第一图书网, tushu007.com

<<积极老年生活心理健康七法>>

图书基本信息

书名：<<积极老年生活心理健康七法>>

13位ISBN编号：9787501982707

10位ISBN编号：7501982708

出版时间：2011-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：希尔

页数：192

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

21世纪的到来掀开了身心健康的新篇章。
随着塞里格曼等人倡导的积极心理学运动的兴起，促使人们在关注身体健康的时候，把生活满意度和主观幸福感作为健康_的指标。
通过对内心深处一些主观经验的加工，我们知道，像生理指标对疾病很重要一样，人怎样看待自己、怎样看待自己的健康，这对主观幸福感具有重要作用。
积极心理学使我们对生活满意度影响的理解发生了改变，在这样的背景下孕育出了积极老年期的概念。
积极老年期是这样一个过程，即通过对自己晚年生活的全面掌控，超越逐渐衰退的老化过程，在老年生活中寻找生命意义。
　我在2005年出版的一本书(《积极老年期：一本针对心理健康专业与学习者的指导书》)中，把积极老年期概括为四大策略。
我确信这些是应对老化过程中出现的脆弱环节的有力资源。
这四大策略为：①调动我们的资源以应对老年期的挑战；②做出有利于我们留住幸福感的选择；③建立应对老年期出现的衰退的弹性机制；④聚焦于老年期过程的积极面而非消极面。
积极老年期的特征在老年医学科学杂志中已有阐述，该阐述认为是通过从自身或他人提升自己并渗透人生真谛的一些人所必备的特征。
这也是几乎每一个成人发展心理学理论都会涉及的概念，同时也是不同老年阶段成熟的标志。
　积极老年期中所指的“成熟”是指一种适应潜能，它在个人特质与应对方式的共同作用下产生。
我们知道，随着慢慢变老，我们生活的环境和个人状态也在变化，这对我们关于自己是谁以及与世界关系的认识来说是一种挑战。
　在慢慢变老的过程中会伴随一些转变，比如，在失去伴侣时学着独自生活，为减少家庭开支而缩小居住空间，以及当年迈而不能独自照顾自己时，离家只身前往照料者家中(或者家庭成员中比较年轻的家庭里)。
老年后的成熟是自己能够轻松应对变化，并且保有在此过程中的自我认同和幸福感。
　成人毕生发展理论家们认为，成熟是个体自身与物理环境相互作用卞形成的，并且这种相互作用会影响我们对自己是谁以及“我”与他人关系的认知。
成人毕生发展理论的先驱者埃瑞克·埃里克森认为人的一生由八个阶段构成，其中最后两个阶段为：繁衍对停滞和自我整合对失望。
埃里克森认为个体成年以后，经验与适应世界会促使其自身继续发展并逐渐成熟起来。
繁衍意味着促进年轻一代的成长，而自我整合是指回忆一生所作所为时而感到满意。
用埃里克森自己的话说：　在人生的每一个发展阶段，个体通过经历截然相反的两方面而获得一种创造性紧迫感，该紧迫感是一种与生俱来的力量，为个体的发展提供动力，同时也依赖于个体的发展。
　埃里克森深信个体发展是通过从经验中汲取智慧，并以此来应对人生中遇到的困难和挑战。
　保持自我整合的完整性与获得成熟是积极老年期过程中所必不可少的。
当代成人毕生发展理论家阿奇利(Atchley)发展了该观点，他认为成熟是一种连续性地维持个体稳定的倾向。
阿奇利在其美国俄亥俄州长期关爱项目中用数据和事例说明了这种发展的连续性。
他认为个体倾向一方面保持自身思想、感受以及与世界关系的稳定不变，另一方面也要适应老年期必然的变化。
其中关于埃德娜的案例很好地说明了这种动态的变化性。
　1991年，88岁的埃德娜身体运动能力已经相当恶化，但她对生活依然充满希望。
为了适应不能运动而不得不待在家里，她减少之前常参加的园艺和政治活动，把主要精力转向收集家庭纪念相册和看电视节目上。
怎样适应自己越来越差的运动能力是她的一大难题，埃德娜用自己以往解决问题的积极心态有计划、有创造性地完成了该项难题。

