

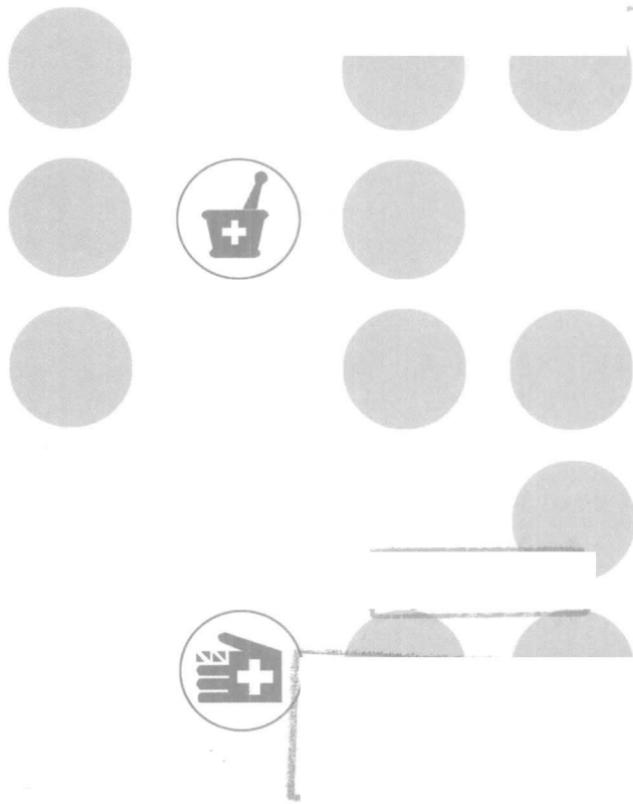
老年心理保健

王利群 郭念锋/著

重庆出版社

15讲

R 161.7
132



老年心理保健 15讲

王利群 郭念锋/著

重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年心理保健 15 讲 / 王利群 郭念锋著. —重庆：重庆出版社，2006.9

ISBN 7-5366-8046-5

I. 老... II. ①王... ②郭... III. 老年人—心理保健 IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101065 号

老年心理保健 15 讲

LAONIAN XINLI BAOJIAN SHIWU JIANG

王利群 郭念锋 著

出版人：罗小卫

责任编辑：周显军 徐 飞

责任校对：刘向东

封面设计：陈迪曦

版式设计：蒋忠智



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市鹏程印务有限公司印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452

全国新华书店经销

开本：850mm × 1168mm 1/32 印张：4.875 字数：98 千

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数：1~4000 册

定价：12.00 元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换。023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

前言

家家有老人，人人都会老！

愿老年人健康、长寿！

祝福你，我所有的长辈和年长的朋友！

随着生活水平的提高，人们的寿命比过去长了，中国的老年人比例也在加大。老年人的健康，尤其是心理健康，影响着老年人的生活质量，左右着老年人子女们工作的情绪，也几乎影响着所有家庭的幸福。因此，怀着为老年人作点实事，以表达我们尊老、爱老、敬老的心意，我们写出了这本《老年心理保健 15 讲》。希望这本小书能对您有些许帮助，对一个正在老年化的社会和无一

例外处于自然规律中的人们带来些许启发。

我们希望并相信：这件事的意义将比人们现在估量的大得多。它将帮助更多的老年人精神抖擞地分享日益美好的生活。

作者

2006 年夏天

目录

前言 /01
第一讲 开头语：什么是心理 /01
第二讲 认可老年的到来 选择科学的对策 /09
第三讲 老人生存有价值 身心健康是前提 /21
第四讲 心理保健非难事 把握要领是关键 /25
第五讲 岁月流逝无可阻 人老体衰心不乱 /59
第六讲 生活方式科学化 延年益寿有希望 /73
第七讲 社会关注老人 老人靠拢社会 /80
第八讲 情绪宣泄不宜结 七情六欲顺自然 /89

- 第九讲 角色转换到位 事事顺心如意 /99
- 第十讲 老年再婚合理 防止孤独抑郁 /112
- 第十一讲 营造家庭和睦 确保身心健康 /117
- 第十二讲 音乐爱好 陶冶情操 /126
- 第十三讲 老人常习书画 心净神凝人健 /134
- 第十四讲 身心本是一体 练体莫忘练神 /140
- 第十五讲 结束语：老年心理保健要领 /147

