

老年人的“万一”

心理篇





上海老年教育

上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人的“万一”

心理篇

Laonianren de Wanyi



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

老年人的“万一”. 心理篇 / 上海市老年教育普及教材编写委员会编. —上海:上海教育出版社,2015.7

ISBN 978-7-5444-6463-5

I. ①老… II. ①上… III. ①老年人—生活—通俗读物②老年人—心理保健—通俗读物 IV. ①Z228.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159060号

老年人的“万一”

——心理篇

上海市老年教育普及教材编写委员会 编

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海市永福路 123 号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	常熟华顺印刷有限公司
开 本	700×1000 1/16 印张 6.75
版 次	2015 年 9 月第 1 版
印 次	2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-6463-5/G·5313
定 价	26.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王莒骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

主 编：陈 莉 蔡凌杰 谢 晶
 李 庆 汪 鑫
漫画设计：谢 晶 蔡春光 毛明珠
 沈筱旻 顾鼎夫 李壮壮
指 导：陈 莉

合作机构

上海飞果信息技术有限公司

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

前言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展规划中“编写100本老年教育教材，丰富老年学习资源，建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求，在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下，由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”，共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性及示范性的老年教材；建设一批可供老年学校选用的教学资源；完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街（镇）及以下老年学校，适当兼顾市、区老年大学的教学需求，力求普及与提高相结合，以普及为主；通用性与专门化相兼顾，以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽量根据老年人学习的特点进行编排，在知识内容融炼的前提下，强调基础、

实用、前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包含若干教材系列，如“老年人万一系列”“中医与养生系列”“孙辈亲子系列”“老年人心灵手巧系列”“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”，届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”“听书”“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

编者的话

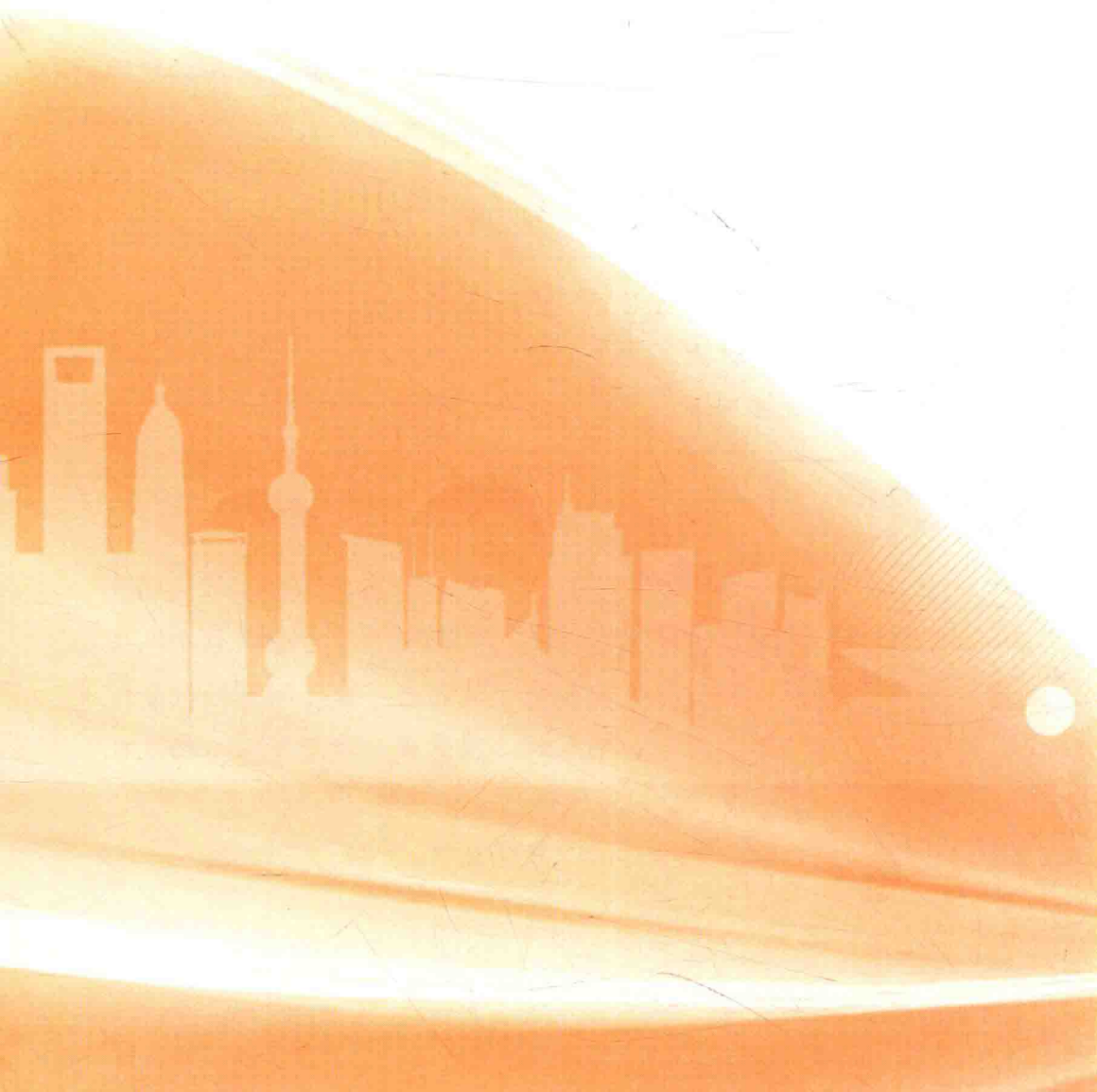
俗话说得好：不怕一万就怕万一。我国人口老龄化的形势日益严峻，但是整个社会对老人心理的了解尚处于“盲区”：做子女的不了解正在老去的父母所发生的心理变化，甚至老人自己也不了解自己。