到1995年，她依然自信心十足，对自己目前的状况有清晰的认识并过着比较满意的生活。
埃德娜面对生活中的变化，很好地运用了积极老年期的第四个策略，即强调老年时光中的积极面。
对她而言，做到在痛苦中依然乐观是很容易的事情，因为乐观是她的天性。
她已经掌握了积极乐观的生活模式，当她遇到老年生活中可能的挑战时能够从容应对，而不像别人那样陷入绝望之中。
在她看来，既然自己由于衰老而不能运动，何不乐观看待这些呢？
关注周围世界的消极面，无异于让自己感到失望且为自己实现目标设立障碍。
埃德娜是怎样掌握积极老年期这一法宝的呢？
是她生而具有的一种特质吗？
还是她年轻时就掌握了该种能力，然后在年老以后加以运用呢？
抑或是在她经历一个特殊的挑战后悟出的心得？
我们不仅关注埃德娜是怎样掌握这一法宝的，同时也很想知道自己是否可以拥有这种积极的心态。
可以确信，本书中积极老年期的法宝来自于对具体策略的实际操作，从而实现最佳适应。
从老年科学研究的结果中可以总结出七种最实用的方法以实现老年期的最佳状态。
这七大方法可以作为老年期的必备法宝，照此行事便可以在晚年收获幸福，同时每一个人都可以做到。
积极老年期的七大方法： 1.寻找老年生话的意义； 2.活到老，学到老； 3.从过去经历中汲取智慧； 4.巩固人际关系； 5.慷慨付出，促进成长； 6.宽恕自己与他人； 7.永怀感恩之心。
积极老年期这七大方法有一个共性，那就是引领人们在人生任何境况下都积蓄力量，以使得在老年过程中生活得更好。
这些方法任何人都可以学会，如果运用自如的话，还可以激发一种积极的生存方式和人生态度以应对人生中遇到的挑战。
在这些方法背后的假设是，从这些方法中生发出具体的行为引导人们去充实生命的意义。
学习这些方法没有一定的先决条件，它们对任何种族、文化和生活方式的人群都适用。
个人经历并不能一决定你是否能够掌握并践行这些方法，因此你可以发现，一些人对此运用娴熟，不论他们是健康还是疾病，富有还是贫穷，学识渊博还是没受过教育，年轻还是年老。
本书将为那些打算把这些方法融入自己生活中的人们提供一些指导。
每一种具体的方法可以被概括为如下内容。
方法一，“ 寻找老年生活的意必 ”。
这部分讲述了怎样寻找老年生活的意义，以实现积极老年期的目标。
其中将介绍应对老年期的具体方法。
这些方法来自于成人毕生发展的科学研究，在生命逐渐展开的不同阶段里发现不同的意义所在。
千姿百态的意义来自我们的兴趣、职业、社会关系以及我们的价值观和信念。
有一个充满意义的积极老年期才是充实的人生，他们是意义的发现者。
迷失生活意义是老年期的一大担忧，尤其是经历爱人的离去、生活环境的变化和记忆衰退的时候。
积极老年生活观认为，在衰退和丧失中依然可以发现生命的意义。
在这些境况下寻找生命意义的一些技巧如下：①重新定义衰老，转而关注生命中真正重要的东西，放弃一些无关紧要的事情；②做出一些有利于继续寻找意义的选择；③保持老年机能常青，像犬家熟知的行为应对策略——选择积极和补偿模型；④学会把挑战变成个体成长的机遇。
方法二，“ 活到老，学到老 ”。
这部分描述了怎样通过终生学习来促使老年智慧增长。
学习能使老年人像年轻人一样思考与感受，从而保持生命活力。
令人惊奇的是，出于对知识的痴迷而追求知识、发现探索、自我反省等是让个体焕然一新的方式，这些方式正是终生学习应重视的事情。
以积极心态面对老年期，会促使老年人在学习中发现新资源，唤醒沉睡的潜能，以增强老年人晚年的学习能力。
这部分要重点解决认知老化问题以及怎样学习才能促成积极老年期，哪怕你正在经历像阿尔茨海默症