KAITOUYU

SHENME SHI XINLI

第一讲 开头语：什么是心理

“心理学”这个概念，对大多数人来说可能并不陌生。但究竟什么是心理学呢？心理学家们又是如何定义它的呢？在日常生活中，我们常常会遇到一些与心理学相关的词语，如“心理咨询”“心理治疗”“心理疏导”“心理危机干预”等，它们到底是什么意思呢？这些都是我们在学习心理学时需要弄清楚的问题。

首先，我们来谈谈“心理学”这个概念的由来。心理学一词最早是由古希腊哲学家柏拉图提出的。他在《蒂迈欧篇》中说：“心理学就是研究灵魂的科学。”这里的“灵魂”是指人的精神状态和心理活动。到了19世纪末期，随着实验心理学的兴起，心理学开始成为一个独立的学科。1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学作为一门学科正式诞生。此后，心理学逐渐成为一门系统的研究人类心理现象的科学。

那么，心理学到底研究什么呢？心理学的研究对象主要是人的心理过程、心理现象及其规律。具体来说，心理学的研究内容包括以下几个方面：

- ① 个体的心理发展与成熟：研究个体从出生到成年的心理变化规律，探讨遗传、环境、教育等因素对个体心理发展的影响。
- ② 个体的心理健康与障碍：研究个体的心理状态、情绪、行为等方面的表现，探讨心理健康的标准、常见心理问题的成因及治疗方法。
- ③ 个体的心理功能与适应：研究个体在社会生活中的心理活动，探讨个体如何通过心理调节来适应环境变化，提高生活质量。
- ④ 个体的心理差异与个性：研究个体之间的心理差异，探讨个性形成的因素、类型及其特征。
- ⑤ 个体的心理与社会文化背景的关系：研究个体的心理与社会文化背景之间的关系，探讨不同文化背景下个体心理发展的特点。

总的来说，心理学是一门研究人类心理现象的科学，它不仅关注个体的心理发展与成熟，还关注个体的心理健康与障碍、心理功能与适应、心理差异与个性，以及个体的心理与社会文化背景的关系。通过学习心理学，我们可以更好地理解自己和他人，提高自己的生活质量，促进社会和谐发展。

当今的人类，自诩为万物之灵，其认知能力，不能说不强；其科学水平，不能说不高。人类的认识，远及亿万公里之外的宇宙太空，近及物质的微粒结构，确实令人叹服。但是，如果问到与人类天天相伴、使人类成为万物之灵的心理活动是什么，情况就变得比较尴尬了，因为人类至今仍不能全面和准确地回答这一问题。这真是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。

人不能清楚、准确和全面地认识自己的心理活动，原因大致有二。一是现有的科学发展水平，尚不能向人们提供可靠的方法，帮助我们人类既深入细致又高屋建瓴地观察它。于是则出现站高了看得过于笼统，离近了又只见树木不见森林的状况。二是世俗迷信观念控制着人们，使许多人相信灵魂这种东西。这种迷信像云雾障目，使人昏昏然，使人们面对自己的精神世界，或陷入猜想，或轻信宗教神话，并以此去弥补自己对精神活动的无知。

然而，比较正确地了解心理是什么，是讲求心理卫生，追求健康的首要条件。因为只有正确地了解了心理是什么，才能把握它自身的规律性，从而寻求合乎客观规律的心理保健的方略。

人的心理是人类在为生存发展而拼搏的过程中，通过大脑对现实世界（自然界和社会现实）的反映与认识。

虽然现在人类尚不能清楚、准确和全面地认识自己的心理活动，但就现有的科学资料来说，心理现象并不神秘，它既不是虚无缥缈的存在物，也不是脱离人体而独立存在的灵魂，它

只是人类大脑的一种高级功能。大脑的这种功能，可以把客观世界中的种种现实，用表象、概念或体验的形式，组织为人的主观世界。为此，心理的全部内容，包括神奇的想象等，都能在客观世界中找到它的原型。比如，任何宗教中都有各种神话，这些神话，似乎都是远离现实的。可是只要细心推敲，我们便可以发现，神话都是依据人的现实生活编出来的，而世界上所有的神，无论就其形体，抑或就其功能，都与造神的那个人种及其周围的事物（如动植物）相类似，而神的原型原本是在人和人所见的各种物质及其表象之中。所以，神话说，人是神造的，其实，所有的神都是人造的。

