

《老年人精神生活健康指南》

图书基本信息

书名：《老年人精神生活健康指南》

13位ISBN编号：9787506738415

10位ISBN编号：7506738414

出版时间：2008-4

出版社：中国医药科技出版社

页数：324

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

《老年人精神生活健康指南》

前言

据资料显示，目前我国60岁以上老人已逾1.49亿，且每年以3.2%的速度增长。可见，今后的老年人会越来越多。面对这一大批老年群体，如何让他们生活得愉悦，所有的社会工作者和文化工作者有责任、有义务对他们进行生活指导，为其精神生活提供优良服务。本着这一指导思想，我退休后一直在关注此项工作，较长时间内都在研究和探讨这一问题，决心编纂一本《老年人精神生活健康指南》，奉献给广大老年朋友。老年人是国家、社会的宝贵财富。他们为党、为国家、为家庭奉献了毕生精力。为了使老年人更为幸福、愉快地度过晚年，在晚年生活中老有所学、老有所为、老有所医、老有所养、老有所乐，我参考一些书、刊、报上已发表的文章，择其老年人是否心情舒畅、有无人生追求，老年期是否有失落感、孤独感、忧郁感、自卑感等情绪的内容，按心理咨询、心理保健、心理养生、退休赋闲、家庭生活5个方面汇集编成此书，以供所有的老年人有的放矢地细读精研，使其从精神生活方面汲取养生的经验，提高认识，正确处理方方面面的不适心态，不断增添老年人的生活情趣，增长知识，延年益寿，提高生活质量，充分引导老年人以平常的心态度过自己的晚年，永葆身心健康。而对于老年人从物质生活方面增进养生的衣、食、住、行，健体、美容、护肤、药疗保健等诸方面的内容专著出版较多，本书则基本不予涉及，这是本书与其他可供老年人阅读的众多书籍不同之处，愿本书能成为广大老年朋友的良师益友。本书内容丰富，突出重点，分篇清晰，可供已离退休的老年人、退居二线的老同志、老干部办公室（活动室）的工作人员和全国社区干部学习参考，也可供年轻晚辈子女作为礼物赠送其长辈。

《老年人精神生活健康指南》

内容概要

《老年人精神生活健康指南》按照心理咨询、心理保健、心理养生、退休赋闲、家庭生活5个方面汇编而成，以供所有的老年人有的放矢地读精研，使其从精神生活方面汲取养生经验，提高认识，正确处理方方面面的不适心理状态，不断增添老年人的生活情趣，增长知识，延年益寿，提高生活质量，充分引导老年人以平常的心态度过自己的晚年，永葆身心健康。

《老年人精神生活健康指南》内容丰富，突出重点，分篇清晰，可供已离退休的老年人和现已安排退居二线的老同志及各单位老干部办公室（活动室）的工作人员和全国各社区干部学习参考，也可供年轻晚辈子女作为精神食粮送其长辈的礼物使用。

《老年人精神生活健康指南》

作者简介

徐荣周：1935年出生，湖北省武汉市人，中共党员，1962年毕业于湖北省药检高等专科学校，曾在武汉制药厂、湖北省医药公司、湖北省医药管理局、医药导报杂志社任职。长期从事药品质量管理工作，是中国医药质量管理协会咨询师、武汉医药行业协会专家委员会委员、《中国药业》杂

《老年人精神生活健康指南》

书籍目录

一 心理咨询 1.老年人离退休经历的4个时期 2.满怀信心向前走 3.老年人如何消除空虚 4.让自己轻松一些 5.珍惜眼前的好时光 6.保持生活的激情 7.究竟谁最快乐 8.给自己找乐趣 9.做一个爱玩的老人 10.迈出一步心自宽 11.拆除心里的篱笆 12.心境平和方能防衰 13.理解谦让和鼓瑟琴 14.建立新的生活秩序至关重要 15.命运要靠自己 16.六十而不惑 17.劝您还是消消气 18.让自己年轻起来 19.水至清无鱼 人至察无徒 20.莫因挫折丧失希望 21.需要即快乐 22.解放你自己 23.何必苦累自己 24.自我调节 乐字当头 25.自己调适 平衡心态 26.聊天有益 27.闲聊——放松心情的好方法 28.倾诉是缓解情绪的好方法 29.暗示——潜在的力量 30.豁达——黄金般的性格 31.牵挂人生 32.欣悦坦然地走向第二个春天 33.我一些朋友多一些交往 34.自信是克癌秘诀 35.快乐仍需自己寻求 36.做命运的强者 37.创造新我 38.久病何以延年 39.歉疚心理莫存有 40.牢骚太盛防断肠 41.心理相容 其乐无穷 42.性格影响健康 43.性格与寿命有关 44.行为举止影响寿命 45.妒忌者损寿 46.别让嫉妒毁自己 47.动中有静 苦中求乐 48.世亦不尘 海亦不苦 49.握住情绪的缰绳 50.一张一弛 文武之道 51.察察者有所见 恢恢者有所容 52.把握心理的舵盘 53.举起希望的火炬 54.风事想得开二、心理保健三、心理养生四、退休赋闲五、家庭生活附录参考文献

章节摘录

一、心理咨询1.老年人离退休经历的4个时期据调查，我国的离退休老人在离退前后的一个阶段内，一致要经历4个时期，才能逐渐地适应并安定下来。（1）离退前期。此期也称不稳定期，一部分人往往怀疑自己怎么那样快就步入了老年人的行列，到了离退休的年龄，而产生一种莫名的“恐老”感。幻觉加留恋是这个时期的主要表现。（2）离退期。老年人好恋旧，离开朝夕相处的老同事和熟悉的工作环境，一时无所适从。有的人甚至认为离退休主要是退出历史舞台，而产生留恋、茫然、恍惚、激动或情绪黯淡。（3）离退后期。有不少老年人离退后觉得生活节律改变了，接触面骤然变得狭窄，生活变得单调、枯燥、懒散，而出现情绪障碍或抑郁性症状。（4）适应期。经过一段时间慢慢适应离退后的生活规律，找到了丰富和扩大业余生活的方式，并对某种活动方式产生了浓厚兴趣，晚年生活变得充实起来，情绪不稳定和心理上的障碍逐渐消退。医学理论认为，离退后的心理障碍并非是一种病态，而是机体对长期形成的生活规律、环境的突然改变进行自我保护性调节所表现的应变反应。对于离退后的心理障碍，关键在于自我保持心理平衡，要正确认识离退休制度的重要性。把工作岗位让给青壮年，既有利于提高工作效率与质量，又有利于社会前进，而且，离退休后还可以继续为社会做一些力所能及的工作，用更多的时间来选择业余生活和锻炼身体。

《老年人精神生活健康指南》

编辑推荐

《老年人精神生活健康指南》将介绍：心理健康，心理调适对老年人的生活至关重要，只有身心都健康的老年人才能算是真正意义上幸福的老年人。

《老年人精神生活健康指南》

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