

老年心理解码



[老年心理解码 下载链接1](#)

著者:徐坤

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2013-10-1

装帧:平装

isbn:9787501994724

本书以7年来专为老年人提供心理疏导服务的公益电话“爱心传递热线”积累的实际案例为基础，介绍老年期的心理特点、常见问题以及正确的处理方法。其内容罕见地涵盖了老年期身心变化、老年家庭心理、老年婚恋心理、老年性心理，以及老年健康心理等方面。并且介绍了70个适合老年人进行的团体游戏，手把手地教读者如何扩大老年人的社会交往、丰富精神生活、保持适度锻炼，并最终提升晚年生活幸福感。本书向社会公众（尤其是社工）揭示了当今老年人真实的生活和精神状态。它来源于实践，内容丰富、感人，既接地气又贴近心灵。对于老年人及其家属正确认识和理解老年人的心理状态，在家庭中、养老机构中，以及社区里化解与老年人有关的矛盾，提高老年人的身心健康水平，都具有很高的实用价值。

作者介绍:

“爱心传递热线”创办于2006年，是一个面向全国各地老年人，帮助他们排遣孤独、寂寞，丰富老年生活，提升幸福感的一个公益组织。热线下设5条专线：居丧期老人精神陪伴热线；高龄女性空巢热线；失独老人专线；失智老人专线；性病艾滋病老人专线。7年来，热线在老年人心理保健领域做出了突出贡献并频频获奖。2011年，“爱心传递热线”老年人心理救助项目，被写入北京市政府“十二五”规划。

徐坤，首都经济贸易大学教授、“爱心传递热线”创办人。1970年当兵，人生的第一个职业是陆军第24军通信连话务员；文革结束考入北京师范大学哲学系，毕业后在大学教书；退休后又回到人生的起点——老年人心理危机救助公益热线的接线员。起点即终点，验了黑格尔的这句名言。

目录: 第一部分 理解万岁

第一章 老年期的各种身心变化

这不是结束，而是新的开始

——如何摆脱“退休综合征”的困扰

坦然面对衰老

——正确面对丧失期

我是谁？

——如何正视老年期的人格变化

家中的老人为何越来越自私？

——像他们爱护忍我们一样的去包容他们

不跟别人比，只跟自己比

——老人的攀比心理

让夕阳更美丽

——晚年规划的重要性

我的晚年我做主

——浅析各种养老模式的特点

第二章 老年家庭心理

空巢不空心

——空巢老人的家庭心理

吵架的艺术

——家庭矛盾如何解决

不做“出气筒”

——老年人家庭暴力心理根源解析

不愿长大的孩子

——如何应对过分依赖的子女

爱子有方

——解除“恋子情结”

寻找平衡点

——如何看待隔代教育

心是孤独的猎手

——豢养宠物的利与弊

珍惜眼前人

——相互依偎的失独老人

第三章 老年婚恋心理

知己，知彼

——老年男女的性别差异

丢下我一个人

——如何面对残酷的黄昏离
不要带走我的全部
——丧偶老人的心理调适
一个人的生活
——老年婚恋中的受限心理
男人要保姆？女人要钱包？
——如何端正再婚心态
“响三声，报平安”
——理智面对再婚时的阻碍
“走在路上”的婚姻
——新的老年人结合模式
感谢有你
——老年夫妻相处之道
第四章 老年性心理
别让错误观念束缚你
——解读老年人的性误区
去爱吧！就像年轻时一样
——如何唤起老伴的性兴趣
难言之隐
——合理面对老年期性障碍
自己“爱”自己
——单身老人如何寻求性的满足
拿什么拯救你？
——老年人性骚扰成因
多些关爱，少点指责
——解读老年人性消费现象
艾滋病真的来了？
——“恐艾症”的正确处理
社会失察下的艾滋老人
——老年人防艾，刻不容缓
第五章 老年健康心理
失眠那些事儿
——正确看待睡眠障碍
别把自己吓倒
——如何应对老年疑病症
请你陪我聊聊天
——患病老人的心理护理
谁把快乐弄丢了？
——科学看待老年抑郁症
爱、恨与补偿
——认识被害妄想症
只要有 you，哪怕世界荒芜
——失智老人的精神陪伴
遗愿清单
——如何坦然面对死亡
陪你走完最后一程
——如何做好临终关怀
第二部分 携手同行
第六章 老年团体活动概述
第七章 70个老年团体心理游戏
初次见面
情感病毒
穿衣服
晋级

你买我卖
不要激怒我
你像哪种动物
肢体语言
找错误
龙腾四海
模特表演队
甲壳虫乐队
人椅
坐地起身
随波逐流
听音乐
圆球游戏
解手链
高空飞蛋
大风吹
合力吹气球
你拍，我拍
大树与松鼠
自画像
你我的红歌
挑战数数字
瞎子穿拖鞋
奇怪的墙壁
画面具
词语接龙
萝卜蹲
一只青蛙
大瞎话
凤凰飞
天气预报
结对而行
一二二一
耳语传真
角色反串
当我恋爱时
开火车
猜职业
正话反说
闻“歌”起舞
报菜名
说出你的烦恼
记忆考验
建塔
水气球
地雷阵
搭桥过河
比长短
串游戏名称游戏
扮时钟
衔纸杯传水
秒人秒事
官兵捉贼
报纸大联盟

传气球
幽默与乐观
对掌推
寻宝游戏
不对称体操
猜字
踩报纸
个人发展盾形图
信任进步行
迷失丛林
盲人吃香蕉
意乱情迷
· · · · · (收起)

[老年心理解码_下载链接1](#)

标签

- 老年
- 心理
- 科普
- 心理学
- 休闲类-养老/老年

评论

质量较高的科普书籍

着手准备二、三的人过来看望一下一……

为社区工作做准备

[老年心理解码 下载链接1](#)

书评

[老年心理解码 下载链接1](#)