

<<老年心理学>>

图书基本信息

书名：<<老年心理学>>

13位ISBN编号：9787508722504

10位ISBN编号：7508722507

出版时间：2009-8

出版时间：第1版 (2009年8月1日)

作者：肖健

页数：338

字数：238000

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

老龄问题是人口老龄化加剧并引起人们普遍关注的影响国家全局的一个重大问题。

人口老龄化是指在总体人口年龄结构中老年人口比例增大的一种趋势。

这是由人口出生率和死亡率下降以及平均预期寿命延长引起的，是生产力发展、社会文明进步和人口再生产正常运行的结果，应视为人类社会进步的成就之一。

国际上通用的老龄化标准是：当60岁和60岁以上老年人口或65岁和65岁以上老年人口占总人口的比例达到10%或7%时，标志着这个国家已进入老年型国家。

法国1865年、瑞典1890年、德国1910年、英国1930年达到了这个标准，进入了老年型国家。

我国1999年达到标准，也进入了老年型国家。

我国进入老年型国家的时间比发达国家晚许多年。

但我国人口老龄化与发达国家人口老龄化有很多不同，具有自己的特点，主要是：（1）老龄人口规模巨大。

2005年我国65岁和65岁以上人口为10055万，占总人口的7.7%，预计到2030年时将占15.8%，到2050年时将占23.1%。

我国不仅是世界第一人口大国，也是世界第一老年人口大国。

## <<老年心理学>>

### 内容概要

本书共十八章，包括三个部分。

第一章和第二章为学科概述，阐释老年心理学的一般概念、基本理论、研究方法以及学科背景知识；从第三章至第十章为老年期的心理特点，科学说明老化的生物学基础，分述老年人的心理过程与个性倾向，并对老年群体心理进行整体性分析；从第十一章至第十八章为老年期的心理健康，阐释影响老年人心理健康的种种因素以及实现健康老龄化的途径。

