

<<阳光心情>>

图书基本信息

书名：<<阳光心情>>

13位ISBN编号：9787507518375

10位ISBN编号：750751837X

出版时间：2005-5

出版时间：华文出版社

作者：许建阳

页数：257

字数：368000

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>

## <<阳光心情>>

### 内容概要

健康是人类生存、发展的要素，它属于个人和社会。

以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就是不健康”。

随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全，除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。

世界卫生组织（WHO）关于健康的定义为：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应边，而不仅仅是没有疾病的衰弱的状态。

”这是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德四方面都健全，才是完全健康的人。

随着社会的进步和发展，现代社会的竞争和快节奏造成的紧张环境，给人类带来了前所未有的心理压力，随之有关的精神疾病，如神经衰弱、抑郁症、焦虑症、恐怖症、性功能障碍、退休综合症、老年痴呆症等发病率剧增。

儿童、青少年、中年、老年各个年龄阶段都可能会出现心理问题，可见普遍性。

但是关于心理健康的相关知识普遍不足，鉴于此，我们编写该书的目的是对心理健康等知识做一些基础工作，以期达到普及之用。

## 作者简介

许建阳，男，毕业于成都中医药大学（博士），南京中医药大学博士后流动站（博士后）。

现担任武警总医院中西医结合科、康复理疗科及中心实验室主任，主任医师、教授、医学博士后，博士生导师。

在临床上对老年性痴呆、帕金森氏病、中风后遗症、癫痫、心身疾病、颈

## &lt;&lt;阳光心情&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 心理学知识篇 心理的定义是什么？

什么是心理现象？

心理认识的过程是什么？

什么是心境？

什么是心理应激？

心理健康的涵义是什么？

心理健康的标准是什么？

心理健康的特点是什么？

心理健康的表现有什么？

什么是心理年龄？

心理因素对人体健康有哪些影响？

什么是社会心理压力？

什么叫心身疾病？

主要有哪些？

## 第二章 婴幼儿篇 心理健康教育要从婴幼儿开始 如何对婴幼儿进行早期教育和智力开发？

为什么幼儿爱发脾气？

嫉妒有“理”吗？

幼儿任性怎么办？

什么是口吃？

如何治疗？

重视儿童的好奇心，培养儿童的创造力 帮助儿童走出恐惧阴影 引起孩子多动症的原因有哪些？

怎样治疗？

什么是选择性缄默症？

如何防治？

为什么小儿吸吮手指？

如何治疗？

什么是夹腿综合征？

怎样治疗？

什么是小儿依赖性行为？

什么是小儿退缩性行为？

什么是儿童孤独症？

## 第三章 青少年篇 青年期在心理上有哪些主要特点？

青少年容易出现的心理问题有哪些？

青年的学习心理具有哪些特点？

青少年学习压力的来源有哪些？

如何正确对待所面临的学习压力，怎样减低对心身健康的不利影响？

后进学生的心理特点有哪些？

怎样对后进生进行心理疏导？

父母离异学生的问题有哪些？

如何给予帮助？

残疾学生的心理问题有哪些？

如何给予帮助？

如何预防和克服考试怯场？

如何看待考试焦虑症？

创建和谐人际交往，促进心身全面健康 .....第四章 中年篇第五章 老年篇第六章 性心理篇第七章

心理卫生篇参考书目

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>