

<<老年心理保健>>

图书基本信息

书名：<<老年心理保健>>

13位ISBN编号：9787509162736

10位ISBN编号：7509162734

出版时间：2012-11

出版时间：人民军医出版社

作者：张理义

页数：313

字数：276000

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>

<<老年心理保健>>

内容概要

《老年心理保健(退休适应性培训图书)》由张理义、王一牛主编，本书以提高老年的心理健康水平以及生活质量为宗旨，用大量生动的案例阐述了老年常见的不合理和不健康的心理特征，并从心理学视角提出具体的专业意见。

本书结合作者多年积累的临床经验和大量文献资料，博采众长，以通俗易懂、简明扼要的文字，陈述心理保健的要点以及援助的各种方法。

希望本书能为老年人的自我心理保健提供诸多参考，为现代社会中老年群体的心理保健提供实际援助，为老年人创造一片更健康、快乐的生活空间。

《老年心理保健(退休适应性培训图书)》适用于广大老年朋友及关心爱护老年朋友的读者阅读参考。

<<老年心理保健>>

作者简介

张理义，江苏涟水县人，毕业于第二军医大学，研究生学历。

现任全军心理疾病防治中心主任，解放军第一二医院副院长、主任医师，第二军医大学硕士生导师。

兼任国际华人医学家心理学家联合会(IACMSP)专业委员、国际中华心理卫生学会委员、国家卫生部心理卫生咨询专家、中华临床医学会理事、中圈心理卫生协会心理评估专业委员会理事、全军医学心理学专业委员会主任委员，以及《国际中华心身医学杂志》、《中国行为医学科学》、《中国临床心理学杂志》、《中国神经精神疾病杂志》、《东南国防医学杂志》编委。

从事医学心理学、精神医学32年，擅长心理测量、心理咨询、心理治疗。

先后研制成功《中国心身健康量表》、《军人适应不良量表》及《精神病康复期社会心理调查表》。共获得军队科技进步奖30项，其中省级医药卫生科技进步一等奖1项，军队科技进步二等奖3项、三等奖16项，主编或参与著书《军人心理健康指南》、《神经症现代诊疗》、《心理卫生》、《老年心理保健指南》、《军事人员心理保健》等18部，发表论文200余篇，相继被授予全国百名“科技之星”、南京军区优秀中青年“科技人才”、“科技英才”等荣誉称号，1997年获吴阶平医学研究二等奖，是部队中唯一的获得者。

其业绩被收入《世界名医大全》及《中国当代医药名人》等权威辞书，享受国务院特殊津贴。

<<老年心理保健>>

书籍目录

第一篇 自观自省 自明自乐

1. 您的世界取决于您的价值观
2. 积极看待您的过去
3. 理性分析自己的非理性认知
4. 您的心态决定您的幸福
5. 坚持理想, 提升自我
6. 别忽略您的人际需求
7. 认识您的兴趣爱好
8. 我们本生活在幸福安康的社会中
9. 走自己的路
10. 找回迷失的信念, 让生活更有动力
11. 虽是近黄昏, 夕阳无限好

第二篇 豁达人生静享幸福

1. 简单, 方能活得轻松
2. 知止, 是一种智慧
3. 健身在于运动, 健心在于思索
4. 给自己一些冥想空间
5. 懂得宽容, 方能从容
6. 智慧沟通, 优质生活
7. 您的生活情调您做主
8. 不要害怕改变
9. 心态年轻, 您永不会老
10. 难得糊涂, 大智若愚
11. 别让追求完美的步伐破坏完美
12. 若要抬头, 需先低头
13. 让不快一去不复返
14. 信任优于亲力亲为
15. 倾听胜过据理力争
16. 学会分享
17. 淡泊人生, 理性生活
18. 爱您自己, 是幸福的源泉
19. 让大爱成为习惯
20. 没有什么是理所当然的
21. 有效利用今天
22. 善于感恩, 美好人生
23. 学会赞赏他人
24. 尊人者, 人恒尊之
25. 知足者常乐

第三篇 适度关注健康科学自我测验

1. 心理健康自测
2. 抑郁自测
3. 焦虑自测
4. 压力自测
5. 适应性自测
6. 自杀危险度评估

<<老年心理保健>>

7. 自卑感自测
8. 社会支持自测
9. 特质应对方式自测
10. 心理承受力自测
11. 心理自我调节能力自测
12. 思维方式积极性自测
13. 简易智力状态检查

第四篇 做自己心理健康的维护者

1. 坦然接受社会角色变化
2. 妥善处理与子女的关系
3. 如何排解孤独
4. 老人之性不容忽视
5. 应对压力的心理调试
6. 如何保持心理平衡
7. 如何克服自卑感
8. 如何改善您的人际关系
9. 适应与配偶的相处模式变化
10. 失去重要他人, 生活仍当继续
11. 跟上时代步伐, 享受时代美好
12. 如何减缓心身功能下降
13. 积极应对空巢综合征
14. 离退休综合征的心理调试

