

《老年人后期学习问题》

图书基本信息

书名：《老年人后期学习问题》

13位ISBN编号：9787508722955

10位ISBN编号：7508722957

出版时间：2009-2

出版社：陈露晓 中国社会出版社 (2009-02出版)

页数：170

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

前言

一、老年心理学发展背景关于老年心理学，在西方，霍尔最早对该问题做了比较系统的阐述。在《衰老》一书中，他以毕生发展心理学的思想回顾了自己的一生。他反对把老化仅仅看作是退回早期阶段的一种返归，强调人在老化过程中显著的个别差异。第二次世界大战以后，随着老年人在人口中的比率迅速增加，对心理活动老年化的实验研究及其他研究也急剧增多。据报道，在1951年-1980年这30年间发表的7篇有关老年心理研究的综述，共引用了247种杂志，1571篇论文。而1983年发表的一篇综述中，于1975年-1981年，仅六年间就查阅到4057篇有关成年发展和老年心理的文献。在中国，心理学界一度出现过只重视儿童发展而忽视成年与老年心理的倾向。自从20世纪60年代以来，毕生发展心理学观点逐步被人们所接受以后，老年心理学才成为发展心理学的一个重要部分。50年代以来，有关老年智力问题的研究最多，其次是老年记忆和学习问题。总的说来，老年心理学集中注意于认知过程老年化的研究，然后是个性、社会适应和态度的研究。此外，有人强调心理生物学的研究，强调社会心理过程的研究；也有人把感觉和知觉与健康和生存的年龄变化联系起来研究。近年来还出现了一些对老年认知的训练研究。当然，有关老年心理学和养生学的思想在中国有着更为悠久的历史。早在春秋战国时期，诸子百家在调摄情志以益寿延年方面就有不少著述。如孔子强调“仁者寿”、“智者寿”的思想，提出“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”的见解。在《道德经》和《庄子》中，明确提出了无欲、无知、无为的“返璞归真”思想。这对中国历代养生学有重要影响。又如唐代孙思邈的《千金翼方》中载：“论曰：人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食饮无妙，寝处不安……”生动地论述了人在年老过程中的记忆、视觉、听觉、味觉以及性格、情绪状态等的一系列变化。二、懂得老年心理学的意义人是不可能“长生不老”的。衰老是人生的必经之路，心理活动的衰退是个积累的过程。完全不服老，不承认衰老是生物规律之一，是不对的。对于老年朋友来说，学点老年心理学，及时了解老年心理的知识和特点，是有利于正确处理家庭生活，有利于增进生活情趣，有利于防止身心疾病，有利于延年益寿，防止和延缓衰老过程的到来。在心理活动一旦出现衰退、偏差、障碍时，可及时通过自我调节得到纠正，指导自己过好晚年生活，并增强心理健康的因素和信心。如果对老年人的心理变异缺乏预先的思想准备，其危害性不亚于体力衰退，常常成为脑溢血、脑血栓、心肌梗塞的始动因素，又会成为老年精神病的基础。三、老年人如何克服心理上的变异近代老年心理学的研究工作在中国起步较晚。因此，如何面对心理上的变异问题呢？专家认为，可以从以下几个方面着手：首先，正视自己性格有变异的可能性。要有自知之明。弄清楚可能出现的病理、生理原因以及变异的表现和趋向，自我克制、自我纠正，遇事三思。其次是自我宽慰。承认衰老是人生必由之路，体力与智力不能与青年人相比。社会在前进，科学在发展，思想上难免有落后的一面，想法和看法与社会潮流可能有一定距离。这是客观存在，不必自卑、自弃，不要勉强做力不从心的事。三是积极生活，丰富人生，寻找精神上的寄托。克服不良情绪，有意识地充实生活内容，并结识一些老年和中青年朋友，生活在群体的友爱之中。留心别人衰老后的性格变异，然后再反躬自省，就能克服变异。保持心理、精神上的卫生，才能有益健康长寿。四、本套丛书的功能和特点(一)立意本套丛书针对现代社会中老年人心理方面所遇到的种种问题，进行适当的诠释，并配以合理的建议，帮助老年朋友对老年心理学有充分兴趣的朋友和关心老人的广大中青年朋友来了解老人，关爱老人，陪伴老人度过心理转变期，祥和幸福地度过晚年生活。(二)内容根据互联网上热点讨论的老年话题以及社会上对于引起老年心理疾病的各种原因的日益关注，本套丛书分别从孤独、老年学习、情绪、性格、离退休心理、人际关系、交往心理、老年期性心理、审美心理、长寿心理和心理卫生等热点话题切入。通过本套丛书，指出当今社会出现的种种老年心理问题：黄昏恋、空巢老人、老人的心理需求和心理慰藉、癯症、抑郁症、老夫少妻、临终心理等等，提出相应的解决方法和保健措施。(三)叙述方式每本书以几个话题的方式着笔，通过实例开启并提供相关的专家分析和心理学测评，帮助老年人科学合理地掌控自己的心理。以极强的故事性拉近与读者之间的距离，以理论的剖析来进行疏导，以心理学测评来让读者进行反观，加强其实用性，来达到真正为读者服务的目的。总之，本套丛书坚持以通俗易懂的方式来和老年朋友进行心理交流，让他们通过阅读解决心理困惑，降低心理疾病的危害，并帮助自己防止心理疾病的产生，从而安享晚年。