之类的老年病痛。
方祛兰，“从过去经历中汲取智慧”。
这部分描述了怎样培养积极老年生活的技能以促进自身的成熟。
老年人的成熟是一种智慧的凝结。
入到老年方睿智。
这部分告诉我们，从过去经历中吸取经验以让我们现在及未来的生活更美好，这是一种老年人方可悟到的道理。
这部分从滋养智慧的中年生活开始说起，采用了发展连续性理论。
该理论阐述了自身特质的稳定性怎样随年龄增长而逐步展现；怎样在老年生活中维持这种稳定性，同时保持从过去经历中学习应对变化的能力，这是一种技巧。
你将会发现自己面对变化的耐受性以及学会运用你的知识来改善现在及未来韵境况。
最后，你将学会怎样通过积极老年期的技能去做出选择，来保持良好的主观幸福感，并且指导别人对老年生活更满意。
方法四，“巩固人际关系”。
这部分主要讲述怎样在老年时期维持并加强一些已有的重要社会关系，并从中激发积极老年生活的态度。
我们每个人都是社会关系网中的一员，处在各种各样的关系网络中。
在此社会关系中的角色地位，是由我们与他人交往的频繁程度和质量决定的。
这种交往涉及相互连接的三种归属行为：相互作用——倾注感情—一互敬互爱。
在老年期处理社会关系时，这些行为可以消解孤单感和丧失感。
归属感可以帮助我们处理社会关系网，是一种可贵的积极老年期的资源。
方法五，“慷慨付出，促进成长”。
这部分具体讲述了通过助人行为产生成就感，从而达到一种积极老年生活状态。
助人行为包括给予帮助与接受帮助，老年科学研究表明，助人行为与志愿者行动可以促使个体保持年轻并有益于长寿。
本章中具体阐述了可以促成积极老年期的一些原则，同时，也讲述了怎样接受以及怎样通过满怀感激地接受别人的帮助来促进他人成长。
方法六，“宽恕自已与他人”。
，这部分主要讲述了怎样在晚年生活中学会宽恕。
宽恕包括原谅自己以及周围的人。
关于宽恕可以促进个体健康己有不少论述。
当一个人用宽容的心态对待人生时就会产生像善良、同情和怜悯之类的，情绪。
能够认识到世界是不完美的，因此需要用宽恕来修复生命中的缺憾与伤痛，这样才能使自己成为积极的老年人。
本章还具体说明了为何给予宽恕与接受宽恕同为积极老年期的一部分、宽恕的具体步骤、怎样用宽恕化解生命中的仇恨与敌意以及宽恕在化解怨：恨中的作用。
方法七，“永怀感恩之心”。
这部分描述了怎样以感恩的心态促使积极老年生活。
感恩之心是促使个人蜕变的契机，可以激发个体迎接挑战、克服困难并创造机遇来促使自身发展，以感恩的心态对待老年生活中的损失。
用一生的光阴学到一些具体的技巧可以使自己充满感恩之心。
感恩的心态可以促使个体应对伴随老年生活变化而来的情绪问题与丧失感，并让人发现老年生活的积极面。
本书适合哪些人群阅读？
积极老年期的七大方法可为那些想在老年生活中获得最珍贵体验与回忆的人们提供帮助，也适合那些不满于老年生活中的慵懒和消极的人们。
如果称正处在人生转折点——如退职退休、照顾生病的亲人、因衰老而搬家，或者正处于丧偶的悲伤

中——积极老年期策略可以帮助你发现以往不曾意识到的生命意义。
你怎样面对生活决取于你是谁、你一生所获得的生活策略以及你怎样用这些策略应对衰老过程中的挑战。
积极老年期将帮助你用新视角来看待现有的一切，并找到老年生活的意义和幸福秘笈。

内容概要

人至老年，生活虽然安逸了，但是随之而来也有很多令人沮丧的改变。退休后的无所适从，儿女成年后的分离，年老体衰带来的不便等，困扰着老年人及其家庭。作者在书中介绍了人们在老年阶段到来时，应如何继续发展自己和应对老龄化的积极方法。这些方法可以更好地帮助老年朋友们度过一个愉悦、健康的晚年。

寻找老年生活的意义
活到老，学到老
从过去经历中汲取智慧
巩固人际关系网
慷慨付出，促进成长
宽恕自己与他人
永怀感恩之心

书籍目录

方法一　寻找老年生活的意义
　一、老年生活的意义
　二、积极老年期：老年生活意义的源泉
　三、运用积极老年期策略，寻回生活意义
方法二　活到老，学到老
　一、在学习中安度晚年
　二、积极老年期与学习
　三、在长期护理中心的学习
方法三　从过去经历中汲取智慧
　一、发现过去的价值
　二、积极老年期和连续性
　三、积极老年期：获得智慧的方法
方法四　巩固人际关系
　一、归属需要
　二、积极老年期与归属感
　三、应对丧失和孤独的积极老年期策略
　四、积极老年期怎样面对悲伤和亲人离去
方法五　慷慨付出，促进成长
　一、助人
　二、积极老年期与帮助
　三、成为祖辈是给予和接受帮助的最佳机会
方法六　宽恕自己与他人
　一、宽恕
　二、积极老年期的宽恕策略
　三、宽恕与居丧
方法七　永怀感恩之心
　一、感激
　二、积极老年期与感恩
　三、感恩与应对晚年的挑战
结语　积极老年期的七大方法
参考文献

