

老年心理解码： 如何提升晚年生活幸福感



[老年心理解码： 如何提升晚年生活幸福感_ 下载链接1](#)

著者:徐坤，林雪，邓鸣菲 著

[老年心理解码： 如何提升晚年生活幸福感_ 下载链接1](#)

标签

评论

有些观点还是不错的，值得一看。

送货很快，给公司买的

内容很好，包装简单，收到时书皮皱了！反正自己看，就那样吧！

就是速递时间长了点，其他还行！

非常不错.....

书不错，就是从别处调货时间太久了

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。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。

以为是很专业的书籍，结果不尽如人意！

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

老年人的心理变异，倘若预先缺乏思想准备，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。又可成为老年精神病的基础。这种心理上的变异是有办法克服的，首先，要有自知之明，正视自己性格变异的可能性。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。其次是我自我宽慰。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。三是丰富生活内容，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，然后再反躬自看，就能克服变异，保持心理、精神上的卫生，才能有益健康长寿。坚定信念

老年人要坚定自己的信念，首先要树立抗衰老的精神状态，主观上决不因年老而气馁，过好精神衰老关。人有生就有死，这是不可抗拒的自然规律，老年人绝不能让自然死亡把自己压倒了，要利用老年期的宝贵时间，安排好自己的晚年生活。老年人应当老当益壮，在身体、精力等力所能及的条件下，珍惜时间，发挥余热，愉快地度过晚年。

老年心理学意义

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，这是不对的。人是不可能“长生不老”的。学点老年心理学，可以及时了解老年心理的知识和特点，一旦心理活动出现衰退、偏差、障碍，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，有利于正确处理家庭生活，有利于增进生活情趣，有利于防止心身疾病，有利于延年益寿，防止和延缓衰老过程的到来。

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。

很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

[老年心理解码：如何提升晚年生活幸福感 下载链接1](#)

书评

[老年心理解码：如何提升晚年生活幸福感 下载链接1](#)