第一图书网, tushu007.com

<<从心出发>>

图书基本信息

书名：<<从心出发>>

13位ISBN编号：9787566201089

10位ISBN编号：7566201085

出版时间：2012-6

出版时间：第四军医大学出版社

作者：李少聪

页数：181

字数：180000

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

前言

刘禹锡有句诗写得好：“ 莫道桑榆晚，微霞尚满天。
”不是说日到桑榆便是晚景，也不是说人到夕阳便已颓败，要知道，晚霞同样灿烂无比，夕阳下的余晖也许更加夺目。
人到晚年，拥有了事事看透之后的那份坦然和淡定，更能体现出乐观与豁达。
事实上，人老，这个“ 老 ”字只是指身体上的衰老，这是生命活动的自然规律。
虽然人的身体已经进入老年，但是只要精神还停留在年轻时代甚至壮年时代，照样也能活出晚年的灿烂之景。
如果我们注意观察，会发现在我们身边总是存在一些反差现象：一样是退休了，有的老人可以把退休生活安排得很好，做做家务、养鸟、遛狗、画画、练毛笔字，或者与老伴一起去旅游，领略一下异族异地的风土人情，或者是继续发挥余热，为社会的公益事业贡献自己的力量，他们的生活丰富多彩，甚至比很多年轻人还有滋味。
而另有一些老年人则不同，他们常为一些生活琐事烦心，或者是因为担心自己的身体状况而整日愁眉不展，以至于身体本无病，一疑百病生；或者是虽然年事已高但脾气依旧很大，一句话不投机，就暴跳如雷，气得脑出血突发；又或者是整天无所事事，因此便胡思乱想、猜疑，做出让人无法理解的举动；还有一些老年人由于对生活现状不满，对生活失去信心，进而陷入极端的行为中无法自拔，造成难以挽回的悲剧。
人老了，不但要给自己的身体补钙，也需要给自己的精神补钙。
只要你心底无忧，对待任何事情既来之则安之，那还会有什么烦恼呢？
试想，人奋斗了一辈子，辛苦了一辈子，为的是什么？
不就是为了老来能够过上无忧无虑的生活，让自己受累的心能享受一下周围的恬静吗？
人老心不老，这是每个老年人都喜欢听到的话；未老先衰，这是每个中年人都不想接受的现实，这一来一回的差距其实就在于人的心理。
可是，纵使青春不再，但只要充满活力的心依旧跳跃着，那定然能够看到人生中最美丽的夕阳。
从“ 最美不过夕阳红，温馨又从容 ”的歌词再到叶帅的“ 老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明 ”等诗句，无不体现出老有所为的乐观精神。
“ 每天快乐一点点 ”，“ 每天从容一点点 ”，让自己活得轻松自如，必然能够“ 福禄 ”双收。
本书侧重于对老年人生活中可能出现的多种问题、事件以及遭受的打击进行分析，力图向老年读者介绍面对不同问题时最应该采用的方式方法，以便帮助老年读者培养良好的心理状态，为他们的幸福晚年“ 保驾护航 ”。
对于老年人来说，是快乐幸福还是烦闷愁苦，操纵生活的方向盘就掌握在自己手中。
翻开这本书，如果它能够让你学会更好地控制心灵的方向，那我们的目的也就达到了。

内容概要

《从心出发(老年人快乐生活12课)》侧重于对老年人生活中可能出现的多种问题、事件以及遭受的打击进行分析，力图向老年读者介绍面对不同问题时最应该采用的方式方法，以便帮助老年读者培养良好的心理状态，为他们的幸福晚年“保驾护航”。
《从心出发(老年人快乐生活12课)》由李少聪主编。

书籍目录

第一章 人近夕阳，如何从容面对衰老这件事
人为什么害怕衰老
变敏感是因为害怕变老
爱玩的老人不怕老
人到老年，动则不衰
多用脑，保持积极的思考
老人心理饱和勿轻视
不服老，多半是面子心理在作怪
花有开有谢，生老病死是自然规律
第二章 终于盼到退休，才发现心里没着没落
身体退下来了，心还没退下来
提前预备，退休后的生活也要精心策划
老有所乐，培养爱好，远离枯燥和无聊
人走茶凉，换位思考，笑看庭前花开花落
保持适度紧张有益老人心理健康
和年轻人成为朋友，为自己注入新鲜血液
第三章 果断抛弃“老了，不中用了”的消极心理
儿女过于关切，老人为何没精神
老人为何甘愿“被啃老”
做力所能及之事，驱除无用感
总是放心不下，操心过度也是病
易患”孙辈依赖症”的老人
人到暮年防自卑，学会正确估价自己
保持学习的热情，预防”高科技恐惧症”
“我是老了，但我的心不老”
第四章 守着空巢，孤独寂寞最难挨
吃穿不愁，孤单老人”病了”
过分依赖宠物是“代偿行为”
空巢老人沉默寡言，小心患抑郁
正确认知：“离巢”是子女成熟的标志，要为他们感到高兴
别把孩子当成你的靠山
两代人之间要增强沟通，相互理解
多参加社交活动，排解孤独
闲聊疏解郁闷，有益老人健康
乐于助人，从中赢得别人的尊重和真诚的友谊
第五章 心理退化的老小孩，怎么越老脾气越怪
老人脾气大，多因儿女关心少
“老小孩”可能是老年痴呆的前兆
给心理的积怨找一个合理的宣泄方式
善忘，老年人的养生良方
要养生，生气后得散气
没心没肺，活着不累
心态平和，安享晚年
第六章 加固心理防线，老年人需增强防骗意识
人一贪心，就会被骗

