

<<老年心理保健100问>>

图书基本信息

书名：<<老年心理保健100问>>

13位ISBN编号：9787508206561

10位ISBN编号：7508206568

出版时间：1998-06

出版时间：金盾出版社

作者：王惠人

页数：180

字数：130000

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>

<<老年心理保健100问>>

内容概要

我国将进入老龄社会，老年人的保健，尤其是心理保健知识，急需普及。本书以通俗易懂的文字，介绍了老年人在社会、家庭、婚姻、生活起居及疾病等方面的心理表现特点及保健方法。本书可供中老年人及医护人员阅读参考。

<<老年心理保健100问>>

书籍目录

- 一、老年心理与心理保健
 - 1.什么是老年期？
 - 2.什么是心理和心理学？
 - 3.老年人为什么要学点心理学知识？
 - 4.什么样的老年人才算真正健康？
 - 5.为什么说心理健康是老年人健康标准的重要方面？
 - 6.老年人的心理老化有哪些表现？
 - 心理衰老有何特征？
 - 7.长寿老人有哪些心理特征？
 - 8.何谓矛盾的“夕阳心态”？
 - 表现如何？
 - 9.老年人常有哪些心理需求？
 - 10.老年人的心理活动有哪些类型？
 - 11.如何自我测定心理衰老？
 - 12.何谓心理年龄？
 - 如何测定？
 - 13.哪些有害心理影响老年人健康长寿？
 - 实际情况如何？
 - 14.怎样才能延缓心理衰老？
 - 15.为什么勤用脑可以延缓心理衰老？
 - 16.为什么说积极的人生观是老年人心理保健的核心？
 - 17.如何培养并保持积极的人生观？
- 二、社会问题与心理保健
 - 18.社会问题与老年人心理保健有什么关系？
 - 19.哪些社会问题最容易影响老年人的心理健康呢？
 - 20.什么是离退休综合征？
 - 21.什么是经理型疑心病？
 - 22.老年人离退休后有哪些社会心理适应障碍？
 - 23.怎样正确认识和对待“人走茶凉”？
 - 24.怎样才能摆脱孤独感和失落感？
 - 25.人际关系的好坏对老年人的心理保健有何影响？
 - 26.怎样才能建立良好的人际关系？
 - 27.什么是快乐和幸福的“第二人生”？
 - 28.怎样才能安度“第二人生”？
 - 29.积极进取、老有所为与老年人的身心健康有何关系？
 - 30.怎样才能老有所为呢？
 - 31.居住环境对老年人的身心健康有何影响？
 - 32.老年人的居住环境应具备哪些条件？
 - 33.社会的经济发展与老年人的身心健康有何关系？
 - 34.社会经济的发展影响老年人的身心健康和人均寿命有哪些主要因素？
 - 35.老年人怎样才能适应现代社会生活？
 - 36.保持晚节与老年人心理健康有何关系？
 - 37.为什么说保持社会安定和加强物质与精神文明建设是老年人身心健康的根本保证？
- 三、家庭婚姻与心理保健
 - 38.家庭和睦对老年人心理保健有何影响？
 - 39.夫妻恩爱对老年人的身心健康有何裨益？
 - 40.怎样适应家庭角色的转变？
 - 41.怎样才能搞好“代际”关系？

<<老年心理保健100问>>

- 42.老年人有了“空巢感”怎么办？
- 43.适度的性生活对老年人的身心健康有何影响？
- 44.老年人的性器官和性功能有哪些变化？
- 45.影响老年人性功能的因素有哪些？
- 46.老年人怎样才能获得和保持和谐的性生活？
- 47.老年夫妻之间常发生哪些矛盾冲突？
- 48.老年夫妻怎样才能恩爱如初？
- 49.怎样才能搞好老年夫妻间的健康监护？
- 50.丧偶对老年人的身心健康有何影响？
- 51.如何正确对待老年丧偶？
- 52.丧偶老人再婚对身心健康有何益处？
- 53.丧偶老人再婚前应注意哪些问题？
- 54.再婚老人婚后容易产生哪些心理障碍？
- 55.丧偶老人怎样才能保持再婚夫妻生活的融洽和谐？

四、日常生活中的心理保健 56.离退休后怎样安排好每一天的生活？

- 57.为什么离退休后仍要保持有规律的生活？
- 58.老年人怎样进行休养才有利于身心健康？
- 59.睡眠对老年人的身心健康有何重要意义？
- 60.老年人每天睡眠多少时间才合适？
- 61.老年人午睡的习惯好不好？
- 62.老年人经常失眠怎么办？
- 63.吸烟对老年人的心理健康有何影响？
- 64.嗜酒对老年人的心理健康有无危害？
- 65.老年人少量饮酒有益还是有害？
- 66.老年人喝什么饮料最好？
- 67.饮茶对老年人的身心健康有哪些益处？
- 68.日光浴对老年人的身心健康有何影响？
- 69.老年人到森林草地去进行森林浴有何好处？
- 70.老年人玩麻将对身心健康有何利弊？
- 71.老年人看电视应注意什么？
- 72.老年人种植花草对身心健康是否有益？
- 73.钓鱼对老年人的身心健康有何好处？
- 74.书法绘画为何有益于老年人的身心健康？
- 75.音乐对老年人的身心健康有什么作用？
- 76.“老来俏”与心理保健有什么关系？
- 77.为何说心理健康是美容最基本的要素？

五、精神障碍与心理保健 78.老年人常见有哪些精神障碍？

- 79.老年人精神障碍的常见原因有哪些？
- 80.老年人精神受到不良刺激后一定会出现精神症状吗？

如何防治？

- 81.老年人的精神症状有哪些特征？
- 82.老年人出现精神失常时为何要慎重除外症状性精神障碍？
- 83.什么是脑器质性精神障碍？

有何特点？

- 84.什么是老年期幻觉、妄想症？

如何防治？

- 85.脑血管性痴呆和老年性痴呆有何不同？

<<老年心理保健100问>>

86.痴呆能治愈吗？

87.什么是老年期抑郁症？

88.老年期抑郁症的病因有哪些？

89.老年期抑郁症如何自我测定？

90.老年期抑郁症如何治疗？

91.什么是药物依赖性和戒断综合征？

92.老年病人用药应注意什么？

93.慢性酒精中毒会产生哪些精神障碍？

94.什么是老年期神经症？

如何防治？

95.什么是老年期疑病症？

如何防治？

96.什么是抑郁性神经症？

97.什么是老年期焦虑症？

如何防治？

98.老年人的精神障碍如何预防？

99.老年人有了精神障碍或身心疾病之后怎么办？

100.什么是心理咨询？

如何进行？

<<老年心理保健100问>>

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>