



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN XINLIWEISHENG YUBAOJIAN

老年人心理卫生与保健

主 编：陈露晓 副主编：张 蕊



中国社会科学出版社

China Society Press

ISBN 7-309-06889-5

青年人力资源管理实务

LAONIAREN
XINLIWEISHENG
YUBAOJIAN

青年人力资源管理实务与保障

丁 建 著

中国劳动社会保障出版社

老年人心理健康辅导丛书

老年人心理卫生与保健

主 编 陈露晓

副主编 张 蕊

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人心理卫生与保健 / 陈露晓主编. —北京: 中国社
会出版社, 2008. 12

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2429 - 4

I. 老… II. 陈… III. ①老年人—心理卫生②老年人—心
理保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190163 号

书 名: 老年人心理卫生与保健

主 编: 陈露晓

副 主 编: 张 蕊

责任编辑: 侯继刚 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市后沙峪印刷厂

开 本: 140mm × 210mm 32 开

印 张: 6.25

字 数: 126 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 13.00 元

《老年人心理卫生与保健辅导丛书》

编委会名单

主 编 陈露晓

副 主 编 王兴佳 薛红玉 赵凤莲 陈 铀

孙晓磊 胡 杨 崔 娜 叶含勇

张 蕊

编委会成员 陈 斌 周全民 赵艳宏 刘 洋

王文龙 黄汉苗 康 蕾 刘春勇

吴 蓉 徐小飞 周红英 郑 义

张学静 刘小华 王潮良 张 翔



前言

一、老年心理学发展背景

关于老年心理学，在西方，霍尔最早对该问题做了比较系统的阐述。在《衰老》一书中，他以毕生发展心理学的思想回顾了自己的一生。他反对把老化仅仅看作是人退回早期阶段的一种返归，强调人在老化过程中显著的个别差异。第二次世界大战以后，随着老年人在人口中的比率迅速增加，对心理活动老年化的实验研究及其他研究也急剧增多。据报道，在1951年~1980年这30年间发表的7篇有关老年心理研究的综述，共引用了247种杂志，1571篇论文。而1983年发表的一篇综述中，于1975年~1981年，仅六年间就查阅到4057篇有关成年发展和老年心理的文献。

在中国，心理学界一度出现过只重视儿童发展而忽视成年与老年心理的倾向。自从20世纪60年代以来，毕生发展心理学观点逐步被人们所接受以后，老年心理学才成为



发展心理学的一个重要部分。50年代以来,有关老年智力问题的研究最多,其次是老年记忆和学习问题。总的说来,老年心理学集中注意于认知过程老年化的研究,然后是个性、社会适应和态度的研究。此外,有人强调心理生物学的研究,强调社会心理过程的研究;也有人把感觉和知觉与健康 and 生存的年龄变化联系起来研究。近年来还出现了一些对老年认知的训练研究。

当然,有关老年心理学和养生学的思想在中国有着更为悠久的历史。早在春秋战国时期,诸子百家在调摄情志以益寿延年方面就有不少著述。如孔子强调“仁者寿”、“智者寿”的思想,提出“三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲不逾矩”的见解。在《道德经》和《庄子》中,明确提出了无欲、无知、无为的“返璞归真”思想。这对中国历代养生学有重要影响。又如唐代孙思邈的《千金翼方》中载:“论曰:人年五十以上,阳气日衰,损与日至,心力渐退,忘前失后,兴居怠惰,计授皆不称心,视听不稳,多退少进,日月不等,万事零落,心无聊赖,健忘嗔怒,情性变异,食饮无妙,寝处不安……”生动地论述了人在年老过程中的记忆、视觉、听觉、味觉以及性格、情绪状态等的一系列变化。

1801 - 年 2501 千, 中 数 算 算 一 前 考 受 年 1801 而 文 创 部

二、懂得老年心理学的意义

人是不能“长生不老”的。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,是不对的。



对于老年朋友来说，学点老年心理学，及时了解老年心理的知识和特点，是有利于正确处理家庭生活，有利于增进生活情趣，有利于防止身心疾病，有利于延年益寿，防止和延缓衰老过程的到来。在心理活动一旦出现衰退、偏差、障碍时，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。如果对老年人的心理变异缺乏预先的思想准备，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，又会成为老年精神病的基础。

三、老年人如何克服心理上的变异

近代老年心理学的研究工作在中国起步较晚。因此，如何面对心理上的变异问题呢？专家认为，可以从以下几个方面着手：

首先，正视自己性格有变异的可能性。要有自知之明。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。

其次是自我宽慰。承认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。

三是积极生活，丰富人生，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，然后再反躬自省，就能克服变异。保持心理、精神上的卫生，才能有益健康长寿。

四、本套丛书的功能和特点

(一) 立意

本套丛书针对现代社会中老年人心理方面所遇到的种种问题，进行适当的诠释，并配以合理的建议，帮助老年朋友对老年心理学有充分兴趣的朋友和关心老人的广大中青年朋友来了解老人，关爱老人，陪伴老人度过心理转变期，祥和幸福地度过晚年生活。

(二) 内容

根据互联网上热点讨论的老年话题以及社会上对于引起老年心理疾病的各种原因的日益关注，本套丛书分别从孤独、老年学习、情绪、性格、离退休心理、人际关系、交往心理、老年期性心理、审美心理、长寿心理和心理卫生等热点话题切入。通过本套丛书，指出当今社会出现的种种老年心理问题：黄昏恋、空巢老人、老人的心理需求和心理慰藉、癌症、抑郁症、老夫少妻、临终心理等等，提出相应的解决方法和保健措施。

(三) 叙述方式

每本书以几个话题的方式着笔，通过实例开启并提供相关的专家分析和心理学测评，帮助老年人科学合理地掌控自己的心理。以极强的故事性拉近与读者之间的距离，以理论的剖析来进行疏导，以心理学测评来让读