《老年人后期学习问题》

内容概要

《老年人后期学习问题》是《老年人心理健康辅导丛书》之一。《老年人心理健康辅导丛书》针对现代社会中老年人心理方面所遇到的种种问题，进行适当的诠释，并配以合理的建议，帮助老年朋友对老年心理学有充分兴趣的朋友和关心老人的广大中青年朋友来了解老人，关爱老人，陪伴老人度过心理转变期，祥和幸福地度过晚年生活。每本书以几个话题的方式着笔，通过实例开启并提供相关的专家分析和心理学测评，帮助老年人科学合理地掌控自己的心理。以极强的故事性拉近与读者之间的距离，以理论的剖析来进行疏导，以心理学测评来让读者进行反观，加强其实用性，来达到真正为读者服务的目的。

《老年人后期学习问题》

书籍目录

话题1 发掘自己的“学习能力”话题引入老年人何易受骗一、老年人的记忆力（一）老年人记忆力的特点（二）影响老年人记忆衰退的因素（三）老人如何防止记忆力减退（四）记忆力测试（五）摄入大量叶酸可以增强老年人记忆力二、老年人的智力特征（一）智力的内容及衡量标准（二）影响智力的因素（三）老年人智力的特点（四）提高智力水平的方法和途径（五）国内经典IQ测试（六）老年人的健脑食品三、老年人的学习能力（一）老年人依然拥有学习能力（二）老年人的学习特点（三）如何提高老年人的学习能力（四）测一测你的学习能力（五）终身学习的“八大关键能力”四、老年人的创造力（一）老年人仍然具有旺盛的创造力（二）发达国家重视老年员工的创造力（三）如何保持老年旺盛的创造力（四）创造力测试（五）最能激发创造力的食物

话题2 让自己拥有“敏捷的头脑”话题引入老年人留神脑出血一、老年人的大脑特点（一）大脑的构造（二）大脑的功能（三）老年人大脑特点（四）老年人如何保护大脑（五）左右脑测试：你是哪种脑（六）关于大脑秘密的20个事实二、勤用脑，促健康（一）老年人让大脑“动”起来（二）老年人用脑三原则（三）老年人用脑要克服不良习惯（四）大脑测试及大脑优势分析（五）养生之道贵在健脑三、预防大脑衰老（一）预防及改善大脑功能衰退（二）老年人脑萎缩的预防及治疗（三）老年人要善待大脑延缓衰老（四）大脑两性测试（五）老年人多吃蔬菜可使大脑更敏锐四、老年人的大脑保健（一）老年人要有自我保健意识（二）健康饮食帮老年人保护大脑（三）老年人的健脑措施（四）使大脑迟钝的9种不良习惯（五）大脑保健操：一周使你变聪明（六）健脑其实就这么简单（七）鳗鱼为你大脑补营养

话题3 让自己永远拥有“希望”话题引入学摄影丰富业余生活一、读书可以丰富晚年生活（一）读书六益（二）老年人读书是为了寻找一种印证（三）给老年人读书进言（四）读书方法测试（五）读书格言警句二、老年大学是老年人学习的乐园（一）老年大学的功能（二）老年大学的现状（三）老年教育的建议与对策（四）学习动力自我测试（五）乐在其中：活到老，学到老三、掌握电脑知识（一）信息技术与老年人（二）老年人的网络情缘（三）老年人学习电脑的窍门（四）网络成瘾（IAD）自测量表（五）老年人该怎样应对“数字时代”四、参与社会活动增添乐趣（一）老年人维持与社会接触（二）老年人增加社会接触的原则（三）发挥社会系统的支持作用（四）你可以成功吗？（五）转变休闲观念让生活丰富起来五、招住谋害老年人智力的凶手及其他益智事项（一）血管性痴呆——谋害老年人智力的凶手（二）早期表现似神经衰弱（三）血管性痴呆药物治疗（四）多数血管性痴呆者有不良生活习惯（五）预防血管性痴呆要从中青年开始（六）饮食治疗血管性痴呆（七）治疗血管性痴呆需家人配合（八）智力训练改善老年人的智力（九）智力玩具也是老人的需要（十）吃含油脂鱼类可降低老人智力衰退（十一）老年人缺维生素智力会下降（十二）老年人应该慎用损害智力的食品（十三）老年人保持智力几法

《老年人后期学习问题》

章节摘录

“流水不腐，户枢不蠹”，其实人的大脑也是一样的，只有多开动脑筋，多分析问题，才能使大脑皮层的记忆神经永葆青春，防止大脑迟钝，所以，赶快让您的大脑“动”起来吧1.通过多活动手指来“动”脑在大脑皮层中，指挥手指活动的功能区域占了很大的面积。活动手指，可锻炼大脑，经常以手指为中心进行各种活动，可以使大脑皮层得到刺激，保持神经系统的兴奋性。对大脑来说，高效率活动手指甚至比用功学习和死记硬背更能增强大脑的活力。手指运动的方式很多，最常见的有写字、绘画、编织、弹琴、玩健身球等。因此，培养一种能多动手的爱好，不仅能修身养性，还能防止大脑过早萎缩，甚至预防老年痴呆的发生，何乐而不为？2.通过新知识来“动”脑想要让自己的大脑“动”起来其实也很简单，就是让大脑主动去“记”东西。要经常给大脑以新鲜的知识刺激和训练，如阅读书报、学习电脑、学习外语和进行各种计算等等，而且要对这些知识主动进行摄取和记忆，才能不断保持自己头脑的灵敏性。大家应注意，这其中并不包括看电视，看电视时大脑是处于一种被动接受的状态。另外，专心致志地从事自己爱好和热衷的事业，也是保持大脑活力的秘诀，不可以让自己的头脑长期处于“无所事事”的状态之中。

《老年人后期学习问题》

编辑推荐

《老年人后期学习问题》由中国社会出版社出版。

《老年人后期学习问题》

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