

<<老年心理卫生保健>>

图书基本信息

书名：<<老年心理卫生保健>>

13位ISBN编号：9787802458765

10位ISBN编号：7802458765

出版时间：2012-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：甘景梨 等主编

页数：204

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>

## <<老年心理卫生保健>>

### 内容概要

心灵的开关——注意  
心灵的仓库——记忆  
心灵的展示——智力  
心灵的中枢——思维

## <<老年心理卫生保健>>

### 书籍目录

#### 第一篇 有趣的心理现象

- 广阔的心灵海洋——心理现象
- 认识世界的起点——感觉
- 心灵的开关——注意
- 心灵的仓库——记忆
- 心灵的展示——智力
- 心灵的中枢——思维
- 思维的翅膀——想象
- 内心世界的体验——情绪和情感
- 成功的条件——意志
- 成功的保证——能力
- 心理的外在表现——个性
- 禀性的差异——气质

#### 第二篇 巧用心理学知识

- 心理学的用途
- 心理适应力训练
- 强化行为方法
- 认知改变方法
- 自我肯定训练
- 听话习惯训练
- 思维训练游戏
- 系统脱敏训练
- 合理情绪训练
- 调息放松训练
- 想象放松训练
- 肌肉放松训练
- 意志品质训练
- 人际协调能力训练
- 有效沟通的要领
- 心理暗示能力训练

#### 第三篇 老年人的心理特征

- 何谓老年人
- 关注老年人心理卫生问题
- 老年人心理健康标准
- 健康老年人的心理特点
- 老年人心理健康“六不要”
- 老年人心理平衡“六要诀”
- 老年人心理衰老“十种表现”
- 老年人的心理变化
- 老年人的行为变化
- 老年人的性格类型
- 老年人的心理需求
- 长寿老人的心理特征
- 长寿老人保持“七心”
- 清心寡欲人长寿

<<老年心理卫生保健>>

老年人不应有的异常心理

老年人常见的矛盾心理

第四篇 老年人离退休的心理适应

第五篇 老年婚姻与心理卫生

第六篇 老年人生活保健与心理卫生

第七篇 老年人心态的自我调整

第八篇 老年人情绪的自我调节

第九篇 老年疾病与心理卫生

第十篇 故事中的心理学

附录

## <<老年心理卫生保健>>

### 章节摘录

版权页：1961年，美国普林斯顿大学的心理学家赫龙进行了一项有名的“感觉剥夺”实验。他们把55名自愿接受实验的大学生分别关在一人一间的隔音暗室里，剥夺了他们的视觉刺激和听觉刺激。

为了尽量减少他们的触觉，实验中还给他们的双手套上了筒子，要求他们除了吃饭和大小便之外，不做任何事情，只是睡觉。

结果发现，在这种状况下，大多数人只能忍耐两三天，个别人最多也只能忍耐六天。

所有的人在这种状况下都不能集中思考，有的还出现了幻觉，并感到了难以忍受的痛苦。

实验进行四天后，研究人员对被放出来的大学生做了各种检测，发现他们的各种能力都受到了不同程度的损害。

经过一天左右时间，他们才恢复正常状态。

实验说明，人们的生活是离不开最基本的感觉活动的。

感觉分为两大类：一类是外部感觉，如视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉；另一类是内部感觉，如运动感觉、平衡感觉、内脏感觉等。

每一种感觉都与身体的某一感觉器官联系在一起，如视觉依靠眼睛，听觉依靠耳朵，嗅觉依靠鼻子，味觉依靠舌头，皮肤感觉依靠皮肤，内部运动感觉依靠肌肉、肌腱和关节，平衡感觉依靠耳内的前庭器官，内脏感觉依靠各个内脏器官。

还有一些感觉是属于几种感觉的结合，如触摸觉就是皮肤感觉同运动感觉的结合。

有的感觉既可能是外部感觉，又可能是内部感觉，如痛觉既可能是皮肤受到有害刺激而产生的外部感觉，也可能是内脏器官发生病变而引起的内部感觉。

## <<老年心理卫生保健>>

### 编辑推荐

《老年心理卫生保健》是中老年保健丛书之一。

<<老年心理卫生保健>>

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>