

<<单身老人的心理调适>>

图书基本信息

书名：<<单身老人的心理调适>>

13位ISBN编号：9787508724348

10位ISBN编号：7508724348

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：陈露晓 主编

页数：187

字数：130000

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>

<<单身老人的心理调适>>

内容概要

《老年人心理健康辅导丛书》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。

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。

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。

本书为丛书之《单身老人的心理调适》，共包括三个话题。

<<单身老人的心理调适>>

书籍目录

话题1 单身老人面面观 话题引入 孤独症困扰英国老人 一、丧偶：对单身老人的致命打击
 (一)老年丧偶的心理调适 (二)再婚是疗伤的妙药 (三)老年人再婚的原因 (四)
 婚姻的功能 (五)乐观性格测试 (六)男子再婚几率测试 (七)单身老人需要“精神护
 士” (八)丧偶老人期盼重返“伊甸园” 二、离婚：单身老人的切肤之痛 (一)婚外恋是
 老年婚姻的“杀手” (二)婚外恋的原因 (三)婚外恋的产生方式 (四)婚外恋的处理
 (五)婚外恋的负面影响 (六)避免婚外恋的良方 (七)性观念测试 (八)你是讨
 老伴儿喜欢的丈夫吗 (九)老年婚姻的潜在危机 (十)为什么总是怀疑老伴不忠实 三、退
 休：老年人的晚景凄凉 (一)单身老人退休后亟需摆脱的矛盾 (二)离退休综合征的困扰
 (三)退休老人的人际交往困境 (四)你善于交际吗 (五)单身老年人多抑郁 (六)
 四成退休老人不满看电视做家务的休闲生活 (七)“离退休综合征”可诱发老年痴呆 (八)
 善交朋友话题2 单身老人不可言说的烦闷 话题引入 单身老人需要“性福” 一、单身老人需
 要心灵上的伴侣 (一)“空巢老人”理应得到关注 (二)单身老人应学会与人相处 (三)
)安全感测试 (四)“空巢”老人的孤独 二、单身老人也需要性生活 (一)性是单身老人
 生活的重要组成部分 (二)老年人解决性问题的方式 (三)老年人性犯罪不容忽视 (四)
)“性”趣测试 (五)孤独症与自闭症测试 (六)让老人不再孤独话题3 单身老人的“
 第二春” 话题引入 老人再婚好处多 一、再觅知音携手相伴 (一)老年人再婚的障碍 (二)
 再婚老人的不同心理 (三)相关专家为老人再婚提出的十条建议 (四)老年人再婚须考
 虑的问题 (五)对异性的态度测试 (六)老人再婚要忘怀 二、寄情娱乐夕阳更美 (一)
)潜心书画可长寿 (二)学习书画是一种追求 (三)多听音乐益身心 (四)老年锻炼好
 处多 (五)体育锻炼可改善大脑,防老年痴呆 (六)老年人应该多出去走走 (七)老年
 人的旅游之道 三、老骥伏枥志在千里 (一)影响老年人记忆减退的因素 (二)减缓记忆力
 衰退的措施 (三)老年人智力特点 (四)老年人提高智力水平的办法 (五)记忆力测试
 (六)老年人的健脑食品 (七)老年人的学习能力与创造力 (八)食补有益老年人的学
 习能力 (九)学习能力测试 (十)创造力测试 (十一)终身学习的“八大关键能力”

<<单身老人的心理调适>>

章节摘录

话题1 单身老人面面观 一、丧偶：对单身老人的致命打击 俗话说：“少年夫妻老来伴”

。在经过了了几十年的沟沟坎坎和磕磕绊绊，两个人正应心手相携、安度幸福晚年的时候，倘若有一方“先走一步”，必定会给另一方在精神上造成巨大的创伤，甚至会丧失继续生活下去的信心和勇气。

国外医学家对老年人进行长期的调查研究发现，孤独的隐居者得病的机会为正常人的1.6倍，非正常死亡的可能性是爱交往者的两倍。

在排除其他因素的情况下，孤独老人死亡率和癌症发病率比正常人高出两倍。

因此，应及时帮助老年人走出丧偶的悲痛，早日恢复到正常的生活中来。

（一）老年丧偶的心理调适 尽管人人都清醒地知道人必有一死，但当死亡真的发生在自己亲近的人身上时，我们还是很难接受。

丧失亲人后，老年人易出现烦躁、不安、痛苦、抑郁等心理反应。

此外，还会出现头痛、视力模糊、异常疼痛、便秘、尿频、呼吸困难等躯体症状。

据心理专家的相关研究，丧偶老人的精神世界，往往要经历以下三个阶段： 1.自责 与老伴洒泪告别之后，总觉得对不起逝者，甚至认为对方的死自己负有主要责任，于是精神恍惚，心理负担沉重，吃不下饭睡不好觉，在言行上还会出现一系列反常现象。

2.怀念 老伴逝世后，生者在剧烈的情感波涛稍稍平息之后，会进入一个深沉的回忆和思念阶段，在头脑中经常出现老伴的身影，时而感到失去他（她）之后，自己是多么的凄凉和孤寂。

3.恢复 在亲朋的关怀和帮助下，自己终于领悟了“生老病死乃无法抗拒的自然规律”这个道理。

于是，理智战胜了感情，身心渐渐恢复了常态，从而以坚强的毅力面对现实，又开始了全新的生活。

痛失亲人后，心理适应这3个阶段给老年人带来的痛苦是普遍的。

为了能够适应新的生活环境，消除悲痛在心灵上造成的阴影，老伴过世后的当务之急便是进行正确的心理调适。

专家指出，可以尝试以下调适方法：

<<单身老人的心理调适>>

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>