第一图书网, tushu007.com

# <<让疲惫的心身不再沉重-中老年心理学>>

## 图书基本信息

书名：<<让疲惫的心身不再沉重-中老年心理学>>

13位ISBN编号：9787504661586

10位ISBN编号：7504661589

出版时间：2012-8

出版时间：中国科学技术出版社

作者：许建阳//刘静|:郑静晨

页数：144

字数：200000

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

## 内容概要

《中老年心理学》讲述的是中年人和老年人的心理特点和心理状态。
经历过生活的起伏跌宕，成为事业上的骨干和家庭中的顶梁柱的中年人，心理和身体都承受着巨大的压力；而离退休以后，身体日渐衰老，社会角色发生巨大改变的老年人，也出现了特有的心理变化。怎样面对这些形形色色的心理问题，请您在本书的中老年生活篇、中老年交往篇、中老年心理篇和中老年拓展篇中“对号入座”，寻找答案，尽早走出不良心理状态，淡泊情志，海纳百川，笑对人生，快乐生活。
《中老年心理学》由郑静晨编著。

## 作者简介

郑静晨，中国工程院院士、国务院应急管理专家组专家、中国国际救援队副总队长兼首席医疗官、中国武警总部后勤部副部长兼武警总医院院长。
中国武警总医院现代化医院管理研究所所长。
现兼任中国医学救援协会常务副会长、中国医院协会副会长、中国灾害防御协会救援医学会副会长、中华医学会科学普及分会主任委员、中国医院协会医院医疗保险专业委员会主任委员、中国急救复苏与灾害医学杂志常务副主编等，先后被授予“中国优秀医院院长”、“中国最具领导力院长”和“杰出救援医学专家”荣誉称号，2006年被国务院、中央军委授予一等功。

“谦谦为人，温润如玉；激情似火，和善如风”和敬业攀登、意志如钢是郑静晨院士的一贯品格。
在他带领的团队中，秉承了“特别能吃苦、特别能学习、特别能合作、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献”的六种精神，瞄准新问题、开展新思维、形成新思路、实现新突破、攻克前进道路上的一个又一个堡垒，先后在现代化医院管理、灾害救援医学、军队卫勤保障、医学科学普及、社会公益救助等领域做出了可喜成就。
许建阳，男，成都中医药大学博士，南京中医药大学博士后。
现任武警总医院中西医康复理疗科及心理科主任，兼北京曜阳国际老年公寓中西医康复医疗中心主任，主任医师、教授、博士生导师。
担任军事医学科学院、北京中医药大学、河北医科大学、辽宁医学院和贵阳中医学院研究生导师。
全国标准化心理咨询技术委员会委员；中央电视台、中央人民广播电台心理咨询顾问；全军心理咨询考试委员会答辩专家；国家自然科学基金中医评审专家；中华针灸学会理事；全军针灸专业学术委员会副主任委员；武警部队中医专业学术委员会理事；《医学与哲学》、《武警医学》、《中国中西医结合影像学杂志》编委。
以第一作者发表学术论文200余篇，主编专著四部。
刘静，女，医学硕士，心理医生、二级心理师。
河北医科大学中西医临床专业毕业，辽宁医学院硕士。
中华针灸学会委员；世界中医联合会心理学会及睡眠医学会委员。
擅长运用中药、西药，针灸，箱庭、生物反馈及系统脱敏疗法，治疗抑郁症、焦虑症、失眠、及产后抑郁等心身疾病；针药结合治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺增生等妇科疾病及老年痴呆、重症肌无力、帕金森症、面瘫等神经系统疾病。
尤其对儿童、青少年心理咨询及疏导有独到之处。
先后参加武警部队心理重点研究项目多次，在武警直属支队、特警学院、雪豹突击队，进行多项心理科研及辅导。
撰写专业论文十余篇，参与编撰心理与康复的医学著作五部。

## 书籍目录

中年心理学基础篇
正确认识中年人
做一个心理健康的中年人——人到中年心态稳
正确认识自我、悦纳自我——意气风发显风流
中年期怎样做好心理保健——笑对人生百忧解
中年人为何感到活着很累——中流砥柱责任重
中年人要合理用脑——科学健脑智谋足
中年时期容易出现的问题
中年期家庭关系有什么变化——上有老，下有小
中年人心理失衡有哪些表现——“灰色”心态催人老
值得警惕的“49岁现象”——巧对压力身体康
熟悉的陌生人——婚姻不适症
从容应对中年问题-
怎样才能使家庭生活幸福美满——家和万事兴
建立和谐的人际关系——心底无私天地宽
当中年人遇到“悲哀”时——中年有泪不轻弹
中年人感到力不从心怎么办——心有余力不足
中年人如何防治神经衰弱——生命康健方知福
老年心理学基础篇
老年人的心理特点
老年人心理健康的现状——关注老人
老年的生理、心理和社会生活有什么特点——夕阳近黄昏
老年人心理活动分哪几类—_人生百态步平生
老年人的心理保健
老年人保健——心理健康“十标准”
老年人心理之音——“六需求”
老年人的心理保健八法——夕阳无限美
老年人的异常心理有哪些表现——无法摆脱的苦恼
老年人心理疾病的三种信号有哪些——早发现，早预防
老年人有哪些不利于健康的心理——壮士暮年扼腕叹
老年人四种心态不可取——心态淡泊度晚年
中老矬活篇
教你轻松过晚年
安排好自己的日常生活——退而不“休”自得乐
丰富业余爱好树立生活目标——巧把花甲做花季
调试生活的方式
适当的运动——轻柔和缓总相宜
心理养生——长生不老的“金钥匙”
老年生活——俏夕阳竞朝晖
话聊——天南海北长见识
倾诉——适时吐露解忧愁
暗示——积极心态心高远
豁达——乐天知命身心健
老年人的性心理——夫妻携手理春思
回归宁静——善待万物

