第一图书网, tushu007.com

<<老年人心理与保健>>

图书基本信息

书名：<<老年人心理与保健>>

13位ISBN编号：9787561729656

10位ISBN编号：7561729650

出版时间：2002-6

出版时间：华东师范大学出版社

作者：崔丽娟

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《老年人心理与保健》内容简介：经过了几千年的发展，人类摆脱了文明道路上的重重迷雾和繁茂芜杂，终于明白生命的真谛就是对人本身的终极关怀，也创造出了许多实现终极关怀的有效方法。
现代社会所建立的一整套相对完整的养老制度就是突出的例证。
老来乐享天年，已经不再仅仅是个梦。
但由于老年人口的急速增加，在今天，无论采取何种养老制度，养老依然是个沉重的话题。
朱镕基总理曾说过：养老问题“关乎国运，惠及子孙”。
养老制度的艰辛探索仍在继续。
而使老年人形成正确的养老观念，不仅仅注重基本物质生活需要的满足，更以积极的心理状态投身社会，丰富自己的精神生活，使养老生活充实而快乐，却是形成良好的养老体制的基础。

随着时代的进步，科学技术的突飞猛进，大量的科技成果运用于实践。
社会的文明、发达程度不断前进，人民的生活水平曰益提高，老年人作为社会成员的一个重要组成部分，在物质生活上也有了明显的改善。
因此，在物质需求基本得到满足和保证的条件下，老年人越来越重视心理需求的满足。
有关部门曾对老年人进行过一次关于物质需求和心理需求的调查，结果发现，对“您最需要的是什么”这一问题，有80%的老年人回答说是心理需求。
但是，我们应该认识到，无论社会或家庭为老年人提供多么好的养老环境，如果老年人自己不调适自己的心理，不会养生，也不可能实现健康长寿。
著名生理学家巴甫洛夫说：“乐观是养生的唯一秘诀。
”老年人要健康长寿，就要调适自己的心理状态，做情绪的主人。
遇烦恼能排除，遇挫折能顶住，遇疾病不发愁，有失去能承受，这样才能心情愉快，使身体保持蓬勃向上的健康状态。
这正是本书写作的第一个目的：试图把对老年心理学研究的感想与积累告诉老年朋友，使读了此书的老年朋友们的养老生活能再增添一些亮色，一点快乐。

1999年国际老年人年的主题是：建立不分年龄人人共享的社会。
这里的“共享”既包括物质的，也包括心理和社会的。
老年人曾经将自己的青春和智慧奉献给了社会和子女，步入老年后仍然是社会的财富，老有所为，老有所乐，不仅仅是老年人的生活需要，也是他们参与社会的权利，更是他们人生价值观的体现。
而尊重长辈、孝敬父母也是我们中华民族的传统美德，让老年人度过一个幸福、快乐的晚年，是每一个为人子女者应尽的责任和义务。
随着老年人机体各种器官的老化，病痛的折磨，生活自理能力的下降，往往会使老年人产生自卑等消极心理，这时就越来越需要小辈的关怀、亲情的慰藉。
因此，孝敬老年人，物质上的供给固然重要，但心理上的慰藉更具魅力。
如果没有心理安慰和感情交流，金钱、物质再多也会显得苍白寡义。
而这正是编写此书的第二个目的：想通过此书，使做儿女的更多地了解老年人的心理特征，更能读懂老年人的心，想老年人所想，急老年人所急，为老年人创造一个健康充实的养老环境。

多年来，我一直从事老年心理学的研究工作，走访了大量的老年人，还承担并顺利完成了国家“九五”规划有关社会支持网络与老年人主观幸福感的研究工作，发表了多篇研究论文。
自1996年开始，我就对心理学系的毕业班学生和上海各个领域的老年工作者和老年人讲授老年心理学课程。
多年的研究和授课工作，使我深切地感受到老年心理学教科书的缺乏。
就在这时，华东师范大学出版社盛情邀约，要我编写一本同时可以用做老年心理学教材的老年心理学书籍。

第一图书网, tushu007.com

我欣然应邀，可以说，这是写作本书的第三个目的。

老年心理学是一块迅猛发展但又待于开发的新学科领地，新的研究还在不断地涌现，老年，有爱性相伴，是温馨的：有朋友相依，是快乐的；有兴趣相连，是充实的；有乐观相随，是潇洒的；有健康相助，是幸福的。
原以此书，抛砖引玉，在全社会为老年人创建一个健康、快乐、幸福的晚年生活，尽一个老年心理学工作者的绵薄之力。

第一图书网, tushu007.com

<<老年人心理与保健>>

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