

<<话说夕阳>>

图书基本信息

书名：<<话说夕阳>>

13位ISBN编号：9787509125359

10位ISBN编号：7509125359

出版时间：2009-3

出版时间：人民军医出版社

作者：孙建新

页数：352

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>

## &lt;&lt;话说夕阳&gt;&gt;

## 前言

《话说夕阳》一书，我先睹为快，最主要的读后感就是4个字：“老年必读”。

此书作者孙建新先生是一位科班出身的医生，又做了多年老干部工作，既有专业知识和理论修养，又熟知离退休干部的思想状况和生活实际，加上他细心观察，勤于思考，试图通过此书从深层次挖掘和多视角全方位探索老年人的精神世界，以便发现和理顺老年人烦恼背后的心理症结，促使其转化，从而使老年人更加欢乐地安度晚年。

作者虽已退休，但作为一名曾经工作在最基层的老干部工作者，这种继续为老年人服务的热情和勇于求索的精神是十分难能可贵的。

此书不仅写了心理学的内容，还涉猎了老年生理学、老年医学、老年社会学、家庭伦理学、法律哲学等领域的内容，是一部值得广大老年人阅读的好书。心理学是研究心理规律的科学，心理学的研究成果为辩证唯物主义提供科学的论据，列宁把心理学包括在构成辩证法和认识论的知识领域的科学之内。心理学具有可以促进、改进或控制心理过程和心理特征，从而为生活实践服务、提高实践活动效率等重要功能。

进入21世纪后，心理学渐渐从心理学家的课堂上被解放出来，成为人民群众手中的有力武器。广大老年人随着生活水平的日益提高，对健康长寿的需求日渐强烈，除了关注和实践合理饮食、适当运动、戒烟限酒等健康因素之外，还渴望了解心理学知识和掌握心理平衡的方法与技巧。

因为许多老年人的健康观念已发生了很大的转变，对疾病的态度由过去单一依赖药物治疗的模式转变到注重心理治疗与躯体治疗并举上来了，此书正是为了顺应时代的要求和广大老年人这种心理需求及思想观念的重大转变而创作的，其中许多观点十分新颖，具有一定的创新性。

## <<话说夕阳>>

### 内容概要

本书作者曾是一名军队医务工作者，又在地方从事基层老干部工作多年。他针对老年人生活中方方面面的问题进行了归纳和探讨，并提出有益的意见和建议。全书共12章，分别为基础知识篇、心理解读篇、人生转折篇、积极人生篇、终身学习篇、欢乐人生篇、心理健康篇、夫妻恩爱篇、父慈子孝篇、患病求医篇、笑对耄耋篇、人生感叹篇。此书在重点解读心理问题的同时，还涉猎了老年生理学、老年医学、老年社会学、家庭伦理学、法律、哲学等领域的内容，非常值得广大老年人阅读。

## &lt;&lt;话说夕阳&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 基础知识篇 一、老年人年龄划分标准 二、老年人的自然衰老和心理变化 三、老年人的个性心理特点 四、老年人的个性心理类型 第2章 心理解读篇 一、老年人为什么容易失眠 二、老年人为什么易丢三落四 三、老年人为什么烦躁易怒,爱发无名火 四、老年人为什么容易固执 五、老年人为什么易猜疑 六、老年人为什么好唠叨 七、老年人为什么喜欢回忆往事 八、老年人为什么好提当年勇 九、老年人为什么存在那么多矛盾心理 十、老年人为什么会常常感到孤独 十一、老年人为什么会有失落感 十二、老年人为什么易心理衰老 十三、老年人为什么说话啰嗦 第3章 人生转折篇 一、退休前的过渡阶段 二、退休之初的适应阶段 三、退休生活的主要阶段和老年人基本的心理需求 四、老年人退休后心理变化的4个阶段 五、退休后人际关系的改变及其心理需求 六、不忘老朋友,结识新朋友 七、邻里关系缘何日趋冷漠 八、老年人串门有“六怕” 第4章 积极人生篇 一、雄心未与年俱老 二、道是无为却有为 三、该不为时就不为 四、老有所为的心理类型 第5章 终身学习篇 一、老年人应有“永不知足”的精神追求 二、做学习老人 三、老有所学,大有可为 四、老年人学习心态的调整及注意的问题 第6章 欢乐人生篇 一、轻松娱乐,欢乐无限 二、坚持锻炼,延年益寿 三、适度消费,珍爱自己 四、老年人理财与炒股 第7章 心理健康篇 第8章 夫妻恩爱篇 第9章 父慈子孝篇 第10章 患病求医篇 第11章 笑对耄耋篇 第12章 人生感叹篇 后记 参考文献