热心助人，但不能放下防备心理
老年人关注身体健康的心理，常被骗子利用
面子心理，不要因为虚荣而上当
意外中奖是骗局，占便宜的心理不可有
提高警惕心，防范花样翻新的街头骗局
不要被电话那头的”心理学家”催眠
老人的迷信心理最容易被骗子利用
第七章 觉越来越少，每天眼睁睁盼天亮
老年人要走出的失眠误区
不要把觉少、失眠当负担
担心睡眠，可能是内心深处对衰老和死亡的恐惧
过度关注睡眠，也会影响睡眠
睡觉时请给身体”松绑”
找到罪魁祸首——老年人失眠多是心理因素造成
让食物帮你安眠
第八章 转身就忘的尴尬，如何把丢失的记忆找回来
“老几个葫芦”的故事
贴小纸条帮助自己强化记忆
老年人如何提高智力水平
恐惧心理会加剧记忆力衰退
别担心用脑过度，大脑越用越灵
健忘并不就意味着老年痴呆
第九章 偏执多疑，整日胡思乱想是怎么回事
多疑症：越来越敏感的老人
为什么总是怀疑老伴对自己不忠
为什么常有得了绝症的感觉
对自己的身体状况持积极乐观的态度
凡事多往好处想，学会享受“金秋人生”
第十章 心底无忧，对待疾病既来之则安之
身体有点小毛病不要总挂在心上
有病不用怕，越怕心理负担越大
老人有病不就医的心理透视
别太相信民间偏方
癌症，我不怕你
第十一章 老夫老妻，爱情不只是年轻人的专利
相濡以沫几十年的老伴走了，没有你我怎么办
白发苍苍，每天仍要保持肌肤相亲
避免老年夫妻之间的精神暴力
黄昏恋，爱情会让老年人青春焕发
想再婚，又担心子女反对，怎么办
老年人的新同居时代
第十二章 家家有本难念的经，转变观念营造和谐
老了，却闹起了离婚
处理好“代沟”问题
给年轻人让路，你不能永远做家庭的大掌柜
正确看待儿女的孝与不孝
老年人分配财产应注意什么

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

变敏感是因为害怕变老　有句俗话叫做“当着瘸子不说短话”，意思是指在别人面前尽量不要提起他们的痛处，以免伤害到他们。
然而现在，这句话似乎有了新的“用武之地”，在某些老人面前，“老”这个字眼似乎成了他们的忌讳。
　在一些老人面前，无论亲戚子女还是陌生人，只要有提及他们“老了”的语句或是意思出现，就会引来他们情绪的极大波动，进而做出很多激烈的反应。
这些激烈的反应在很多时候都让家人无所适从，甚至有的时候老人自己也会疑惑，自己到底是怎么了。
　白领侯女士刚刚生过孩子，因为丈夫和自己都要上班，因此就把老家的母亲接了过来，让她帮忙带带孩子。
母亲自然也乐得照顾自己的小外孙。
这样不但让侯女士省心不少，也让母亲有事可做，可以说是一举两得。
然而令侯女士没想到的是，一件小事却让母亲差点拂袖而去。
　事情发生在一个周末，侯女士放假在家，就想替换母亲让她休息休息。
正好她发现母亲因为忙于照顾孩子，已经好几个月没有染发了，于是便提醒她趁今天去染掉头上的白发。
谁知话刚一说出口，母亲脸上立马就变了颜色，大声冲着侯女士说道：“我知道，你就是嫌弃我老了，不中用了……”　自己一句好心的提醒，却让母亲如此生气，侯女士心里非常委屈，然而对方毕竟是自己的母亲，于是赶紧给母亲赔不是，好说歹说才把母亲给“哄”好。
　自己的长辈突然一夜之间变得敏感起来，一句玩笑都开不得，就是日常说话也要小心万分，相信这是很多家里有老人的人都遇到过的问题。
变得越来越敏感，这似乎成为了很多老年人身上共有的特点，为什么会出现这一特点呢？
某大学心理学研究者对此做出了解释。
　该研究者认为，老人在面对自己进入老龄阶段这一事实，一时是难以接受的，他们会产生严重的焦虑和不安，进而对现实产生排斥，意图掩饰身边一切可以让他们想到年龄和老的信息，以此来麻痹自己。
在这种心理的作用下，他们自然会对周围一切带有“年龄”“老去”等信息的人事和语言非常敏感。
　敏感是一种非常不好的情绪，尤其是老人身上这种消极的敏感，会让人变得情绪不稳定、易怒、多疑、不容易相信他人。
这对于空闲时间多，更加需要感情交流的老年人来说，无疑是非常不利的。
因此，在意识到自己越来越敏感之后，一定要努力地克服这种敏感情绪，这样才能让生活美满、幸福、充满乐趣。
　要让自己走出敏感情绪控制的怪圈，首先就要学会控制自己的情绪。
每当激动的时候，先告诉自己把激动的情绪放一放，转移一下注意力，等冷静后再思考一下自己行为和情绪中是否有失当的地方。
　再有就是要多出去与他人接触，尤其是陌生的人。
通过拓展自己的交际圈，丰富自己的活动，转移自己对年龄和精力的注意力，而且多接触陌生人也可以重新找回自己在社交中关注他人感受的心理，从而变得不再那么敏感。
　除此之外，还要尽量鼓励自己，认识到自己虽然已经年老，但仍然有自己的价值，减轻自己对“年老无用”的恐慌。
　老人变敏感是因为害怕变老，然而衰老却不可能因为你的敏感而远去，反而是越敏感的人越容易衰老。
所以，告别敏感，不要太在意自己的年龄，只有这样，才能够将精神专注到享受退休后惬意的生活上来。
　爱玩的老人不怕老　老，这是谁都不愿提及但又无法避免的事实。

