

老年人实用心理丛书

HUANGHUNLIAN LI

黄昏恋里

XUEWEN  
DUO

学问多

刘登阁 编著



中国社会科学出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

HUANGHUNETAN-11

黄 昏 燕 巢

黄 昏 燕 巢 学 间 多

2000.10

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

老年人实用心理丛书

HUANGHUNLIAN LI

黄昏恋里

XUEWEN  
DUO

学问多

刘登阁 编著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄昏恋里学问多/刘登阁编著. —北京: 中国社会出版社,  
2008. 11

ISBN 978-7-5087-2311-2

I. 黄… II. 刘… III. 老年人—婚姻—研究 IV. C913.6  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147777 号

---

书 名: 黄昏恋里学问多

编 著: 刘登阁

责任编辑: 张 承

---

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](http://www.shcbs.com.cn)

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 160 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 17.00 元

---



## 前言

爱情是美妙的，对爱情充满向往和憧憬是人性的本能。“小和尚下山去化斋，老和尚有交代，山下的女人是老虎，遇见了千万要躲开。走了一村又一寨，小和尚暗思揣：为什么老虎不吃人，模样还挺可爱。老和尚暗暗告诉徒弟，这样的老虎最厉害，小和尚吓得赶紧跑。师傅呀……坏坏坏，老虎已经闯进我的心里来……”这是由石顺义作词、李娜演唱的《女人是老虎》的歌词，它取材于一个古老的寓言故事，十分风趣幽默而又通俗易懂地说明了人的自然本能会被异性所吸引。

爱情不是青年人的专利，也不是中年人的专利，爱情是每一个公民终身的权利。老年人同样也享有爱和被爱的权利。萌动的爱情，也许只是一个微弱的火星，但可以燃起爱情的璀璨的火焰；也许它只是一棵孱弱的幼芽，但却可以长成高大的爱情之树，结出甜美的爱情之果，哪怕它只是昙花一现，也会绽放出无限的美丽来。对老年人的再婚之爱，亦即那些丧偶的老年人再次结婚或者寻找属于自己的爱情行为，人们赋予它“黄昏恋”这样一个形象生动而又富于诗意的名字。



青年人的爱情是美好的，老年人的“黄昏恋”同样是浪漫的、温馨的。唐代诗人李商隐有诗曰：“天意怜幽草，人间重晚晴。”老年人的“黄昏恋”像夕阳般美丽、灿烂，充满着黄昏般的宁静、和谐。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。黄昏是迟到的爱，夕阳是晚开的花。

“黄昏恋”也有别于传统婚姻，或者说有别于青年人、中年人的爱情婚姻。当“黄昏恋”遭遇错位时，这种区别也就更明显。“黄昏恋”代表的不是开始，而是结束。从萌芽到开花，从开花到结果，都是平淡。没有甜蜜，也没有苦涩，只有淡淡的暖意，横亘于彼此的心间，经久不衰，连绵不绝。但在不经意之间，却蕴涵着感人的力量。当老伴出门的时候，不再希冀吻别的浪漫，而是默默地在老伴的行李里放进一把伞。“黄昏恋”不需要激情，它只用沉默表示了它的洁白、超脱与无私。

中国已经进入老年社会，据有关资料介绍，中国60岁以上老年人口已达1.34亿，而且以年平均3.2%的速度增长，我国已成为典型的“未富先老”的老年型社会。因此，老年人的喜怒哀乐，对构建和谐社会十分重要。

在老有所乐，老有所养，老有所为中，老有所乐是关键，更是前提。虽然人们经常挂在嘴边上的话是说老年人是社会的宝贵财富，尊老是中华民族优良传统，虽然全国人大已把“黄昏恋”列入维护老年人合法权益的重要内容，虽然许多人都明白老年人“黄昏恋”，老年再婚，是老年人的合法权益，更是构建和谐社会的重要内容，但现实生活中许多人却很少顾及这些“财富”



