第一图书网, tushu007.com

<<老年人审美与休闲心理>>

图书基本信息

书名：<<老年人审美与休闲心理>>

13位ISBN编号：9787508722948

10位ISBN编号：7508722949

出版时间：2009-2

出版时间：陈露晓 中国社会出版社 (2009-02出版)

作者：陈露晓 编

页数：162

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

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和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：“论日：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。

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、癔症、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。

内容概要

老年人心理健康辅导丛书。
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、癔症、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。

<<老年人审美与休闲心理>>

书籍目录

话题1 爱美之心人皆有，老年审美无旁贷话题引入“会玩”的许老伯用爱美之心树典范一、什么是美和如何审美（一）美与审美（二）审美的特性（三）审美的功能（四）审美心理的本质（五）审美情趣差异的几个原因（六）如何审美（七）一个女儿的心里话二、老年与审美（一）老年审美心理的客观现状（二）老年人的审美特色（三）老年审美需要学习和引导（四）老年人审美心理障碍（五）审美所带来的银发市场话题2 满目青山终有时，人生难得老来俏话题引入爱俏的老太太一、“老来俏”也是时尚（一）“老来俏”的由来（二）“老来俏”的益处（三）人生难得“老来俏” （四）六老回春散二、“老来俏”之美容谈（一）老年皮肤三大特征（二）老年护肤要有针对性（三）老年“养肤”之道（四）预防老年斑（五）吃出来的“老来俏” （六）常见的几种美容方法（七）老人如何保养头发（八）慈禧的三道养颜美容步骤三、穿出的“老来俏” （一）老年服饰审美需求被忽视（二）老年服饰的选择（三）老年着衣的几种颜色搭配（四）老年女性的着装（五）老年男性的着装（六）老年人冬季皮肤发痒与穿衣的关系话题3 融合传统审美观，提高自身修养话题引入写日记让他获乐无穷一、触摸音乐，神清气爽（一）用音乐贴近自然（二）音乐有治疗作用（三）音乐可以疏导心情（四）老人应用音乐调整心态（五）饭后听音乐的妙处二、常练书画，凝神健身（一）书法中透射出的人性的艺术（二）书法动作对人体功能的影响（三）利用书法写作进行情绪调控（四）书画创作与老年审美的不解之缘（五）书画迎合老年人生理需求的特殊工具（六）老年人如何学习书法（七）读书的乐趣三、动态审美，练体练神（一）体育锻炼的审美情趣（二）老年舞蹈的特征（三）老年人参与舞蹈活动的自身优势（四）老年舞蹈的审美意义（五）加强老年体育审美情趣，提升老年自身修养（六）老年人如何从体育运动中发掘美（七）体育审美活动的方法（八）文人善体育者长寿话题4 审美休闲两不误，老年生活乐无穷话题引入充分享受审美和休闲的肖老一、休闲中所透射出的美（一）解读休闲（二）健康休闲（三）休闲作为审美——生活精神化（四）审美作为休闲——审美生活化（五）休闲与几种美二、关注老年休闲生活（一）老年人的休闲方式现状（二）对老年人休闲生活的关注现状（三）老年人休闲呼唤“多元化” （四）老年人休闲生活质量差的原因三、老“旅”友的休闲乐趣（一）审美与旅游（二）老年旅游——拥抱大自然（三）老年旅游的保健知识（四）老年人群旅游的新讲究（五）对付旅游失眠的“偏方” 四、老网友的妙不可言（一）互联网与审美（二）老年人上网——投身虚拟自由（三）老人上网指南五、休闲中茶的情趣（一）老年人与茶（二）茶文化（三）茶与诗（四）喝茶的礼仪（五）喝茶的艺术（六）中国几大名茶（七）泡茶的硬件（八）沏茶工序

章节摘录

3.美容小窍门老年人在美容时要记住以下一些必需的常识：给肌肤补充水分。
每日喝六七杯水，有助于补充皮肤细胞所失去的水分。
浴前一杯水，浴后在面部和四肢涂上一层营养霜，是补充水分的有效方法。
给肌肤补充营养。
要经常搽用含有营养素的油性霜膏化妆品，如人参珍珠膏、银耳霜等，并加以适度按摩，促进皮肤的血液循环，使皮肤富有弹性，光洁滋润。
多吃润肤、养发之品。
多吃一些补肾养血之品，如核桃、黑芝麻、大枣；多吃富含蛋白质、无机盐、维生素的食物，如海产品、水果、蔬菜和干果等，可以补充皮肤和头发所需要的营养。
选择合适的化妆品。
应采用含滋润成分、色彩柔和、使化妆效果自然，而不要用浓艳的、有光泽的化妆品。
化妆时要讲究技巧。
老年妇女的面部肌肤会松弛下垂，应尽量利用向上的线条作为掩饰。
松弛的地方，应使用颜色较深的基色。
唇膏颜色应与腮红为同一色系，避免极端的粉红色和橘黄色。

编辑推荐

《老年人审美与休闲心理》由中国社会出版社出版。

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