

<<老年期生理、心理变化及应对>>

图书基本信息

书名：<<老年期生理、心理变化及应对>>

13位ISBN编号：9787508723013

10位ISBN编号：7508723015

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：177

字数：123000

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>

## <<老年期生理、心理变化及应对>>

### 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 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。

这是客观存在，不必自卑、自弃，不要勉强做力不从心的事。

## <<老年期生理、心理变化及应对>>

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。

## <<老年期生理、心理变化及应对>>

### 内容概要

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。

## <<老年期生理、心理变化及应对>>

### 书籍目录

话题1 更年期的尴尬 话题引入 她总是怀疑自己生病了 一、走进更年期 (一)更年期的生理知识 (二)男性更年期的特征 (三)男性更年期自测 (四)女性更年期的特征 (五)女性更年期自测 (六)更年期如何调整行为,宣泄不良情绪 二、警惕更年期综合征 (一)男性更年期综合征 (二)女性更年期综合征 (三)科学合理地安排生活,顺利地度过更年期 (四)近期心理,生理衰老几率测试 (五)更年期需要预防大脑衰老话题2 老年无法逃避的变化 话题引入 老年人无故腿肿是什么原因 一、老年期的生理变化 (一)生理性衰老的主要表现 (二)其他的一些衰老变化 (三)食疗治疗老年浮肿效果好 (四)体力年龄自我测试 (五)老年期对自身身体变化如何适应 二、老年期的心理变化 (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)老年人情绪、情感的变化 (五)老年人消极情绪和情感的主要表现形式 (六)心理衰老度测试 (七)老年期的人格变化有哪些话题3 适应变化,安度晚年话题4 老年人的心理健康保健话题5 冲出对“死亡”的恐惧

## <<老年期生理、心理变化及应对>>

### 章节摘录

吃穿不愁，孤单老人“病了”王大娘69岁了，老伴在两年前去世，女儿在外地工作。

王大娘自己有丰厚的退休金，吃不愁，穿不愁。

但她总觉得生活中缺少了点什么，每天常常对着空屋子发呆，还长吁短叹。

王大娘真想让女儿多陪陪自己，或者多打几个电话与女儿聊聊，但又怕影响女儿工作。

王大娘心里烦啊，渐渐地她发现自己胸痛、腿痛，浑身不舒服。

女儿在电话里得知母亲病了，急忙请假从长沙返回长春，陪母亲到各大医院看医生，可是走遍了各大医院，做了各种各样的检查，就是查不出病来。

这可把女儿急坏了，最后在医生的提醒下，女儿带王大娘来到心理研究所看了心理医生。

王大娘其实得的不是病，而是由于孤单出现了心理问题，但又不愿意将自己的情绪表达出来，采取了一种压抑的办法。

而这种情绪压抑久了，就有了一种非理性表达，即躯体转化障碍，这种情况在老人身上比较容易发生。

有的老人由于极其渴望儿女的关注，在内心潜意识里承认自己“病了”、“不行了”，甚至会尿在床上，拉在裤子里。

出现这种情况，要及时想到老人出现了心理问题，要带她看心理医生，多关心她。

为此我们呼吁社会多给老人一些关注，呼吁子女们多给老人留一点时间。

我们也希望老年朋友们能够学会善待自己，学会自我深层次地调节。

## <<老年期生理、心理变化及应对>>

### 编辑推荐

《老年期生理、心理变化及应对》由中国社会出版社出版。

<<老年期生理、心理变化及应对>>

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>