

<<专家谈中老年心理健康>>

图书基本信息

书名：<<专家谈中老年心理健康>>

13位ISBN编号：9787508718477

10位ISBN编号：750871847X

出版时间：2008-5

出版时间：中国社会出版社

作者：绪秀敏 编著

页数：191

字数：100000

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>

## <<专家谈中老年心理健康>>

### 内容概要

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

通过健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。

为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。

健康的全面含义包括着体格健壮、心理健全、人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

## <<专家谈中老年心理健康>>

### 书籍目录

第一章 中老年必须重视心理保健 一、中老年心理保健的意义 二、心理健康与生理健康 三、心理与生理的健康保健 四、走近心理防卫机制 五、感觉和知觉的认识 六、心理保健与心理教育 七、心理保健与心理辅导 八、心理因素会导致疾病 九、中老年心理疾患的成因 十、老年心理卫生不容小觑第二章 中老年较常见的心理疾患 一、对抑郁症的分析与防治 二、老年期综合征抑郁和焦虑 三、神经衰弱的预防与保健 四、空巢老人的孤独与落寞 五、老年恐病症成因与指导 六、老年孤独症的心理调适 七、老年人自杀行为的预防 八、老年人记忆障碍的辅导 九、老人话多面面观 十、心理疲劳莫继续 十一、偏瘫的心理康复 十二、老年性痴呆的预防第三章 中老年要正视生活的嬗变 一、满怀激情拥抱生活 二、努力维护心理健康 三、时刻注意心理平衡 四、老年性心理保健指导 五、中老年生理、心理健康要点 六、情绪、情感与心理健康 七、离退休与必要的心理调适 八、人际关系中知觉偏见的纠正 九、人际交往与人际关系 十、生命价值的崇高追求 十一、生命质量的健康保证第四章 中老年的心理养生 一、平常心 二、自信心 三、完善人格 四、强化记忆 五、心境调适 六、宣泄情绪 七、修炼心态 八、学会宽容 .....第五章 中老年的心理保健

## <<专家谈中老年心理健康>>

### 章节摘录

一、中老年心理保健的意义随着我国经济体制改革的深化，市场经济加快了人们的生活节奏，激烈竞争加重了人们的心理压力。

社会发展趋势表明，人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，而是比自然灾害更危险的自身心理问题，如孤僻、易怒、轻率、自卑、压抑、困惑、性变态、赌博、吸毒、迷信、自杀等。

心理科学统计，各年龄阶段的人群中有80%的人存在不同程度的心理障碍、人格缺陷和习惯性不良行为。

如何保持健康的心理、健全的人格和成熟的心态，直接影响人们的工作和生活质量，是现代人必须面对的人生及社会问题。

而人的一生从出生到死亡都处于不同阶段的心理发展中，各种行业，各种类型和各种情景中的各种人群的心理都需要保健。

中年人发育成熟，经验丰富，是社会的中流砥柱，但由于工作负担繁重，且上要赡养父母，下要教育子女，故多感不堪重负。

医学界称中年为“危险期”年龄阶段。

在这个年龄阶段的人，疾病发病率较高，心理压力极大，因此进行中年人的心理保健有很重大的意义。

。

## <<专家谈中老年心理健康>>

### 编辑推荐

《专家谈中老年心理健康》由中国社会出版社出版。  
充分挖掘和利用的自己的潜能是创造人生，享受人生，提高生命价值的重要条件。  
心理因素不仅影响人的健康和寿命，还关系到人生的成败。  
心理疾病已成为本世纪人类健康的主要敌人之一。

<<专家谈中老年心理健康>>

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>