这是一本学科入门读物，适合老年人使用，也可以供老龄工作者及关心老龄事业发展的广大读者阅读参考。

## &lt;&lt;老年心理学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 老年心理学的形成与研究宗旨 第一节 什么是老年心理学及老年心理学发展状况 第二节 研究老年心理学的目的和意义 第三节 学习老年心理学做健康老人 第二章 老年心理学的基本理论与研究方法 第一节 老年心理学理论概述 第二节 老年心理学的研究方法 第三章 心理老化的生物学基础 第一节 年龄与年老 第二节 衰老及其表征 第三节 人为什么会衰老 第四节 人类抗衰老的努力 第四章 老年期的感知觉 第一节 老年人视觉的变化 第二节 老年人听觉的变化 第三节 老年人味觉和嗅觉的变化 第四节 老年人躯体感觉的变化 第五节 老年人如何应对感知觉的衰退 第五章 老年期的学习记忆 第一节 把握学习特点,提高学习效率 第二节 勤于学习丰富老年生活 第三节 老年人记忆特点和记忆能力的提高 第六章 老年期的智力 第一节 智力的概念 第二节 增龄与智力 第三节 成人智力测验的方法 第四节 影响老年人智力衰退的原因以及延缓衰退的对策 第五节 老年期的创造力 第七章 老年期的心理特征 第一节 老年期的特征 第二节 对年老的不同看法 第三节 老年人心理活动的变化 第四节 老年人心理活动的主观能动性 第八章 老年期的情绪与情感 第一节 情绪情感的一般概念 第二节 情绪情感与健康的关系 第三节 老年期的情绪情感的调适 第四节 保持快乐促进身心健康 第九章 老年期的人格 第一节 人格概述 第二节 人格特质 第三节 人格与健康 第十章 不同老年群体的心理特点 第一节 老干部群体的心理特点 第二节 老知识分子群体的心理特征 第三节 老年农民群体的心理特点 第四节 独居老人群体的心理特点 第十一章 老年期的心理健康 第一节 健康的概念 第二节 老年人心理健康的标准 第三节 心理健康老人的特点 第四节 怎样保持心理健康 第十二章 老年人的心理卫生 第一节 什么是心理卫生 第二节 祖国医学中有关心理卫生的思想 第三节 从人类死亡原因的变化看心理卫生的重要性 第四节 老年心理卫生的特点 第五节 老年常见病与心理社会因素 第十三章 老年人婚姻家庭 第一节 老年夫妻情感的特点 第二节 老年人的性生活与性 第三节 丧偶对老年人心理的影响 第四节 人际关系与老年人心理 第五节 老年人的再婚心理 第十四章 老年人的退休与闲暇 第一节 退休与老年人的心理变化 第二节 老年人的社会(心理)适应 第三节 老年期的自我概念 第四节 老年人的社会参与 第十五章 老年人的个体社会化 第一节 什么是个体的社会化 第二节 个体社会化的机制 第三节 个体社会化的内容 第四节 个体社会化的结果 第五节 老年人个体社会化的特点 第六节 老年人实现个体社会化的途径 第十六章 延缓脑衰老是延年益寿的关键 第一节 大脑是智慧的宝库 第二节 大脑是怎样老化的 第三节 脑老化对人的心理活动有哪些影响 第四节 如何判断大脑的衰老程度 第五节 勤用脑是永葆青春的秘诀 第六节 预防脑衰老的十“要” 第十七章 老年人的健康长寿 第一节 长寿老人的心理特点 第二节 心理社会因素与健康长寿关系 第三节 社会心理因素如何致病 第四节 老年人的主要社会心理问题 第五节 我国老年人实现健康长寿的基本途径 第十八章 老年人生死观 第一节 老年人生死观的形成与死亡的必然性 第二节 老年人怎样摆脱“暴死”和“回归”愿望 第三节 老年人如何面对死亡 第四节 老年人死前心态与临终关怀 第五节 怎样看待“安乐死”

## &lt;&lt;老年心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

## 第一章 老年心理学的形成与研究宗旨 第一节 什么是老年心理学及老年心理学发展状况

一、什么是老年心理学 老年心理学 (Gerontological Psychology) 是研究老年人心理活动的特点和规律的科学。

它是老年学 (Gerontology) 的一个重要分支。

它既涉及心理活动的超微观物质基础, 又涉及老年人生存的社会心理环境及复杂的人际关系, 因而它同老年学其他各分支学科, 如老年生物学、老年医学和老年社会学等有着密切的关系。研究老年心理学, 研究老年心理变化的复杂规律, 对老年的其他分支学科就应该有所研究, 这样也反映了老年学这一研究老年问题的综合性学科的性质, 因而, 研究老年学必须研究老年心理学这一重要分支。

老年心理学是发展心理学的一部分。

发展心理学长期以来主要是研究儿童及青少年心理两部分, 后来从毕生发展的观点出发, 认为在机体成熟后, 各年龄阶段, 人的心理能力还在继续发展变化。

这种观点还认为人的心理发展是多方向的, 不同的心理能力可以处于不同的发展方向。

例如卡特尔 (Cattell) 和霍恩 (Horn) 的“两类智力”学说表明两种智力在成年期的发展是不开始减退, 很难说成年至老年智力是朝什么方向发展, 老年期不只是衰退也仍有发展。

为此, 老年心理学就成为发展心理学的一部分。

老年心理学既要研究人的心理活动的神经系统、感觉器官的老化状况, 又要研究人的心理活动的社会和生活环境条件。

即社会性的变化及其适应, 心理学涉及自然科学又牵连社会科学, 所以老年心理学也兼有这两方面的性质, 是一门边缘科学。

二、老年心理学发展状况 老年学是既古老又年轻的一门学科。

我国古代思想家在人的心理适应能力、养生之道、代际关系等方面都有精辟的论述。

孔子在《论语》中谈到他自己的亲身体会。

他说：“吾十有五而志于学，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，不逾距。”

