第一图书网, tushu007.com

<<最美不过夕阳红>>

图书基本信息

书名：<<最美不过夕阳红>>

13位ISBN编号：9787111355311

10位ISBN编号：7111355318

出版时间：2011-8

出版时间：机械工业

作者：王伟

页数：181

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

本书主要内容包括老年人的自我心理调适、老年人的社会角色调适、老年人的婚恋心理、老年人的家庭心理、老年人如何应对生活变故、老年人的生活情趣、老年人的心理与行为、老年人的健康与长寿之道等，针对现代社会老年人所遇到的种种心理问题，进行深入剖析、科学探究，以新观念、新视点和新方法引导老年人顺利跨越心理转变期，提升心理健康水平，提高日常生活质量，安享祥和幸福的晚年。

作者简介

王伟，别名王伟仪，陕西洛南人，毕业于北京语言大学对外汉语专业，现定居西安。
生平最大的愿望是用文字诠释永恒、追求卓越。
扎根三秦大地，投身出版事业。
曾主编《大学生艺术修养》、《这样做不生病》、《中国教师身心健康密码》，曾编著《公务员礼仪大讲堂》、《静心——写给大忙人的心理修行课》等多部优秀作品。

<<最美不过夕阳红>>

书籍目录

前言
第一章　走过去前面是片天
——老年人的自我心理调适
蓦然回首，人生几何
人老心不老
永不言老
人在老境心悠远
活到老真好
走出危机，开创生机
追求美不是年轻人的专利
第二章　寻找合适的生活定位
——老年人的社会角色调适
既来之，则安之
此时此地
老年人的风度
老年人的社会生活
老且快乐着
糊涂一点，忍耐一点
学会自我解脱
第三章　迎接绚烂的晚霞
——老年人的婚姻心理
柔情蜜意话老年
吵架与替罪羔羊
“老来伴”如何伴
老年人也有性生活
老了闹离婚
再婚何必多考虑
怎样爱你的新郎(娘)
第四章　家家有本难念的经
——老年人的家庭心理
妥善处理家庭关系
父与子
做个开明大度的好婆婆
正确对待代沟
含饴弄孙乐天年
给年轻人让路
不痴不聋，不做阿家翁
正确看待儿女的孝与不孝
第五章　坦然面对冬天
——老年人如何应对生活变故
第六章　与时俱进，退而不“休”
——老年人的生活情趣
第七章　天天有个好心情
——老年人的心理与行为
第八章　人到老年说长寿

——老年人的健康与长寿之道

章节摘录

版权页：插图：智慧而平静的老年人当然是自由的老年人。
有人说，老年是一种解放，老年人可以不再受年轻时招惹麻烦的激情所左右，也摆脱了往日带来压迫感的责任心和野心，并且，手中有大量的时间可供使用。
这一切不是一种高度的自由吗？
试问，儿童有这自由吗？
没有，他得在父母师长的要求下学习知识和技能；青年人有这自由吗？
没有，他常常为自己内心难以抑制的激情所驱使，身不由己地做许多事情；中年人有这自由吗？
更没有了！
中年人要养家糊口，东奔西忙，哪里有一点随心所欲的自由！
到了老年，完全可以按照自己的意愿去做许多事情，去实现年轻时就有的而没有时间和精力去实现的愿望。
当然，为了保有这种自由，听一听著名哲学家西塞罗的告诫是有用的：“老年人只有在能够自卫、维护自己权利、不屈属于任何人，而且直到最后一口气的时候都掌握自主权的情况下，才会受到尊崇。”在老年时期要想健康，也要抓紧身、心锻炼。
下面主要有几种方法可以使老年人时常保持一种良好的心态。
精神愉快法：老年人要善于保持乐观、积极、开朗、愉快的情绪，消除嫉妒、怨恨、烦恼、愤怒和抑郁等不良情绪。
平心静气法：老年人在任何情况下都要努力做到不生气，少生气，绝不要生闷气，更不要暴躁发怒。遇事、处人要谦和、冷静、礼让，保持一个平和的心态。
知足常乐法：老年朋友对物质利益、名誉地位，即所谓功名利禄不要过分追求，千万不能贪得无厌，也不可作不切实际的攀比，总觉得别人比自己好。
要知足常乐，坦然面对生活中遇到的困难和挫折。

编辑推荐

父母的健康，儿女的责任——《最美不过夕阳红:老年人心理健康自助指南》是子女送给老人的最佳礼物！
健健康康过百岁，快快乐乐养天年，掌握全新健康理念，打造优质老年生活，做一个健康、快乐、幸福、长寿的老年人！

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