

<<中老年心理健康与咨询>>

图书基本信息

书名：<<中老年心理健康与咨询>>

13位ISBN编号：9787503830389

10位ISBN编号：7503830387

出版时间：2002-5

出版时间：第1版 (2002年5月1日)

作者：韩布新

页数：274

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>

## <<中老年心理健康与咨询>>

### 前言

2001年10月4日世界卫生组织在日内瓦发表的世界卫生报告中指出,目前全世界共约4.5亿各类精神和脑部疾病患者,每4个人中就有1人在其一生中的某个时段产生某种精神障碍,精神卫生已经成为一个突出的社会问题。

随着生物医学模式向生物心理社会模式的转化,使健康的标准更加全面完善。正如联合国世界卫生组织(WHO)所指出的那样:“健康不仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态”。

可见,心理健康已是人类健康的重要标准之一。

我国改革开放以来,社会经济急速发展,生活节奏加快,竞争机制不断深化。在各类人群中,由于升学、工作、学习、就业、人际关系、婚恋、家庭、离退休、疾病等诸多因素的影响,所出现的心理问题和心理障碍已越来越引起社会的广泛关注。

当前,如何使人们更好地适应环境的变化,健康地生活,保持心理健康,已成为心理卫生的中心任务。

为适应当前新形势的发展和加强素质教育的需要,对各年龄段的人群进行心理健康知识的教育已十分迫切。

为此,我们撰写了“心理健康与咨询丛书”。

该丛书按不同年龄段分《儿童心理健康与咨询》、《青少年心理健康与咨询》、《中老年心理健康与咨询》及《心理测验》共4册。

该丛书是有针对性地对不同年龄人群撰写的。

适应不同年龄人群的需要。

该丛书由林仲贤、武连江主编。

参加丛书编写的人员有:林仲贤、武连江教授,丁锦红、王净副教授及韩布新副研究员。

由林仲贤、武连江负责编写《儿童心理健康与咨询》,丁锦红、王净负责编写《青少年心理健康与咨询》,韩布新负责编写《中老年心理健康与咨询》,林仲贤、武连江、丁锦红负责编写《心理测验》。

丛书内容丰富,密切结合我国实际,并注意吸收了当前国外的一些研究新成果,同时凝聚了作者有关的科研成果。

该丛书内容包括:(1)儿童、青少年及中老年人的生理、心理特点;(2)超常儿童及低常儿童的心理特点;(3)儿童的智力开发及早期教育;(4)儿童智力测验;(5)心理咨询基本知识;(6)儿童、青少年及中老年人心理咨询特点;(7)儿童、青少年、中老年人心理问题及心理障碍的防治;(8)心理测验的类型与应用等。

该丛书在编写过程中,得到中国科学院心理研究所张增慧研究员、吴振云研究员、李德明研究员,北京大学韩凯教授,首都师范大学郭德俊教授,中国科学院心理研究所孙沛博士、罗劲博士及李娟博士的大力支持与热情帮助,提供有关资料,并对书稿一些内容进行了审阅,提出许多宝贵意见,在此我们向各位表示衷心感谢。