意思是说，他从十五岁立志于学，自我意识、适应能力随年龄的增长而逐渐成熟，到七十岁时就发展到完善的状态。

他并指出各年龄阶段要注意警惕易犯的毛病，即：“君子有三戒，少之时血气未定，戒之在色，及其壮也血气方刚，戒之在斗，及其老也血气既衰，戒之在得”。

在养生之道方面古代著作中有许多阐述，说明一个人的道德修养与健康长寿有密切关系，如“仁者寿”、“德高寿长”、“积善有功”、“常存阴德，可以延年”、“谦和辞让，敬人持己，可以延年”等。

我国古代养生学家还提出了“清心寡欲”有益于健康。

孙思邈在《千金翼方》中说：“养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益于老人也。”

意思是说言论、行为恰当有利于老人健康。

我国古代思想家早就指出情绪对健康的影响。

“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀、五者接神，则生害矣”。

同时，还提出了舒畅情志的养生方法。

《寿世保元·摄养篇》中谈到：“每把戏言多取笑，笑含乐意莫生嗔。”

《琐碎录》中说：“是笑胜如哭，是闲散胜如拘束。”

《备急千金要方》说：“凡人不可无思、当以渐遣除之。”

《友渔斋医话》：“遇逆境，即善自排解。”

这些都是说明老人们需要自己调节情绪，保持乐观，才能促进身体健康，延年益寿。

在代际关系方面，儒家学者主张父慈子孝，讲究孝道。

总之我国古代思想家对老年人自身保养，道德修养、情绪调适等是早有研究和建树的。

## &lt;&lt;老年心理学&gt;&gt;

在国外，老年心理的论述也较早，希波克拉底和亚里士多德时代，对老年期也有一些研究，如对饮食、疾病等。

上述关于老年期的研究只是心理学的思想，应该说是人类的历史遗产，但是老年心理学作为一门独立的学科的出现是在本世纪三十年代，主要是五十年代以来。

即老年心理学是一门历史很短很新的学科。

老年心理学最早的文献要算美国霍尔（G.S.Hall 1844～1924）1922年出版的《老年期一人的后半生》（Senscence--The last Half of life）与普雷西（S.L.Pressey）和库伦（R.G.Kuhlen）合著的1939年出版的《人的一生—心理学的观察》（Life A Psychological Survey）。

第二次世界大战后，由于老年人口的迅速增长，老年精神病的发病率也不断上升，老年人的社会心理问题日益突出。

因此，许多国家的心理学家对老年心理的研究迅速展开，有人将1946～1960年称为心理学的拓展期，老年现象开始在实验室研究，在美国建立了老年学协会。世界各国有关学者已开始感到研究老年心理的紧迫性，组织了国际老年学学会，有许多研究老年的学者推出了新的观点和理论。

日本在五十年代以后发展很快，其特点是研究机构多，1975年日本科学委员会建立了老年学研究国家委员会、东京老年学研究所，全国有些大学开展了老年学的专题研究，同时研究的课题很广泛并且结合实际，既研究老年医学，老年人口学，老年心理变化规律和一般特点，又研究老年人与家庭关系、老年人的生活意义及老年人的饮食等问题。

在我国，老年心理学的研究起步晚，发展快，成绩大。

大约在1980年以后才有关于老年心理学的译文与论述，对我国老人有关生物性变化的实验研究和涉及社会问题的调查研究在80年代才开始，但发展是快的。

中国科学院心理研究所关于老年人学习、记忆等老年变化的研究。

北京大学关于老年人的心理特点，老年人生死观的调查研究。

上海华东师大心理系关于老年心理应用的研究等。

全国许多医院与老年医学研究部门也开展了老年心理卫生的调查和实验研究，特别是中国老龄科学研究中心与国外合作做了关于老龄问题的系统的调查研究。

北京市老年学会也作了大量的调查研究。

1986年以来陆续出版了老年心理学的专著与普及读物数本。

北京大学还开设了老年心理学和老年学的课程。

中央电视台安排了老年心理知识的普及讲座，还有一些热心老年心理学和老年学的学者、专家通过报告会、讲座做了大量的关于老年心理学知识的普及宣传工作，受到了广泛的重视与欢迎。

