



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN
XINLI
WENTIZHENDUAN

老年人心理问题诊断

主 编：陈露晓 副主编：薛红玉



中国出版社
China Society Press

老年人心理健康辅导丛书

老年人心理问题诊断

主 编 陈露晓

副主编 薛红玉

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人心理问题诊断 / 陈露晓主编. — 北京: 中国
出版社, 2008. 10

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2296 - 2

I. 老… II. 陈… III. 老年人—心理卫生 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147441 号

书 名: 老年人心理问题诊断

主 编: 陈露晓

副 主 编: 薛红玉

责任编辑: 侯继刚 张英杰

出版发行: 中国出版社 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: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 130 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		
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回归，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、无为之“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、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 关注老年人的心理问题

话题引入

心理问题的产生	2
(一) 老年人心理问题的表现	3
(二) 影响老年人心理问题的因素	8
(三) 你心理衰老了吗?	18
(四) 老年人常见的心理需求	19

话题 2 空巢的困惑

话题引入

她为什么要轻生	24
(一) 空巢老人概述	25
(二) 空巢老人心理	26
(三) 空巢老人的心理危机	27



- (四) 关爱空巢老人 28
- (五) 老年人婚姻状况对老人心理的影响 33

话题 3 人老话多不是错

话题引入

- 郭小姐提出的一个普遍性问题 36
- 一遍又一遍倾诉的何女士 36
 - (一) 唠叨是一种心理宣泄 37
 - (二) 老年人也需要被倾听 39
 - (三) 唠叨的好处 39
 - (四) 趣说老年人心理活动类型 41

话题 4 睡眠让我欢喜让我忧

话题引入

- 胡先生的失眠经历 45
 - (一) 正常睡眠 46
 - (二) 老年人失眠的原因 46
 - (三) 老年人睡眠常见障碍 47
 - (四) 评定老年人睡眠障碍 49
 - (五) 改善老年人睡眠质量 50
 - (六) 解决老年人失眠的建议 51



话题 5 讨厌的老年遗忘

话题引入

父亲怎么了	57
(一) 什么是健忘症	57
(二) 健忘症的发病原因	58
(三) 正确面对记忆衰退	59
(四) 健忘症的预防与治疗	60
(五) 改善老年人记忆力	61
(六) 你健忘吗	64
(七) 饮食提高记忆力	66

话题 6 缓解退休综合征

话题引入

老孙和老李对待退休的不同态度	69
(一) 了解老年离退休综合征	70
(二) 老年退休综合征的心理原因	71
(三) 退休综合征产生的原因	73
(四) 老年人离退休后的心理误区	76
(五) 退休老年人的心理需要	79
(六) 老年退休综合征的心理调适	81



话题7 老年性痴呆随风而去

话题引入

- 失忆的妈妈终于认得我们了 90
- (一) 老年性痴呆症概述 91
- (二) 老年性痴呆症的临床表现 91
- (三) 老年性痴呆症患病原因 92
- (四) 老年性痴呆的几大警兆 94
- (五) 如何区分老年健忘与痴呆 95
- (六) 针对病症的情感护理 96
- (七) 手指操预防老年性痴呆 99
- (八) 老年性痴呆的饮食调理 101

话题8 老年自杀为哪般

话题引入

- 他们为什么要自杀 105
- (一) 老人需要精神赡养 106
- (二) 老年人自杀原因 107
- (三) 老人自杀有四大特点 109
- (四) 老年人的自杀防范 110
- (五) 国外健康十标准 113



话题 9 拒绝抑郁

话题引入

我怎么了	117
(一) 老年期抑郁症的概念	118
(二) 老年期抑郁症的一般特点	119
(三) 老年抑郁症的临床表现	120
(四) 老年期抑郁症的病因	121
(五) 老年期抑郁症的防治	122
(六) 治疗老年期抑郁的几种方法	123
(七) 如何区分老年期抑郁与痴呆	125
(八) 老年期抑郁五要五不要	126
(九) 心理健康的特质	128

话题 10 当心老年期神经症

话题引入

患疑病的老汉	134
(一) 老年期神经症的一般特点	135
(二) 焦虑性神经症概述	135
(三) 焦虑症的发病原因	136
(四) 焦虑症的临床表现	138
(五) 焦虑症的鉴别	139
(六) 对焦虑症患者的治疗	140
(七) 焦虑症自我防治	141



(八) 老年疑病症概述	142
(九) 老年疑病症的临床表现	142
(十) 老年疑病症的病因	143
(十一) 老年人疑病症的原因	144
(十二) 老年疑病症的防治	144
(十三) 老年疑病症的心理护理	146
(十四) 做个情绪调控的高手	148

话题 11 老年偏执的铲除

话题引入

老张的偏执	151
(一) 偏执型人格障碍概述	152
(二) 偏执型人格障碍表现特征	152
(三) 治疗方法	153
(四) 看看你的偏执度	156
(五) 老年人心理保健的四个字	158

话题 12 老年急性脑功能衰竭和 慢性器质性精神病

话题引入

他的胡言乱语	162
(一) 老年期急性脑功能衰竭特点	163
(二) 老年期急性脑功能衰竭病因	163



(三) 老年期慢性器质性精神病的分类	164
(四) 老年期慢性器质性精神病的一般特点	164
(五) 老年期慢性器质性精神病的病因	165
(六) 老年人心理亚健康的表现	168

话题 13 让我优雅地变老

话题引入

老了会是什么样呢	171
(一) 心理健康的重要性	172
(二) 老年人心理健康的标准	174
(三) 老年人生活质量评估指标	176
(四) 如何建构有意义的老年生活	177
(五) 老年人日常心理保健	179
(六) 心理平衡是心理保健的关键	181
(七) 心理保健十法	185



话题1 关注老年人的心理问题

话题引入

现实生活中，同是花甲之人，身体却相差悬殊：有的身体健康，有的却疾病缠身；有的老当益壮，有的却暮气沉沉；有的心态年轻，有的却未老先衰；有的壮志不老，有的却万念俱灰。为何出现这样的问题，我们就不得不谈谈老年心理问题。先让我们读一则寓言故事吧！