

<<老年心理健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<老年心理健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787530844625

10位ISBN编号：7530844628

出版时间：2008-3

出版时间：天津科技

作者：刘富强

页数：268

字数：268000

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>

<<老年心理健康枕边书>>

内容概要

专家预计：心理养生将成为新时代一项备受关注的健康新课题。

所谓心理养生，就是从精神上保持最佳的状态，从心理上保持良好的平衡，以保证生理机能的正常运转，来达到防病健身、延年益寿的目的。

实践证明，拥有健康的心理是身体健康的保证，而心理健康、身体健康又是延年益寿的基础。

因此，长寿靠养生，养身先养心，只有身心健康了，老年人才能尽享天寿之年，做到老有所悟，老有所乐，老有所为。

本书为心理把脉，解读老年人心理困惑；做心理保健，促进老年人身心健康；学心理养生，帮助老年人延年益寿。

<<老年心理健康枕边书>>

书籍目录

第一篇 学做自己的心理医生——了解自己的心理世界	第1章 何谓老年人与老年心理学	第一节 何谓老年人	第二节 老年心理学及其研究内容	第三节 学习老年心理学的意义	第2章 老年人的心理特点	第一节 老年人的心理特点	第二节 老年人常见的心理问题	第三节 老年人心理问题的特点	第四节 老年人常见的心理变化	第五节 老年人心理变化的特点	第六节 老年人常见的矛盾心理	第七节 老年人常见的心理需求	第八节 老年人心理活动的类型	第九节 影响老年人心理变化的因素	第十节 老年人如何进行自我心理调适																																																																																						
第二篇 为自己的心理把脉——给自己的心理开个良方	第1章 角色转变的心理困惑——谈老年人退休综合症	第一节 解读角色转变的心理困惑——了解老年离退休综合症	什么是退休综合症	老年退休综合症的心理原因	与退休综合症密切相关的因素	老年人退休后有哪些心理需求	老年人离退休后的七大心理误区	第二节 走好退休一段路	有备方能无患	生命之花岂能在春天凋零	过好一年一生平安	笑看庭前花开花落	让生命在快乐中流动	第2章 夕阳无限好，黄昏亦妖娆——谈老年人的黄昏恋心理	第一节 执子之手与子偕老	非得要说“我爱你”吗	牵手夕阳福满多	老年夫妻情更浓	“黄鹂”一去不复返	冲冠一怒为红颜	第二节 生起两个人的炊烟	世事多因忙里错，好人半自苦中来	人生自是有情痴，此情不关风与月	初恋情最真，暮恋意更浓	此情可待成追忆，只是不能忘记你	谨慎理得家事清，人生哪有几多愁	妻子好合如鼓琴瑟	走出误区，黄昏恋更幸福	第三节 羞答答的玫瑰静悄悄地开	玫瑰悄开为哪出	羞答答的玫瑰不要静悄悄地开	玫瑰花开娇艳艳	第3章 老年人羞于启齿的困惑——谈老年人的性心理	第一节 走出老年人性心理的困惑——了解老年人的性心理	老年人的性心理	老年人性心理的特征	老年人性心理存在的偏见	老年人人性心理变化	独居老人的性心理	老年不能无性事	老年人别压抑性欲	第二节 做个“性”福老人——走出老年性心理的困惑	缕缕春心如柳絮，依依梦里道情语	夫妻携手理春丝，共享寿高百龄时	百年哪得更百年，今日还需爱今日	第4章 心理的又一次剧烈躁动——谈中老年更年期综合症	第一节 了解女性更年期综合症	更年期及其一般征兆	什么是女性更年期综合症	女性更年期心理的异常表现	更年期综合症产生的原因	第二节 了解男性更年期综合症	男性更年期综合症	男性更年期综合症的异常表现	第三节 抚慰心理的躁动——顺利度过更年期	正确看待更年期的心理变化	学会宣泄，调整更年期不良情绪	女性朋友，更年期如何调适您的心理	男性朋友，更年期如何调适您的心理	第5章 老年人的间歇性思维短路——谈老年健忘	第一节 查明“思维短路”的原因——了解老年健忘症	老年健忘症及其表现	老年人健忘的原因	老年健忘不可轻视	老年健忘不等于老年痴呆	第二节 老年人思维不再“短路”——老年健忘的防与治	用心与健忘分手	教给您提高记忆力的妙招	第6章 危及老年人身心健康的一大隐患——谈老年人的疑病与恐病心理	第一节 其实本无病，一恐一疑百病生	老年疑病症及其产生的原因	老年恐病症及其产生的原因	第二节 驱除恐病和疑病，换得健康和长寿	疑病症的防治	恐病症的防治	第7章 老年人心力衰竭的祸首——谈老年抑郁症	第一节 了解老年抑郁症	老年期抑郁症及其症状	老年期抑郁症的特点及其表现形式	引发老年期抑郁症的心理原因	第二节 走出抑郁	第8章 一个人开始衰老的征兆——谈老年人的衰老心理	第一节 老年人的衰老心理	老年人心理衰老的表现	老年人产生衰老心理的原因	第二节 让心永远年轻	踏着青年人的步伐	七十莫叹近黄昏	如何推迟心理衰老	第9章 人生的多事之秋——谈老年人常见的其他心理问题	第一节 让我这张老脸往哪放	第二节 感觉自己得了绝症以后	第三节 不要让迷信禁锢了自己的思想	第四节 不要放火燃烧了自己	第五节 给老友过完生日以后	第六节 老伴突然去世之后	第七节 超级老太想干啥就干啥	第八节 失去了平静生活之后	第九节 邻居家被盗以后	第十节 我可是受了一辈子的苦啊	第十一节 表弟突然离世后
第三篇 心理不“佳”心遭殃——谈老年人常见心身疾病及其心理调适	第1章 揭开老年人身心疾病的神秘面纱	第一节 什么是心身疾病	第二节 老年人身心疾病的特点	第三节 老年心身疾病的致病因素	第四节 老年心身疾病的心理护理与治疗	第2章 老年高血压病	第一节 老年高血压病的致病因素																																																																																														