的情感生活，很少尊重老年人对生活做出的自己的选择，致使“黄昏恋”一度成为晚开的充满苦涩的花。老人的“黄昏恋”要遭受着社会舆论、世俗偏见、子女干涉等桎梏，充满着苦涩、艰难和挣扎。

“黄昏恋”这朵花需要全社会的关注、呵护和精心浇灌。只有人人都关爱这朵花，才能让它大放异彩，芳香四溢，沁人心脾。而作为老人自己则要“妹妹（哥哥）大胆地向前走”，“黄昏恋”不要“羞答答的玫瑰悄悄地开”。

其实每个人的手中都有一把幸福的钥匙，老人们要做的，只是找到那扇门。老年人再婚的幸福就掌握在老人们自己的手中，唯有努力珍惜，唯有用心用情，幸福才能与您相伴。



# 目 录

|     |                       |   |
|-----|-----------------------|---|
| 46  | ..... 关于“老年学”下定义：“老去” | 1 |
| 80  | ..... 老年人“更年期”        | 2 |
| 87  | ..... 如何对待“老年学”       | 3 |
| 88  | ..... 老年人再婚           | 4 |
| 78  | ..... 老年人再婚           | 2 |
| 前 言 | .....                 | 1 |
| 89  | ..... 老年人再婚           | 2 |

## 一、老年人再婚益处多

|                  |       |    |
|------------------|-------|----|
| 1. 少年夫妻老来伴       | ..... | 1  |
| 2. 分享感情：晚来的爱情也美丽 | ..... | 6  |
| 3. 摆脱孤独：冬天里的一把火  | ..... | 10 |
| 4. 快乐长寿：夕阳无限好    | ..... | 14 |
| 5. 生理满足：开往春天的列车  | ..... | 20 |
| 6. 提高生存意义的“特效药”  | ..... | 29 |

## 二、单身老人，为何徘徊在婚姻门外

|                        |       |    |
|------------------------|-------|----|
| 1. 陈腐观念：老年人再婚的紧箍咒      | ..... | 34 |
| 2. 舆论和世俗偏见：老年人再婚的镣铐    | ..... | 40 |
| 3. 子女干涉：鹊桥变断桥          | ..... | 44 |
| 4. 住房和收入：老年人再婚路上的“绊脚石” | ..... | 54 |
| 5. 老人看破红尘：有多少爱可以重来     | ..... | 58 |



### 三、老年人的新同居时代

1. “走婚”：撞了“黄昏恋”的腰 ..... 64
2. 老年人不婚同居：有一种“浪漫”让人心酸 ..... 68
3. 搭伴养老：将“黄昏恋”进行到底 ..... 75
4. 老年周末夫妻：痛并快乐着 ..... 80
5. 再婚老人也“AA”：我与夕阳有约 ..... 87
6. 老年“试婚”：“黄昏恋”中的“变奏曲” ..... 93
7. 老人新同居时代的背后：新潮还是无奈 ..... 98

### 四、如何扫除老年人再婚障碍

1. “变”心：打开老人再婚之门的钥匙 ..... 107
2. 为爱向前冲：幸福靠自己争取 ..... 114
3. 借我一双慧眼：“黄昏恋”不能跟着感觉走 ..... 121
4. 婚姻自主不分年轻与年老 ..... 128
5. 婚前财产公证：给再婚一颗“定心丸” ..... 134
6. 让爱做主：老年人再婚规则 ..... 141
7. 依法维权：黄昏恋的玫瑰不必羞答答地开 ..... 146

### 五、再婚老人缘何离婚多

1. 性格习惯冲突：棒打鸳鸯两离散 ..... 151
2. “对比效应”：为再婚蒙上挥之不去的阴影 ..... 156
3. 功利和算计：再婚破裂的导火索 ..... 161
4. 缺乏信任：卡住再婚家庭的脖子 ..... 166
5. 子女“插足”：“黄昏恋”变成“黄昏散” ..... 173



