



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN  
SHENMEIYU  
XIUXIANXINLI

老年人审美与休闲心理

主 编：陈露晓 副主编：崔 娜



中国社会出版社

China Society Press

老年人心理健康辅导丛书

# 老年人审美与休闲心理

主 编 陈露晓

副主编 崔 娜

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人审美与休闲心理 / 陈露晓主编. —北京: 中国  
社会出版社, 2008. 10

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2294 - 8

I. 老… II. 陈… III. ①审美活动—老年心理学②文娱  
活动—老年心理学 IV. B844. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147443 号

---

书 名: 老年人审美与休闲心理

主 编: 陈露晓

副 主 编: 崔 娜

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](http://www.shcbs.com.cn)

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 5.625

字 数: 112 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

# 《老年人心理健康辅导丛书》

## 编委会名单

|       |     |     |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主     | 编   | 陈露晓 |     |     |     |
| 副     | 主   | 编   | 王兴佳 | 薛红玉 | 赵凤莲 |
|       |     |     | 孙晓磊 | 胡 杨 | 崔 娜 |
|       |     |     | 张 蕊 |     | 叶含勇 |
| 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。

## 二、懂得老年心理学的意义

人是不可能“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、癔症、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。



# 目 录

## 话题 1 爱美之心人皆有，老年审美无旁贷

### 话题引入

“会玩”的许老伯用爱美之心树典范 ..... 2

一、什么是美和如何审美 ..... 3

（一）美与审美 ..... 4

（二）审美的特性 ..... 4

（三）审美的功能 ..... 6

（四）审美心理的本质 ..... 7

（五）审美情趣差异的几个原因 ..... 10

（六）如何审美 ..... 12

（七）一个女儿的心里话 ..... 15

二、老年与审美 ..... 17

（一）老年审美心理的客观现状 ..... 18

（二）老年人的审美特色 ..... 19

（三）老年审美需要学习和引导 ..... 21

（四）老年人审美心理障碍 ..... 23



|                      |    |
|----------------------|----|
| (五) 审美所带来的银发市场 ..... | 26 |
|----------------------|----|

## 话题2 满目青山终有时，人生难得老来俏

### 话题引入

|              |    |
|--------------|----|
| 爱俏的老太太 ..... | 30 |
|--------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、“老来俏”也是时尚 .....   | 31 |
| (一) “老来俏”的由来 .....  | 31 |
| (二) “老来俏”的益处 .....  | 32 |
| (三) 人生难得“老来俏” ..... | 33 |
| (四) 六老回春散 .....     | 37 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 二、“老来俏”之美容谈 .....     | 39 |
| (一) 老年皮肤三大特征 .....    | 40 |
| (二) 老年护肤要有针对性 .....   | 41 |
| (三) 老年“养肤”之道 .....    | 42 |
| (四) 预防老年斑 .....       | 44 |
| (五) 吃出来的“老来俏” .....   | 45 |
| (六) 常见的几种美容方法 .....   | 47 |
| (七) 老人如何保养头发 .....    | 48 |
| (八) 慈禧的三道养颜美容步骤 ..... | 51 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 三、穿出的“老来俏” .....      | 54 |
| (一) 老年服饰审美需求被忽视 ..... | 54 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| (二) 老年服饰的选择 .....         | 55 |
| (三) 老年着衣的几种颜色搭配 .....     | 57 |
| (四) 老年女性的着装 .....         | 59 |
| (五) 老年男性的着装 .....         | 61 |
| (六) 老年人冬季皮肤发痒与穿衣的关系 ..... | 64 |

### 话题3 融合传统审美观, 提高自身修养

#### 话题引入

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 写日记让他获乐无穷 .....            | 67 |
| 一、触摸音乐, 神清气爽 .....         | 68 |
| (一) 用音乐贴近自然 .....          | 68 |
| (二) 音乐有治疗作用 .....          | 69 |
| (三) 音乐可以疏导心情 .....         | 71 |
| (四) 老人应用音乐调整心态 .....       | 71 |
| (五) 饭后听音乐的妙处 .....         | 73 |
| 二、常练书画, 凝神健身 .....         | 77 |
| (一) 书法中透射出的人性的艺术 .....     | 77 |
| (二) 书法动作对人体功能的影响 .....     | 78 |
| (三) 利用书法写作进行情绪调控 .....     | 79 |
| (四) 书画创作与老年审美的不解之缘 .....   | 81 |
| (五) 书画迎合老年人生理需求的特殊工具 ..... | 84 |
| (六) 老年人如何学习书法 .....        | 85 |
| (七) 读书的乐趣 .....            | 88 |



|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 三、动态审美, 练体练神 .....                 | 90  |
| (一) 体育锻炼的审美情趣 .....                | 91  |
| (二) 老年舞蹈的特征 .....                  | 92  |
| (三) 老年人参与舞蹈活动的自身优势 .....           | 94  |
| (四) 老年舞蹈的审美意义 .....                | 95  |
| (五) 加强老年体育审美情趣, 提升<br>老年自身修养 ..... | 95  |
| (六) 老年人如何从体育运动中发掘美 .....           | 96  |
| (七) 体育审美活动的方法 .....                | 99  |
| (八) 文人善体育者长寿 .....                 | 101 |