若要科学地认识心理活动的本质，必须从心理与其他事物的联系中去把握；而若要把握心理与其他事物的联系，首先就要搞清人与其他事物的联系。

人的心理活动，无论就其内容，或就其表现形式，都和动物的心理不同。其根本原因在于：人的本质和动物的本质是不一样的。当然，从种系进化角度来看，人的心理和动物心理有某种联系。

通常说，“人贵有自知之明”，这句话涵盖着多种意思。但其中最根本、最关键的含义，是了解自己的本性。“自知”贵在一个“明”字。人们如果能按着人的生物属性、精神属性和社会属性这三种基本属性来自我剖析，大概是可以一步步地深入到自己的人性层面的。看清了自己的人性构成和内容，“明”字也就可以实现了。

我们可以围绕人的三种基本属性，从人性需求的角度来深入分析人的心理活动。

人的心理具有内在动力，这种内在动力就是发自人性的需求。这种需求促使人们去争取满足。人的全部行为和心理活动，正是围绕着满足人性内在需求而展开的。需求被满足，产生愉快情绪；需求未被满足，产生不愉快情绪，如此而已。也正是从这种意义上说，人的心理只是人性的表现形式。所以，从人性出发去探索人的心理，去解释和说明人的心理规律，这就是人性心理学的宗旨。

人性中为什么会产生内在需求呢？

人的生物属性，其内涵，实际上就是人体与环境不断进行物质交换的过程，也叫做新陈代谢过程。这一过程是经过吸收与排泄，或者说是经过同化和异化的对立统一来完成的。

在人体物质的新陈代谢过程中，人通过饮食活动，将外部环境中可食用的东西摄入消化道，经消化过程，将营养物质吸收到体内，补充人体所需的物质或能量，与此同时，还要将细胞代谢中的废弃物通过泌尿系统排出体外；同时，经由呼吸系统，吸入氧气，排出二氧化碳，以维持血液中的含氧量，确保细胞代谢的正常进行。

上述过程，是纯自然的生理生化过程，在通常情况下，人是意识不到的。但是，当这过程中的任何一方面处在不平衡状态时，比如血液中的含糖量过低，细胞能量无法保障时，这种低糖血液便可刺激大脑中的特殊部位，再由神经冲动达到大脑

皮层后，人便有饥饿感，从而产生觅食动机和行为。于是，饮食需求，作为人的生物需要，即作为维持生命体正常生存的需要便产生了。人的生物需要的产生，与动物的生物需要产生，从生理过程和生化过程来看，有极相近之处，可是，人类的新陈代谢不平衡，即生理、生化过程不平衡状态的信息，一旦传入人的大脑皮层，在那里所发生的一切，便与动物不一样了。

因为人有语言、理性思维，人有社会道德、伦理以及法律观念等主观经验，所以，生物性的代谢失衡信息与人的这些经验结合在一起，便产生了人所独有的生物需求，产生了人所独有的觅食动机和行为。所以，在这种意义上说，人的生物需求、动机和行为与动物的需求、动机和行为又有本质的区别了。

人的精神需求，是发自人性中的精神属性。人的精神属性有两种内涵。一是在认知过程中，人的内部经验世界与外部客观世界的对立统一。当这种对立统一过程失衡时，人便产生认识外部世界以补充或矫正内部世界的需求，产生与外部世界重新达到平衡的动机和认知行为，这便是精神属性的第一种内涵。二是人的脑内信息加工，即旧有的知识和各种观念与新建的知识和观念之间的对立统一过程。例如，旧有的与新建的各种概念、价值观、道德观、思维倾向、兴趣、爱好等等之间，都会经历矛盾冲突，人在这时，便产生协调和平衡它们的需要。为此，新旧思想对立统一便成了精神属性内涵之一。这两种内涵常常是衔接在一起的。