6. 黄昏恋“短平快”：都是“闪婚”惹的祸 ..... 178

## 六、再婚老人的夫妻相处之道

1. 尊重和真诚：荡起爱的双桨 ..... 184
2. 责任和奉献：为婚姻插上翅膀 ..... 192
3. 鼓起爱的风帆：化代际干戈为玉帛 ..... 198
4. 求同存异：再婚幸福来自小事糊涂 ..... 210
5. 呵护感情，不妄加猜疑 ..... 216
6. 老人再婚也要时时保鲜 ..... 222
7. 性的和谐：婚姻甜蜜的催化剂 ..... 227

## 七、“忘年恋”的是是非非

1. “代际婚姻”：怎一个“恋”字了得 ..... 235
2. 老夫少妻：一树梨花压海棠 ..... 245
3. 绝配还是“绝”配：老夫少妻的后代多为高智商 ...  
..... 252
4. 老妻少夫：老牛啃嫩草 ..... 256
5. “忘年恋”：掀起你的盖头来 ..... 263



## 一、老年人再婚益处多

### 1. 少年夫妻老来伴

常言说：“老伴，老伴，愈老愈要有伴。”这不是笑话，而是生理学、心理学及社会伦理学对人类情感的如实总结。人老了，需要的不仅仅是子女物质上的关怀，更需要心灵上的些许慰藉，而这些是子女的“孝心”所无法替代的。单从字形上来分析，这个“伴”，即是由两个人各为一半组成的一个整体，一个风雨同舟、甘苦与共、相濡以沫的共同体。可见“老来伴”含义之丰富、之厚重。

当然，对于走过几十年的风雨磨炼的老人来说，再婚已经不再是花前月下，而是在寂寞的时候那个能够听听自己说话的人，天冷时可以相互暖暖脚的人。正如一位九旬老人所编的关于“黄昏恋”的顺口溜：“儿女限制爸妈夫妻配，考虑问题不全面。爸妈如果缺一边，半夜跌倒无人牵。老了独个难做人，好比哑巴吃黄连……儿女要关心爸妈夫妻配，困难关头有人陪。老年夫妻配



成对，好比溪水长流在一块。”

“我也不知道是怎么回事，老了老了还想再走一家。”说起这话，王阿姨脸上泛起少女才有的羞涩。6年前，丈夫意外身故，撇下王阿姨和3个孩子。这几年，孩子们一个个成家立业了，王阿姨又成了义务保姆，把孙子、孙女一个个抱大。可是，现在，他们都进了幼儿园，再也不需要她天天照看了。家里只剩自己，再也没有了往日的喧闹。突然清闲下来，王阿姨反而觉得非常失落，生活仿佛失去了方向。她明白，自己该找个伴儿了。

不管人们的愿望多么美好，人到了老年时期，总会有生离死别现象的发生，丧偶就是所有老年人无法回避的问题。丧偶给老人们带来的不仅是生活上的不便，精神上的打击更是惨痛。老年人丧偶是人生感情生涯中最为不幸的遭遇。丧偶后，首先带来的是孤独和惆怅。孤独就像一条无形的鞭子时时抽打着老年人的心。严重的孤独心理会引起老年心理变态，影响健康和长寿。

69岁的王老伯原是一位中学数学教师，老先生嗜书如命，整天手不释卷，一日三餐、日常家务都由老伴料理。前年，老伴病逝，老先生一下没了依靠，连吃饭都成了问题。午饭由女儿做好送来，早晚两顿只能去街上凑合着吃点。走进老人的家里，会有一股刺鼻的气味迎面扑来。由于长时间没有收拾，偌大一个家显得十分凌乱。客厅里那株发财树的叶子已快落尽，只剩下光秃秃的枝干。