在针对老年朋友遇到突发情况编写的三本知识书《健康篇》《安全篇》《生活篇》出版之后，万教授再次出山，帮助老人用相关的基础知识武装自己、保护自己；让每个老人在突发事件的第一时间采取正确的应对方式维护自己的合法权益。

本书通过有趣的情景动画让老年人带着问题进入故事情境中，万教授在情境中亲自带领老年人去解决问题。万教授对普遍的老年社会问题进行分析解答，关注老年人的心理健康，对老年人心理危机进行干预，帮助他们树立起健康、积极的生活方式，让他们重拾自信，安享晚年。

“万一”系列编写团队在教材编写过程中可能还有不足的地方，我们将继续学习并为老人们提供更好更实用的学习内容。

特此感谢陈莉院长对《心理篇》编写的指导。



目 录

第一节	带孙子出去玩，万一出事怎么办？	/1
第二节	不喂孙子吃饭，万一饿瘦了怎么办？	/5
第三节	不逼孙子学钢琴，万一将来没出息怎么办？	/10
第四节	万一退休没用了，大家不理睬我怎么办？	/15
第五节	万一比不上别人，被人嘲笑怎么办？	/20
第六节	万一消费观念不同，和老伴常吵架怎么办？	/25
第七节	万一媳妇照顾不好儿子，我心疼怎么办？	/30
第八节	万一宠物死了，没人陪我怎么办？	/35
第九节	万一儿子没了，老两口总吵架怎么办？	/40

第十节	老了还闹离婚，万一被人嘲笑怎么办？	145
第十一节	老伴突然去世，万一想轻生怎么办？	150
第十二节	每天睡眠不足，万一影响健康怎么办？	155
第十三节	不仔细检查，万一错过治疗怎么办？	160
第十四节	麻烦子女伺候，万一惹人烦怎么办？	165
第十五节	即将离开世界，万一心里害怕怎么办？	170
附：	老年人团体心理游戏	175

