

<<老年人心理健康与防治>>

图书基本信息

书名：<<老年人心理健康与防治>>

13位ISBN编号：9787562146179

10位ISBN编号：7562146179

出版时间：2009-8

出版时间：西南师范大学出版社

作者：郑涌

页数：183

字数：130000

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>

## <<老年人心理健康与防治>>

### 内容概要

本书旨在引起更多的人对农村老人心理健康问题的关注，在我国广大的农村地区普及心理健康方面的知识，为促进我国农村老人的心理健康尽一份心力！

《老年人心理健康与防治》的编写充分考虑到农村老人文化程度普遍不高的特点，写作力求通俗易懂，多讲是什么、怎么做，少讲为什么。

除了农村老人，《老年人心理健康与防治》更广大的读者对象还包括关注农村老人心理健康的人们。

## <<老年人心理健康与防治>>

### 书籍目录

#### 一、老年心理健康问题

- 1.什么叫心理健康？
- 2.老年人心理健康的标准是什么？
- 3.我国老年人的心理健康状况怎样？
- 4.什么样的老年人心理健康程度更高？
- 5.城市与农村的“空巢老人”的心理健康状况有何不同？
- 6.婚姻状况怎样影响老年人的心理健康？
- 7.亲子关系怎样影响老年人的心理健康？
- 8.社会交往怎样影响老年人的心理健康？
- 9.体育锻炼怎样影响老年人的心理健康？
- 10.季节变化怎样影响老年人的心理健康？
- 11.不同的养老方式与心理健康有什么关系？
- 12.老年人容易出现的心理健康问题有哪些？
- 13.促进老年人心理健康的基本原则是什么？
- 14.促进老年人心理健康的基本方法有哪些？

#### 二、老年人的心理变化

- 1.为何反应变迟钝了？
- 2.为何记不住刚刚发生的事情？
- 3.为何难以学会新的知识？
- 4.为何总是难以高兴起来？
- 5.为何总是“睡不着”？
- 6.为何容易动怒？
- 7.为何常常感到孤独？
- 8.

## <<老年人心理健康与防治>>

为何“越老越自私”？

9.为何爱唠叨？

10.为何疑心变重了？

11.为何固执己见？

12.为何总是怀念过去？

13.为何变得像小孩子？

14.为何对性充满了忧虑？

### 三、农村老年人的心理适应

1.如何迎接老年？

2.如何看待老年人对过去的回忆？

3.老年人脾气古怪怎么办？

4.如何看待与调整老年期的亲子关系？

5.有哪些措施可以帮助老年人适应子女离家的生活？

6.怎样适应老年婚姻生活？

7.怎么迈过“老年丧偶”这道坎？

8.如何看待老年人的性需要？

9.如何看待老年人再婚？

10.怎样处理老年人再婚家庭的各种关系？

11.农村老年人怎样养老？

12.如何关注农村老年人的“精神养老”？

### 四、农村老年人的心理矛盾

1.怎么改掉老是疑神疑鬼的毛病？

2.孩子不孝顺该怎么办？

3.怎么摆脱力不从心的感觉？

4.患慢性病的老年人怎么进行心理调节？

## <<老年人心理健康与防治>>

- 5.怎么与媳妇相处？
- 6.老是担心自己有病，怎么才能摆脱这种心理？
- 7.绝症老年人怎么进行心理调适？
- 8.总是被孩子的事情弄得烦心，怎么办？
- 9.总是被人家说固执，怎么去改正？
- 10.为什么老年人比较容易受骗？
- 11.老年人怎么排解孤独感？
- 12.为什么周围信教的人越来越多？
- 13.老年人要怎么克服嫉妒心理？
- 14.怎么带孙子孙女才好呢？
- 15.怎么看待繁育后代的问题？

### 五、农村老年人的心理保健

- 1.老年人为什么要讲究心理保健？
- 2.什么是农村老年人健康的生活方式？
- 3.怎样才叫吃得香？
- 4.如何才能睡得好？
- 5.如何提高生活情趣？
- 6.吸烟、嗜酒对老年人身心有哪些危害？
- 7.什么是老年夫妻的和睦之道？
- 8.老年人应该怎样与儿孙相处？
- 9.为什么说“忘年交”有助老年人心理健康？
- 10.丧偶老年人要不要再婚？
- 11.老年人如何进行自我心理调适？
- 12.如何摆脱消极情绪？

## <<老年人心理健康与防治>>

13.如何克服自卑心理？

14.如何延缓记忆衰退？

15.如何预防老年期心理疾病？

### 六、老年心理疾病与治疗

1.老年人心理疾病有哪些信号？

2.老年人有哪些常见的心理疾病？

3.老年期精神障碍发生的原因是什么？

4.老年期精神障碍的特征是什么？

5.什么是老年期谵妄？

6.什么是老年期幻觉？

7.什么是老年期妄想？

8.老年期抑郁症的症状是什么，如何防治？

9.老年期焦虑症的症状是什么，如何防治？

10.老年期偏执症的症状是什么，如何防治？

11.如何防治老年人的心身疾病？

12.为什么疑病症是老年期常见的心理疾病？

13.什么是老年期痴呆？

14.如何护理有精神障碍的老年人？

### 七、衰老死亡与健康长寿

1.如何避免对生活的失落感？

2.如何消除希望突然死去的想法？

3.老年人自杀的常见原因有哪些，如何应对？

4.如何看待生命与死亡？

5.如何对待身后事？

## <<老年人心理健康与防治>>

6.临终老年人需要得到怎样的关怀？

7.如何度过幸福的晚年？

8.健康长寿的心理秘诀是什么？

主要参考文献

<<老年人心理健康与防治>>

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>