第五篇 做自己的心理医生

1. 痴呆
2. 偏执性精神病
3. 躁狂症
4. 老年期抑郁症
5. 神经症
6. 恐惧症
7. 焦虑症
8. 强迫症
9. 疑病症
10. 睡眠障碍
11. 自杀

第六篇 简易心理疗法

1. 放松训练
2. 系统脱敏疗法
3. 厌恶疗法
4. 模仿法
5. 社会疗法
6. 叙事心理疗法
7. 家庭疗法
8. 认知行为疗法
9. 完形疗法
10. 自我催眠暗示疗法
11. 积极心理疗法
12. 问题解决疗法

<<老年心理保健>>

- 13. 存在主义疗法
- 14. 思维阻断疗法
- 15. 理性—情绪疗法
- 16. 音乐疗法
- 17. 意义疗法
- 18. 森田疗法

第七篇 关爱老人，关爱自我未来
——写给未来的老人

- 1. 关爱老人，毋庸置疑！
- 2. 感恩之心当永存
- 3. 价值乃存在的理由
- 4. 倾听乃沟通的钥匙
- 5. 探索老人真正的需求
- 6. 理解是关爱的基础
- 7. 包容是冲突的缓冲剂
- 8. 支持是关爱的根本
- 9. 消除老人的自责自罪心理
- 10. 别让老人守望太久
- 11. 老人，需要有个伴
- 12. 重要决策时别忘了老人的意见参与
- 13. 关心老人的视焦
- 14. 老年期，并不遥远

<<老年心理保健>>

章节摘录

原来，黄老汉是典型的从苦日子里熬过来的人。他是个老实巴交的农村家庭出生的娃，十几岁的时候，一场流行病夺走了家里其他人的命，他也是从死亡边缘捡了一条命，将近30岁才娶了个老婆，却在生儿子时大出血也离开了他。大半辈子，他都是小心翼翼地从小缝里省出每一分钱给自己的儿子吃、用、上学。没有人比他更懂得在忽然生病或别的紧急事件时没有一点储蓄时的窘态和难堪了，也没有人比他更懂得满村子借钱然后被别人嘲笑或是同情时的感觉了……省钱早就成了他的习惯，浪费对他而言是件恐怖的事情。

而他的那些子孙们可不这么认为：本来二三十元钱就能买一件上衣，他们要花近一百元；一块吃不了几口的蛋糕要花差不多十元钱，比起几毛钱就能买到的馒头不知要浪费多少倍了；儿媳那一小瓶香水要好几百，而他实在不知道用了那个有什么意思；就连那陪他一起苦过来的儿子也变得像从没过苦日子似的——一条领带要花几百，更别说那一身又一身西装了；本来一分钱都不用花就能要的狗，现在他愣是花了好几千给孩子买了一条……这种浪费的现象每天都在他的面前晃。

虽然子女们知道老爷子的这一心理也尽量去节省，可有时总是不经意地就“触犯”了他。他也不知道老那么唠叨不好，所以现在他都尽量选择忍受那种事情，独自一个人吞下那似乎没完没了的苦水……不知您是否也面临上述类似的问题，多少也有点吧？

现在年轻人的消费观和当年您的消费观，那是没法比了。所以代沟就是在所难免了。

但时下，大家似乎大多都这样，只有有没有经济实力去“挥霍”，而没有愿不愿意去“挥霍”。在经济全球化、物欲横飞的年代，一切都显得浮华而变动不安，而随之变得浮躁不安的是人们内在苛求稳定归处的精神和灵魂。

在这宣扬商品化、物质至上的大文化背景下，很难找到一股清泉能洗净人疲惫的尘埃，也很难找到一席宁静的场所能让人静静地聆听那来自灵魂深处的渴望和理性教诲。

而在这种背景下，消费又何止是满足生理的需求？

人们在喂养自己嘴巴和胃的同时更是在填补内心的空缺，企图慰藉那被冷落的灵魂。

此外，消费也被戴上了社会的帽子，花那么多钱买一个东西，质量绝对不是主要因素，重要的是品牌，即它在无形中所代言的社会地位。

听起来似乎有些荒诞，但这一切其实已是必然，也是一种理所当然。

因为，比起完全需要思维才能做到的内省，那些靠眼、耳、舌等感觉器官就能感知到的花花世界总是更容易吸引人的注意力。

而人的精力和注意力总是有限的，被缤纷的外在世界吸引的人们就慢慢忘掉那晦涩的内省了。

可人们的遗忘并不可能让其消失，因为被压抑或遗忘，所以它们要发出信号要制造不安以证明自己的存在。

于是处于不安中又忘了自己内在精神需求的人们，首先想到的当然是摆在眼前的物质——于是，追求物质、消费物质，从中赚取那丝丝的快感和满足。

欲望，促使着人们追求物质的同时，也否定和打击着人们对物质的追求。

……

<<老年心理保健>>

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>