

《老年人特有的心理期待》

图书基本信息

书名：《老年人特有的心理期待》

13位ISBN编号：9787508724331

10位ISBN编号：750872433X

出版时间：2009-2

出版社：中国社会出版社 中国社会出版社 (2009-02出版)

页数：174

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

《老年人特有的心理期待》

前言

一、老年心理学发展背景 关于老年心理学，在西方，霍尔最早对该问题做了比较系统的阐述。在《衰老》一书中，他以毕生发展心理学的思想回顾了自己的一生。他反对把老化仅仅看作是人退回早期阶段的一种返归，强调人在老化过程中显著的个别差异。第二次世界大战以后，随着老年人在人口中的比率迅速增加，对心理活动老年化的实验研究及其他研究也急剧增多。据报道，在1951年-1980年这30年间发表的7篇有关老年心理研究的综述，共引用了247种杂志，1571篇论文。而1983年发表的一篇综述中，于1975年-1981年，仅六年间就查阅到4057篇有关成年发展和老年心理的文献。

在中国，心理学界一度出现过只重视儿童发展而忽视成年与老年心理的倾向。自从20世纪60年代以来，毕生发展心理学观点逐步被人们所接受以后，老年心理学才成为发展心理学的一个重要部分。50年代以来，有关老年智力问题的研究最多，其次是老年记忆和学习问题。总的说来，老年心理学集中注意于认知过程老年化的研究，然后是个性、社会适应和态度的研究。此外，有人强调心理生物学的研究，强调社会心理过程的研究；也有人把感觉和知觉与健康 and 生存的年龄变化联系起来研究。近年来还出现了一些对老年认知的训练研究。当然，有关老年心理学和养生学的思想在中国有着更为悠久的历史。早在春秋战国时期，诸子百家在调摄情志以益寿延年方面就有不少著述。如孔子强调“仁者寿”、“智者寿”的思想，提出“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”的见解。在《道德经》和《庄子》中，明确提出了无欲、无知、无为的“返璞归真”思想。这对中国历代养生学有重要影响。又如唐代孙思邈的《千金翼方》中载：“论曰：人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食饮无妙，寝处不安……”生动地论述了人在年老过程中的记忆、视觉、听觉、味觉以及性格、情绪状态等的一系列变化。

二、懂得老年心理学的意义 人是不可能“长生不老”的。衰老是人生的必经之路，心理活动的衰退是个积累的过程。完全不服老，不承认衰老是生物规律之一，是不对的。对于老年朋友来说，学点老年心理学，及时了解老年心理的知识和特点，是有利于正确处理家庭生活，有利于增进生活情趣，有利于防止身心疾病，有利于延年益寿，防止和延缓衰老过程的到来。在心理活动一旦出现衰退、偏差、障碍时，可及时通过自我调节得到纠正，指导自己过好晚年生活，并增强心理健康的因素和信心。如果对老年人的心理变异缺乏预先的思想准备，其危害性不亚于体力衰退，常常成为脑溢血、脑血栓、心肌梗塞的始动因素，又会成为老年精神病的基础。

三、老年人如何克服心理上的变异 近代老年心理学的研究工作在中国起步较晚。因此，如何面对心理上的变异问题呢？专家认为，可以从以下几个方面着手：

首先，正视自己性格有变异的可能性。要有自知之明。弄清楚可能出现的病理、生理原因以及变异的表现和趋向，自我克制、自我纠正，遇事三思。其次是自我宽慰。承认衰老是人生必由之路，体力与智力不能与青年人相比。社会在前进，科学在发展，思想上难免有落后的一面，想法和看法与社会潮流可能有一定距离。这是客观存在，不必自卑、自弃，不要勉强做力不从心的事。

三是积极生活，丰富人生，寻找精神上的寄托。克服不良情绪，有意识地充实生活内容，并结识一些老年和中青年朋友，生活在群体的友爱之中。留心别人衰老后的性格变异，然后再反躬自省，就能克服变异。保持心理、精神上的卫生，才能有益健康长寿。

