

《益寿的良方是开朗》

图书基本信息

书名：《益寿的良方是开朗》

13位ISBN编号：9787510050534

10位ISBN编号：7510050537

出版社：王爱莲、林晗、李艳婷、王愧姑 世界图书出版广东有限公司 (2012-10出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《益寿的良方是开朗》

书籍目录

序 / 4 写在前面 / 6 健康老年话心态 退休了，上网去 / 24 空巢后，去社团 / 28 多劳动，少唠叨 / 38 “钓”离焦虑 / 44 “书”解烦忧 / 48 爱打扮，不自卑 / 52 “走”出抑郁的阴影 / 56 念好家中这本经 / 66 有舍才有得 / 74 原来姜是老的辣 / 80 独立与自信唱出来 / 84 人生自古谁无死 / 90 宠物也是伴 / 94 种花养草去疑心 / 100 不贪是防骗的第一法宝 / 104 五种方法避开愤怒 / 108 长寿必备四种心态 / 114 笑一笑，十年少 / 116 正确看待性生活 / 120 更年期的心理调适 / 126 心理健康八秘诀 / 130 冥想是心灵的体操 / 134 心病还须心药医 抑郁症要积极自我暗示 / 142 强迫症要接纳“强迫” / 148 老年痴呆症也可寻回童心 / 154 自我放松缓解焦虑症 / 160 勤于用脑治疗健忘症 / 166 心身疾病更关“心”什么是心身疾病 / 174 高血压病人要情绪稳定 / 176 冠心病人要自我放松 / 178 糖尿病人要克服消极情绪 / 180 消化性溃疡与焦虑有关 / 182 癌症病人乐观为王 / 186 中风病人常见心理误区 / 188 附录 老年心理健康自测 / 192 老年心理衰老自测 / 207 老年抑郁、焦虑心理自测 / 212 参考文献 / 221

《益寿的良方是开朗》

章节摘录

版权页：应该说，子女毕竟是自己养育多年的骨肉，对成年子女的教育仍是父母的责任。老年人对自己父母的尊敬，是对成年子女最好的教育。在现实生活中，关心体贴子女的方法各人有所不同，有时一片深情可能不被子女所理解，好心难得“好报”。然而，退休老人有丰富的生活经验，社会阅历也比较广博，由于儿女不听话引起的“委屈”，只是生活海洋中的一层小波浪。如果过多地注意子女是否尊重和孝敬自己，常会给生活带来烦恼和苦闷。现代的年轻人与以往的几代人相比，所受的教育差别甚大，成长中所经历的社会环境不同，因而对许多问题的看法往往很不一致，在某些问题上可能会互不理解。为此，必须强调老年人和成年子女之间的相互关心、尊重和理解。丧偶老人在重新找老伴以后，应该更好地关心子女，因为这是最容易引起子女感情波动的大事。当自己与子女的看法截然相反时，老人对明确的错误要耐心说服教育，对不同观点要尊重对方，求同存异，不能凭借家长地位把看法强加于小辈。中国老年人往往会有较高的孝顺期待，许多老人有时会觉得子女长大以后更多关注的是自己的家庭和事业，对老人的照顾和关爱大不如从前了，甚至认为子女越来越不孝顺了，更有甚者会与同事邻居进行比较，对儿女甚至儿媳的日常行为非常敏感，儿女稍有一点做得不顺父母的心意，就会被冠以不孝的罪名。这是老年人在处理家庭关系中常常不能释怀的问题。其实，老年人应该认识到，虽然中国传统的生育观念是多子多孙多福，可是计划生育使得今后的老年人很难享受儿孙绕膝的生活了，老人希望能经常见到自己的孩子们，可孩子又各有自己的工作生活，老人难免会有许多时间要自己安排生活，自己照料自己。其次，父母对子女的爱与子女对父母的爱是有区别的，父母对子女的爱是无私奉献，倾注了自己全部的情感和心血，子女对父母的爱同样出于亲情，但却有着更多的责任和义务成分在内。

《益寿的良方是开朗》

编辑推荐

《益寿的良方是开朗:老年人心理健康指南》由世界图书出版广东有限公司出版。

《益寿的良方是开朗》

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：www.tushu111.com