现在，老年人的预期寿命越来越长，平均寿命已经



超过71岁，60岁的老人如果丧偶，可能要独自度过十到二十几年的漫长岁月。俗话说：儿孙满堂，不如半路夫妻。现代医学主张丧偶老人再婚，认为这可以缓解丧偶带来的刺激和孤独感，使破碎的心灵得到补偿。心理学研究表明，如果老年人有勇气再次点燃爱情之火，不仅可以使他们的生活增加无限情趣，而且还有利于身体健康，尤其是对老年人的心理有着积极的调节作用，甚至还会使老年人奇迹般地出现“返老还童”的现象。所以，从心理学角度来看，老年人“独身”有害无益。

A先生家庭幸福，夫妻结婚几十年，情投意合，极为融洽。有一女已婚，与丈夫定居加拿大。八年前妻子得了乳腺癌，手术后化疗，似已痊愈，不料三年前复发，不治而亡。A先生与妻相依为命，如今一方逝去，生活顿失平衡，感到家中空空荡荡，自己形单影只，生活单调枯燥，真是度日如年。

亲朋好友劝他找个老伴，A先生心有此意，但顾虑重重，裹足不前。一怕对不起亡妻，人刚走就觅新欢，良心哪去了？二怕女儿有看法；三怕周围人议论：一个快70的人啦，离开女人就不行？真是老骚货！想到这些，A先生就脸红心跳，觉得再婚很遥远。他把苦闷告诉女儿，女儿叫他与她同住，加拿大社会福利好，是老年人的天堂。A先生举棋未定。

A先生的侄女外甥多。当他们得知A先生独身单过的痛苦后，异口同声劝他再婚。外甥说：“婚姻崇尚从一而终，那是封建思想的流毒。老年再婚问题，随着这些



年思想解放，已经被社会普遍接受，嘲笑者越来越少。再婚，绝不是对亡偶的背叛。如果舅母地下得知你独居之苦，出于对你的爱，她一定会希望你再婚，幸福地度过晚年。”侄女说：“女儿叫你去加拿大生活，固然出于孝顺，但她们都有工作，白天上班，丢下你一个，电视看不懂，外出语言不通，即使物质条件好，精神还是空虚的，还不如在家乡找个伴，生活有照应，精神有安慰，我们都可以帮忙。”

A先生想通了，征求女儿意见，女儿也同意。丧妻一年后A先生开始找老伴，经过一年的努力，他如愿以偿，婚后活得有滋有味。A先生逢人便说：“老人落单后，还是找个伴好！”

对于多数老人来说，退休以后，伴侣是他们最重要的人际交往对象。一旦丧偶，他们连个说话的人都没有，孤独与寂寞就成了生活中的主要内容。

老阎是一家国有企业的退休职工。4年前，他妻子患了肝癌，半年后便撒手而去。老两口有3个子女，都已成家。老伴在世的时候，他们和大儿子一家生活在一起，虽然和孩子们不免有些磕磕绊绊，但老两口相互安慰着倒也非常快乐。老伴去世以后，老阎再也没了笑容。他很少和人交往，总是一个人独处。街坊邻居碰到了免不了对他嘘寒问暖，每当这时他就不由自主地流泪、叹息。现在的老阎比以前苍老了许多，表情也略显呆滞。衣食无忧，内心孤独，儿女双全，无人交流，这就是很多城市丧偶老人的处境。



对于老人来说，儿女不在身边，最怕的就是孤独，而“老来伴”是最好的亲情，也是儿女对父母最好的孝敬和照顾。特别是老年人心理机能开始衰退，身心健康、经济基础、社会角色等也逐渐丧失，从工作上退居到家里，会体验到前所未有的失落感和孤独感。找个老伴，能为他们提供一种情感支持，是子女的情感所无法替代的。

我们常常可以听到这样的故事：年迈的母亲来帮助刚刚生下孩子的女儿料理家务，可是没过多久，母亲就开始挂念着家，唠叨说爸爸在家无人照顾，即使家中还有兄弟，爸爸也常打电话来问候。可见在老人家的眼里，女儿的家并不是他们的家，纵然女儿、女婿待他们极好，他们仍想早点回去。由此可见，老年人更需要来自配偶的关心和照顾。

