



夕阳红工程图书  
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

# LAONIANREN QINGXUXINLI BIANHUAJIYINGDUI

## 老年人情绪心理变化及应对

主 编：陈露晓 副主编：薛红玉



中国社会出版社  
China Society Press

肇庆分校建校二十周年纪念册  
LAONTANREN  
QINGXUXINLI  
BLANHUAJTYINGDUI

肇庆分校建校二十周年纪念册  
LAONTANREN  
QINGXUXINLI  
BLANHUAJTYINGDUI

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

老年人心理健康辅导丛书

# 老年人情绪心理变化及应对

主 编 陈露晓

副主编 薛红玉

 中国社会科学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

老年人情绪心理变化及应对 / 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 - 2302 - 0

I. 老… II. 陈… III. 老年人—心理保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147422 号

---

书 名: 老年人情绪心理变化及应对

主 编: 陈露晓

副 主 编: 薛红玉

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](http://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: 6.125

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: 13.00 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

心理学是研究心理现象及其规律的科学。心理学的发展经历了漫长的历史过程。从古代的朴素心理学到近代的实验心理学，再到现代的心理学，心理学在不断地发展和完善。心理学在现代社会中的地位日益重要，它不仅为人类认识自身心理活动提供了科学依据，也为解决社会生活中的心理问题提供了有效的方法。本书旨在介绍心理学的基本概念、理论和方法，帮助读者了解心理学的现状和发展趋势。

心理学的发展经历了漫长的历史过程。从古代的朴素心理学到近代的实验心理学，再到现代的心理学，心理学在不断地发展和完善。心理学在现代社会中的地位日益重要，它不仅为人类认识自身心理活动提供了科学依据，也为解决社会生活中的心理问题提供了有效的方法。本书旨在介绍心理学的基本概念、理论和方法，帮助读者了解心理学的现状和发展趋势。

### 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回归，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。

## 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、癔症、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 了解我的情绪

#### 话题引入

老年人要自娱自乐 ..... 2

#### 一、情绪是什么 ..... 3

(一) 情绪概述 ..... 3

(二) 情绪的构成 ..... 6

(三) 情绪的四种形式 ..... 7

(四) 情绪的三种状态 ..... 9

(五) 休闲调节情绪 ..... 13

#### 二、情绪的功能及个体差异 ..... 14

(一) 情绪是激发心理活动和行为的动机 ..... 15

(二) 情绪是心理活动的组织者 ..... 16

(三) 良好的情绪是健康的阴晴表 ..... 19



|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| (四) 良好的情绪成就自我 .....     | 21        |
| (五) 你的情绪状态健康吗 .....     | 23        |
| (六) 影响个体情绪差异的因素 .....   | 24        |
| (七) 心晴——雨晴心雨——晴雨 .....  | 30        |
| <b>三、了解老年人的情绪 .....</b> | <b>31</b> |
| (一) 老年人情绪变化的原因 .....    | 31        |
| (二) 老年人情绪的特点 .....      | 33        |
| (三) 老年人的性格特征 .....      | 36        |
| (四) 老年人抵御不良情绪的法宝 .....  | 38        |
| (五) 生理年龄 .....          | 42        |

## 话题 2 诊断我的情绪

### 话题引入

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 紧张不安的老姬 .....            | 46        |
| <b>一、四种常见的情绪困扰 .....</b> | <b>46</b> |
| (一) 焦虑 .....             | 47        |
| (二) 抑郁 .....             | 49        |
| (三) 恐惧 .....             | 50        |
| (四) 易怒 .....             | 52        |
| (五) 幸福是种感觉 .....         | 55        |
| <b>二、情绪困扰的消极影响 .....</b> | <b>56</b> |
| (一) 正面情绪的积极影响 .....      | 56        |



|                        |    |
|------------------------|----|
| (二)负面情绪的消极影响 .....     | 59 |
| (三)健康情绪自我心理测试 .....    | 61 |
| (四)不良情绪的恶果 .....       | 64 |
| 三、老年人的情绪困扰 .....       | 65 |
| (一)老年人情绪波动的原因 .....    | 66 |
| (二)老年人情绪波动的危害 .....    | 67 |
| (三)老年人情绪困扰的心理疾病 .....  | 69 |
| (四)人的喜怒忧思悲恐惊情志变化 ..... | 80 |

### 话题3 调节我的情绪

#### 话题引入

|                  |    |
|------------------|----|
| 心里七上八下的赵老师 ..... | 84 |
|------------------|----|

