

《老年心理保健》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787040364118

丛书名：金色九九丛书

内容简介

《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！

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。

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

第七讲 琴瑟和谐，老来有伴——老年人婚姻心理

第八讲 走出蜗居居天地宽——老年人人际交往心理

第九讲 最美不过夕阳红——老年人审美心理

第十讲 不懈努力的生活目标——老年人幸福心理

第十一讲 坦然应对生活变故——老年人抗挫折心理

第十二讲 健康活到一百岁——老年人长寿心理

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