

《老年人情绪心理变化及应对》

图书基本信息

书名：《老年人情绪心理变化及应对》

13位ISBN编号：9787508723020

10位ISBN编号：7508723023

出版时间：2009年2月1日

出版社：第1版 (2009年2月1日)

作者：陈露晓

页数：178 页

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

《老年人情绪心理变化及应对》

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人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。

《老年人情绪心理变化及应对》

内容概要

《老年人情绪心理变化及应对》：老年人心理健康辅导丛书。

《老年人情绪心理变化及应对》

书籍目录

话题1 了解我的情绪话题引入老年人要自娱自乐一、情绪是什么（一）情绪概述（二）情绪的构成（三）情绪的四种形式（四）情绪的三种状态（五）休闲调节情绪二、情绪的功能及个体差异（一）情绪是激发心理活动和行为的动机（二）情绪是心理活动的组织者（三）良好的情绪是健康的阴晴表（四）良好的情绪成就自我（五）你的情绪状态健康吗（六）影响个体情绪差异的因素（七）心晴——雨晴心雨——晴雨三、了解老年人的情绪（一）老年人情绪变化的原因（二）老年人情绪的特点（三）老年人的性格特征（四）老年人抵御不良情绪的法宝（五）生理年龄话题2 诊断我的情绪话题引入紧张不安的老妪一、四种常见的情绪困扰（一）焦虑（二）抑郁（三）恐惧（四）易怒（五）幸福是种感觉二、情绪困扰的消极影响（一）正面情绪的积极影响（二）负面情绪的消极影响（三）健康情绪自我心理测试（四）不良情绪的恶果三、老年人的情绪困扰（一）老年人情绪波动的原因（二）老年人情绪波动的危害（三）老年人情绪困扰的心理疾病（四）人的喜怒哀思悲恐惊情志变化话题3 调节我的情绪话题引入心里七上八下的赵老师一、情绪调节的意义（一）有效的情绪调节是健康的“护航者”（二）有效的情绪调节是智力活动的“激发器”（三）有效的情绪调节是人际关系的“润滑剂”（四）有效的情绪调节是自身良好性格的“塑造者”（五）损伤老年人健康的几个因素二、情绪调节的方法（一）音乐调节法（二）颜色调节法（三）眼泪宣泄法（四）呼吸调节法（五）综合调节法（六）养花调节情绪三、调节情绪困扰的三重奏（一）反思总结自身的情绪（二）了解不良情绪形成的原因（三）缓和与转换情绪（四）你是情绪管理的高手吗（五）老年人心理调节五要素四、老年人不良情绪的调适（一）失落感（二）孤寂感（三）焦虑感（四）敏感多疑（五）你有不良情绪下的不良习惯吗（六）老年人控制不良情绪的七大心法话题4 快乐我的情绪

《老年人情绪心理变化及应对》

章节摘录

1. 情绪的定义 情绪就是指人们对环境中的某种客观事物和对象所持态度的身心体验，是最基本的感情现象，也是一种对人生成功具有显著影响的非智力因素。它有正面情绪和负面情绪两种。

正面情绪。即积极肯定的情绪，如爱与温情、感恩、好奇心、振奋、热情、毅力、信心、快乐、活力、奉献、服务等。正面情绪可以提高一个人的自信自律，促进他们积极的生活态度和创造性的精神劳动，养成日常生活的良好习惯，从而不断地健全人格。 负面情绪。即消极否定的情绪，如憎恨、冷酷、忌妒、愤怒、抑郁、紧张、狂躁、怀疑、自卑、内疚等表现。负面情绪使人意志消沉、兴致低落，逐渐丧失生活学习的积极态度，产生不健康的心理影响，对人生的正确目标和意义引起歧义，并产生消极作用。

2. 情绪和情感的联系情绪和情感都是非常复杂的心理现象，它们既是在有机体的生理基础上产生的，又是人类社会历史发展的产物，因此西方心理学家常常把无限纷繁的情绪和情感统称为感情。 情感是一种较高级的感情现象，其着重体现为比较稳定、持久、内隐、含蓄的特点。它与人的基本社会性需要相联系。所谓基本社会性需要是指这样一些社会需要：它是个体在后天环境中形成和发展起来的，较少受教育影响，带有一定先天性成分的需要。依恋、交往以及与之相关的爱、恨、依赖感、孤独感等都属于情感范畴。

《老年人情绪心理变化及应对》

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