<<老年心理健康枕边书>>

第二节 老年高血压病的症状 第三节 老年高血压病的心理预防与护理 第3章 老年冠心病
 第一节 老年冠心病的致病因素 第二节 老年冠心病的临床表现 第三节 老年冠心病心理预防
 与护理 第4章 老年糖尿病 第一节 老年糖尿病的致病因素 第二节 老年糖尿病的症状 第
 三节 老年糖尿病心理预防与护理 第5章 老年消化性溃疡 第一节 老年消化性溃疡的致病因素
 第二节 老年消化性溃疡的症状 第三节 老年消化性溃疡心理预防与护理治疗 第6章 癌症
 第一节 癌症的致病因素 第二节 癌症的临床心理表现 第三节 癌症的预防与心理护理第四篇
 给自己的心理做个保健——心情舒畅每一天 第1章 了解老年人心理保健的常识 第一节 何谓老年
 心理保健学 第二节 老年人日常生活中的心理保健 第三节 老年人心理保健的重要因素 第
 四节 老年人心理健康的标准 第五节 健康老人的标准 第六节 心理问题对老年人的健康危害主
 要表现 第七节 心理平衡是心理保健的关键 第2章 细心呵护您的心理健康——做健康长寿的老人
 第一节 梦乡甜美益身心 第二节 拈花一笑任平生 第三节 莫叹七十学已晚 第四节 有
 规律才有健康 第五节 烈士暮年壮心不已 第六节 与时代共舞 第七节 在运动中活跃身心
 第八节 “交”出健康 第九节 当欲求不能满足时 第十节 名利皆乃过眼云烟 第十一节
 草木皆有情 第十二节 童心常在养天年 第3章 心理保健“自助餐”——自觉平衡您的心理 第
 一节 “吐”衷肠身心健 第二节 一支“心”曲秒横生 第三节 回归自然益延年 第四节
 乐趣亦在劳动中 第五节 美丽往事慰心田 第六节 活在自己的群体中 第七节 快乐要自己寻
 找 第八节 吟诗唱歌换心情第五篇 给自己的心理做进一步的诊断——老年人心理健康自测 一、
 老年人心理健康测试 老年人心理健康测试（一） 老年人心理健康测试（二） 二、老年人心理
 衰老度测试 心理衰老测试（一） 心理衰老测试（二） 三、心理年龄测试 四、抑郁测试
 抑郁心理测试（一） 抑郁心理测试（二） 五、焦虑测试 六、夫妻心理和谐度测试 七、
 老人日常生活能力测试 八、测测您的疲劳度