四、本套丛书的功能和特点 (一)立意 本套丛书针对现代社会中老年人心理方面所遇到的种种问题，进行适当的诠释，并配以合理的建议，帮助老年朋友对老年心理学有充分兴趣的朋友和关心老人的广大中青年朋友来了解老人，关爱老人，陪伴老人度过心理转变期，祥和幸福地度过晚年生活。

(二)内容 根据互联网上热点讨论的老年话题以及社会上对于引起老年心理疾病的各种原因的日益关注，本套丛书分别从孤独、老年学习、情绪、性格、离退休心理、人际关系、交往心理、老年期性心理、审美心理、长寿心理和心理卫生等热点话题切入。通过本套丛书，指出当今社会出现的种种老年心理问题：黄昏恋、空巢老人、老人的心理需求和心理慰藉、癯症、抑郁症、老夫少妻、临终心理等等，提出相应的解决方法和保健措施。

(三)叙述方式 每本书以几个话题的方式着笔，通过实例开启并提供相关的专家分析和心理学测评，帮助老年人科学合理地掌控自己的心理。以极强的故事性拉近与读者之间的距离，以理论的剖析来进行疏导，以心理学测评来让读者进行反观，加强其实用性，来达到真正为读者服务的目的。

总之，本套丛书坚持以通俗易懂的方式来和老年朋友进行心理交流，让他们通过阅读解决心理困惑，降低心理疾病的危害，并帮助自己防止心理疾病的产生，从而安享晚年。

《老年人特有的心理期待》

《老年人特有的心理期待》

内容概要

《老年人特有的心理期待》以老年人特有的心理期待为话题着笔，通过实例开启并提供相关的专家分析和心理学测评，帮助老年人科学合理地掌控自己的心理。以极强的故事性拉近与读者之间的距离，以理论的剖析来进行疏导，以心理学测评来让读者进行反观，加强其实用性，来达到真正为读者服务的目的。

《老年人特有的心理期待》

书籍目录

话题1 功成身退心不退，余热成就亮夕阳 话题引入 退休老人的春天（一）老年人特有的心理期待（二）退休老年人的心理需要（三）老年人离退休后的心理误区（四）老年人退休的心理调适（五）了解老年离退休综合征（六）如何做一个成就型的老人（七）退休后计划很重要（八）你善于交际吗 话题2 知足者常乐，清闲享天伦 话题引入 门球伴我度晚年（一）老年人应认清自身的生存价值（二）安乐型老年人的心理需求（三）发挥主观能动性，积极满足自身需求（四）老年人完成自身角色转换的几个方面（五）老人心理平衡六要诀（六）心理平衡是心理保健的关键（七）如何建构有意义的老年生活（八）家庭和谐与老年人心理健康 话题3 人老心不老，壮志书夕阳 话题引入 64岁老人拜师学习摇滚乐 老师赞其接受能力强（一）如何防止心理老化（二）老年人睿智不减当年（三）提高智力水平的方法和途径（四）老年人的创造力（五）如何保持老年旺盛的创造力（六）参与社会活动增添乐趣（七）老年人积极参与社会的作用（八）创造力测试 话题4 心灵安慰，不可缺少 话题引入 老年人的心理健康需要呵护 一、关注更年期的过渡（一）警惕更年期的心理危机（二）更年期综合征的心理异常现象（三）更年期的心理调适及护理（四）如何协调好更年期阶段的家庭关系（五）自修快乐宝典，让笑声冲淡烦恼 二、关注空巢老人的生活（一）空巢老人概述（二）空巢老人心理（三）关爱空巢老人 三、关注老人的精神生活（一）老年人婚姻状况对老人心理的影响（二）老人需要精神赡养（三）老年人自杀原因（四）提高老年人的生活质量 四、关注老人抑郁问题（一）老年期抑郁症的概念（二）老年期抑郁症的一般特点（三）老年抑郁症的临床表现（四）老年期抑郁症的病因（五）老年抑郁症的防治（六）转变休闲观念让生活丰富起来（七）老年人如何选择适当的休闲方式 话题5 心理保健护理。做个快乐老人 话题引入 紧张不安的老妪 一、四种常见的情绪困扰（一）焦虑的定义（二）焦虑情绪的四个层次（三）勇敢面对焦虑症（四）焦虑情绪治疗小尝试（五）抑郁的定义（六）抑郁从何而来（七）心理解郁小妙招（八）恐惧的定义（九）恐惧的特点（十）恐惧的来源（十一）化解恐惧症的小妙招（十二）易怒的定义（十三）易怒产生的原因（十四）驾驭易怒小妙招（十五）幸福是种感觉 二、老年人的情绪困扰（一）老年人情绪波动的原因（二）老年人情绪波动的危害（三）老年人情绪困扰的心理疾病（四）恐惧症状的临床特征（五）恐惧症的临床类型（六）人的喜怒忧思悲恐惊情志变化 三、老年人不良情绪的调适（一）失落感（二）如何处理刚退休的失落感（三）孤寂感（四）如何预防孤寂（五）焦虑感（六）六招缓解过度焦虑（七）敏感多疑（八）您有心里老化症吗（九）心理健康的特质 四、快乐在于有所作为（一）老年人的基本需求（二）快乐老人与生活质量（三）如何做一个快乐的老人（四）快乐有招（五）快乐是健康大处方（六）老来闲聊有益健康

