

# 《心理健康篇-空巢老人的幸福生活》

## 图书基本信息

书名：《心理健康篇-空巢老人的幸福生活》

13位ISBN编号：9787806759455

10位ISBN编号：780675945X

出版时间：2012-7

出版社：刘艳 内蒙古出版集团,内蒙古文化出版社 (2012-07出版)

作者：刘艳 编

页数：204

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](http://www.tushu000.com)

# 《心理健康篇-空巢老人的幸福生活》

## 内容概要

《"空巢老人"的幸福生活:心理健康篇》针对由于子女不在身边,失去相应的社会支持和情感交流对象,被焦虑、不安、孤独、失落、抑郁等情绪困扰着的大部分空巢老人的现实状况,全面、系统地为这些空巢老人讲述了科学、有效的心理健康知识。帮助他们调整心态,缓解心理压力,并为他们制订了完美的心理平衡计划,以克服因心理失衡导致的心理变异,从而走出失落、孤独的困境,安享一个清闲、快乐的晚年。

# 《心理健康篇-空巢老人的幸福生活》

## 书籍目录

第一章 孤独，空巢叹惋——别让孤独成为空巢老人的代名词 第一节 空巢心理现状调查 第二节 空巢心理现状分析 第三节 空巢心理应对策略 第二章 心事，丝丝难断——敞开心扉，切莫作茧自缚 第一节 退休的烦恼 第二节 生命的思考 第三节 心病的泥沼 第四节 快乐的重要 第三章 长寿，渐渐如春——不仅拓展生命的长度，还要拓展生命的宽度 第一节 长寿的因素 第二节 心理养生 第三节 四季养生 第四节 起居养生 第五节 睡眠养生 第六节 预防老态养生 第四章 婚姻，相知相伴——少年夫妻老来伴 第一节 和谐的婚姻法则 第二节 意外的婚姻法则 第三节 再婚的婚姻法则 第五章 儿女，福缘自有——儿孙自有儿孙福。该放手时就放手 第一节 婆媳纷争慎处理 第二节 儿女福缘自有期 第三节 含饴弄孙可相宜 第六章 养颐，永年之羨——寻找快乐方式，尽情享受人生 第一节 琴棋书画延年寿 第二节 种养作伴解闲愁 第三节 山水寄情可无忧

### 章节摘录

版权页：（1）认识方面的特点 一方面感知能力退化，记忆力减弱，思维敏捷性降低；另一方面，经验丰富，认识深刻，高瞻远瞩。感知。在视觉方面，随着年龄的增大，人的瞳孔也逐渐变小，晶状体透明度降低，厚度增加，导致视觉感受性降低，出现老花现象。在听觉方面，老人有听觉缺陷比有视觉缺陷的更多，例如美国65~74岁的老人中有13%有听觉迟钝，75岁以上的老人26%有听觉缺陷。老年性耳聋的出现，造成了对语言理解的下降，尤其是对比较生疏复杂和速度较快的语言，表现更为明显。皮肤干燥和硬化导致触觉的明显退化；嗅觉和味觉等也不那么灵敏了。感知能力的退化，往往使老人与环境隔离开来，容易引起抑郁、淡漠、孤独等心理现象。反应。对事物反应的缓慢是老年人的一个突出特点，简单反应和辨别反应都随年老而延长，老年人通常要审视刺激，然后再作出反应。但是，如果允许其尽量审视，他就可能比年轻人做得仔细，错误率更少。因此，如果让老年人做那些要求很快做出决定或步调快的工作，往往是无法胜任的。记忆。空巢老人最经常埋怨的心理能力衰退是学习困难、记忆力差，他们的机械识记和近事记忆的能力远远低于青年人。同时，空巢老人很难同时进行两项工作，在分散注意的情况下，记忆障碍会表现得更为明显。但是，空巢老人的理解记忆及对远事物的记忆能力并没有明显降低。思维能力。空巢老人思维的敏捷性降低，但深度和广度还可能有所发展，有着青年人无法比拟的优势。一个人的水平往往由三个因素决定：一是知识，二是智力，三是经验，特别是直接经验，所谓读万卷书，行万里路。自古以来，人们总是把老者作为自己的当然“领袖”，遇到什么疑难问题，总是向老一代请教。（2）情绪情感方面的特点 一方面有一些消极情绪，如失落感、孤独感等，但另一方面却有着根本的积极情绪，情感深厚，爱憎分明。空巢老人离退休后，从“社会的大舞台”走进了“家庭的小天地”，时间变长，空间变小，生活节奏变慢，情绪易于波动。比较典型的表现有：失落感。由于工作环境和职位的变化，忽然由门庭若市变为门庭冷落，过去常体察到的周围的人向自己投来的热情、尊重的目光越来越少了，自感世态炎凉，苦闷、忧虑。这主要是对角色转变缺乏足够的精神准备，感到突然、不习惯。角色变化越大，失落感越明显。孤独感。空巢老人离退休后，由群体生活变为个体家庭生活，信息渠道不畅通，生活范围狭窄，人际交往的范围越来越小，从而产生了一种封闭的心理状态。这种人际关系的改变，是老年人孤独情绪产生的主要原因。自卑感。人到老年，体力受到限制，感觉等机能的反应日渐迟钝，生活适应能力逐渐降低，一些老年人往往容易产生不安全感和老朽感，对自己不满意，如有生活困难或患有疾病，自卑情绪会更加严重。空巢老人的情绪情感因人而异，在情绪上大多数人或多或少地存在着上述消极因素，但许多空巢老人仍能表现出乐观、热情、助人为乐的精神，情感丰富深厚，爱憎分明。比如，他们对党、对社会主义怀有无限的热爱，对社会上的不良风气深恶痛绝，经常收听广播阅读报刊，关心国家的前途和命运，还有不少老人组织老年志愿服务队，义务维护交通秩序，做小学生课外辅导员，上街做精神文明宣传等。这些都体现出空巢老人对社会的责任感、义务感。

# 《心理健康篇-空巢老人的幸福生活》

## 编辑推荐

《"空巢老人"的幸福生活:心理健康篇》为“空巢老人”提供了一套科学、实用的心理健康知识，帮助他们缓解心理压力，防治心理老化，正确克服因心理失衡而导致的心理变异，使他们的心态阳光起来，安享一个情闲、快乐的晚年。

# 《心理健康篇-空巢老人的幸福生活》

## 精彩短评

1、读书需要文化基底，慢慢懂。

# 《心理健康篇-空巢老人的幸福生活》

## 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](http://www.tushu000.com)