<<老年心理健康枕边书>>

章节摘录

插图：第一章 何谓老年人与老年心理学第一节 何谓老年人从人生发展的阶段来说，“老年期”一般是指一个人从“壮年期”（或称“成年期”，大约在25-40岁）经过“中年期”（大约在41-64岁之间）而步入老年（65岁以上）的人生阶段。

但是对“老年人的定义”并没有固定的说法，因为到底什么年龄是老年没有明确的划分界线。

比如，就退休年龄而言，不同的国家有不同的规定：有的是女性45岁，男性50岁；有的是女性50岁，男性55岁；有的是女性65岁，男性70岁，相差很大。

还有一些职业（比如高级科研工作者或是大学教授）根本就没有退休年限。

因此不能用生理年龄、职业或其社会功能来硬性地给其划分界线。

随着物质文化水平的提高，特别是医疗卫生事业日益发展，人类平均寿命也在逐渐增加，由过去的50多岁增长到现在的70岁或是75岁，有些已达到80岁，甚至年过百岁的老人也并不少见。

因此所谓“人过七十古来稀”的说法与今天现状不符了。

不过在医学、社会学、公共卫生领域，为了统计与讨论的方便，一般把60岁作为老年期的开始，也就是说年过60岁的人一般可以认为是老年人了。

进入老年期的人，大多属于离退休老人，由于角色的转变或是生活环境的改变，使其在生理和心理上都要面对不同的情况，容易出现心理的困惑，难以做好及时有效的心理调整，因此老年人如何做好心理保健显得至关重要。

第二节 老年心理学及其研究内容老年心理学是研究老年期个体的心理特征及其变化规律的科学，又称为老人心理学和衰老心理学。

它是社会心理学的一个分支，又是老年学、心理学和老年社会学的交叉学科。

内容涉及老年人的心理特点、心理变化和心理疾病以及老年人的心理保健和心理卫生。

其研究的主要意义是：适应人口老龄化的总趋势，发挥老年人在社会生活中的积极作用，让老年人幸福地安度晚年。

由于人的心理活动以神经系统和其他器官功能为基础并受社会的制约，所以，老年心理学涉及生物的和社会的两方面的内容。

研究范围包括人的感知觉、学习、记忆、思维等心理过程以及智力、性格、社会适应等心理特点因年老而引起的变化。

在西方，霍尔是最早系统地阐述老年的心理问题的专家，在《衰老》一书中，他以毕生发展心理学的思想回顾了自己的一生。

他强调在老年人中老化过程的显著的个别差异，反对把老化仅仅看做是人退回早期阶段的一种退化。

二战后，随着老年人在人口中的比率迅速增加，对心理活动老年化的实验研究及其他研究急剧增多：据报道，在1951-1980年的30年间发表的7篇有关老年心理研究的综述，共引用了247杂志，1571篇论文。

而1983年发表的一篇综述中，于1975—1981年仅6年间就查阅到4057篇有关成年发展和老年心理的文献。

在中国，有关老年心理学和养生学的思想历史悠久。

早在春秋战国时期，诸子百家在调适情志以益寿延年方面就有不少论述。

如孔子强调“仁者寿”、“智者寿”的思想，提出“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矩”的见解。