《老年人特有的心理期待》

章节摘录

版权页：面对一时难于处理、难于解决的矛盾和冲突，人们可以借助于“故意的糊涂”，有意识地拖延时间，缓和矛盾、化解冲突，以便利用最佳时机解决问题。在遇到令自己“难堪”的、“使自己吃亏”的情境时，人们可以借助于这种“糊涂”。“忍让”一下，暂时“吃点小亏”，作点“退却”的姿态，以躲过“灭顶之灾”的袭击。遇到挫折，遇到“磕磕碰碰”的事时，由于自己的弱点或缺点，常常会做出错误的决定。但是，“难得糊涂”的人在自己的问题上一点不糊涂，有时则用“糊涂”来装饰、掩盖自己的弱点，来一点“自我反省”。（五）老人心理平衡六要诀 生活本身充满了矛盾。可老年人若是以老眼光看新问题，有些问题定然看不惯，因而生闷气，发牢骚。生气恼怒对老年人极不相宜，为了避免意外，老年人应有自控能力，学会如何保持心理平衡。

- 1.目标 老年人要不服老，老有所为，就要有远大的生活目标。但也不要对自己过分苛求，要把目标和要求定在自己能力的范畴内。对社会进程中某些不良现象要正确对待，相信问题会得到解决。要树立长寿的信心，学习、生活有计划，有要求，一步一个脚印去做，使离退休生活充实而有趣。
- 2.奉献 离退休了，在有生之年，继续发挥余热，你就能享受继续奉献的乐趣。生活中要助人为乐，乐于助人可以证实自己存在的价值，更可获得珍贵的友谊。不要处处与人竞争，与人相处“和为贵”。
- 3.期望 对子女、对他人期望不要过高，否则，期望变成失望，带来不必要的痛苦。对子女的事不要什么都管，要“因势利导”，“顺其自然”，时刻牢记“知足者常乐，能忍者自安”的名言。
- 4.沟通 遇烦恼要向家人以及亲朋好友倾述，以沟通信息，敞开心扉，取得帮助。如聊天、参加健身活动、外出旅游，都可以充分获取人间真情和欢乐。沟通是理解的桥梁，容易赢得心灵的贴近。
- 5.自控 平衡心理关键在于自控能力。遇事一定要冷静，即使是不顺心的事，也要保持冷静，三思而后行，将不良情绪的惊涛骇浪很清醒而理智地引向平衡的彼岸。生活经验证明，不生气、不上火是保持心理平衡的最佳法宝。
- 6.放松 培养有益身心健康的兴趣爱好。打打门球，听听音乐，下下棋，跳跳舞，多参加一些文体活动，心情自然舒畅。一句话，“放松”对保持老年人的心理平衡十分有益。

《老年人特有的心理期待》

编辑推荐

《老年人特有的心理期待》为老年人心理健康辅导丛书。

《老年人特有的心理期待》

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