人的社会属性，是个体与群体的对立统一。人类在这种对

立统一过程中进化发展，个体在这种对立统一过程中发育成长。正像社会离不开个人一样，个人绝对离不开社会。从社会方面看，为了维护社会自身的存在和发展，从形成人类社会那时起，现实中便出现了各种代表群体利益的文化规范，如各种制度、伦理、道德、法律、风俗习惯，以及群体种系经验，或者被人类学家称之为“群体表象”的东西，等等。这一切，无论在种系进化中，抑或在个体发育中，必然以种种方式，渗入人类个体的思想与行为之中，而个体的经验与行为，也不断去适应、补充、修正和发展群体的文化。这种个体与群体的对立统一关系，表现在人的身上，就构成了他们的社会属性。当这种对立统一过程失去平衡时，人便产生个体与群体重新达到平衡的需求，产生社会行为的动机与动力。

上面说的这些，似乎是一些抽象的哲学概念；其实，它并不抽象，它是每个人，在每天都亲身经历着的生活现实，所以它是非常具体的，具体到每个人，展现在每时每刻。只是大部分人终日忙忙碌碌，未能静下心来仔细思考罢了。

如上所述，心理学所研究的心理活动，作为人的精神属性，在人性中并不是孤立的，它与生物、社会属性浑然一体，所以它必然与生物属性和社会属性之间产生相互对立、相互依存和在一定条件下相互转化的辩证统一关系。正因为如此，在观察和研究人的心理活动时，必须考虑到人的生物和社会层面的特征，就这种意义上，我们又可以说，人的心理活动无非是整体人性的一种外在表现形式。

俗话说“听其言，观其行，而后知其人”，这句话的意思大体可以做如下理解：通过观察了解一个人的言行举止，不但可以知道他的外部人性特征，而且也可以了解他的内部心理世界。

情绪的性质与需求的满足与否有直接联系。当发自人性的需求得到满足时，人可以产生愉快情绪，否则，便产生不愉快情绪。人除了情绪、情感之外，更重要的还有理性。理性作为深蕴在心理核心部位的价值观系统和逻辑成分，积极地影响着人的体验。当需求不被满足时，除情绪反应外，同时还有理性的分析。在这时，人们立刻会考虑到不被满足的原因是否合理，并考虑能否通过别的方式或升华到其他层次去化解这种不满情绪。正因为如此，人们在讲心理卫生问题时，除了应当了解满足需求的重要性而外，还必须了解理性对于化解和应对不良情绪的作用，从而理性地去调节不愉快情绪。

人类有认识活动，有情绪反应，这是人类心理的最基本组成部分。可是，心理学研究的对象是个体的人。在研究个体人的工作中发现，不同的个体，在认识活动和情绪反应方面存在着许多个体差异。而且人的个体心理差异对人的现实生活有十分重要的意义。譬如，同样的恶性刺激，可以在不同人身上造成不同的后果。为此，心理学，特别是心理卫生学，十分关注人的心理个体差异。这方面的研究，目前已是心理学和心理卫生学的重要组成部分。

以上我们大致介绍了心理学的一些基本概念和内容，其目

的是为了帮助大家在理解后面讲述的内容时,有一个知识准备。作为老年人,已历经生活的风雨历程,更容易清晰地“认识你自己”,同时,作为老年人,生命余下的时间更为宝贵,怎样在相对有限的时间里更有质量地生活,满意地度过人生的最后阶段,更需要“认识你自己”。

“认识你自己”是古希腊哲学家苏格拉底的名言,也是西方哲学史上的一句经典名言。苏格拉底是古希腊著名的哲学家、思想家,他与柏拉图、亚里士多德并称“古希腊三贤”。苏格拉底的学说对后世西方哲学产生了深远影响,他的“认识你自己”更是被广泛认为是人类最重要的精神财富之一。苏格拉底认为,人应该通过自我反省和自我认知来实现自我完善和自我超越。他认为,人之所以能够成为人,是因为人有理性和自我意识,而这些特质是其他动物所不具备的。因此,人应该通过不断地学习和思考,来认识自己的本质和价值,从而实现自我完善和自我超越。苏格拉底的“认识你自己”思想,强调了个体的自我反思和自我认知的重要性,对于现代社会的人们来说,具有重要的启示意义。在现代社会,人们面临着各种各样的压力和挑战,如何在纷繁复杂的生活中找到自己的定位,实现自我价值,是每个人都需要面对的问题。苏格拉底的“认识你自己”思想,提醒我们,在追求外在成就的同时,也不要忘记对自己的内心进行深入的探索和理解,只有真正认识自己,才能更好地面对生活中的各种挑战,实现自我完善和自我超越。