在《道德经》和《庄子》中，明确提出了无欲、无知、无为的“返璞归真”思想，对中国历代养生学思想有重要影响。

又如唐代孙思邈的《千金翼方》中载：“论曰：‘人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食饮无妙，寝处不安……’”生动地论述了人在衰老过程中，其记忆、视觉、听觉、味觉以及性格、情绪状态等一系列变化。

20世纪50年代以来，有关老年智力问题的研究最多，其次是老年记忆和学习问题。

<<老年心理健康枕边书>>

总的说来,老年心理学集中注意于认知过程老年化的研究,然后是个性、社会适应和态度的研究。此外,有人强调心理生物学的研究,或强调社会心理过程的研究,也有人把感觉和知觉与健康 and 生存的年龄变化联系起来研究。

近年来还出现了一些对老年认知训练的研究。

在中国心理学界也有只重视儿童发展而忽视成年与老年心理的倾向。

只是从20世纪60年代以来,毕生发展心理学观点逐步被人们所接受以后,老年心理学才成为发展心理学的一个重要部分。

第三节 学习老年心理学的意义衰老是人生的必经之路,是生命的规律之一。

心理活动的衰退是一个逐渐积累的过程。

不服老、不承认老,这是不对的。

人是不可能“长生不老”的,世界上也没有长生不老的灵丹妙药。

学点老年心理学,可以使老年人及时了解老年心理的知识和特点,一旦心理活动出现衰退、偏差、异常、障碍,可及时通过自我调节得到纠正,指导自己过好晚年生活,并增强心理健康的因素和信心,有利于正确处理家庭生活,有利于增进生活情趣,有利于防止身心疾病,有利于延年益寿,防止和延缓衰老过程的到来。

