

《送给老爸老妈的心理学》

图书基本信息

书名：《送给老爸老妈的心理学》

13位ISBN编号：9787561361320

10位ISBN编号：7561361327

出版时间：2012-9

出版社：陕西师范大学出版社

作者：宋心田

页数：277

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

《送给老爸老妈的心理学》

内容概要

本书共分为七章，主要内容包括：角色定位的心理认知；老年问题的心理淡定；情绪保健的心理调控；日常生活的心理适应等。

《送给老爸老妈的心理学》

书籍目录

前言

第一章 角色定位的心理认知

- 01 老年角色定位与心理认知
- 02 消除离退休综合征的障碍
- 03 正确对待老年怀旧心理
- 04 失落感是一种消极的情绪体验
- 05 去除记忆力衰退的心理恐惧
- 06 有效减缓老年人语言功能衰退
- 07 应对思维能力衰退的心理认知
- 08 延缓心理衰老的重要秘诀
- 09 远离灰色黯淡的心理

第二章 老年问题的心理淡定

- 01 失眠与心理因素的关系
- 02 学会防治老年性痴呆
- 03 神经衰弱与精神状态有关
- 04 学会去除人生的焦虑感
- 05 善于防治老年抑郁症
- 06 抛弃敏感多疑的心理
- 07 摆脱老年恐病症的心理
- 08 正确地面对老年强迫症
- 09 生老病死是不可抗拒的规律
- 10 克服厌世轻生的心理

第三章 情绪保健的心理调控

- 01 不要让孤独感笼罩心灵
- 02 要摆脱老年吝啬的心理
- 03 嫉妒是一柄双刃毒剑
- 04 空虚是心里不充实的表现
- 05 生气是老年人健康的杀手
- 06 自责会使人陷入痛苦之中
- 07 学会摆脱悲观的困扰
- 08 克服过度的紧张心理
- 09 急躁有百害而无一利
- 10 不要让忧虑占据心理
- 11 学会预防和治疗偏执心理
- 12 自卑是一种消极的情感体验

第四章 日常生活的心理适应

第五章 家庭关系的心理和睦

第六章 情感驿站的心理坚守

第七章 养生保健的心理防线

《送给老爸老妈的心理学》

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