该丛书出版得到中国林业出版社的大力支持和帮助。

出版社原副社长任景阳,编辑室主任严丽对丛书的书稿进行了细心审阅,提出许多宝贵意见与建议,为提高丛书的质量做了大量工作,在此深表感谢。

由于我们水平所限,丛书肯定还有一些疏漏与不足之处,欢迎读者批评指正。

林仲贤武连江 2001年10月于北京

## <<中老年心理健康与咨询>>

### 内容概要

为了向各年龄段的人们普及心理知识和解答心理问题，林仲贤、武连江教授，丁锦红、王净副教授和韩布新副研究员等共同撰写了这套“心理健康与咨询丛书”。

丛书分为儿童、青少年和中老年心理健康与咨询以及心理测验四个分册，内容广泛、阐述简明。

作者均系我国当代心理学专家，丛书具有权威性、科学性、实用性和可读性。

书中吸收了当今国内外的一些新研究成果，也凝聚了作者们的科研成果，引用案例大部分来自我国现实生活，具有中国特色。

该丛书适合各年龄段群体，特别是学校师生学生家长及中老年朋友阅读，也可作为心理健康与咨询人员的教学参考书。

## <<中老年心理健康与咨询>>

### 书籍目录

序言1 我国人口老龄化现状及其影响1.1 年龄划分标准1.2 全球人口变化的特点1.3 世界人口老龄化1.4 我国人口老龄化的特点1.5 我国人口老龄化带来的社会问题2 中老年人的生理特点2.1 与年龄相关的生理变化2.2 与衰老相关的病理变化2.3 我国国民体质调查2.4 衰老理论2.5 寿命与衰老2.6 总结3 中老年人的社会心理发展特点3.1 中年人的家庭3.2 中年人离婚问题3.3 中年人的人格发展3.4 中年人的工作3.5 老年人的性别角色3.6 老年人与家庭3.7 老年人的工作与退休3.8 老年人的人格发展3.9 老年人的生活观4 中老年人的认知发展特点4.1 中年人的智力特点4.2 中年人的应用智能4.3 成年学习者4.4 老年人的认知能力4.5 大脑的衰老与痴呆4.6 老年抑郁症4.7 认知年老化4.8 改善老年人记忆的方法

## &lt;&lt;中老年心理健康与咨询&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 体重和胸围均随增龄持续增加，到50岁左右达到最大值；然后趋于稳定，并在成年后期表现微弱的减小趋势。

性别差异和城乡差异趋势与身高类似。

2.3.2 成年人的身体机能特点 成年人在20~24岁时反映肺功能的肺活量均值最大。此时男性平均值要比女性的大1158.6毫升。

肺活量到25岁以后呈下降趋势。

65~69岁之间老人的平均肺活量要比20~24岁年轻人的下降35.5%（男）和31.4%（女）。

城市人的肺活量要略好于农村人的。

反映心功能的台阶指数，农村人要明显好于城市人。

2.3.3 身体素质 反映肌力的握力和背力城乡差异较小，且一直到39岁都维持较高水平；40岁以后呈下降趋势。

弹跳力、柔韧性和平衡性素质，25岁以后呈下降趋势，特别是柔韧性和平衡性素质下降趋势明显。

比如，65~69岁年龄老人的坐位体前曲的测试值要比20~24岁年轻人的低85.8%和39.3%。

柔韧性素质女性优于男性；其他素质男性优于女性。

成年人的弹跳力、柔韧性和平衡性素质等城市人优于农村人。

2.3.4 调查发现的问题 我国目前20~69岁人群中，25~49岁年龄段的人经常参加体育锻炼的比例最小，只占20~69岁总人数的18.6%~21.5%（男性）和14.3%~23%（女性）。

这一年龄段在人体健康状况发展中是非常关键的转折点，也是工作出成果、出效益的黄金年龄段，应引起广大中年朋友的高度重视。

成年人40~41岁这两年是人体健康非常敏感的时期，因为两年之内体脂率分别增加2.8~6（男性）和4.3%（女性），比18~40岁22年间增加的总量（男性2.8%、女性3%）还要高。