章节摘录

寻找应对衰老的资源，我们可以从4个“ D ”入手。
如果你不再认为衰老是一种丧失，你就可以换一种角度，把衰老看做一种指示器。
这个指示器可以告诉你，何时需要调用自己的资源。
显然，衰老意味着你的资源在减少，但是它也在提示你生命中还剩余的能量。
所以，如果你想要调动资源的话，就要先思考一下自己还拥有什么、怎样去运用它们。
从这个角度来看，年老是你现在所拥有的资源、任务的性质和你的做事方式这三者的互动。
例如，视力下降给看报纸带来困难，这时候要做的是不要轻易放弃阅读，也不要失望沮丧，而是去测一下视力，充分发挥目前的视力资源，继续保持阅读。
你可以去买个放大镜或读书镜，使字体放大，这样就可以继续看报了。
你目前的视力状况会持续很长时间，带着放大镜阅读，可以让你继续保持阅读习惯，并从中获得满足。
有时候，用放大镜来阅读会有很多意外收获，比如，能注意到图画的细节，捕捉到别人注意不到的一些信息。
　在这个例子中，你对自己的衰老不再是畏惧，而是勇敢地承认它的存在。
你认识到视力下降带来的不便，然后去寻找其他资源来弥补这一缺陷，继续实现它的价值。
要做到这一点，必须改变以前的看法，用一种新的视角来看问题，以维持继续阅读的能力。
善用资源，找到老年生活的意义仅仅有想法是不行的，还需要行动起来，只有这样，继续阅读才是可行的，而且能给老年生活带来很多乐趣。
　生命适应科学正致力于研究怎样运用资源应对老年期。
在德国马克思·普朗克研究所，研究成人发展的学者提出了文化一行为分类系统，他们认为，积极的老年人更善于应对衰老。
这个系统被称作“ 选择、积极和补偿策略 ”(Baltes，1997)。
能够很好地适应老年生活的人是这样运用选择、积极和补偿策略的：当他们的能力减退后，他们首先从宏观上区别对待生活中的事情，限定自己的选择，实现自己的价值。
这样的行为被称为“ 选择 ”。
随之，他们找出保证老年生活质量所必须的技能，然后去锻炼这些技能，这样的行为被称为“ 积极 ”。
最后，有限定的选择和锻炼必要的技能还不够，一个积极的老年人还会从外部环境中去获得帮助，比如，在自己行动难以维持平衡时买一支拐杖，这样的行为被称为“ 补偿 ”。
在上面讲的关于阅读的例子中也提到了，使用放大工具如使用放大镜或阅读镜就是“ 补偿 ”的好例子。
　巴尔特斯等人(Baltes，staudinger，undenberger，1999)提供了一个很好的事例，这个事例告诉我们，一项高难度的技能将怎样帮助老年人应对衰老带来的影响，这项技能就是弹钢琴：　80岁的钢琴演奏家亚瑟·鲁宾斯坦在接受电视台采访时，被问到他是怎样维持如此高水平演奏的，他说，首先，他弹奏比较短的曲子(选择)；然后，他对这些曲子进行多次练习(积极)；最后，他用印象管理的方法来抵消自己在演奏速度方面的不足，比如，开始的时候弹得比较慢，这样能使后面的乐章显得更快(补偿)。
　鲁宾斯坦选择较短的曲子来演奏，通过这种方式他可以适应自己的身体条件(选择)。
虽然演奏一首较长的乐曲显得更加丰富多彩，但是精湛的演技同样也是一种良好的平衡。
选定曲目后，他会反复地练习以弥补自己在记忆力、爆发力或注意力方面的不足(积极)。
最后，演奏中在某些地方适当放慢速度，来突显整个乐曲的韵律感，从而很好地来诠释乐曲(补偿)。
　还有一点需要注意，选择、积极和补偿策略不仅可以用于应对衰老，而且可以用于自我管理，有助于增强老年期的幸福感和满意度。
熟练使用选择、积极和补偿策略可以提高老年生活的质量，帮助你应对老年生活的挑战，更成熟地面对生活。

选择、积极和补偿策略的使用者们，如鲁宾斯坦，看起来更成熟，而这种成熟正是在运用选择、积极和补偿策略来应对生活的过程中培养起来的。
　无论是维持一项专业技能，还是应对老年期的慢性病，抑或是走出衰老的困境，选择、积极和补偿策略对正在经历老年期的人来说都是获得幸福生活的必要工具。
作为一项积极老年期策略，它能够告诉你怎样运用资源来应对衰老。
P11-14

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