

<<心理和谐100岁>>

图书基本信息

书名：<<心理和谐100岁>>

13位ISBN编号：9787801795397

10位ISBN编号：7801795393

出版时间：2007-1

出版时间：中国致公

作者：刘澍晔，刘燕华 著

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>

<<心理和谐100岁>>

内容概要

步入老年或离退休是人生中一次重大的转变。

老年人离开了工作多年的岗位，每天的生活内容发生了改变，因此，无论从心态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系和社会交往等方面来看，都出现了很大变化，其中以心理变化更为突出、更为重要。

失落、焦虑、嫉妒、焦躁、抑郁、孤独、悲观等不良情绪长期下去将导致老年人食欲减退、睡眠不好、免疫机能下降、老年性疾患加重，最终给社会和家庭带来严重的不良后果。

现在全社会都在关心老年人的健康问题，老年人对身体疾病与心理疾病要同等对待，做到早诊断，早治疗。

延长寿命不能作为老人们唯一的追求目标，在延长寿命的同时，应提高生命质量和生活质量，既要长寿健康，又要活得幸福快乐，活得有意义。

本书以实例和对话的形式出现，介绍了老年人在现实生活中遇到的种种心理疾病和防治方法，内容丰富、新颖，可读性、实用性和借鉴性强，语言简练、通俗易懂，是广大老年朋友的必备读物，也是做儿女们的良师益友。

对照书中所描写的人与事，您身边是否也有这样的实例呢？

<<心理和谐100岁>>

作者简介

李澍晔:中国作家协会会员, 中国科普作家协会会员, 中国心理卫生协会会员, 中国青少年通讯社成长教育首席专家, 北京市青少年法律与心理咨询服务中心特邀教育专家, “彩虹心灵驿站”主讲, 中国爱心世纪网特约教育专家, 为数百万名学生家长作过教育、安全避险辅导, 为6800多名男

<<心理和谐100岁>>

书籍目录

第一部分 心灵开导篇 抑郁心理 1.搬家搬出烦恼 2.少言寡语的背后 离家出走心理 3.老伴意外去世 4.面对儿子的多多不孝 自卑心理 5.儿子出了意外事情以后 6.女儿离婚以后 自杀心理 7.血尿之后 8.看孙子多次被粗暴拒绝 孤独心理 9.孩子都飞出了“巢穴” 10.老伴到女儿家照顾外孙女以后 害怕传染病心理 11.亲戚患了肝炎以后 12.家里发现了蟑螂以后 恐惧死亡心理 13.从殡仪馆回来以后 14.患病后不思茶饭 害怕动物心理 15.壁虎爬进家以后 16.在回老家的日子里 焦虑心理 17.看着马桶不知所措 18.老家来人小住以后 过分担心 19.儿子、孙子出门以后 20.自己成了“保姆” 多疑心理 21.总怀疑有坏人站在防盗门前 22.总感觉煤气开关没有关好 过于敏感心理 23.当继父以后 24.拼命吃减肥药 固执心理 25.超强度锻炼身体 26.还是偷着抱狗睡觉 迷信心理 27.坚持剖腹产 28.孙子经常生病 婚外恋心理 29.竟然提出离婚 30.注重化妆打扮的背后 自责心理 31.看到孩子家庭困难 32.把孩子摔伤了 放不下心理 33.每天着急, 血压也高了起来 34.儿子正闹离婚 怀旧心理 35.老照片被孩子扔掉以后 36.古董被打碎以后 溺爱心理 37.为了保护孙子与儿子吵闹 38.不让女儿干一点活 嫉妒心理 39.邻居家的狗太漂亮了 40.邻居家“车水马龙” 盲目消费心理 41.买东西没有计划 42.就爱买降价、处理的蔬菜 赌博心理 43.已经不是输赢的问题了 44.自认为是象棋高手 牢骚心理 45.经常说一些不利于家庭安定团结的话 46.总觉得自己干得多了 封闭心理 47.怎么也不想出门 48.不爱参加任何活动 随众心理 49.他总是人云亦云 50.对偏方有兴趣

第二部分 心病透视篇 我要明白!谁影响了我的心情? 1.退休的第6天开始 2.老伴没有招惹我啊 3.身体有了毛病 4.难道是儿女的错 5.有了“隔辈人”以后 6.与老同事不期而遇 7.在亲人的追悼会上 8.觉得自己爱忘事以后 9.病床前的护士及病友 10.无名老者死亡身边无人 11.电话仍然没有响 12.断绝“香火”了吗? 13.星期天, 儿子又要回家抹油了 14.原来的部下没有来看我 15.小区里的狗 16.孙子的女朋友头发是染黄的 17.麻将的声音

第三部分 心理调整篇 一、我要知道!

老年心理健康的内容是什么?

1.心理特点 2.心理健康标准 3.远离遗忘 4.敏锐的观察能力 5.积极的创造力 6.良好的性格 7.健康的情绪与理智 8.心理健康自测表 二、我要心理健康!

需要克服哪些不良心理?

1.克服多疑 2.克服嫉妒 3.克服焦虑过度 4.克服冷漠 5.克服爱占小便宜 6.克服孤独 7.克服小心眼 8.克服“钻牛角尖” 9.克服失落 10.克服贪玩 11.克服自杀心理 12.克服迷信心理 13.克服抑郁心理 14.克服迷恋电视心理 15.克服依赖心理 三、我要心理平衡!

怎样调养?

1.充足的睡眠 2.善待万物 3.遇事不惊 4.勿大喜、大悲 5.欲望有度 6.家庭幸福 7.生活规律 8.悠闲的垂钓 9.科学运动 10.积极交流 11.舞文弄墨 12.花前月下 13.楚河汉界 14.淡泊名利 15.读书看报 16.坚持日记 17.常回老家看看 18.童心常在 19.老有所为 20.与时俱进 四、我要心理快乐!

有“自助餐”吃吗?

1.倾诉法 2.音乐法 3.回归大自然疗法 4.回忆疗法 5.劳动法 6.桑拿法 7.集体温暖法 8.自寻其乐法

<<心理和谐100岁>>

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>