

<<老年人性格问题应对>>

图书基本信息

书名：<<老年人性格问题应对>>

13位ISBN编号：9787508722986

10位ISBN编号：7508722981

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：陈露晓 编

页数：188

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>

<<老年人性格问题应对>>

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回归，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 and 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：“论曰：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。

<<老年人性格问题应对>>

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、癯症、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。

<<老年人性格问题应对>>

内容概要

《老年人性格问题应对》是老年人心理健康辅导丛书之一。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。

<<老年人性格问题应对>>

书籍目录

话题1 老年人性格的类型话题引入刘大爷为什么这么固执一、成熟健康型（一）成熟型或健康型老人的特点（二）老年人心理健康的标准（三）促进老年人心理健康的途径（四）精神症状自我鉴定（五）老年人十大健康饮食原则二、安乐悠闲型（一）安乐型或悠闲型老人的特点（二）安乐悠闲需一种平常心态（三）与安乐型或悠闲型老人的相处之道（四）健康测试——你的心境灰暗与否（五）国外老人的休闲方式三、防御自卫型（一）防御型或自卫型老人的特点（二）自我防御机制内涵（三）自我防御机制的类型（四）自我防御机制的特征（五）焦虑症自我测试方法（六）老年焦虑症的防治措施四、抑郁自责型（一）抑郁型或自责型老人的特点（二）老年抑郁症的发病人群（三）老年抑郁症的特征（四）老年抑郁症的病因（五）老年抑郁症的防治（六）老年抑郁症测试表（七）老年抑制症不容忽视五、愤怒攻击型（一）愤怒型或攻击型老人的特点（二）攻击型人格障碍的特点（三）攻击型人格障碍形成原因（四）治疗方法（五）情绪自控能力测试（六）老人如何保持良好情绪话题2 老年人性格变化的因素话题引入他们为什么不要我了一、感官的衰退（一）老年人感知觉的变化（二）老年人记忆的变化（三）老年人智力的变化（四）心理衰老度测试（五）老人为何易受骗二、疾病的增加（一）疾病困扰老年人（二）老年人常见疾病（三）老年人常见疾病的日常保养（四）老年人常见疾病的预防（五）老年人怎样防治便秘（六）老年人常见疾病自测（七）老年人如何预防心脑血管疾病三、死亡的威胁（一）老年人生死观的形成（二）老年人应如何看待死亡（三）老年人如何摆脱“暴死”的愿望（四）老年人如何摆脱“回归”的愿望（五）老年人如何从恐惧死亡的心境中摆脱出来（六）身体机能老化度测试（七）老年人如何面对“死亡”恐惧四、社会角色的转变（一）离退休综合征概述（二）影响离退休综合征的因素（三）离退休综合征的预防与治疗（四）测试：老人变革意识（五）老年人如何面对年龄五、老年人的家庭状况（一）家庭内部人际关系（二）家庭结构状况（三）家庭经济状况（四）家庭美满度测试（五）关爱“空巢”老人六、老年人的婚姻状况（一）离婚（二）丧偶（三）再婚（四）测试一：你属于哪一类型妻子（五）测试二：你是哪种类型的丈夫（六）老人再婚要忘怀话题3 老年人性格的自我优化话题引入她不发脾气了一、不良性格是可以改变的（一）老年人的性格特点（二）老年人的性格变化（三）老年人的个性倾向（四）测试一：敏感性测试（五）测试二：失落感测试（六）小孩和老人生活如何避免性格上的缺陷二、优化性格促进身心健康（一）老人要正确对待疾病（二）老年病患者的心理护理（三）自信心测试（四）老人如何正确对待高血压病（五）快乐是一种心境三、老年人如何获得快乐感（一）获得快乐感的四种方法（二）乐观性格测试（三）如何做一个快乐的老年人（四）人与人之间的相处之道（五）老人退休之后的同事关系（六）测试一：你和同事的关系如何（七）测试二：你善于交际吗（八）如何与老人相处四、优化性格促进家庭和睦（一）夫妻关系的特点（二）测试一：性生活满意程度测试（三）测试二：夫妻关系测试（四）老年夫妻相处的艺术（五）丧偶老人的精神世界（六）丧偶老人的自我保健（七）安全感测试（八）丧偶老人再婚对身心健康的益处（九）空巢老人出现的背景（十）空巢老人易出现的心理问题（十一）社会要关心空巢老人（十二）测试：自闭症测试（十三）让老人不再孤独

<<老年人性格问题应对>>

章节摘录

3.善于学习，渴求新知 “活到老，学到老”。

正如西汉经学家刘向所说：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日出之光；老而好学，如秉烛之明。

”一方面，学习促进大脑的使用，使大脑越用越灵活，延缓智力的衰退；另一方面，老年人要通过学习来更新知识，社会变迁风起云涌，老年人要避免变成孤家寡人，就要加强学习，树立新观念，跟上时代的步伐。

4.培养爱好，寄托精神 许多老年人在退休前已有业余爱好，只是工作繁忙无暇顾及，退休后正可利用闲暇时间充分享受这一乐趣。

即便先前没有特殊爱好的，退休后也应该有意识地培养一些，以丰富和充实自己的生活。

写字作画，既陶冶情操，也可锻炼身体；种花养鸟也是一种有益活动，鸟语花香别有一番情趣；另外，跳舞、气功、打球、下棋、垂钓等活动都能使参加者益智怡情，增进身心健康。

5.扩大社交，排解寂寞 退休后，老年人的生活圈子缩小，但老年人不应自我封闭，不仅应该努力保持与旧友的关系，更应该积极主动地去建立新的人际网络。

良好的人际关系可以开拓生活领域，排解孤独寂寞，增添生活情趣。

在家庭中，与家庭成员间也要建立协调的人际关系，营造和睦的家庭气氛。

<<老年人性格问题应对>>

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>