RENKE LAONIAN DE DAOLAI XUANZE KEXUE DE DUICE

第二讲

认可老年的到来 选择科学的对策

随着社会人口老龄化程度的加深，老年人口数量的增加，老年人问题也日益受到社会各界的关注。在许多国家，老年人问题已经成为一个重要的社会问题。在中国，随着人口老龄化的加速，老年人口数量也在不断增加，老年人问题也日益成为一个重要的社会问题。面对这一问题，我们需要采取科学的对策，以应对老年人口的增加和老年人问题的日益突出。

首先，我们需要认识到老年人口的增加是一个必然的趋势，这是社会进步的标志。老年人口的增加，意味着社会的成熟和进步，同时也意味着社会的稳定和发展。因此，我们应该积极面对这一趋势，而不是回避或抗拒。

其次，我们需要采取科学的对策，以应对老年人口的增加和老年人问题的日益突出。老年人口的增加，带来了许多新的问题，如养老、医疗、居住、娱乐等方面的问题。这些问题需要我们通过科学的研究和实践，找到有效的解决办法。例如，在养老方面，我们可以推广居家养老、社区养老、机构养老等多种模式，满足不同老人的需求；在医疗方面，我们可以加强老年疾病的预防和治疗，提高老年人的生活质量；在居住方面，我们可以改善老年人的居住环境，提供更多的养老服务；在娱乐方面，我们可以组织各种适合老年人的活动，丰富他们的精神生活。

最后，我们需要加强老年人的教育和培训，提高他们的生活质量。老年人是社会的宝贵财富，他们有着丰富的经验和智慧，我们应该尊重他们，关心他们，帮助他们适应现代社会的变化。同时，我们也应该鼓励老年人积极参与社会活动，发挥他们的积极作用，为社会的发展做出贡献。

总之，面对老年人口的增加和老年人问题的日益突出，我们需要采取科学的对策，以应对这一趋势，满足老年人的需求，提高他们的生活质量，促进社会的和谐发展。

一位网名叫“汴梁老妈”的老年朋友写道：“作为一个职业女性，我曾经惧怕退休……但很快我认识到：退休，是结束更是开始，它给了我们一个重新塑造自我和享受人生的大好机会，而博客又给了我们一个交流的平台。从某种意义上说，我们现在就是新的‘同事’，让我们和睦相处，共享欢乐，共享现在！”

与“汴梁老妈”在博客上对话的一个网名叫“genglx48”的老年朋友说：“明天，我就要与我的朋友背起行囊，在烟花三月下江南了。我们两个都是昔日的知青，今日刚退休不久的女人，因为我们过去太忙了，现在发自内心的喊一声：退休真好！”

是的，走进人生的老人阶段，作为老年人如何认识自己，是摆在每个老年人面前的一个问题。

生命的自然法则，绝对是客观的。它恰似铁面无私的法官，虽然无情，但却平等。它永远按照严格程序宣判每个人的生存阶段，判定你是否进入老年阶段，成为了老年人；或者说，正因为它无情，所以它对世界上的每个人都持相同态度：不管是“尊贵的皇帝”还是“低微的平民”，不管是“显赫的达官”还是普通百姓，不管是腰缠万贯的亿万富翁还是衣不遮体的街头乞丐，不管是“圣贤”还是“下愚”之人，总之，它从不理会历来由人的意志硬性划定的尊、卑、贵、贱、贫、富、智、愚，时候一到便进行判决，毫不留情。由于在它面前每个人都是平等的，所以，从古至今，人们面对这位铁面法官，尽管对它的判决不愿在情感上接纳，但却无法不去执行。