

《中年心理学》

图书基本信息

书名：《中年心理学》

13位ISBN编号：9787532811014

10位ISBN编号：7532811018

出版时间：1991-4

出版社：山东教育出版社

作者：程学超 主编,方建移 等 撰

页数：362

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.tushu111.com

《中年心理学》

内容概要

本书介绍中年心理学的研究对象、方法及基本内容,阐明中年心理的发展变化及其特点,并阐述防治中年身心疾患的基本措施。

书籍目录

第一章 人生旅途的中点站

- 一、从人的心理现象及其内容说起
- 二、个体人的年龄与中年期
- 三、发展心理学与中年心理学
- 四、中年心理学研究的方法

第二章 身心变更之年

- 一、从更年期谈起
- 二、中年期身心的主要变化
- 三、中年期的营养与饮食
- 四、中年期的运动与健康
- 五、中年期的自我调节与适应
- 六、人生的“第二个青春期”

第三章 认知不惑之年（一） 中年人的感知觉

- 一、中年人感觉的概述
- 二、中年人的视觉
- 三、中年人的听觉
- 四、中年人的嗅觉、味觉和肤觉
- 五、中年人的深度知觉与观察
- 六、中年人善于适应感知变化的意义

第四章 认知不惑之年（二） 中年人的学习与记忆

- 一、什么是学习与记忆
- 二、中年人的学习
- 三、中年人的记忆

第五章 认知不惑之年（三） 中年人的智力与创造力

- 一、中年人的智力
- 二、中年人的创造力
- 三、促进中年人智力和创造力发

第六章 深沉紧张之年

- 一、情绪情感的概述
- 二、中年期情绪情感变化的条件
- 三、中年期情绪情感的一般特点
- 四、如何保持中年期健康的情绪与情感展的若干建议

第七章 负荷沉重之年

- 一、中年期的意志简析
- 二、中年期的沉重负荷
- 三、减轻负荷的对策

第八章 欲求更新之年

- 一、需要和动机的概述
- 二、中年期需要的特点与变化
- 三、影响中年期需要和动机发展变化的因素
- 四、中年期需要和动机的自我调节与合理引导

第九章 人格成熟之年

- 一、人格的一般概念
- 二、中年期的自我意识与人格特点
- 三、中年期的发展任务与人格的自我完善

第十章 人际关系不断协调之年

- 一、人际关系概述

- 二、 中年期人际关系的一般特点及影响因素
- 三、 中年人需要不断协调的几种主要人际关系

第十一章 婚恋多变之年

- 一、 性的概述
- 二、 中年人的性功能与性活动
- 三、 婚恋多变举隅
- 四、 中年人的再婚心理及其调适

第十二章 须自珍重之年

- 一、 生活现实已向中年人亮出“黄牌警告”
- 二、 中年人的心理健康与身心疾病
- 三、 中年期的心理卫生
- 四、 中年人的心理咨询

《中年心理学》

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.tushu111.com