

# 《压力与心理--中老年期心理健康指导》

## 图书基本信息

书名：《压力与心理--中老年期心理健康指导》

13位ISBN编号：9787506718639

10位ISBN编号：7506718634

出版时间：1998-06

出版社：中国医药科技出版社

作者：杨新发,等

页数：93

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《压力与心理--中老年期心理健康指导》

## 作者简介

新加坡医学研究院高级院士，澳纽皇学医学院精神病理科高级院士。现任新加坡伊丽沙白专科医药中心心理医生。担任新加坡华文报咨询委员会成员，上海中新心理健康中心主任及多所民间团体的医药顾问。1998年在心电台100.3主持“明明白白我的心”。上海市第二人民医院心理健康中心主任，上海中新心理健康中心主任。长期在上海市电视台、电台及报纸积极推广心理健康知识。著有《心身医学与心身疾病》、《走向全面健康》等多部心理卫生书籍。

## 书籍目录

### 目录

#### 壮志凌云 预防精神早衰 中年期心理保健

- 1 中年期有哪些心理特征？
- 2 中年期要注意哪些自我保健措施？
- 3 中年期有哪些身心问题？
- 4 精神压力有什么影响？
- 5 女性是否面对较大的精神压力？
- 6 面对压力怎么办？
- 7 什么是抑郁症？
- 8 抑郁症如何形成？
- 9 抑郁症对生活有什么影响？
- 10 生理因素与女性抑郁症有什么关系？
- 11 中年人有哪些常见躯体病症？
- 12 何谓“心身疾病”？
- 13 如何正确判断“心身疾病”？
- 14 如何处理心身疾病？
- 15 心身疾病能不能医治？
- 16 “自律治疗 训练法”的能效和操作？
- 17 何谓“早衰综合征”？
- 18 如何防治“早衰综合征”？
- 19 体育锻炼有哪些能效和选择？
- 20 气功有什么医疗价值？
- 21 “静立疗法”的能效和操作？
- 22 “体质不良综合征”如何识别和防治？
- 23 何谓“恐癌症”？
- 24 为什么说“盛怒使您短寿”？
- 25 更年期有什么特征？
- 26 何谓“职业适应不良综合征”？

#### 老当益壮 安度人生晚年 老年期心理保健

- 27 老年期心理卫生有什么重要性？
- 28 老年期有什么心理特征？
- 29 老年期心理卫生问题的原因？
- 30 如何做好老年期心理卫生工作？
- 31 退休会带来什么心理状况？
- 32 什么是退休综合征？
- 33 退休综合征如何预防？
- 34 何谓“居丧综合征”？
- 35 如何进行居丧疗法？
- 36 老年人如何防止“心理老化”？
- 37 如何预防老年人心理空虚感？
- 38 如何识别“老年期痴呆症”？
- 39 何谓“阿尔茨海默病”？
- 40 何谓“多发梗死性痴呆”？
- 41 老年智力测定有什么意义？
- 42 如何治疗和护理老年期痴呆病人？
- 43 老年期抑郁症的特点和治疗？
- 44 老年期神经症有什么特点？

## 《压力与心理--中老年期心理健康指导》

- 45 老年人抗焦虑剂如何使用？
- 46 老年人应注意哪些长寿之道？
- 47 艺术疗法在心理保健中有什么价值？
- 48 老年人有什么其他形式的自我心理保健方法？

# 《压力与心理--中老年期心理健康指导》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)