过了这两年之后，体脂率增加的很少。

成年人41~45岁年龄段的患病率由前一年龄段的9.9%猛增至20.9%，再次表明40岁左右是保持人体健康的关键期。

因此，政府相关部门应加大全民健身的宣传教育，推动群众体育活动的开展，特别要重视中年人的体质状况。

医疗保健和其他有关部门应重点关心他们的体育锻炼和身体各项健康指标的变化情况。

2.4 衰老理论 对于人到中年以后身体功能渐呈老化现象的原因，存在两种解释。

一种观点（老化损耗论）认为是因生活劳苦、体能过度损耗所致：因此只要生活调理适当，避免过度劳累，将可延迟老化的出现。

另一种观点（老化结构论）认为老化是不可避免的自然现象，因为在人体内存在老化因子，只要达到相当年龄，老化现象自然出现。

前面所描述的身体变化已经困扰人类几千年了。

人类也一直试图去理解为什么会发生这些变化。

部分原因是好奇，更重要的是如果能找到答案，人们就有可能去阻止、延缓、推迟甚至逆转衰老的进程。

对衰老理论的探讨已有2000余年。

有人将衰老归因于体液的改变。

这一改变从年轻的时候即开始并且逐渐地引起身体变干、变硬。

培根（Bager. Bacon）是第一位提出衰老损耗理论（衰老是身体各系统逐渐废用的结果）的人。

他认为良好的基因可以减慢衰老的进程。

达尔文（C. Darwin, 1809~1882）把衰老归结于神经和肌肉组织兴奋性的减弱。

科学家仍然不知道我们为什么衰老。

很多衰老的理论已经被提出，有一些看起来很有前途，但还没有一个理论能够赢得大家的广泛认同。

## &lt;&lt;中老年心理健康与咨询&gt;&gt;

关于衰老的原因，医学界有多种见解。

现代的衰老理论都很复杂，超出了本书的范围。

下面仅就三种类型的理论（遗传学细胞理论、非遗传学细胞理论和生理系统理论）作一简要介绍。

2.4.1 遗传学细胞理论 不同物种的最长寿命各不相同。

人的最大年龄记录是120岁。

其它动物的最长寿命分别为：马46岁，猫28岁，狗20岁，黑鼠5岁，蜉蝣仅1岁。

父母和祖父母长寿者的平均年龄要比那些父母在50岁以前就去世的人长6岁。

人类的细胞在培养基上仅能分裂50次，之后即会老化、死亡。

从老动物身上取下的细胞再生能力则更为有限。

这些细胞的分化次数仅是那些从小动物身上取下细胞的一半。

这些发现表明，细胞衰老的进程是由基因决定的。

按照这种观点，与年龄相关的事件如青春发育期、绝经期等，与寿命长短一样是由一种或多种决定细胞衰老速度的特殊基因控制的。

这些（个）基因决定各有机物寿命的长短。

-这就好像在正常细胞里有一个“机械钟”，由它控制细胞生理功能的发挥以及细胞的复制、延续和发展。

物种的生存寿命与其细胞的分化能力存在直接的联系。

换句话说，是物种的基因推动与年龄相关的各种变化。

遗传学细胞理论把老化归因于两种复杂的分子。

一种是脱氧核糖核酸（DNA），它控制维持生命的细胞里面蛋白质的形成；另一种是核糖核酸（RNA），它负责把遗传信息从DNA分子传递到合成蛋白质的具体细胞。

与此相关的衰老理论有如下两种。

（1）DNA破坏理论：该理论认为人类的衰老源于DNA分子自身的破坏。

这种破坏可能是受射线照射引起的，也可能是由细胞分子的有害变异引起的。

尽管早期的研究看起来支持DNA破坏理论，但最近的研究却发现变异和射线只影响正在分化的细胞，而衰老这一生理变化主要是由于细胞不能再分化造成的。

随年龄增长而发生的显著生理改变可以用变异产生得太缓慢来解释。

由于大部分细胞都有适当的修复机制，所以DNA分子的破坏通常是可以修复的。

基于以上原因，DNA自身破坏在衰老过程中发挥重要作用这一理论受到较多的质疑。

（2）错误理论：这一理论认为问题出在遗传信息从DNA分子到组装蛋白质细胞的传递过程中。

信息传递是在RNA的帮助下完成的。

由于RNA是连续不断生成的，相对不那么稳定，所以错误 很容易发生在它身上，而DNA分子是高度稳定的。

它在细胞中终其一生都不发生变化。

照这种说法，信息传递过程中的错误会产生出不具备完全相同属性的酶或蛋白质。

这导致它们不能维持生命的正常功能，因此细胞会逐渐衰老、死亡。

错误理论还不能详细描述信息传递中假设的错误编码。

事实上，遗传信息传递过程本身也还没有研究得很清楚。

不过，由于科技的进步，现在研究人员已能够较精确地测定变异的速度。

最近的研究表明与年龄相关的疾病，如某些癌症与变异有关。

总之，错误理论有发展潜力，很可能成为将来研究和争论的焦点。

2.4.2 非遗传学细胞理论 一些研究人员认为用培养基进行的体外实验是不适合于研究衰老机制的。

因为衰老发生在活体组织内部，所以固有生物钟的概念也是不正确的。

相反，这些理论倒揭示出身体细胞的逐渐破坏造成衰老并不是由一种内部的生物钟决定的。

用一辆汽车来做比方：随着使用时间的增加，渐渐地会发生机器的工作效率下降、金属器件损坏、铁锈侵入内部等。

## <<中老年心理健康与咨询>>

这些改变或多或少是可以预测的，但并不是按内部的或其他任一类时间表来发生的。相反，物质损耗在里面起了重要的作用：一个放在车库很少用的车肯定会比停在街上的每年驾驶2万公里的车用得久。

.....

## <<中老年心理健康与咨询>>

### 编辑推荐

“心理健康与咨询丛书”。

按不同年龄段分《儿童心理健康与咨询》、《青少年心理健康与咨询》、《中老年心理健康与咨询》及《心理测验》共4册。

该丛书是针对性地对不同年龄人群撰写的。

适应不同年龄人群的需要。

本书为其中一册，阐述了中老年心理健康与咨询问题，具有权威性、科学性、实用性和可读性。

书中吸收了当今国内外的一些新研究成果，也凝聚了作者们的科研成果，引用案例大部分来自我国现实生活，具有中国特色。

适合中老年朋友阅读，也可作为心理健康与咨询人员的教学参考书。



<<中老年心理健康与咨询>>

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>