#### 话题4 审美休闲两不误, 老年生活乐无穷

##### 话题引入

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 充分享受审美和休闲的肖老 ..... | 105 |
|--------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、休闲中所透射出的美 .....       | 106 |
| (一) 解读休闲 .....          | 107 |
| (二) 健康休闲 .....          | 108 |
| (三) 休闲作为审美——生活精神化 ..... | 109 |
| (四) 审美作为休闲——审美生活化 ..... | 111 |
| (五) 休闲与几种美 .....        | 114 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 二、关注老年休闲生活 .....     | 121 |
| (一) 老年人的休闲方式现状 ..... | 121 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| (二) 对老年人休闲生活的关注现状 ..... | 122 |
| (三) 老年人休闲呼唤“多元化” .....  | 123 |
| (四) 老年人休闲生活质量差的原因 ..... | 126 |
| 三、老“旅”友的休闲乐趣 .....      | 128 |
| (一) 审美与旅游 .....         | 128 |
| (二) 老年旅游——拥抱大自然 .....   | 130 |
| (三) 老年旅游的保健知识 .....     | 132 |
| (四) 老年人群旅游的新讲究 .....    | 133 |
| (五) 对付旅游失眠的“偏方” .....   | 134 |
| 四、老网友的妙不可言 .....        | 138 |
| (一) 互联网与审美 .....        | 139 |
| (二) 老年人上网——投身虚拟自由 ..... | 140 |
| (三) 老人上网指南 .....        | 142 |
| 五、休闲中茶的情趣 .....         | 147 |
| (一) 老年人与茶 .....         | 147 |
| (二) 茶文化 .....           | 148 |
| (三) 茶与诗 .....           | 149 |
| (四) 喝茶的礼仪 .....         | 151 |
| (五) 喝茶的艺术 .....         | 153 |
| (六) 中国几大名茶 .....        | 155 |
| (七) 泡茶的硬件 .....         | 156 |
| (八) 沏茶工序 .....          | 160 |



## 话题1 爱美之心人皆有， 老年审美无旁贷



美是人类生活及社会进步中一个永恒的主题。审美意识的发展，促进个体的审美发展，推动人的全面发展，进而达到人与社会的和谐、完美发展。审美之风在我国由来已久，随着历史的发展、前进、演变，人，特别是老年人的传统意识受到了挑战 and 影响。



## “会玩”的许老伯用爱美之心树典范

街坊许老伯年逾七旬，却很爱玩，下棋是他的最爱。晚饭后，常常在楼下看见他和街坊邻居的一些中老年人在楼下下棋。下完棋，有时还要扭扭秧歌，唱唱京剧。时不时地在镜湖公园和一些票友组成一个“京剧之夜”，边唱京戏，边拉京胡。前几天，小刚到附近的游泳池玩水，不想，在游泳池里又碰到了许老伯，便上前和他打招呼。许老伯问小刚：“你是第一次来吧……”小刚点点头，问许老伯是怎么知道的。许老伯说：“我天天都来……”原来他买的是月票。听后，小刚心里在想，这真是一个爱玩的老人。可是，许老伯好像知道他在想什么一样，就慢慢道来。其实，做一个会玩的老人，不只是为了娱乐，更是为了提高自我的审美意识和审美情趣，过去人们总是认为人老了，就没什么想法了。所以对于老年人的关心少之又少，往往年轻人不是什么歌剧、话剧，就是什么 KTV、保龄球，更不要提花样繁多的美容、服饰等等。而对于提高老年人的生活情趣和审美意识这方面的活动和研究，往往是少之又少。所以老年人只能自得其乐，不断拓展自身的生活乐趣和审美心理。而许老伯也就是这样，活得越来越开朗，越来越年轻，红光满面，看上去顶多 60 岁。

回家后，小刚用许老伯为例，说服老爸老妈向许老伯



学习，不要只是待在家里看书，却又总抱怨现在的各种活动总是忽略老年人。他们也应该开拓审美乐趣，多到外面的世界去玩玩。在他的劝说下，一向以家为根据地的老爸，现在也开始走出家门了，早上去晨练，白天在老干部室玩玩。而一向以厨房为根据地的妈妈，也开始出门买新衣，在家做美容。有时，老两口，还去德云社听相声，去夕阳红节目录制现场听听其他老年人的心声。短短几个月，老爸老妈有了自身的爱好和品味，再也不人云亦云，烦恼厌世，看上去比过去年轻多了。

现在的青年人有句时髦话，提高生活质量，提升审美品味。其实，最应该提高质量的应是老人：人老气血渐衰，理应补充营养；休闲在家，当应娱乐为主；一生辛苦，更应爱护自我；提升品味，选自己所爱。不必受传统观念的束缚，老年人就应该想吃什么就吃什么，想穿什么就穿什么，想到哪里玩就到哪里玩，何必忧郁。古人云：人生福境皆念想而成。老年人可以想象休闲的陶渊明一样，以弹无弦琴自娱，想象西方的老人仍在晚年不断开拓自身的爱好。某期刊“聊天站”，一位老人退休后，并不自暴自弃，反而在自我的兴趣上不断拓展，专门研究老年的审美心理，通过讲座授课后，用得到的佣金领老伴儿去北京长城，到国家大剧院听歌剧。真正的老年生活，就是要活出自我，活出精彩。让老年朋友们用全新的审美舞动“第二春”。

## 一、什么是美和如何审美

美是什么？这个问题争论了两三千年没有定论，但有