## &lt;&lt;话说夕阳&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 基础知识篇一、老年人年龄划分标准人老了就可以退休，那么，哪些人算是老年人？老年人年龄划分标准是什么？

目前由于世界各国政治经济情况不同，人口平均寿命不同，世界卫生组织（WHO）对老年人年龄的划分使用了两个标准：在发达国家将65岁以上的人定义为老年人，在发展中国家将60岁以上的人定义为老年人。

在我国60岁以上的人称为老年人。

人类的寿命延长，人口结构老龄化，是当代的世界性趋势。

一个国家或地区60岁以上老年人占总人口的10%或者65岁以上的老年人占总人口的7%，就被称为“老年型”国家或地区。

有人又将老年期具体分为3个时期：55～65岁定为老年前期；65～75岁定为老年中期；75岁以上定为老年后期；把90岁以上者称为高寿期。

有人将60～70岁的老年人称为青年老年人，简称青老年；将70～80岁的老年人称为中年老年人，将80岁以上的老年人称为老年老年人，又称老老年人。

世界卫生组织最近对年龄的划分标准做出新的规定。

将人的一生分为五个年龄段，即44岁以下为青年人；45～59岁为中年人；60～74岁为年轻的老年人；75～89岁为老年人；90岁以上为长寿老年人。

这5个年龄段新划分，将人类的衰老期整整推迟了10年，这对人们的心理健康及抗衰老意志将产生积极的影响。

## &lt;&lt;话说夕阳&gt;&gt;

## 后记

在全部书稿收笔之际，我又看到这样的资料统计，在目前心理咨询机构求助的人群之中，25~35岁年龄段的群体占大多数。

这个年龄阶段求助多的原因，并不是说都有病，而是因为工作、结婚、买房等人生大事都集中在这个阶段，面对的问题多、压力大。

这也说明现在的年轻人更加注重心理卫生和心理保健。

相比之下，60岁以上的老年群体真正求助心理咨询的人数却少得可怜，它并不说明老年阶段心理问题不突出，而是暴露出社会对老年心理问题求助缺乏重视和具体措施，也说明许多老年朋友对心理问题认识不足，同时也表明老龄工作者的任务繁重和任重道远。

据我多年老干部工作的经验和观察，整日欢乐的老年朋友确实存在，但是也确有为数不少的老年人为各种烦恼所困惑。

他们或者因为温饱需求、求医需求、安全需求、归属感与爱的需求及尊重需求等多方面的心理被漠视或久久不能得到满足，从而对养老前景产生担忧和悲观，或者有些老年人衣食不缺，在满足了生理需求之后，将目光瞄准了自我价值实现的需求，当这一需求出现了断裂，他们感到老有所为无门时，抑郁、焦虑等情绪就会在所难免。

或者有些老人在物质条件大为改善的今天，获取愉悦和快乐的能力反而下降或消失了，他们常常感到精神上的空虚和闷闷不乐。

由于获取快乐的能力下降，接着出现情绪不好，而长期不良情绪，又不懂得宣泄，容易导致许多心理疾病的发生和人际、代际关系的紧张，从而加重心身疾病的发展。

而有些老年人只重视身体上的疾病，经常出入医院去看医生，而忽视了心理的疾病，把心理疾病误认为是精神病而羞于启齿，以致心理疾病不能得到及时治疗 and 纠正，任凭长期发展，结果酿成许多自身悲剧的发生。

## <<话说夕阳>>

### 编辑推荐

《话说夕阳：退休老人的欢乐与烦恼》讲述了欢乐之门自己开启，烦恼时刻自我安慰，最美不过夕阳红。

<<话说夕阳>>

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>