第2章 老年人的心理特点第一节 老年人的心理特点根据心理专家的观察研究发现,老年人的心理特征主要表现在有以下几点:1。

脑功能下降,记忆力减退这是老年期最常见的症状,精神易兴奋和易疲劳交织。

易兴奋主要表现为联想与回忆增多,思维内容杂乱无意义时,感到苦恼,注意力不集中,易受无关因素的干扰。

对外界的声、光等刺激反应敏感,情绪易激动。

精神疲劳是脑功能衰弱的主要表现,有时还伴有躯体疲劳,如烦恼、紧张,甚至苦闷、压抑,休息不好,看书就打呵欠,思维里杂乱无章、昏沉沉的,常常感到“心有余而力不足”。

记忆力下降,智力减退,思维缺乏创造性,但是对综合分析能力和判断能力影响较小。

2。

情绪不稳定,自控能力差,经常被负面情绪控制易激怒,动不动便大发雷霆或易哭泣,经常产生抑郁、焦虑、孤独感,自闭并对死亡恐惧。

对外界的人和事漠不关心,不易被环境激发出热情,还经常出现消极言行。

3。

趋向保守,固执己见许多老年人在多年的社会实践中,养成了一定的生活作风和习惯,随着年龄的增长,这些作风和习惯不断得到强化。

因此,他们在评价和处理事物时,往往容易坚持自己的意见,不愿意接受新事物、新思想,经常以自我为中心,很难正确认识和适应生活现状。

常常沉湎于旧事,悔恨无法挽回美好的过去。

稍有成就者则变得高傲自大,拒听逆耳良言。

还有部分人变成“老顽童”,言语、行为幼稚。

但大多数老年人还是通情达理的,只要经过认真研究、讨论,他们也会放弃己见,服从真理。

4。

经验丰富,判断准确大部分老年人能够运用多年积累的宝贵经验指导后来的实践。

经过周密考虑,更深刻地认识当前事物,准确判断,避免失误,做到“运筹帷幄之中,决胜千里之外”。

5。

喜安静、惧孤独,不耐寂寞心理专家研究发现,多数老年人由于神经抑制高于兴奋,故不喜嘈杂、喧闹的环境,愿意在安静、清闲的环境中生活、工作和学习。

有些老年人当离开他们为之奋斗多年的工作岗位时,往往若有所失,产生孤独寂寞之感。

在家庭中,不少老年人既愿意享受儿孙绕膝之乐,又对喧闹的环境感到心烦意乱。

6。

<<老年心理健康枕边书>>

希望健康长寿能够看到自己从事过的事业蓬勃发展，看到社会的进步与儿孙们的茁壮成长是老年人的共同心愿。

因此他们都希望自己有一个健康的身体，一旦生了病则希望尽快痊愈，不留后遗症，不给后辈增加负担，尽量使自己延年益寿，以求能够看到自己的愿望得以实现。

第二节 老年人常见的心理问题一般而言，一个人在进入老年期后，大致都要经历四个阶段，即角色转换阶段、适应阶段、重新计划人生阶段和稳定阶段。

老年人在经历这四个阶段的过程中，由于生理和心理难以适应，便容易出现一些心理问题。

1。
社会角色的转变导致的心理不适老年人退休后一般需要经过四个阶段才能稳定下来。

第一个阶段是期待期。

自愿退休或是急切盼望退休的老人常常以积极乐观的态度等待退休，他们大多已经在工作中充分获得了满足，实现了自我价值或是厌倦了工作，因而他们能心平气和地接受退休的现实。

而不愿意者的心理则十分矛盾，他们往往担心因丧失工作导致社会地位的改变而失去现有的一切。

第二个阶段是退休期。

也就是正式退休那一天，有的老人想到退休后的生活十分可怕，“天天无所事事，人生还有什么意义啊！

”而有的老人却按捺不住内心的喜悦，想着“终于可以出去转转了，是先去荷兰还是先去巴黎？

”幸福之情溢于言表。

第三个阶段是适应期。

从一个熟悉的工作环境中退到家庭这样一个小圈子里，生活内容和生活的节奏及自己所扮演的角色以及所处的地位都有很大的不同。

这时，老年人就会感到无所事事、无所适从，从而产生了烦躁、焦虑、抑郁等情绪。

第四个阶段是稳定期。

“既退之，则安之”，老人在经历了一段时间痛苦的心理挣扎后，会认识到由于种种原因自己目前的状况是不可能改变的，于是渐渐把注意力转移到家庭，或是寻找人生的第二个别样的春天。

