

<<老年人的生死心理教育>>

图书基本信息

书名：<<老年人的生死心理教育>>

13位ISBN编号：9787508724324

10位ISBN编号：7508724321

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：陈露晓

页数：160

字数：112000

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>

<<老年人的生死心理教育>>

前言

一、老年心理学发展背景 关于老年心理学，在西方，霍尔最早对该问题做了比较系统的阐述。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。他反对把老化仅仅看作是人退回早期阶段的一种返归，强调人在老化过程中显著的个别差异。第二次世界大战以后，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也急剧增多。

据报道，在1951年~1980年这30年间发表的7篇有关老年心理研究的综述，共引用了247种杂志，1571篇论文。

而1983年发表的一篇综述中，于1975年~1981年，仅六年间就查阅到4057篇有关成年发展和老年心理的文献。

在中国，心理学界一度出现过只重视儿童发展而忽视成年与老年心理的倾向。

自从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。

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。

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，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的训练研究。

当然，有关老年心理学和养生学的思想在中国有着更为悠久的历史。

早在春秋战国时期，诸子百家在调摄情志以益寿延年方面就有不少著述。

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。

这对中国历代养生学有重要影响。

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……”生动地论述了人在年老过程中的记忆、视觉、听觉、味觉以及性格、情绪状态等的一系列变化。

二、懂得老年心理学的意义 人是不可能“长生不老”的。

衰老是人生的必经之路，心理活动的衰退是个积累的过程。

完全不服老，不承认衰老是生物规律之一，是不对的。

对于老年朋友来说，学点老年心理学，及时了解老年心理的知识和特点，是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。

在心理活动一旦出现衰退、偏差、障碍时，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。

如果对老年人的心理变异缺乏预先的思想准备，其危害性不亚于体力衰退，常常成为脑溢血、脑血栓、心肌梗塞的始动因素，又会成为老年精神病的基础。

三、老年人如何克服心理上的变异 近代老年心理学的研究工作在中国起步较晚。

因此，如何面对心理上的变异问题呢？

专家认为，可以从以下几个方面着手：首先，正视自己性格有变异的可能性。

要有自知之明。

弄清楚可能出现的病理、生理原因以及变异的表现和趋向，自我克制、自我纠正，遇事三思。

其次是自我宽慰。

承认衰老是人生必由之路，体力与智力不能与青年人相比。

社会在前进，科学在发展，思想上难免有落后的一面，想法和看法与社会潮流可能有一定距离。

这是客观存在，不必自卑、自弃，不要勉强做力不从心的事。

<<老年人的生死心理教育>>

三是积极生活，丰富人生，寻找精神上的寄托。

克服不良情绪，有意识地充实生活内容，并结识一些老年和中青年朋友，生活在群体的友爱之中。留心别人衰老后的性格变异，然后再反躬自省，就能克服变异。

保持心理、精神上的卫生，才能有益健康长寿。

四、本套丛书的功能和特点 (一)立意 本套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。

(二)内容 根据互联网上热点讨论的老年话题以及社会上对于引起老年心理疾病的各种原因的日益关注，本套丛书分别从孤独、老年学习、情绪、性格、离退休心理、人际关系、交往心理、老年期性心理、审美心理、长寿心理和心理卫生等热点话题切入。

通过本套丛书，指出当今社会出现的种种老年心理问题：黄昏恋、空巢老人、老人的心理需求和心理慰藉、癯症、抑郁症、老夫少妻、临终心理等等，提出相应的解决方法和保健措施。

