



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN
HUNYINXINLI
WENTIYINGDUI

老年人婚姻心理问题应对

主 编：陈露晓 副主编：胡 杨



中国社会出版社
China Society Press

老年人心理健康辅导丛书

老年人婚姻心理问题应对

主 编 陈露晓

副主编 胡 杨

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人婚姻心理问题应对 / 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 - 2299 - 3

I. 老… II. 陈… III. 老年人—婚姻—社会心理学
IV. C913. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147425 号

书 名: 老年人婚姻心理问题应对

主 编: 陈露晓

副 主 编: 胡 杨

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: 120 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

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。

1891-1901年,中国出版界——商务印书馆

二、懂得老年心理学的意义

1891-1901年,中国出版界——商务印书馆

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 婚姻是安度晚年的舟楫

话题引入

学会向老伴儿示爱 3

一、婚姻对老年人的重要性 4

（一）婚姻形态的发展 5

（二）婚姻的类型 8

（三）城市“空巢老人”现状不容乐观 9

（四）婚姻对老年人的特殊意义 10

（五）幸福婚姻的 3 个共同因素和 5 道门槛 12

（六）你是哪一类型的妻子、丈夫 15

（七）人类婚姻趣史 20

二、构筑和谐婚姻 23

（一）老年婚姻的潜在危机 23

（二）夫妻不能白头偕老的几大前兆 24



(三) 和谐的婚姻源自双方的相容	25
(四) 丈夫对妻子不满的几个方面	27
(五) 和谐婚姻应以满足老年人的精神需求 为前提	28
(六) 调整夫妻关系的小方法	29
(七) 老年夫妻相处的艺术	30
(八) 孤单老人如何生活	31
(九) 自测你的家庭是否美满	33
三、老年夫妻的情感特点	35
(一) 依恋程度更深	35
(二) 性爱仍占重要位置	36
(三) 自测是否是合格的丈夫	37
(四) 老年人适当性爱可延年益寿	39
四、婚外恋：老年婚姻的杀手	41
(一) 婚外恋产生方式的几种类型	43
(二) 老年婚外恋发生的原因	43
(三) 婚外恋的三种结局	45
(四) 老年“婚外恋”的副作用很大	46
(五) 如何避免婚外恋	48
(六) 婚外恋的解脱影响因素	51
(七) 婚外恋者的自我心理调适	52



话题 2 性是晚年生活的调剂

话题引入

韩国将老人性爱搬上银幕	59
-------------------	----

一、科学理解老年人的性

(一) 被误解的老年人与性	60
---------------------	----

(二) 人到黄昏性未老	64
-------------------	----

(三) 老年人性越轨的分析	65
---------------------	----

(四) 与老年人有关的性问题	66
----------------------	----

(五) 科学理解老年人的性	69
---------------------	----

(六) 老夫少妻现象	71
------------------	----

(七) 老年人性生活指南	72
--------------------	----

(八) 案例分析	74
----------------	----

(九) 老年人性观念测试	76
--------------------	----

(十) 50 岁后是“人生的第二次蜜月”	78
----------------------------	----

二、老年人应了解的性常识

(一) 人的性行为	79
-----------------	----

(二) 性心理的发育	80
------------------	----

(三) 造成勃起功能障碍的心理因素	82
-------------------------	----

(四) 常见性心理变态	85
-------------------	----

(五) 老年人性心理的基本特点	87
-----------------------	----

(六) 独身老人的性心理特征	88
----------------------	----

(七) 老年期性心理变化	90
--------------------	----



(八) 老年人性心理的调适	91
(九) 某些老年性疾病的性生活	94
(十) 老年人的性功能	98
(十一) 老年男子性功能障碍特点	101
(十二) 性生活满意程度测试	104
(十三) 食疗防治老人性功能障碍	106

话题3 再婚是人生的“第二春”

话题引入

为爱情舍亲情	111
一、老年夫妻的离婚问题	112
(一) 老年夫妻离婚率日渐上升	112
(二) 科学认识导致老年夫妻离婚的原因	114
(三) 离婚带来的负面影响	116
(四) 对异性的态度测试	121
(五) 高龄情人困扰老年人	122
二、老年人丧偶问题	123
(一) 丧偶老年人的心理变化	123
(二) 摆脱悲郁心情的良方	124
(三) 丧偶老人应积极再婚	127
(四) 再婚是疗伤的妙药	129



三、老年人再婚	130
(一) 老年人再婚的原因	130
(二) 老年人再婚好处多	133
(三) 再婚老人的不同心理	134
(四) 老年人再婚的障碍	136
(五) 老年人再婚的两性差异	140
(六) 老年人再婚的注意事项	141
(七) 老年人再婚的心理调适	144
(八) 男子再婚几率测试	151
(九) 北京市老年人再婚的实际情况	154
四、建构再婚后幸福的几个方面	158
(一) 正确对待与先前爱人的情感	158
(二) 树立正确的再婚观, 正确地对待自己	160
(三) 避免和减少心理对比	161
(四) 关心爱护对方的子女	162
(五) 处理再婚问题的其他方面	163
(六) 再婚后的性处理	165
(七) 再婚后, 如何处理继承的赡养问题	169
(八) 老年人再婚的法律保护	171



话题1 婚姻是安度晚年的舟楫



少年夫妻老来伴，风风雨雨一辈子。当人生步入晚年，婚姻生活对于老人的重要性尤其显著，对老年人身心健康有着不可估量的影响。老年夫妻之间的关系是爱人，是亲情，也是伴侣。世界上任何两个人的相处，都是需要经营的。老年人的婚姻尤其需要细心的呵护。但是，现在六七十岁以上的老人一般不会向自己的妻子或丈夫表达爱。怎样向老伴儿示爱呢？这的确是门学问。



学会向老伴儿示爱

人一进入老年，衣食无忧，开始对自己的情感世界给予更多关注。这时，很多老年人突然发现自己的生活中严重“爱缺失”，老伴儿一生中没少关心体贴过自己，但没有说过“我爱你”。

一位62岁的女性说：“我从老头儿那儿体会不到爱。那么多年，一忙工作，二忙孩子，现在我们两个都退休了，我又成了专职给他做饭做家务的了。有时候，我故意说自己头疼脑热的，指望他会关心我，可是他连理都不理。儿女们回家的时候更是这样，好像对我好一点、温柔一点，他就没了面子似的。”另一位60多岁的老年女性说：“我那老伴儿每天闷着，人在哪就听见他在哪儿喘气儿，一个星期，只有孙子回来的时候才见他乐呵，孙子一走，他又成了那个样子。和我一句话也没有，跟他在一起还不如跟我家的狗在一起有意思呢。所以，后来我也不老在家里呆着，有空就牵着狗下楼，遛遛狗，和邻居们搭搭话儿，一回家我这心里就发堵。”

而一些老年男性同样对他们的妻子不满。住在北京市朝阳区65岁的张先生说，老伴儿关心他，对他很好，可就是不注意方式，说好话也吵着说。有一天，外边要下雨，我正好有事要出去，慌里慌张地就往外走，她一嗓子喊住