2。
家庭和关系导致的心理不适家庭是老年人退休后的主要生活场所。

老年人的生活及其心理状况不可避免地要受到家庭的结构、家庭成员彼此间的关系及老人在家庭中的地位等的影响。

一是夫妻关系。

老年人夫妇间的恩爱程度如何、丧偶老人能否再婚及再婚后的夫妻关系是否融洽等都会对老年人的心理健康产生重大影响。

二是与子女之间的关系。

由于社会环境的影响，老年人与其子女间的关系变得越来越值得关注。

很多老年人为了子女操心劳神直至精疲力竭。

晚年丧子或子女患病，或是子女为争财产而不顾骨肉手足之情等都会给老人带来极大的痛苦，都会对老年人的身心健康造成极大伤害。

还有就是子女不孝或是婆媳关系紧张都会影响老年人的心理健康。

三是与孙辈之间的关系。

很多老年人往往把希望寄托在孙辈身上，但由于社会文化及教育背景的差异，在思想观念上很容易与孙辈人发生分歧。

有些老人看不惯孙辈人的娇生惯养，看不惯孙辈人的衣着打扮、行为举止，往往会产生不悦的情绪。

3。
衰老、疾病及其心理反应一是衰老与老年人的心理反应。

随着年龄的增长，视力下降、听觉迟钝、动作反应缓慢、与社会接触减少，所有这些都可能引起老年人情绪上的焦虑、抑郁和孤独感。

二是疾病对老年人心理的影响。

<<老年心理健康枕边书>>

有的疾病能直接影响老年人的心理机能。

如患脑动脉硬化症的老人，由于脑组织供血不足，能引起记忆力减退，严重的甚至造成痴呆。

有些高血压、冠心病的患者常常急躁不安。

有些老人由于长期患病，甚至卧床不起、生活不能自理，便觉得已成为他人的累赘，感觉到前途无望，所以心情焦虑、抑郁。

关于老年人的心理问题我们会在后面的章节中作详细的介绍。

第三节 老年人心理问题的特点 老年人是社会中的一个庞大的特殊群体，有着其特殊的心理问题，那么老年人的心理问题又有哪些特点呢？

心理学家调查研究发现，老年期心理问题具有以下特点：第一，导致老年期心理问题的原因是多元而复杂的。

生理的变化、社会的发展、个性心理特征、日常生活习惯等等，都会对老年人的心理造成影响。

第二，随着年龄增长，老年人神经细胞开始萎缩和减少，常常容易发生与生理老化有关的心理问题。

老年期的精神障碍大多直接或间接与其脑功能的老化有关。

第三，老年期的心理问题与其身体状况密切相关。

在感冒、感染、骨折、身体衰弱时，老年人特别容易并发痴呆症状，伴随着忧郁，食欲也明显减退。

第四，环境因素对老年人心理影响很大。

一则老年人心理问题的产生与环境关系很大，很容易受环境影响而出现问题，如老年疑病症、忧郁症等都与环境有关；二则老年人在治疗时环境的调整、精神治疗、音乐疗法以及作业疗法等都可从不同的角度医治老年人心灵上的创伤，有时还会收到意想不到的效果。

第五，老年期疾病的不典型性和变动性。

病因的复杂性导致了病情的复杂性，有时难以在短时间内做出完全正确的判断。

如在忧郁状态下，老年人不像青年人患忧郁症那样动作少、忧郁感明显，多数老年人能够充分讲述自己的症状，忧郁感不重。

第四节 老年人常见的心理变化 年龄增长，体质衰弱，老年人的心理也会随之出现一些变化。

据研究发现主要有以下几点：1。

产生衰老感我们经常听见一些老年朋友发出这样的感慨：“我已经老了，不中用了啊！”

这是老年人主观上产生的衰老感；即自己意识到自己老了。

老年人产生衰老感的原因有很多。

首先是身心状态的变化，感知能力下降。

如青丝变白发，健步如飞变成步履蹒跚，精神饱满变成气力衰弱等。

其次是生活、工作及社会环境的改变。

如退休赋闲，与子女分居，亲人朋友的离世等。

还有就是周围的人把自己奉为老人，自己处处被当作老人看待，衰老感便在他人的“老同志”、“老师傅”、“老先生”的叫声中产生了。

衰老感的产生是一个人精神衰老、失去生活的动力和积极性的开始。

因为衰老感会在无形中致使人的意志衰退、情绪消沉，甚至使老人生理衰老、心理功能降低或是出现新的疾病。

2。

孤独寂寞造成老年人孤独的最普遍原因是：退休在家，离开了工作岗位和长期相处的同事，终日无所事事，孤寂凄凉之情油然而生，儿女分开居住，寡朋少友，缺少社交活动，丧偶或离婚，老来子然一身。

老年人最怕孤独，因为孤独使老人处于孤独无援的境地，很容易产生“被遗弃感”，继而使老人对自身存在的价值表示怀疑，抑郁、绝望。

<<老年心理健康枕边书>>

编辑推荐

你无法控制生命的长度，但你能决定生命的宽度；你无法左右天气，但你能调整自己的心情；你无法操控他人的想法，但你能掌控自己的情绪。

用心去寻找和享受生活的快乐不是轻而易举就能做得到的，因为在人身体的各种器官中最难把握的就是心。

只要您愿意，您完全可以在阅读了本书，掌握了一些老年心理学、老年人常见的心理问题和老年人心理保健等相关知识后，能够使自己的身心“春棠经雨放，秋菊傲霜开”，收到“微云淡河汉，疏雨滴梧桐”之效，“寿比南山不老松，福如东海长流水”。

调整自己的心，用心去寻找和感受快乐，做健康长寿的老人！

<<老年心理健康枕边书>>

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>