

《老年积极心理学读本》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787310043583

内容简介

积极心理学是一门研究如何正确把握人生的科学，关注从出生到死亡的所有人生阶段。积极心理学可以算做心理学领域的一门新开辟的领域，因为这个领域重点关注的是那些可以提升生命价值的事件。方新立编著的《老年积极心理学读本——您不知道的老年幸福学》将积极心理学聚焦在老年人的生活以及如何实现更积极、更幸福的生活。

目录

第1章 乐观的老年人比多抱怨的老年人更积极、更幸福

1.1 乐观比多抱怨更能使老年人产生愉悦感

1.2 乐观的老年人更懂得转化心态

第2章 已觉悟的老年人比偏执的老年人更积极、更幸福

2.1 已觉悟的老年人抓住了人生的意义和价值

2.2 明理和已觉悟的老年人更能保持活力以推迟心理衰老

第3章 豁达的老年人比狭隘的老年人更积极、更幸福

3.1 豁达的老年人更能提升自己爱与被爱的能力

3.2 豁达的老年人更能使自己和别人愉快

3.3 老年人使自己心情豁达、轻松的一些技巧

第4章 坚韧、进取的老年人更积极、更幸福

第1章 乐观的老年人比多抱怨的老年人更积极、更幸福

1.1 乐观比多抱怨更能使老年人产生愉悦感

1.2 乐观的老年人更懂得转化心态

第2章 已觉悟的老年人比偏执的老年人更积极、更幸福

2.1 已觉悟的老年人抓住了人生的意义和价值

2.2 明理和已觉悟的老年人更能保持活力以推迟心理衰老

第3章 豁达的老年人比狭隘的老年人更积极、更幸福

3.1 豁达的老年人更能提升自己爱与被爱的能力

3.2 豁达的老年人更能使自己和别人愉快

3.3 老年人使自己心情豁达、轻松的一些技巧

第4章 坚韧、进取的老年人更积极、更幸福

4.1 人类生理的坚韧和心理的强大是相辅相成的

4.2 人生道路多磨难，心理强大人不老

第5章 快乐的老年人比郁闷的老年人更积极、更幸福

5.1 多维度的快乐比郁闷更能调动积极情绪以体验生活中的真、善、美

5.2 快乐的老人更善于享受人生，活得健康又幸福

第6章 平和柔韧的老年人更长寿、更幸福

6.1 为什么平和柔韧的老年人更长寿、更幸福

6.2 老人活得平和柔韧，才能活出生命真正的滋味来

第7章 懂爱、善良的老年人比自我、愤懑的老年人更积极、更幸福

7.1

懂爱、善良的老年人内心更积极、更幸福 7.2

懂爱、善良的老年人更能得到子女及他人的尊重和爱戴

第8章 勤快、开朗的老年人更积极、更幸福 8.1 勤快的老年人更加身心愉快 8.2

勤快、开朗的老年人生活更充实、更有规律甚至更有成就 8.3

勤快、开朗的老年人比懒散、迂腐的老年人更长寿

第9章 适度运动使老年人更积极、更幸福 9.1 适度运动要有“健身先要健心”的理念 9.2

适度运动有利于老年人的身心健康 9.3 身心爱动的老人更长寿

第10章 学习使老年人更积极、更幸福 10.1 学习使老年人拥有健康积极的心理 10.2

学习使老年人的晚年生活更加快乐充实 10.3

“活到老，学到老”帮助老年人达到老有所为的更高境界

附录1：积极心理学与老人幸福感关系的研究

附录2：整合教育如何开启老年积极心理学之门参考文献后记

[显示全部信息](#)

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)