

《老年人心理需求与调适》

图书基本信息

书名：《老年人心理需求与调适》

13位ISBN编号：9787508723167

10位ISBN编号：7508723163

出版时间：2008-11

出版社：中国社会出版社

作者：周云芳

页数：278

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

《老年人心理需求与调适》

内容概要

《老年人心理需求与调适》主要内容：随着人的衰老，身体和心理会发生很大改变。体力明显大不如前，记忆力也越来越差了；而环境和家庭也会发生很大变化，退休生活与以前上班的感觉大不相同，对于农村的老人来说，失去劳动能力后与能下地干活时的心态具有明显区别；另外，子女长大成人，纷纷离开家庭去闯荡世界，以及亲人亡故等因素很容易影响老年人的情绪，从而引发心理疾患。老年人生理上的衰退容易在一定程度上产生心理上的情绪消沉、抑郁、焦虑，而这些消极的心理特征又往往会反过来加速生理上的衰退。但是，如果调理得当，衰退可以推迟，寿命可以延长，从而使“恶性循环”变为“良性循环”，所以，老年人应该针对自身的生理和心理特点，采取某些措施，以改善晚年的生活质量。而要想做到这一点，首先必须了解老年人的心理需求，然后进行恰当的心理调适。

《老年人心理需求与调适》

书籍目录

前言
一、健康需求：有健康才有幸福 1. 不生病并不一定意味着健康 2. 心理健康谁说了算 3. 去留无意，望天空云卷云舒 4. 最执著的怀疑 5. 老年抑郁正流行
二、工作需求：我退休，我失落 1. 有一种病叫离退休综合征 2. 离退休综合征为何偏爱你 3. 怎样过好离退休这一关 4. 拒绝离退休综合征
三、依赖需求：家庭是温馨的港湾 1. 儿女也有他们的难 2. 老年人，挺起你的胸膛来 3. 我的地盘我做主 4. 我需故我要 5. 情动儿女赢挚爱
四、和睦需求：亲情让夕阳更灿烂 1. 家和万事兴 2. 一碗水尽量要端平 3. 一个女婿半个儿，儿媳也是贴身的小棉袄 4. 隔代亲也要讲分寸 5. 唠叨声声催人老 6. 别让爱心变负担
五、支配需求：家长的威风是这样得来的 1. 不替儿女过明天 2. 家庭是个平等的王国 3. 做儿女的守护神而不是监工 4. 因为爱你，所以才分离 5. 不要以爱的名义去伤害 6. 钱财无小事
六、尊敬需求：没有尊严的晚年我不要 1. 家庭需要经营 2. 代沟可以化通途 3. 不要成为子孙的“盘中餐” 4. 道德与法律联手开辟晚年幸福的快车道……
七、配偶需求：夕阳无限好，人间重晚情
八、经济需求：没有钱是万万不能的

章节摘录

一、健康需求：有健康才有幸福 老年人看到社会的巨大进步，目睹晚辈的快乐成长，享受着越来越美好的生活，因此都希望自己能够健康长寿，一旦生了病都迫切希望尽快痊愈，所以延年益寿是老年人的普遍心理。可是，由于受传统思想的影响，很多老年人认为身体没有病就是健康，而忽略了心理的健康。据有关资料表明，由于大脑功能的退化和离退休前后生活的急剧变化，老年人中85%的人或多或少存在着不同程度的心理问题，27%的人有明显的焦虑、忧郁等心理障碍，0.34%的人有一定的精神分裂症状存在，0.75%的人患有老年痴呆症。可以说心理问题已成为影响老年人生活质量的一个重大问题，理应引起全社会的重视。

1.不生病并不一定意味着健康 叶阿姨今年67岁了，身体比较好，除了有时患偏头疼外，身体没什么大毛病。可是三年前她妹妹的过世，给予了她很大的打击。她妹妹本来是乳腺小叶增生后来转为乳腺癌，乳房被切除了一个，但后来发生了转移，去世了。……

《老年人心理需求与调适》

编辑推荐

如果你还没步入老年，这套书是一面镜子； 如果你即将跨入老年，这套书是一副眼镜；
如果你刚刚踏入老年，这套书是一把钥匙； 如果你已经进入老年，这套书是一枚橄榄。

《老年人心理需求与调适》

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