身老心不老
60岁的大学——艺术人生度晚年
追求幸福生活质量最重要——麻将纸牌有节制
生活变故——笑对人生天地宽
生活调剂品——幽默风趣欢乐生
中老年交往篇
最美夕阳红
与老伴的相处——少年夫妻老来伴
丧偶之痛——我失娇杨君失柳
黄昏之恋——携手铸晚情
家和万事兴
婆媳之间——不要成为没有硝烟的“战场”
与儿孙的相处—可怜天下父母心
天涯若比邻
与邻里的相处——远亲不如近邻好
与朋友的相处—_人生难得一知己
多与年轻人交朋友——青春宝典“忘年交”
与社会的相处——和谐共处欢乐生
中老年心理篇
找准自己的位置
了解自己定位自己——安于闲适捧朝阳
消极的心理
固执——“指鹿为马”我独尊
妒忌——害人终害己
猜疑——“疑邻盗斧”不可取
恐惧——临危不乱，处变不惊
焦虑——山雨欲来风满楼
怀旧——叶落归根景伤情
自卑——天生我才必有用
贪玩——“老顽童”的可爱
贪婪——人心不足蛇吞象
自尊——好汉难提当年勇
积极的心理
淡泊——轻轻松松度晚年
欢笑——笑对人生妙趣生
衰老心理——白发“缘愁”长
宽容——百川归海波浪观
幸福——生命的价值
精神家园——找到自己的“诺亚方舟”
中老年拓展篇
孤独的老人
老年抑郁症——默默无语泪满面
老年孤独症——对影独酌无相亲
神经衰弱——忽喜忽悲无奈何
爱唠叨的老人_一“千言万语”话桑麻
老年自杀心理——无可奈何花落去
拒绝更年期综合征

女性更年期——多事之秋稳安度
男性更年期——非女人的专利
安稳过晚年
退休综合征——枯树前头万木春
老年“空巢期”——谁言寸草心
养老院恐惧症——好坏“我”做主

## 章节摘录

版权页： 插图： （1）衰老 衰老过程是人们不可避免的自然规律，给老年人带来许多不适和烦恼。
1）形态的老化：衰老引起的形态的变化必然导致老年人不满意自己的形象，挫伤老年人的自尊心，并由此提示老年人已是来日无多。
2）感觉器官功能下降：老眼昏花、听力下降、味觉迟钝，这些都会给老年人的生活和社交活动带来诸多不便。
例如，由于听力下降，容易误听、误解他人谈话的意义，出现敏感、猜疑，甚至有心因性偏执观念。
3）神经运动机能缓慢：老年人的行动以及各项操作技能变得缓慢、不准确、不协调，甚至笨拙，这些都会影响老年人外出参加一些社会活动的积极性。
操作性动作缓慢、迟钝，在劳动生产中，势必跟不上青壮年。
老年人常常为此既苦恼又不服气。
一些老年人常采用好谈“当年勇”的心理自我防御方式，以补偿和掩饰自己能力的不足。
4）记忆减退：老年人的记忆特点是：近事容易遗忘，而远记忆尚好。
有命名性遗忘。
速记、强记虽然困难，但理解性记忆、逻辑性记忆常不逊色。
5）性格改变：老年人性格逐渐发生改变，经常不为老人自己察觉，故多否认。
性格改变的特点是：由于记忆减退，故说话重复唠叨，再三叮嘱，总怕别人和自己一样忘事。
抽象概括能力差，思维散漫，说话抓不住重点。
学习新鲜事物的机会减少，故多根据老经验办事，固执、刻板。
工作能力下降，会增加老朽感、无能感、情感脆弱和情绪不稳定。
有些老年人由于比较自我，常常影响人际关系，乃至夫妻感情，彼此抱怨对方脾气变怪了，对不起自己。
实际上，双方的性格都因年老而改变，但又只看到对方在变，互不理解。
（2）体弱多病老年人常患有一种或多种慢性疾病，给晚年生活带来痛苦和不便。
因为体弱多病，自然会想到与“死”有关的问题，并不得不做出随时迎接死亡的准备。
多数老人表示并不怕死，但考虑最多的是“如何死”。
一般老人都希望急病快死，最怕久病缠绵，惹人讨厌。
为摆脱这种局面，他们四处求医，寻找养生保健之术，并能坚持锻炼。
这对开展老年人心理卫生工作颇有帮助。
（3）离休、退休离休或退休，必然带来社会角色的改变。
有些老人对离休、退休的思想准备不够，会出现强烈的情绪波动，出现焦虑、抑郁、孤独感和被社会抛弃感，对离休、退休后的生活方式改变，出现适应不良而影响身体健康。
所以，老年人离休、退休后，如何保持与社会联系，量力而行，继续发挥余热，是心理卫生和老年社会学应研穷的问题。

## 编辑推荐

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