

# 《老年心理保健》

## 图书基本信息

书名：《老年心理保健》

13位ISBN编号：9787040364118

10位ISBN编号：7040364115

出版时间：2013-1

出版社：张钟汝、张悦 高等教育出版社 (2013-01出版)

页数：159

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](http://www.tushu111.com)

# 《老年心理保健》

## 内容概要

《金色九九丛书:老年心理保健》由张钟汝、张悦编著，大多数老年人虽然脱离了原来的工作岗位，但仍保持着旺盛的精力和求知欲。为了适应我国老龄化社会的新形势，我们要多途径、多渠道满足老年人不断增长的精神需求和文化需求，其中，为老年朋友提供丰富多彩的读物是重要的内容。

# 《老年心理保健》

## 作者简介

张钟汝，女，上海大学社会学院教授。兼任上海市老年学会副会长、上海市社会学会秘书长。主讲课程：老年社会工作、社会工作综合知识。主要研究领域：老龄问题、老年社会工作实务。主要研究成果：《老年社会工作》、《老年心理健康》、《助老服务志愿者手册》、《老年利益论》（合著）、《政府与非政府组织合作机制建设》（合著）、《社会管理与社会政策》（合著）、《地震应急干预政策》（合著）等。张悦，女，上海大学社会学硕士，国家注册社工师。2005—2008年师从张钟汝教授进行老年社会学方向研究，2008年开始进入高校担任社会工作专业教学工作，2010年投身上海浦东社工界，从事老年社会工作领域工作。现就职于上海浦东新区乐耆社工服务社，担任机构综合发展部主任一职。

# 《老年心理保健》

## 书籍目录

第一讲 快乐夕阳，积极老龄——老年心理是一个重要课题 一、老年生活中最常遭遇的问题 二、进入老年期后心理的变化 三、影响老年人心理健康的因素 四、学点老年社会心理知识，有利于维护心理健康 第二讲 享受老年，迎接金色年华——更年期与离退休适应 一、贤淑温和的老伴怎么了 二、男人也有更年期吗 三、离退休是人生路上的一道坎吗 第三讲 终身学习，终生受益——老年人的记忆、学习和智力 一、老年人的记忆 二、老年人的学习 三、老年人的智力 四、科学用脑，身心健康 第四讲 豁达乐观，祥和慈爱——老年人的性格 一、年轻时风趣开朗的他怎么变得沉默寡言了 二、看看您属于哪种性格 三、您愿意仔细听听老年人发牢骚吗 四、哪些不良性格会诱发疾病 第五讲 掌握自己情绪的遥控器——老年人的情绪 一、情绪的基本含义 二、老年人情绪是身心健康的晴雨表 三、情绪不安，健康脱轨 四、自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝 第六讲 儿孙绕膝，尽享天伦——老年人代际心理 一、家家有本难念的经 二、“养儿防老”与“乌鸦反哺” 三、婆媳（翁婿）也能“一家亲” 四、祖孙情，其乐融融 第七讲 琴瑟和谐，老来有伴——老年人婚姻心理 一、人间重晚“情”——老年夫妻关系 二、老年夫妻关系的心理调适 三、面对离婚，老年人须慎重 四、别错过属于你人生的第二位伴侣 第八讲 走出蜗居天地宽——老年人人际交往心理 一、朋友多了，幸福来了 二、呼朋唤友乐融融，回归社会不孤独 三、老年人交往要诀 四、不做“井底之蛙” 第九讲 最美不过夕阳红——老年人审美心理 一、追求美不是年轻人的专利 二、她为什么不许老伴去舞厅跳舞 三、艺术之美造就人生之美 四、老年之美，从内而外 第十讲 不懈努力的生活目标——老年人幸福心理 一、老年人的幸福生活 二、影响老年人幸福感的其他因素 三、找到通往幸福之路 四、看看你自己是否幸福 第十一讲 坦然应对生活变故——老年人抗挫折心理 一、当生命面临冬天 二、为丧偶老人煲份心灵鸡汤 三、面对诈骗，提高警惕 四、从“心”开始，战胜病魔 五、如何消除生活变故的冲击 第十二讲 健康活到一百岁——老年人长寿心理 一、不服老者不易老 二、这些原因使人长寿 三、他们为什么能长寿——长寿老人的特点 四、百岁老人的养生之道

# 《老年心理保健》

## 章节摘录

版权页： 三是体力或脑力过劳。老年人的体力和精力有限，任何勉强过度的体力及脑力劳动，都可能引发老年人的身心问题，比如会使老年人记忆力减退、精神疲乏、整个人缺乏活力，有的会引起老年人身体上吃不消，引起某些疾病的恶化，从而影响老年人的身心健康。四是疾病。有些疾病会影响老年人的心理状态，如动脉硬化、脑组织供血不足，使脑功能减退，记忆力减退加重，晚期甚至会发生老年性痴呆等疾病。还有些疾病，如脑梗死，常可使患者卧床不起，生活不能自理，以致产生悲观、孤独等心理状态。四、学点老年社会心理知识，有利于维护心理健康 在1999年的国际老人年世界卫生日这天，世界卫生组织提出了“积极老龄化”的口号。“积极”不仅仅指老年人有健康的身体，能够充满活力地参加各种活动或体力劳动，而且指有能力和活力不断参与社会、经济、文化、精神和公民事务。要达到这个目的，实现“积极老龄化”的目标，心理健康无疑是很重要的一个方面。学习老年社会心理学，可以帮助老年人更加积极、健康、快乐地度过金色的晚年。

# 《老年心理保健》

## 编辑推荐

《金色九九丛书:老年心理保健》遵循“老有所教，老有所学，老有所为，老有所乐”的理念，贴近老年朋友的生活，是一本“有营养”的小册子。希望它能够为老年朋友解决生活问题，增添生活情趣，成就健康金色晚年！

## 精彩短评

- 1、老妈指定要书，她很喜欢。

# 《老年心理保健》

## 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](http://www.tushu111.com)