

《老年社会心理》

图书基本信息

书名：《老年社会心理》

13位ISBN编号：9787309017496

10位ISBN编号：7309017498

出版时间：1996-09

出版社：复旦大学出版社

作者：张钟汝,等

页数：242

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

内容概要

内容提要

在生活中，常常听到一些老年人抱怨：我老了，不中用了，干什么都不行喽！他们把自己因大自然规律而导致的体力和精力的下降，看成是生命之火即将熄灭，由此产生种种不良心理问题。事实上，年龄的老化只是使老年人转换了自己的生活舞台而已，从工厂、机关等转向家庭，从厂长、科长等转为平民百姓……本书以通俗易懂的文笔，结合生动活泼的事例，向广大老年人介绍各类解决心理问题的方法，普及社会心理学常识，培养他们良好的个性和积极的心态，以期使老年人能适应生活角色而转换，及时调整心态，从而拥有幸福、愉快的晚年。

书籍目录

目录

前言

第一章 开启老年人心灵的钥匙

老年社会心理学是什么

一 老年心理学和老年社会心理学

二 老年人的年龄认定

三 为什么要学习老年社会心理学

第二章 外面的世界真精彩

老年人的感知觉

一 老年人的视觉、听觉变化

二、老年人的味觉、嗅觉变化

三 老年人的躯体感觉变化

四、延缓感知觉衰退的办法

第三章 老年人可以驾驭学习和记忆

老年人的学习、记忆和智力

一 老年人的学习特点

二 老年人的记忆特点

三 老年人的智力特点

四、改善记忆及提高智力水平的方法和途径

第四章 让烦恼在笑声中消失

老年人的情绪

一、情绪的涵义和特点

二 老年人的情绪特点

三、消极情绪给老年人带来的危害性

四 老年人情绪的控制和调节

第五章 做一个和蔼可亲的老人

老年人的性格

一、性格的一般概念和内容

二 老年人的性格类型及其特征

三 老年人性格变化的生理、社会因素

四 老年人如何优化自己的性格

第六章 迎接人生的第二个春天

更年期和老年人离退休心理调适

一、更年期的生理和心理变化

二、更年期的心理护理

三 老年人的角色转换与角色失范

四 老年人角色学习和心理适应

第七章 尊老爱幼共叙天伦

老年人代际心理

一、家庭生命周期和代际关系

二 老年父母与子女关系的调整

三、维系祖孙关系的意义

四、婆媳（翁婿）关系的心理矫正

五代沟的存在与缩小

第八章 少年夫妻老来伴

老年夫妻心理

一 老年夫妻情感的基本特征

二 老年夫妻家庭幸福的心理指标

三、影响老年夫妻关系的因素

四 老年夫妻关系的心理调适

第九章 你想交更多的朋友吗？

老年人人际交往心理

一 人的社交圈和人际交往风格

二 老年人人际交往的特点和作用

三 老年人人际交往的障碍

四、改善老年人人际交往的心理技巧

第十章 夕阳更红艳，人生更美好

老年人审美心理

一 老年人审美活动的功能

二 老年人审美心理障碍

三 老年人审美活动形态

四 老年人美感表现形态

第十一章 比药补和食补更重要的事情

老年人心理卫生

一 什么叫心理卫生

二 老年人心理卫生问题和心理疾病

三 老年人心理卫生问题和心理疾病产生的原因

四 老年人心理障碍的治疗和预防

第十二章 以淡泊宁静的性情颐养天年

老年人长寿心理

一、长寿和衰老

二、长寿老人的心理特点

三、影响老年人长寿的各种因素

四、延年益寿的养生之道

后记

《老年社会心理》

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