

<<走出老年心理误区>>

图书基本信息

书名：<<走出老年心理误区>>

13位ISBN编号：9787508723150

10位ISBN编号：7508723155

出版时间：2008-11

出版时间：中国社会出版社

作者：刘登阁

页数：279

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>

<<走出老年心理误区>>

前言

健康长寿是一个永恒的主题。

人的健康包括生理健康与心理健康两个方面。

心理健康包括七个方面，即智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度和心理特点符合年龄。

人到老年会出现心理衰老现象，逐渐丧失理想，讲话缓慢啰嗦，注意力不集中，情绪变得不稳定，意志衰退，性格固执，还有孤独感和衰老感等。

一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失。

”良好的情绪可以成为事业和生活的动力，恶劣的情绪则会对身心健康产生破坏作用。

但一个人即使在情绪最剧烈波动的时刻，也是受大脑皮层的调节和控制的，这就决定了人是能够有意识地控制和调节自己情绪，做自己情绪和心理健康的主人的。

这一点，对老人来说尤其重要。

看看公园里那些每天坚持练功、跳舞、打太极拳的老人们，谁能肯定他们个个都棒如小伙？

但他们从老年孤寂中走了出来，从老年疾病的阴影中走了出来，融入到快乐、健康的人群中。

他们活动活动筋骨，聊聊天，让老年生活一如年轻时那样充实丰富，也如年轻人

<<走出老年心理误区>>

内容概要

要克服这些人性弱点，摆脱这些心理误区，首先要承认它，并正视它。金庸小说中经常阐述的一个观点就是“唯大英雄大丈夫能显英雄本色”。所谓本色，就是真实自然地表现你的人格，而不是极力遮掩、伪装高尚，故作多情。有的人以为不暴露自己的烦恼和弱点，就会赢得人们的尊重。岂不知，却恰恰相反。

有一次，有记者问棒球明星史蒂夫·加里威：“你从来没有哭过吗？”史蒂夫回答说：“是的，我从不掉泪。”

记者对他说：“我认为你倒不如像大多数人一样，有时不妨也掉掉眼泪，这样才能证明你是一个真正的人，是一个有喜怒哀乐、感情丰富的男子汉。”

只有认识到自己的错误或弱点，并加以改正和克服，才会使你受到他人的加倍尊敬。

<<走出老年心理误区>>

书籍目录

前言一、老而多疑（一）猜疑心理的表现形式（二）多疑心理的危害1.猜疑是一把双刃剑2.猜疑心重的人没有朋友3.猜疑心理容易对别人造成很大的伤害（三）猜疑心理形成的原因1.缺乏自我安全感2.心胸狭隘3.思路封闭（四）如何消除猜疑1.保持清醒头脑2.及时开诚布公3.坚持宽以待人二、老年性固执（一）固执的特点及分类（二）固执会带来什么1.固执给老人带不来好处2.过于固执容易损害老人健康3.老人固执会影响到家庭和睦（三）为啥多数老人都固执（四）怎样改变老人的固执心理1.深刻认识固执心理之害2.不要轻易否定别人的看法3.克服自己的心理定势三、老人多恐惧（一）老年人常有的恐惧感1.死亡恐惧2.对衰老的恐惧3.对疾病的恐惧4.老年人容易患上“高科技恐惧症”（二）恐惧是老年人快乐生活的天敌1.恐惧会妨碍人全身心地投入生活2.恐惧足以摧毁一个人的勇气和创造力3.恐惧会腐蚀你的心灵，让你活得缺乏尊严4.恐惧会危及人的身心健康5.恐惧会缩短人的寿命（三）恐惧为什么会缠上老年人（四）克服恐惧的方法1.用积极的思想 and 行为正视你的恐惧2.拥有自信，以希望取代恐惧3.增强意志4.正确认识死亡，超然面对死亡5.转移注意力6.自我心理调适7.学会运用松弛训练以及各种松弛技巧四、老年性悲观自卑（一）悲观自卑的主要表现1.悲观失落2.无能无用感3.高度敏感，自责自怨4.自暴自弃，放任自流5.怨天尤人，甚至咄咄逼人（二）自卑是一条啃噬老人心灵的毒蛇1.悲观自卑促人衰老2.悲观自卑甚至可以将人推上生命的绝路3.悲观自卑对人的身心健康有着很坏的影响4.悲观自卑使人缺少朋友（三）为什么老人更容易自卑1.生理因素2.社会因素3.老年人的家庭状况4.老年人的婚姻状况（四）老年人怎样克服自卑1.用乐观的态度对待暮年2.丰富晚年生活3.遇事无争，修养心境4.正确估价自己5.学会保持心理平衡6.不要老关注自己缺什么，应关注自己拥有什么7.老年人也要“俏”五、老年人多胆小懦弱（一）老年人的世界往往“怕”字当头1.懦弱者胸无大志，目光短浅2.懦弱者被动地接受伤害、责备与惩罚3.懦弱者善于忍耐，顺从于命运4.懦弱的老人不敢追求自己的幸福5.老年人对子女忍气吞声（二）懦弱者总是自己打倒自己1.怯懦是人生道路上的一大障碍2.懦弱者既伤害了他人，也伤害了自己3.懦弱易受欺负4.懦弱是一种自私、无能的表现.....六、老年性虚荣攀比七、老年人的贪婪贪心

<<走出老年心理误区>>

章节摘录

一、老而多疑 多疑、无端猜疑是老年人特别常见的心态之一。

有的老人对家中很多事情都不放心，常常疑东疑西，往往儿女解释了半天，老人却依然倔强地坚持相信自己的疑虑。

有的老人甚至整天疑神疑鬼、提心吊胆地过日子，给自己带来了不少的苦恼。

如有的多疑者看到邻居、同事在背地里说话，就怀疑别人说自己的坏话；事情不顺利时，总认为有人在背地里捣鬼；有时别人态度显得冷淡一点，就觉得人家对自己有了看法；丈夫外出回来稍迟一点，就担心他是不是已经变心，另有相好，等等。

不少儿女为此迷惑，老人年龄大了就爱“疑心”吗？

有人说：“多疑伴随时间的脚步来到我们身边。

”这句话虽然片面，却不无道理。

没错，“多疑”虽不是老年人的专利，但相较于年轻人而言，它却更喜欢缠上较为年长的朋友。

许多人即使在年轻时开朗大方，到了晚年，做事也会变得格外谨慎，多疑心理也愈发严重了起来。

（一）猜疑心理的表现形式 《晋书·乐广传》里说，有一次，乐广请朋友喝酒，那个朋友发现自己的酒杯里有条小蛇在蠕动。

出于礼貌，他勉强把这杯酒喝了下去，可是马上觉得很不舒服，回家以后就一病不起。

乐广知道后，亲自到上次喝酒的大厅去察看，发现墙上挂着一张弓，弓上用漆画了一道像蛇一般的花纹，心里马上明白了，原来朋友酒杯中所谓的蛇是墙上弓的花纹在酒杯中的倒影。

于是乐广又去把这位朋友搬来，让他坐在原来的位置上，把酒杯倒满酒以后，果然杯中又出现了像蛇一样的影子。

乐广就把杯中之所以会有蛇影的原因告诉了这位朋友，并且把墙上的弓摘下来，客人再看酒杯，蛇不见了，客人的病于是不治自愈。

这就是著名的“杯弓蛇影”故事。

客人得的病就是心病，是疑神疑鬼导致的忧虑病。

多疑有两种类型：一种是内应多疑；一种是外应多疑。

.....

<<走出老年心理误区>>

编辑推荐

如果你还没有步入老年，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。

<<走出老年心理误区>>

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>