

<<给老爸老妈的100个心理呵护>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的100个心理呵护>>

13位ISBN编号：9787543945432

10位ISBN编号：7543945436

出版时间：2010-12

出版时间：上海科技文献

作者：殷添炤

页数：214

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>

<<给老爸老妈的100个心理呵护>>

前言

随着我国物质文化生活水平的提高，老年人群寿命逐步增加，老龄化程度也逐步加快，如何提高老年人的健康水平，使老年人在身心愉快的状况下安度晚年，越来越引起社会的关注和重视。

随着现代医学模式的确立，使人们对健康的认识发生了较大的变化，新的健康观念是生理和心理的协调发展，也就是说不仅要有良好的躯体健康，还要有良好的心理状态。

现代医学科学也已经证明，心理健康和生理健康有密切的关系，心理不健康，会影响生活质量，最终还会影响身体健康。

科学推测，人类自然寿命应该比现在实际的更长。

但是由于疾病、创伤或心理的不良影响，使人们未能达到预期的寿命而过早死亡。

危害老年人常见的疾病是心脑血管疾病和癌症，这些都是慢性的非传染性疾病，50%以上是由于不良的生活方式和心理行为引起的。

可见，改变不良的生活方式和心理行为，可大大减少此类疾病。

老年是人生的最后阶段，也是人生很重要的一个阶段。

一方面由于老年人身体功能的下降，另一方面，老年阶段还要经历重大变化：退休后，工作丧失了，地位丧失了，人际关系也丧失了；子女长大成人，各自组建了自己的小家；亲友有的作古，有的丧偶，有的生病……老年人常感到力不从心，感叹时日不多，常常变得暴躁和易怒，还会有失落感和空虚感，以及对死亡的恐惧感……这些都会影响到老年人的健康。

<<给老爸老妈的100个心理呵护>>

内容概要

本书从家庭、自身以及常见疾病的自查和预防的角度出发，旨在普及老年心理健康卫生的知识，帮助老年人了解自身，学习一些自我保健的知识，指导老年人自我调节和自我保健，从而帮助老年人提高生活质量和身心健康。

<<给老爸老妈的100个心理呵护>>

书籍目录

第一章 家庭和睦是老爸老妈心底的最大安慰 1.老夫老妻怎么做到内心相容 2.老年夫妻常见的矛盾有哪些 3.夫妻心理和谐度测试 4.怎样做最讨老伴喜欢 5.如何避开老年婚姻的“杀手” 6.怎样才能让儿女更孝敬 7.良好的婆媳关系从何而来 8.如何适应亲子关系的转化 9.老伴真气人,我该怎么办 10.过度溺爱,儿孙会怎样 11.对子女说出自己的真实想法 12.如何面对子女不买账 13.你不能永远做家庭的大掌柜 14.教你卸掉家庭的负担 15.温馨的家庭需要什么样的老人 16.翁婿应该如何相处 17.老年人财产分配应注意什么 18.老年人如何引导儿女的婚恋 19.老年爱情,不因岁月而褪色 20.老年人如何远离婚外恋 【给老爸老妈的贴心小结】——幸福家庭的幸福哲学——有所为有所不为

第二章 自我化解生活中的烦恼 21.如何远离离退休综合征 22.退休,退而不“休” 23.退休后如何与同事相处 24.退休后如何与邻居相处 25.退休后如何在小区游刃有余 26.哪些人值得你诉说心事 27.哪些人你要远离 28.亲友去世,如何化解悲伤 29.遭遇别人嫉妒,该怎么办 30.如何面对别人背后的议论 31.退休后怎样解除苦闷 32.有哪些不良情绪需要忘掉 33.不要和自己较劲 34.清除人际关系路上的“绊脚石” 35.如何设计自己富余的时间 36.和年轻人成为朋友有哪些益处 37.老年人如何消除频频的失落感 38.老年人的无名火从哪里冒出来 39.老年人心怀感激的价值所在 40.老年人要寻找生活中的小快乐 【给老爸老妈的贴心小结】——老爸老妈8种心理类型

第三章 做个快乐的长寿老人 41.健康老人的标准是什么? 42.怎样鉴定自己的精神状况 43.学习长寿老人的处事态度 44.老年人的情绪、情感变化主要体现在哪里 45.怎样生活才能长寿? 46.老年人怎样保持年轻的心态 47.你是哪种性格类型的老年人? 48.性格温和能促进健康延缓衰老 49.如何改善老年人的不良性格? 50.如何做一个快乐的老人? 51.坏脾气可能是由哪些疾病所致 52.哪些老人最容易患上抑郁症? 53.如何走出抑郁的阴影 54.老人如何进行家庭自救和心理自救 55.如何有效进行体育锻炼 56.如何减缓记忆力衰退? 57.老年人如何提高智力水平 58.老年人的哪些传统观念需要改变 59.什么是心理止痛疗法 60.什么是以心养心 【给老爸老妈的贴心小结】——老爸老妈调节情绪9大技术