(三)叙述方式 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。

总之，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。

<<老年人的生死心理教育>>

内容概要

本书从老年心理卫生这一热点话题切入，指出当今社会出现的一种老年心理问题：临终心理，提出相应的解决方法和保健措施。

本书语言通俗易懂，实例丰富，专家分析，可有效解决老年人心理困惑，降低心理疾病的危害，并帮助老年人防止心理疾病的产生，从而安享晚年。

<<老年人的生死心理教育>>

书籍目录

话题1 老年人如何面对死亡

话题引入

死亡是必然的

一、正视死亡的必然性

(一)对待年老的态度

(二)克服恐惧,坦然面对

(三)不良情绪是健康的大敌

(四)老年群体的基本需求

(五)预测寿命的一般方法

二、老年人的生死观

(一)老年人生死观的形成

(二)老年人如何看待死亡

(三)老年人如何摆脱“暴死”的愿望

(四)老年人如何摆脱“回归”的愿望

(五)老年人如何从恐惧死亡的心境中摆脱出来

(六)谈谈老年人的科学生死观

(七)身体机能老化程度测试

(八)老年人如何面对“死亡”恐惧

三、疾病不可怕

(一)老人要正确对待疾病

(二)老年病患者的心理护理

(三)老龄对健康的影响

(四)老人应当防止触景生病

(五)度过一个积极有意义的晚年

(六)老年人要再次确立人生的意义

(七)老人宜有的生活要领

(八)家人对老人心理卫生应有的认识

(九)生存状态测试

话题2 临终患者的心理

话题引入

死如秋叶之静美

一、了解临终患者的心理表现

(一)心理活动概述

(二)临终老年人的典型性心理特征

(三)对老年临终患者的叮咛

(四)常见的不良心理表现

(五)生命公式,检测死亡的几率

二、了解临终患者的心理变化

(一)否认期

(二)愤怒期

(三)协议期

(四)忧抑期

(五)接受期

(六)老年人眼中的“来世”之谜

三、各种老年临终患者的心理变化

<<老年人的生死心理教育>>

- (一)患者心理活动的种类
- (二)老年急性病临终患者
- (三)老年慢性病临终患者
- (四)老年传染病临终患者
- (五)老年临终患者的心理需要

话题3 生命尽头的生活

话题引入

超越生死，夕阳更艳

一、老年患者需要临终关怀

- (一)老年临终护理发展过程
- (二)国外老年护理的发展
- (三)什么是临终关怀
- (四)我国老年人临终关怀的现状
- (五)临终关怀的发展概况
- (六)影响我国老年人临终关怀的主要因素
- (七)老年人临终关怀的意义
- (八)临终关怀的伦理
- (九)临终关怀普及有个过程

二、满足老年患者的临终关怀需求

- (一)老年临终者的基本需求结构
- (二)临终老人的心理变化原因
- (三)老年临终者低限需求内容的总体特征
- (四)措施及对策
- (五)老年病人临终前常见的症状和护理
- (六)老年临终患者的心理关怀
- (七)反向临终关怀
- (八)死亡特征与临终关怀的目的
- (九)临终关怀——人生最后一站的安慰

话题4 老年人生命教育的思考

话题引入

进化会给生命带来死神吗

一、当代社会老年人的心理特征

- (一)失落感
- (二)恐惧感
- (三)潜在的心理失衡
- (四)超越失落，发挥自我
- (五)不怕死也不是好现象
- (六)家属应坦率面对老年人的死亡

二、给老年临终患者的生命教育

- (一)老年临终患者要建立正确的生死观
- (二)老年人应建立“生死渗透”的理念
- (三)人世间的五类生死问题
- (四)老年临终患者要接受“宽命之道”
- (五)用回忆对抗“时间老人”
- (六)永生之道：“死是生活的终止，生命可以永存”的原理
- (七)临终癌患者心理世界探秘

<<老年人的生死心理教育>>

<<老年人的生死心理教育>>

章节摘录

版权页：插图：8. 侥幸病人大都程度不同地存在着侥幸心理。

例如，疾病初期不少人迟迟不愿进入病人角色，总希望医生的诊断是错误的。

尤其那些对病感不敏感的人，侥幸心理尤为严重。

有些已经明确诊断的人，也往往存在侥幸心理。

（二）老年急性病临终患者 老年急性病人的心理活动。

急性病人，是指那些发病急、病情重因而需要紧急抢救的病人。

过去有种错误的观点，认为急性病人病势危急，医护人员的任务就是以最佳的技术和最快的速度抢救病人，无须实施心理护理。

近十年来，随着抢救护理科学的形成和发展，人们越来越认识到对急性病人也同样需要进行心理护理。

因为急性病人不是面临生命威胁，就是遭受躯体伤残，心理正处于高度应激状态。

此时，如果进行良好的心理护理，就会缓和其紧张情绪，有助于转危为安。

否则，如果在病人心理上高度紧张之时，再加上抢救时的种种劣性刺激，就会加重病情，甚至造成严重后果。

急性病人具有明显的焦虑恐惧、紧张不安，渴望得到最佳和最及时的抢救，以便转危为安。

但急性病人的心理活动又是复杂的，多种多样的。

瞬间袭来的天灾、人祸或恶性事故等超常的紧张刺激，可以摧毁一个人的自我应对机制，出现心理异常。

一向自以为健康的人突然患了心肌梗塞或神志清醒的脑卒中等，也会因过分恐惧而失去心理平衡。

还有那些慢性疾病突然恶化的病人，易于产生濒死感，恐怖、悲哀、失助、绝望等消极情绪往往可以加速病人的死亡。

病情不同、年龄不同、社会文化背景不同、经济条件不同等也对病人的心理活动有影响。

因此，医护人员要善于具体分析每个急性病人的心理状态，以便有针对性地做好心理护理。

（三）老年慢性病临终患者 慢性病人的心理活动。

慢性病人因为需要承受长期的疾病折磨，经历漫长的病程所以往往产生极为复杂的心理活动。

慢性病人一开始大都有侥幸心理，即不肯承认自己真的患了疾病，迟迟不愿进入病人角色；一旦明确诊断，又易产生急躁情绪，恨不得立即服上灵丹妙药，于朝夕之间把病治好。

这时他们对自己的疾病格外敏感、格外关心，向医护人员寻根刨底，向病友“取经”，或翻阅大量有关书籍，渴望弄清疾病的来龙去脉，企图主动地把握病情。

但是，目前许多慢性疾病还没有令人满意的特效治疗方法，所以迫使广大慢性疾病患者只好无可奈何地去适应漫长的疾病过程。

慢性病人随着病情变化，有时高兴、有时悲伤、有时满意、有时失望；紧张、焦虑、忧愁、愤懑、急躁、烦闷等消极情绪也经常出现。

<<老年人的生死心理教育>>

编辑推荐

《老年人的生死心理教育》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。

<<老年人的生死心理教育>>

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>