其实，大多数丧偶老人都有重新结婚建立新家庭的愿望。美国康奈尔大学的研究人员通过调查发现，丧偶老人对异性的兴趣不亚于有配偶的老人。丧偶老人的再婚率在西方国家是很高的，尤其是在美国、英国、法国、荷兰等欧美国家。

据日本有关资料记载，丧偶的老人再婚以后生活会很大的变化，他们不再感到孤独，觉得生活更有意义。这说明再婚可以解决老年人丧偶后在生活、情感上的痛苦与无助。

首先，一个新的老伴可以共同分享、追忆生活的往事、喜怒哀乐，这样可以排除内心的烦恼、焦虑、苦闷



忧郁，使内在的情感与外界的刺激达到平衡。

其次，对于再婚老人来说，有人陪伴度日可以消除孤独。白天做些两个人都感兴趣又对社会有益的事；晚上一起听音乐、看电视；夜深人静时互相体贴、安慰。这样的生活既解决了平时和生病时的照顾问题，又给生活带来了乐趣。

所以，再婚对老年人来说，不仅在生活上可以互相照顾、互相扶持，而且更重要的是在精神上的互相沟通和慰藉，这样在心理上能达到平衡，精神上也可以放松。它能使人愉快地度过幸福的晚年，享受人生的最后阶段。

## 2. 分享感情：晚来的爱情也美丽

爱情并不是青年人的专利，爱情也同样属于老年人。当爱情的精灵最初来到身边的时候，就像春风吹遍大地、万物复苏、蓓蕾绽放、鲜花盛开一样。爱情是一朵鲜艳的花，是一丛翠绿的竹，总是充溢着勃发的生机。爱着的人，心跳格外有力，心理更加年轻，正如著名诗人艾青在《关于爱情》中所写：“这个世界什么都古老，只有爱情年轻；这个世界充满了诡谲，只有爱情却永远天真；有了爱情，如鱼在水中游，鸟在天上飞，黑夜也透明；失去了爱情，如断了弦的琴，没有油的灯，夏天也寒冷。”爱情是人类千古不朽的美和万世永恒的力量，爱情更是人们幸福的源泉。爱情是人生路上一种最美好的感情，青年人需要它，老年人也需要它。

来自江西吉安、年近65岁的王老太千里迢迢奔赴天



津，与天津的高级工程师陈老先生喜结良缘后，双双搬进天津市老年公寓居住。

王女士说，自己丧偶后寡居多年，一直想找个合适的人，特别是儿子移居美国后，这种感受更加强烈。她曾经面临好多选择，但都没有成功。她择偶坚持的头一个条件就是双方“感觉好”。她说，现在不愁吃穿，找老伴就图个精神交流，因为与陈工“能擦出火花”，是这份爱情，使她愿意离开故土，从生活了大半辈子的南方迁移到天津这个陌生的北方城市。

心理学家指出，需要是推动人的活动的各种原动力，当然包括人们对幸福需要的追求，也就是说，人生是个体需要不断满足的过程。老年人有着子女所无法给予的需要，即精神心理上的需要，老年人再婚正是这种心理需要的满足，它包括人际心理需要和性爱心理需要两大核心部分。

人是群居动物，孤独是人难以忍受的痛苦，而最大的精神苦役也莫过于人为的孤独，而对于独身老人来说，孤独感是最可怕的，即使子女经常与其在一起，也不能满足他们交际的心理需要，这不仅是因为老人与子女之间存在代际差异。另一个更重要的原因就是老人很少真正向子女敞开心扉。心理学研究表明，老年人最好的交际对象、倾诉对象就是老伴。

当人们心中有了烦恼时，常常希望能够倾诉出来，亲朋好友的劝告与抚慰，有助于使烦恼烟消云散，此时，倾诉也许并非期望寻求什么办法，解决什么问题，更主