第四章 特别的呵护给特别的老爸老妈 61.单身老人需要什么样的爱情 62.怎样给单身老人寻找“精神护士” 63.老年婚姻最大的潜在危机有哪些 64.老年人再婚如何向儿女开口 65.单身老人如何征婚才可靠 66.老人再婚容易引发的家庭纠纷有哪些 67.为什么总是怀疑老伴对自己不忠 68.了解老年人的新同居时代 69.老年人压抑性欲有什么后果 70.老年人的“性福”从何而来 71.老年人的性爱最应注意什么 72.女性在更年期如何心理保健 73.男性也有更年期吗 74.男性更年期综合征有哪些症状 75.老年人思维短路因哪般 76.如何让老年人坦然面对致命打击 77.老年人怎样预防和控制季节性情感障碍 78.如何正确认识医生的建议和治疗方 79.怎样才能不让迷信侵蚀思想 80.哪些食物可以调节心情 【给老爸老妈的贴心小结】——老爸老妈终身年轻的6项关键能力

第五章 老年人如何进行心理调节和预防 81.老年人心理健康才能长寿 82.老年人精神衰老的表现 83.老年人容易产生哪些病态心理 84.影响老年人健康的心理障碍有哪些 85.老年人心理障碍的预防措施有哪些 86.如何防治老年多疑症 87.老人尤应防孤独 88.如何避免伤害老人的自尊 89.如何对待老年人的行为变化 90.老年期抑郁症的病因 91.老年期抑郁症的表现 92.老人不妨“老来俏” 93.如何测试心理衰老 94.如何延缓心理衰老 95.老年人为什么容易焦虑 96.哪些情绪老年人不宜常有 97.老年人调节情绪的方法和步骤 98.老年人为什么常有得了绝症的感觉 99.老年人怎样面对癌症 100.老年人最大的疾病:“恐病”和“疑病” 【给老爸老妈的贴心小结】——老爸老妈心理保健10法

<<给老爸老妈的100个心理呵护>>

章节摘录

(3) 夫妻之间需要相互宽容宽容是老年夫妻巩固和发展感情的重要心理基础，夫妻之间要懂得谦让和宽容。

家庭生活具体又琐碎，老年夫妻朝夕相处，难免有时意见不同，遇到这种情况，一定要相互宽容谅解，千万不要埋怨指责，更不应算老账，揭伤疤。

(4) 夫妻之间需要互相关怀老年人随着年龄的增长，生理和心理功能逐渐衰退，生活自理的能力也随之减弱，这就需要在生活上有人照应，而老伴的照顾则是最周到、最贴心的，老伴能给予精神安慰和生活照料，这是其他亲属所不能替代的。

老年夫妻之间要关怀彼此的衣食住行，要尽量多一些时间和老伴在一起。

当老伴身体感到不舒服的时候，另一方应悉心护理，不仅要用关怀的语言去询问病情，鼓舞对方战胜疾病的信心，尽量减轻对方的心理压力，还要及时就医，使病体早日康复。

当老伴情绪不好时，另一方应予以安慰劝解，这种宣泄的对象当然是自己的老伴最为理想，所以，应主动接受对方的宣泄，并进行劝慰、疏导，排解其内心的痛苦。

老夫老妻间既应是生活中的依靠，也应是精神上的支柱。

(5) 老夫老妻仍需要心理磨合即使到了老年，夫妻之间的性格、爱好和生活习惯也不全一样，只有在尊重彼此的前提下不断磨合，才能相互适应。

应该尊重对方的兴趣爱好，有条件的应当参与到对方的活动中去，共享其中乐趣。

同时，也应该充分尊重对方的生活习惯，求同存异，多沟通交流，使磨合的过程成为感情互动和加深的过程。

(6) 老夫老妻需要心理修炼夫妻生活时间长了，在日常生活中容易趋向过分求实而缺少浪漫，甘于满足现状而让生活过得平淡，正所谓“老来情比少时淡”。

因此，双方要不断修炼魅力，以持续吸引对方，日常生活中多赞美、多欣赏对方，使对方感受到你对他的关注。

<<给老爸老妈的100个心理呵护>>

编辑推荐

《给老爸老妈的100个心理呵护》：100个心理呵护，100个幸福密码，100个儿女孝心。老爸老妈们如何调整心态，如何适应晚年生活状态的改变。在这里解密。

<<给老爸老妈的100个心理呵护>>

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>