

<<压力与心理--中老年期心理健康指导>>

图书基本信息

书名：<<压力与心理--中老年期心理健康指导>>

13位ISBN编号：9787506718639

10位ISBN编号：7506718634

出版时间：1998-06

出版时间：中国医药科技出版社

作者：杨新发

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

作者简介

新加坡医学研究院高级院士，澳纽皇学医学院精神病理科高级院士。

现任新加坡伊丽莎白专科医药中心心理医生。

担任新加坡华

文报咨询委员会成员，上海中新心理健康中心主任及多所民间团体的医药顾问。

1998年在心电台100.3主持“明明白白我的心”。

上海市第二人民医院心理健康中心主任，上海中新心理健康中心主任。

长期在上海市电视台、电台及报纸积极推广心理健康知识。

著有《心身医学与心身疾病》、《走向全面健康》等多部心理卫生书籍。

书籍目录

目录

壮志凌云 预防精神早衰 中年期心理保健

- 1 中年期有哪些心理特征？
- 2 中年期要注意哪些自我保健措施？
- 3 中年期有哪些身心问题？
- 4 精神压力有什么影响？
- 5 女性是否面对较大的精神压力？
- 6 面对压力怎么办？
- 7 什么是抑郁症？
- 8 抑郁症如何形成？
- 9 抑郁症对生活有什么影响？
- 10 生理因素与女性抑郁症有什么关系？
- 11 中年人有哪些常见躯体病症？
- 12 何谓“心身疾病”？
- 13 如何正确判断“心身疾病”？
- 14 如何处理心身疾病？
- 15 心身疾病能不能医治？
- 16 “自律治疗 训练法”的能效和操作？
- 17 何谓“早衰综合征”？
- 18 如何防治“早衰综合征”？
- 19 体育锻炼有哪些能效和选择？
- 20 气功有什么医疗价值？
- 21 “静立疗法”的能效和操作？
- 22 “体质不良综合征”如何识别和防治？

23 何谓“恐癌症”？

24 为什么说“盛怒使您短寿”？

25 更年期有什么特征？

26 何谓“职业适应不良综合征”？

老当益壮 安度人生晚年 老年期心理保健

27 老年期心理卫生有什么重要性？

28 老年期有什么心理特征？

29 老年期心理卫生问题的原因？

30 如何做好老年期心理卫生工作？

31 退休会带来什么心理状况？

32 什么是退休综合征？

33 退休综合征如何预防？

34 何谓“居丧综合征”？

35 如何进行居丧疗法？

36 老年人如何防止“心理老化”？

37 如何预防老年人心理空虚感？

38 如何识别“老年期痴呆症”？

39 何谓“阿尔茨海默病”？

40 何谓“多发梗死性痴呆”？

41 老年智力测定有什么意义？

42 如何治疗和护理老年期痴呆病人？

43 老年期抑郁症的特点和治疗？

44 老年期神经症有什么特点？

45 老年人抗焦虑剂如何使用？

46 老年人应注意哪些长寿之道？

47 艺术疗法在心理保健中有什么价值？

48 老年人有什么其他形式的自我心理保健方法？

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>