#### 一、情绪调节的意义 .....

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| (一)有效的情绪调节是健康的“护航者” .....     | 85 |
| (二)有效的情绪调节是智力活动的“激发器” .....   | 85 |
| (三)有效的情绪调节是人际关系的“润滑剂” .....   | 86 |
| (四)有效的情绪调节是自身良好性格的“塑造者” ..... | 86 |
| (五)损伤老年人健康的几个因素 .....         | 87 |

#### 二、情绪调节的方法 .....

|                |    |
|----------------|----|
| (一)音乐调节法 ..... | 89 |
|----------------|----|



|    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| 92 | (二) 颜色调节法 .....          | 91  |
| 10 | (三) 眼泪宣泄法 .....          | 93  |
| 10 | (四) 呼吸调节法 .....          | 94  |
|    | (五) 综合调节法 .....          | 96  |
| 20 | (六) 养花调节情绪 .....         | 99  |
| 00 | 三、调节情绪困扰的三重奏 .....       | 103 |
| 00 | (一) 反思总结自身的情绪 .....      | 104 |
| 08 | (二) 了解不良情绪形成的原因 .....    | 104 |
|    | (三) 缓和与转换情绪 .....        | 105 |
|    | (四) 你是情绪管理的高手吗 .....     | 106 |
|    | (五) 老年人心理调节五要素 .....     | 110 |
|    | 四、老年人不良情绪的调适 .....       | 112 |
| 48 | (一) 失落感 .....            | 112 |
|    | (二) 孤寂感 .....            | 116 |
| 28 | (三) 焦虑感 .....            | 118 |
| 28 | (四) 敏感多疑 .....           | 122 |
| 28 | (五) 你有不良情绪下的不良习惯吗 .....  | 128 |
| 08 | (六) 老年人控制不良情绪的七大心法 ..... | 129 |

#### 话题 4 快乐我的情绪

##### 话题引入

|    |                    |     |
|----|--------------------|-----|
| 08 | 吴老的爱好做了情绪的主人 ..... | 132 |
|----|--------------------|-----|



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、快乐在于有所作为 .....        | 134 |
| (一) 老年人的基本需求 .....      | 134 |
| (二) 快乐老人与生活质量 .....     | 135 |
| (三) 如何做一个快乐的老人 .....    | 137 |
| (四) 老来闲聊有益健康 .....      | 142 |
| 二、多讲点辩证法 .....          | 143 |
| (一) 老年人类型分类 .....       | 144 |
| (二) 老人的自我调控 .....       | 145 |
| (三) 辩证中心即在“和” .....     | 146 |
| (四) 笑疗法 .....           | 150 |
| 三、要有一点幽默感 .....         | 150 |
| (一) 怎样从笑中获得长寿 .....     | 151 |
| (二) 幽默是什么 .....         | 152 |
| (三) 幽默的力量 .....         | 152 |
| (四) 趣味多多添福添寿 .....      | 156 |
| 四、老年生活应与时俱进 .....       | 158 |
| (一) 生活好了,烦恼多了 .....     | 159 |
| (二) “享清福”带不来真正幸福 .....  | 161 |
| (三) 全面打造幸福晚年 .....      | 163 |
| (四) 60 岁年龄 30 岁心态 ..... | 166 |
| 五、找快乐的几招 .....          | 168 |
| (一) 做“快活人”三法 .....      | 168 |



|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 481 | (二)忘年交能获得快乐 .....       | 170 |
| 481 | (三)生活琐事中获得快乐的方法 .....   | 171 |
| 281 | (四)保持心情快乐的 20 种习惯 ..... | 172 |
| 137 | (五)快乐的妙招 .....          | 175 |
| 143 | (六)阎纲的《人生百年快活歌》 .....   | 177 |

143 ..... 袁国秋五折要 二

144 ..... 类代位代人半空(一)

142 ..... 封同非自的人多(二)

146 ..... "麻"在眼心中报愤(一)

120 ..... 去有关(四)

120 ..... 惠源幽点一直要 三

121 ..... 表斗棋升中笑从料送(一)

125 ..... 公甘最耀幽(二)

125 ..... 景已的耀幽(三)

126 ..... 表番番番送冬和墨(四)

128 ..... 表期何已血部主半空 四

129 ..... 丁空耐献,丁我甜主(一)

101 ..... 番幸五真来不带"番番卓"(二)

103 ..... 半侧番幸盘什面全(三)

100 ..... 态心空 00 铺半空 00(四)

108 ..... 脉八的示封非,五

108 ..... 去三"人番类"端(一)





## 话题1 了解我的情绪



情绪有正面和负面之分，正面的情绪像阳光，照到哪里哪里亮；负面的情绪像月亮，初一十五不一样。打开正面情绪之窗，让阳光洒满心房，好的情绪和心态是我们最重要的财富，保持快乐的情绪，等于创造了我们自己。