身体的衰老是一个必然的自然规律，这是阻拦也阻拦不了的。
身体衰老的同时，人的心理也经历着慢慢的蜕变，由幼稚到成熟再到衰老。
然而与身体的衰老不同的是，心理的衰老是可以控制的，一个开朗豁达的老人，是完全可以做到身老而心不老的。
2009年长沙市某媒体曾做过一个关于百岁老人的报道。
家住在长沙市雨花区的李莲英老人，虽然已年届105岁高龄，身体却依然健硕，更加难能可贵的是，老人一直保持着乐观的心态，不仅没有任何龙钟的暮气，反而越活越精神。
而李莲英老人之所以能够保持这种精神状况，就在于她有一颗爱玩的心。
老人是附近有名的“老顽童”。
记者走近老人的房间，除了感到布置既简朴又整洁外，还为老人床头柜上摆放的一些儿童玩具所吸引。
老人的女儿拿着一个电动鹦鹉告诉记者，这是“六一”儿童节那天子女们送给老人的一份特殊礼物。
鹦鹉能说会叫，老人每天都会拿出鹦鹉摆弄几下，自己一个人乐个不停。
“老小老小，一点不错，老人童心未泯，爱上儿童玩具，真是越活越年轻了！
”女儿说。
不仅如此．老人还是个京剧迷，喜欢看戏台上的唱念做打，有时兴趣来了还能哼上几句。
心态和体魄，这对于一个人的健康来说是同等重要的，而对于体质每况愈下的老人来说，良好的心态就显得尤其重要了。
能玩，会玩，爱玩，这就是良好心态的体现。
一个爱玩的老人，其生活一定是丰富而又有趣的，而拥有这种生活的老人，是不会因为光阴的逝去而感到哀伤、焦虑，因此对于一个爱玩的老人来说，老并没有什么可怕的。
当然，我们所谓的“玩”并不单单是指玩耍，其实在老年人的生活中，“玩”的项目很多，只要是自己感兴趣的，能够给生活带来快乐的，无论是什么形式的活动，都应该算作是“玩”。
比如打桥牌、下象棋这叫做“玩”，扭秧歌、练合唱也叫做“玩”，搞收藏、出门旅游、学摄影等都叫做“玩”。
“玩”的好处有很多，它能够锻炼人的体魄，增强老年人对自己身体状况的信心，还能锻炼老年人的脑力，他们思维活跃，就不容易被消极的情绪所感染。
P4-6

编辑推荐

人老心不老，这是每个老年人都喜欢听到的话；未老先衰，这是每个中年人都不想接受的现实，这一来一回的差距其实就在于人的心理。
可是，纵使青春不再，但只要充满活力的心依旧跳跃着，那定然能够看到人生中最美丽的夕阳。
　对于老年人来说，是快乐幸福还是烦闷愁苦，操纵生活的方向盘就掌握在自己手中。
翻开李少聪主编的这本《从心出发(老年人快乐生活12课)》，如果它能够让你学会更好地控制心灵的方向，那我们的目的也就达到了。

第一图书网, tushu007.com

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