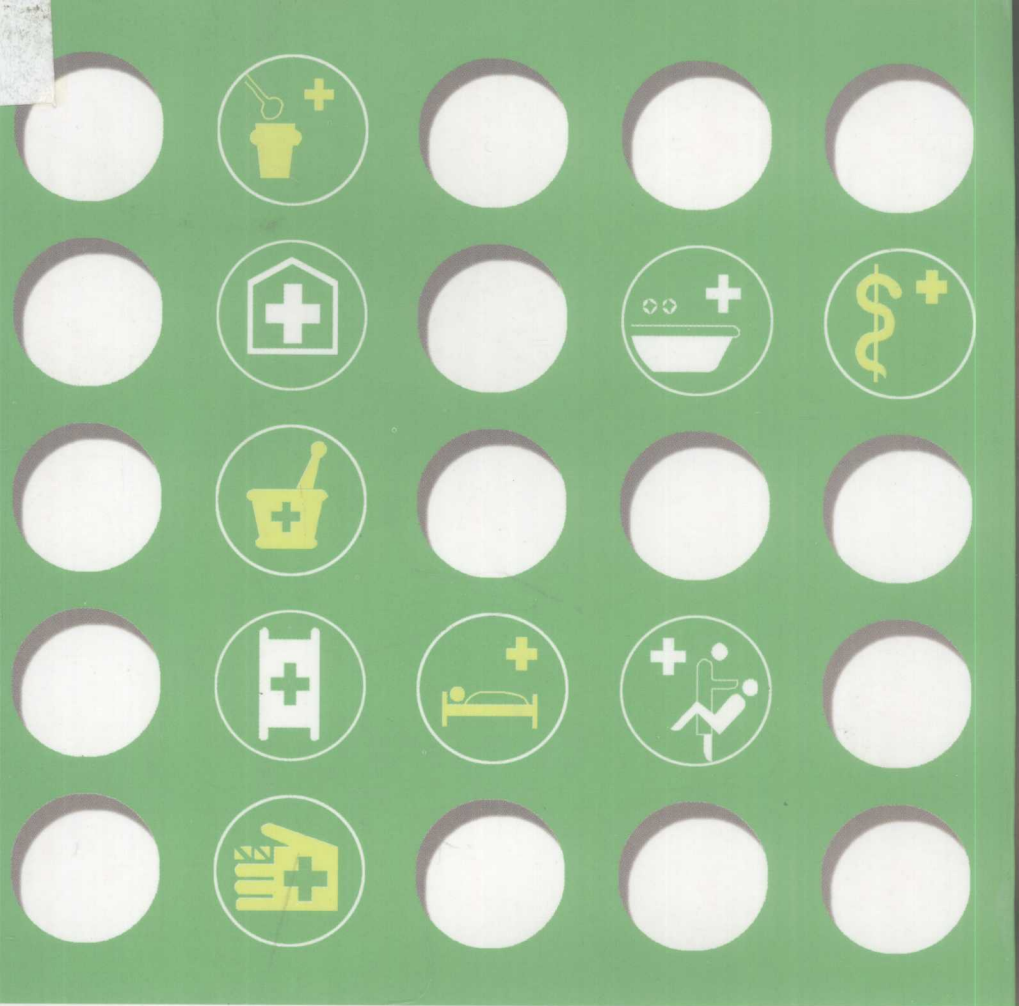




老年心理保健

王利群 郭念锋/著

重庆出版集团  重庆出版社

15讲

R 161.7
132

-0.



老年心理保健 15讲

王利群 郭念锋/著

重庆出版集团  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 出版
重庆出版社

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，对一个正在老龄化的社会和无一

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

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”。

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

张同宁 首都师范大学哲学系教授

“人生如白驹过隙，忽然而已。”这是人们常挂在嘴边的一句话。

在人生的旅途中，我们常常会感到时间的流逝，感到岁月的无情。在不知不觉中，我们已从青春年少走向了暮年。面对老年的到来，我们该如何选择科学的对策呢？

首先，我们要正确认识老年的到来。老年是人生的一种自然规律，是不可回避的事实。我们不能因为老年的到来而感到悲观、绝望，更不能因为老年的到来而放弃对生活的追求。

其次，我们要科学地对待老年。在老年阶段，我们要保持积极的心态，热爱生活，追求幸福。我们要学会接受现实，学会调整心态，学会与人相处，学会享受生活。

最后，我们要科学地规划老年生活。在老年阶段，我们要根据自己的实际情况，制定合理的规划，安排好生活起居，做好健康管理，保持身心健康。

总之，面对老年的到来，我们要保持积极的心态，科学地对待老年，科学地规划老年生活。只有这样，我们才能在老年阶段过上幸福、健康的生活。

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，走进人生的老年阶段，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：不管你是“尊贵的皇帝”还是“低微的平民”，不管你是“显赫的达官”还是普通百姓，不管你是腰缠万贯的亿万富翁还是衣不遮体的街头乞丐，不管你是“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。