关于老年心理学的各方面研究，正在受到全社会的关注与重视，预计不久的将来，老年心理学和老年学各分支的研究还会蓬勃发展，这是形势的要求，社会的呼唤。

第二节 研究老年心理学的目的和意义 老年心理学的研究从世界范围来说虽然历史短，但发展迅速。

这是因为研究老年心理学对老年人本身和对老年工作都是重要的课题。

它不仅关系到个人的身心健康、家庭的幸福，更为重要的是关系到社会的稳定、进步与文明，特别是当今时代，要实现健康的老龄化，延长老年人参与社会的时间，延长老年人独立的时间，改变老年人被歧视的状况，这就需要研究老年人心理，延缓心理衰老和心理健康，使老年人生活得有意义，使老年工作科学化。

一、提高老年人的生活质量 提高老年人的生活质量应该是研究老年心理学的主要目的。

日本的井上胜也、长鹤纪一著的《老年心理学》讲到老年心理学诞生的转机时，就提出了向丧失挑战，他不同意长谷川贺集把老年期看成是“丧失的时期”的观点，这种观点认为，在老年期有四个丧失，即身心健康的丧失，经济上独立的丧失，与家庭、社会关系的丧失，生存目的的丧失。

人到老年，由于身体日渐衰弱，不能劳动，从岗位上退下来，经济收入减少，年岁增长，亲朋好友去世，特别是丧偶，对老人打击最大，老来丧子，则更使老人悲哀、孤寂。

老人会感到活着是多余的，失去了生存的意义。

日本的井上胜也、长鹤纪一则认为“老年期的本质并不在于丧失了什么，而是老年人应如何理解

## &lt;&lt;老年心理学&gt;&gt;

和对待这些丧失。

”因此，提出了“向丧失挑战”的观点。

这种观点认为，老年人对待这些丧失应采取正面迎战的态度，针对身心健康的丧失，采取一些极措施：如加强锻炼，注意饮食，勤于用脑，参加老人学校和老人俱乐部的各种活动；针对经济上独立的丧失，采取不把自己的财产转让子女，继续从事力所能及的工作，增加收入，保持经济独立；针对与家庭、社会联系的丧失，与子女、亲友保持密切联系，注意多参加社会活动；针对生存目的丧失，采取继续探索生存目的，如开拓自己的兴趣，丰富自己的生活内容，参加各种活动和聚会等。

总之不应该静态地把老年期看成丧失的时期，而是以积极的态度，针锋相对地向丧失挑战。

也就是说把老年期改变为“更加充实的生活确立期”。

这正是老年心理学诞生的原因。

这种向丧失挑战的观点具有积极的意义，它给人以振奋的精神，鼓励老人在无意义的生活中寻求有意义的生活。

这种观点既符合事实，又有利于给老人指引通向充实生活的道路。

老年人正确对待各种丧失，把“丧失”转化为“对抗”，使之少丧失、慢丧失，而且要弥补丧失，给予老人以生存的意义。

在心理上保持平衡，以维护心理健康，尽快适应晚年的生活，以便顺利地、愉快地走完人生最后阶段的崎岖路程。

要达到上述目的就必须使老年人了解自己生理、心理、生活环境和人际关系等各方面的变化和带来的新问题，了解心理与生理变化的互相关系及其规律，以便进行自我调节，把消极的心理状态变为积极的心理状态，达到身心健康，抗衰防老，提高老年人的生活质量，幸福地度过晚年，这就是老年心理学向人们或者说向人类所作的奉献，也是研究老年心理学的主要目的。

<<老年心理学>>

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:<http://www.tushu007.com>