



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANQI SHENGLIXINLI BIANHUAJIYINGDUI

老年期生理、心理变化及应对

主 编：陈露晓 副主编：王兴佳



中国出版社
China Society Press

老年人心理健康辅导丛书

老年期生理、 心理变化及应对

主 编 陈露晓

副主编 王兴佳

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人生理、心理变化及应对 / 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 - 2301 - 3

I. 老… II. 陈… III. 老年人—生理心理学 IV. B844.4
B845

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147423 号

书 名: 老年期生理、心理变化及应对

主 编: 陈露晓

副 主 编: 王兴佳

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: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6

字 数: 123 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	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

发展心理学，是以行为、心理、生理等各个方面，研究个体从出生到成熟，再到衰老的过程。本书力求做到，在内容上力求全面，在结构上力求清晰，在语言上力求简洁，在图表上力求直观，在附录上力求实用。本书可作为心理学专业及相关专业的教材，也可供从事心理学工作的专业人员参考。

本书在编写过程中，参考了国内外许多心理学家的著作，特别是《衰老》一书，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

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、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。



目 录

话题 1 更年期的尴尬

话题引入	2
她总是怀疑自己生病了	2
一、走进更年期	3
(一) 更年期的生理知识	3
(二) 男性更年期的特征	4
(三) 男性更年期自测	6
(四) 女性更年期的特征	7
(五) 女性更年期自测	9
(六) 更年期如何调整行为, 宣泄不良情绪	11
二、警惕更年期综合征	13
(一) 男性更年期综合征	13
(二) 女性更年期综合征	15



- (三) 科学合理地安排生活, 顺利地
度过更年期 18
- (四) 近期心理, 生理衰老几率测试 21
- (五) 更年期需要预防大脑衰老 25

目 录

话题 2 老年无法逃避的变化

话题引入

- 老年人无故腿肿是什么原因 28

一、老年期的生理变化 28

- (一) 生理性衰老的主要表现 29
- (二) 其他的一些衰老变化 38
- (三) 食疗治疗老年浮肿效果好 40
- (四) 体力年龄自我测试 41
- (五) 老年期对自身身体变化如何适应 46

二、老年期的心理变化 47

- (一) 老年人感知觉的变化 48
- (二) 老年人记忆的变化 49
- (三) 老年人智力的变化 51
- (四) 老年人情绪、情感的变化 53
- (五) 老年人消极情绪和情感的主要表现形式 54
- (六) 心理衰老度测试 55
- (七) 老年期的人格变化有哪些 61



话题3 适应变化，安度晚年

话题引入

吃穿不愁，孤单老人“病了” 64

一、科学认识老年期 65

(一) 老年期是人生的衰弱期 65

(二) 老年期是人生的丧失期 66

(三) 音乐可以助老年人改善心理问题 67

二、了解老年人的心理需要 68

(一) 老年人心里最想要什么 68

(二) 老年“黄昏”心理的表现 70

(三) 老年“黄昏”心理的自我调节 72

(四) 现代老年人应有的心理观念 74

(五) 老人更该亲近高科技 77

三、积极活动，走出人为衰老 78

(一) 心理衰老的主要表现 78

(二) 导致心理衰老的“杀手” 79

(三) 老年人减缓心理衰老的几种原则 79

(四) “活动理论”有助于老年人开始新生活 81

(五) 心理衰老不利长寿 82

(六) 老年人心理保健应从哪些方面着手 85



四、一些不容忽视的错误观念	87
(一) 老年人应该改变的一些传统观念	87
(二) 免除一般人对老年的错误看法	90
(三) 乐观的老人更长寿	94
五、老有所为，促进心理健康	95
(一) 老有所为可以满足心理上的需要	95
(二) 工作可以促进躯体健康	96
(三) 工作可以促进心理健康	96
(四) 心境测试	98
(五) 给自己找乐趣	100

