

中年人的心理健康



[中年人的心理健康_下载链接1](#)

著者:陈刚

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2005-5

装帧:简装本

isbn:9787308037884

2004年浙江省社会科学界联合会科普重点课题资助项目，本书是《关注健康丛书》中的一册，阐述了中年心理健康与咨询问题，具有权威性、科学性、实用性和可读性。书中吸收了当今国内外的一些新研究成果，也凝聚了作者们的科研成果，引用案例大部分来自我国现实生活，具有中国特色。适合中年朋友阅读，也可作为心理健康与咨询人员的教学参考书。

作者介绍:

目录: 关注中年心理健康
一、中年发生的重大变化
既“危险”又有“机会”
既是“孩子”又是家长

不再身强力壮、思维敏捷

事业处于十字路口

孩子离家形成“空巢”

生育能力的丧失和婚姻的重生

二、中年人的心理特点

黄金般的智力

深沉的情感

坚定的意志

沉稳的性格

缺少友谊的社交

充满变数的婚姻

三、心理与健康的关系

现代健康观

什么是心理健康

如何辨别心理的正常与异常

中年心理健康的主要课题

四、你遇到这些心理问题了吗

心理疲劳

不良情绪

疑病症和恐病症

病态固恋

固定观念

不良婚姻

衰老感

记忆障碍

抑郁症

睡眠障碍

“空巢”孤独感

退休综合征

五、你对心身疾病有多少了解

心血管系统

胃肠系统

泌尿生殖系统

内分泌系统

呼吸系统

皮肤

中年心理剖析

一、难以挥去的情绪困扰

二、无法回避的心理压力

压力的情绪反应

压力的认知反应

压力的行为模式

三、不可轻视的应激与紧张

四、生活中的大学问——婚姻与家庭

婚姻的意义

夫妻关系

亲子关系

婆媳关系

婚姻的满意度

婚姻的冲突和危机

五、离婚——绝不是最佳的选择

离婚对个人的影响

离婚对心理健康的影响

离婚对儿童的影响

六、感情的滥用——婚外情
七、一个创伤性的事件——丧偶
八、一个有意义的事件——再婚
再婚的意义
再婚的误区
九、单身——是好还是不好
单身母亲家庭
单亲家庭对孩子的影响
十、人生的必然过程——更年期与
闭经
女性的更年期
男性的更年期
女性的闭经
十一、一个必须关注的问题
——性心理
性的忌讳
中年人对性的期望
异常的性心理与性行为
性和谐
中年女性的性心理
十二、空巢——并不需要畏惧
十三、职业选择——让你欢喜让你忧
影响职业选择的因素
就业心态的调整
中年女性就业
十四、工作着并要快乐着
工作对心理健康的意义
职业适应
工作压力与职业倦怠
职业倦怠的表现
一个沉重的心理话题
——失业
一个不能回避的现实
——退休
一个轻松的话题——休闲
中年心理调适与保健
一、心理的调适和维护
树立正确的世界观、人生观、价值观
正确对待紧迫感
适时适度地参与竞争
营造积极快乐的心境
提高调控情绪的能力
正确认识心理防御机制
注意环境对人的情绪的影响
积极参与社会交往
建立和谐的人际关系
优化性格
对他人的期望要切合实际
不要过分注重他人评价
二、心理自我保健方法
调整呼吸节奏法
冥想放松法
张弛肌肉放松术
自主训练法

大脑训练法
积极暗示法
排泄疏导法
运动锻炼法
休闲法
交流分析法
幽默法
笑法
音乐疗法
气味疗法
色彩疗法
森田疗法

三、不良嗜好的危害和戒断

吸烟

酗酒

迷信

心理咨询与案例分析

一、心理咨询就像看感冒一样平常

什么是心理咨询

心理咨询的方式

心理咨询过程的主要特点

心理咨询对促进心理健康的意义

中年朋友对心理咨询应有的态度

二、心理咨询案例分析

面对亲人去世

莫名其妙的烦躁不安

阴部暴露症

性问题

嫉妒

洁癖

疑病

参考文献

• • • • • (收起)

[中年人的心理健康 下载链接1](#)

标签

评论

[中年人的心理健康 下载链接1](#)

书评

[中年人的心理健康 下载链接1](#)