者进行反观，加强其实用性，来达到真正为读者服务的目的。

总之，本套丛书坚持以通俗易懂的方式来和老年朋友进行心理交流，让他们通过阅读解决心理困惑，降低心理疾病的危害，并帮助自己防止心理疾病的产生，从而安享晚年。



15	 老年人心理与行为	二
15	 老年人心理与行为(一)	
25	 老年人心理与行为(二)	
25	 老年人心理与行为(三)	
35	 老年人心理与行为(四)	
45	 老年人心理与行为(五)	
55	 老年人心理与行为(六)	
65	 老年人心理与行为(七)	
75	 老年人心理与行为(八)	
84	话题 1 老年心理健康概述	

话题引入	 老年人心理与行为	三
84	长寿老人具有心理优势	2
44	 老年人心理与行为(二)	
21	一、老年人的心理变化与心理特征	3
74	(一)老年人感知觉的变化	3
94	(二)老年人记忆的变化	4
12	(三)老年人智力的变化	5
22	(四)老年人情绪、情感的变化	7
22	(五)老年人心理活动的性格特征	7
72	(六)老年人心理活动的心理过程	8
92	(七)“简单”的生活才长寿	10
	(八)心态年轻度测试	12
	(九)好心态:得之不喜 失之不忧	17
	(十)有碍老年人健康的不良心理	19



二、老年人的心理需求与心理健康标准	21
(一)老年人的心理需求	21
(二)情感是老人心理的第一需求	23
(三)发挥主观能动性,积极满足自身需求	25
(四)老年人的心理健康标准	28
(五)老年人应该改变的一些传统观念	29
(六)现代老年人应有的心理观念	32
(七)让老年生活更充实	34
(八)心理衰老度测试	37
(九)帮助老年人保持心理健康	40
三、老年人的心理卫生与常见的心理问题	42
(一)老年人心理卫生的主要内容	43
(二)老年人心理卫生的原则	44
(三)生理功能衰退导致的心理问题	45
(四)退休后的适应问题	47
(五)心理与性格上的变化	49
(六)与家人相处的问题	51
(七)生活孤单与终生的焦虑	53
(八)焦虑症测试	55
(九)亲友去世 老人别心灰	57
(十)老年夫妻怎么做到心理相容	59



话题2 老年人的情绪与心理健康

话题引入

年近的母亲

62

一、了解老年人的情绪

(一)引起老年人情绪变化的因素

(二)老年人情绪的特点

(三)积极情绪与消极情绪所带来的不同影响

(四)不良情绪带来的生理问题

(五)缓解老年人的不良情绪

(六)情绪类型测试

(七)情绪是健康的阴晴表

二、老年人不良情绪的调节

(一)几种常见的不良情绪

(二)老年人不良情绪的调节

(三)抑郁情绪测试

(四)恐惧情绪测试

(五)治疗老年抑郁症应走出误区

(六)帮助空巢老人摆脱孤独感

三、帮助老年人保持一个好情绪

(一)调节情绪的方法

(二)调节情绪的步骤



(三) 老年人日常心理保健	115
(四) 快乐情绪测试	117
(五) 调节情绪八大技术	121
(六) 用积极的态度面对人生	123

话题 3 老年人的性格与心理健康

话题引入	
退休大学教授的故事	127
一、老年人的性格类型	127
(一) 成熟健康型	128
(二) 安乐休闲型	132
(三) 防御自卫型	133
(四) 忧郁自责型	138
(五) 愤怒攻击型	139
(六) 情绪自控能力测试	141
(七) 随和让人不容易衰老	145
(八) 老年人的坏脾气很可能是疾病所致	146
二、老年人不良性格的改善	148
(一) 老年人的性格变化与性格特点	148
(二) 老年人的个性倾向	150
(三) 做一个快乐的老人	153
(四) 乐观性格测试	158



(五)为老年人的快乐支招	162
三、与人交往好处多	165
(一)老年人人际交往特点	166
(二)老年人要克服人际交往障碍	167
(三)人际关系中的处世之道	171
(四)你善于交际吗	174
(五)受尊敬和欢迎程度测试	176
(六)注意人际关系中的“人际吸引”	180



话题1 老年心理健康概述



长寿是每一个身心健康老人的向往和追求。社会的进步，经济的发展，人们生活水平的提高，为老年人健康长寿奠定了一定的物质基础。但要真正做到延缓衰老，争得长寿，还要通过主观努力才能达到目标。其中，老人的心理健康状况，直接影响着老年人是否长寿。



长寿老人具有心理优势

日本医学家渡边曾在对 136 名 90 岁以上的长寿老人进行健康调查中得知，长寿老人大多具有超于一般人的心理优势。

主要包括：

情绪稳定。长寿老人比较注重自己的情绪调适，使中枢神经处于相对稳定的良好状态，进而使机体的生理功能协调。95% 以上的长寿老人情绪安定，适应能力强，经受得起生活环境中的各种不良刺激。他们即使受到精神刺激或创伤，也能自我控制，并很快恢复心理平衡。

心境愉快。愉快标志着老年人身心活动协调。长寿老人大都精神愉悦，笑口常开。笑是一种简单而又愉快的运动，可使胸、膈、腹以及心、肺、肝等脏器都得到有益的活动，神经、骨骼和肌肉得到放松，且可驱除忧愁烦恼，减轻精神压力，抒发健康的感情，进而提高机体的免疫能力。

胸襟豁达。长寿老人在人际关系方面态度真诚和善，对同辈人尊重，对晚辈人慈爱，以宽厚的态度待人处世。这种长者的情怀和气质，是健康的保证。