话题 4 老年人的心理健康保健

话题引入

得了抑郁症的刘大妈	104
-----------------	-----

一、老年人的心理特征	105
(一) 老年人心理活动的心理过程	105
(二) 老年人心理活动的性格特征	106
(三) 乐群性测试	107
(四) 老年人心理活动的积极方面与消极方面	110
(五) 老年人的“四喜四怕”	111
(六) 心境平和方能防衰	114



二、老年人的心理需求	115
(一) 老年人的九大心理需求	116
(二) 发挥主观能动性, 积极满足自身需求	117
(三) 老年人完成自身角色转换的几个方面	119
(四) 心态年轻度测试	122
(五) 退休初期老年人心理变化的五个阶段	126
三、老人心理健康的标准	127
(一) 老年心理卫生的原则	127
(二) 老年心理卫生的主要内容	128
(三) 老年心理健康标准	129
(四) 心理健康的一般评价	131
(五) 心理年龄自我测试	132
(六) 老年心理疾病常用的心理疗法	136
四、老年人常见的心理问题	137
(一) 心理与性格上的变化	137
(二) 生理功能衰退带来的问题	139
(三) 退休后的适应问题	141
(四) 与家人相处的问题	143
(五) 丧偶或子女去世的悲伤反应	145
(六) 生活孤单与终生的焦虑	147
(七) 焦虑度测试	150
(八) 抑郁情绪测试	151
(九) 让老人有个好心态	153



211 朱雷 王山 陶人 平 著 (二)

116 话题 5 冲出对“死亡”的恐惧

117 朱雷 王山 陶人 平 著 (二)

话题引入 陶人 平 著 (三)

老人应当防止触景生病 陶人 平 著 (四) 155

120 陶人 平 著 (五)

一、正视死亡的必然性 156

(一) 对待年老的态度 156

(二) 一生, 60 岁才开始 157

(三) 克服对死亡的恐惧, 坦然面对 158

(四) 不良情绪是健康的大敌 159

(五) 预测寿命的一般方法 162

(六) 摆脱不良情绪的危害 165

120 陶人 平 著 (六)

二、度过一个积极有意义的晚年 166

(一) 老年人要再次确立人生的意义 166

(二) 老人宜有的生活要领 167

(三) 家人对老人心理卫生应有的认识 169

(四) 生存状态测试 173

(五) 上网聊天享受晚年 176

142 陶人 平 著 (五)

144 陶人 平 著 (六)

120 陶人 平 著 (七)

121 陶人 平 著 (八)

123 陶人 平 著 (九)



话题1 更年期的尴尬

话题引入

更年期作为人生的一个重要阶段，是人们生理、心理由成熟走向衰老的必经之路，也是人们由中年迈向老年的重要过渡。很多老年人因为更年期没能调整好自己的生理、心理状态，以至于老年时体弱多病、心情暴躁，给本应安静祥和的晚年生活带来了麻烦。首先，让我们看看王先生怎样描述他的老伴。



她总是怀疑自己生病了

最先的变化是冷淡我。原来两口子在一起挺好，可慢慢地，我一碰她，她就烦得要命。后来，她竟然跑到闺女床上睡觉，不再和我同房了。我气得够呛，却不敢说她。无论什么事儿，只要违背她的意思，她就和你不停地闹。比方说，原来有个头疼脑热的，我劝她去医院，她还嫌我小题大做，发烧到 38℃，照样上课。可现在不行了，她身上那皮肤还冰凉呢，就嚷嚷热得受不了。

她整天不舒服，整天嘟囔。我烦的时候，就说：你不能忍忍？这下可好，她一把鼻涕一把泪，举一反三地控诉我怎么不体贴她；又说当年我母亲不伺候月子，没给看孩子；某次，我大嫂给她脸色看，自己偷着哭了半夜。说来说去，都是些几十年前的陈谷子、烂芝麻，她嚼过来，嚼过去，没完没了。咱觉着这些鸡毛蒜皮的事不值得说，可她认为这些事对她伤害挺大。

讨厌的更年期，让人很尴尬。但是这种尴尬不是没法调理，只要正确地认识自己，积极健康地处理一些莫名的烦躁，就能给自己营造一个良好的生活环境，为自己积极乐观、健康愉快的老年生活做好准备。