第一节

带孙子出去玩，万一出事怎么办？



情景案例

老张的孙子特别喜欢出去玩，可是老张担心孙子外出容易出意外，总把孙子关在家里，导致孙子少言寡语。遇到这种情况，老张应该怎么办？



现在世道太邪乎，
意外频发事故多。
还是在家最安全，
可是孙子不高兴。



唉，闷在家里不说话，
不说话！



解决方案



安全防患虽然重要，
全面成长不可忽视。

1

心理分析：

老张，您考虑得很谨慎，不带孙子出门，安全系数确实提高了，可是老不出门会影响孩子身心健康。



不出门影响健康，这怎么说？

孩子经常不出门，接触社会的时间和同外界交往减少，知识经验积累不足，对身心健康发展不利。老张，可不能因噎废食啊！



2

心理疏导:



我孙子调皮贪玩，我这把老骨头根本看不住他，带孩子出去玩，难呐！



老人喜欢安静，而小孩活泼好动，有互不相容的地方。所以，教育孩子边界要明确，那就是：主角是父母，老人做协助。如果父母不管孩子，全都让老人包办，既让老人为难，也不利于孩子成长。为了后代，您儿子媳妇必须承担起做父母的责任，这是他们人生的必修课。



3

心理问答:



我和老伴应该怎么协助儿子媳妇呢？

你们可以帮助他们制订一个出游计划，并提醒他们定期带您孙子出游。



我儿子媳妇工作忙，没时间带孙子出游怎么办？

他们可能并不是没时间，而是没有好好规划。您可以提醒他们尽量提前把工作安排好，给孩子一个愉悦的周末。让孩子健康成长，是孩子应得的权利，也是家长应尽的义务。



带孙子我确实有欠缺的地方，那我就按你说的试试。



心理预警、加油站



1. 如果察觉到周围有老人在带孩子的过程中时常出现焦虑情绪，请多和他们沟通，安抚他们的情绪。
2. 如果家里的老人带孩子时管教过于严厉，有可能对孩子造成伤害，子女可以和他們多交流，了解老人承受的负担和内心需求，及时处理和解决。
3. 万一发现老人在带孙辈过程中出现情绪低落、兴趣减退等现象，甚至做出一些自我伤害的举动，建议前往相关的心理机构寻求专业的咨询和治疗。



多知道点

老人带孩子出游应该注意的要点

1. 全家长一起商量，充分交换意见，制订一段时间内的亲子出游计划，包括出行路线、安全措施、饮食卫生、身体条件等。比较容易完成、距离较近的出游计划，可以考虑让老人单独带孩子出去。

2. 老人出门记得带上手机。手机记得前一天充好电，保证一天内发生任何情况都能够及时联系。孩子的身上要带上重要联系人的电话号码和住址信息。

3. 老人带孩子出门只需要看住孩子，尽量少兼顾其他事情，以免因小失大。

4. 出行前提醒老人关于防止诱拐儿童的注意点，让老人有所警惕，避免孩子被拐带等事件的发生。

第二节

不喂孙子吃饭，万一饿瘦了怎么办？



情景案例

孙阿姨夫妇对孙子宠爱得不得了，吃饭的时候总是奶奶喂饭爷爷喂菜。孙子上了幼儿园之后，小朋友们嘲笑他不会自己吃饭，孙子回家哭个不停。遇到这种情况，孙阿姨夫妇应该怎么办？



家有孙子当成宝，
老伴喂饭我喂菜。



哪知好心办坏事，
孙子被笑太无能。
唉，整天哭着不上学，
不上学！



解决方案



宠爱孙子要适当，
身心发展须平衡。

1

心理分析：

孙阿姨，您和老伴乐于照顾孙子，这是祖辈对孙辈爱的自然流露。不过也要兼顾孩子的独立自理能力，孩子总是靠你们，反而不利于健康成长。



我们就这一个孙子，总怕他不吃饭饿瘦了，之前还真没想到过这对孩子的自理能力影响这么大！

是啊，孩子的事情得让孩子自己做，除了吃饭，还有穿鞋、洗脸、刷牙、叠被子等。从生活小事慢慢做起，逐渐发展自理能力，才能培养孩子的自信心。

