



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN
DESHEHUI

JIAOWANGXINLI

老年人的社会交往心理

主 编：陈露晓 副主编：孙晓磊

中国社会科学出版社

China Society Press



中国文联出版社

老年人社会交往心理
LAONIAREN
DESHEHUI
JIAOWANGXINLI

老年人社会交往心理

中国文联出版社

老年人心理健康辅导丛书

老年人的社会交往心理

主 编 陈露晓

副主编 孙晓磊

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人的社会交往心理 / 陈露晓主编. — 北京: 中国社会科学出版社, 2008. 10

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2303 - 7

I. 老… II. 陈… III. 老年人—人间交往—社会心理学
IV. B844. 4 C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147421 号

书 名: 老年人的社会交往心理

主 编: 陈露晓

副 主 编: 孙晓磊

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: 5. 75

字 数: 114 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。

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、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 老年人人际交往面面观

话题引入

老妇人和猫	3
-------------	---

一、谈谈人类亲和动机	3
------------------	---

(一) 人类亲和动机	4
------------------	---

(二) 亲和动机的作用	5
-------------------	---

(三) 老年人的人际交往心理需求	7
------------------------	---

(四) 怎样才让自己具有亲和力	9
-----------------------	---

(五) 中国老人退休生活的现状	11
-----------------------	----

二、老年人人际交往特征	13
-------------------	----

(一) 老年人人际交往的转变	13
----------------------	----

(二) 老年人人际交往的分类	15
----------------------	----

(三) 老年人交往要做到的几点	17
-----------------------	----

(四) 老年人交往的七件珍宝	20
----------------------	----

(五) 如何注意人际关系中的“人际吸引”	21
----------------------------	----



三、老年人人际交往的意义	26
(一) 人际交往的意义	26
(二) 老年人应重视人际交往	28
(三) 老年人如何进行人际交往	30
(四) 人际交往中不得不知的心理效应	32
(五) 老年人的心理健康需要呵护	38

话题 2 做个受欢迎的“老来宝”

话题引入

卢大爷对狗的牵挂	43
----------------	----

一、多交朋友养好心情	44
(一) 晚年多交友，活到九十九	45
(二) 忘年挚友要多交	47
(三) 了解一下忘年恋	50
二、把握交友心态和原则	54
(一) 学会“遗忘”	55
(二) 重要的是开放心态	57
(三) 多情的老人长寿	59
(四) 人际关系中的处世之道	60
(五) 交友过程中如何预防口臭	64
三、妨碍老年期人际交往的不健康心理	66



(一) 老年人的自私心理表现	66
(二) 老年人贪婪心理的表现	67
(三) 老年人的自我封闭心理	68
(四) 老年人的虚荣心理表现	70
(五) 老年人忌妒心理的表现	71
(六) 老年人的愤怒心理表现	72
(七) 调整心态, 积极交友	73
(八) 老年期人际交往的五学和五要	75
(九) 忌妒心理对健康的危害	78

话题 3 说说和老同事的相处

话题引入

谈涨工资事小, 大家乐呵事大	81
----------------------	----

一、退休赋闲是道坎

(一) 退休老人要注意的几点	82
(二) 做好角色转化, 先要心理转换	83
(三) 正确认识处理好人际关系的重要性	84
(四) 老年人要树立和谐的人际关系观	85
(五) 如何克服交往过程中的虚荣心	87
(六) 善交朋友	89

二、退休了, 能干什么

(一) 退休后的几种形态	95
--------------------	----



(二) 银发打工乐无穷	98
(三) 孤独的退休老人易患老年痴呆	104
三、退休老人如何与人交往	105
(一) 退休老人搞好人际关系的几点建议	105
(二) 要体会到袖手无言味最长	108
(三) 拥有不卑不亢的涵养功夫	109
(四) 善于忘却和牢记	111
(五) 与人为善能长寿	112

话题 4 说说和邻居之间的相处

话题引入

邻里关系好，老人才安心	117
一、邻里关系的重要性	118
(一) 邻里关系对于老年人的意义	118
(二) 邻里关系日趋转淡的现实	119
(三) 和谐的邻里关系是构建和谐社会的基础	120
(四) 邻里和谐，老人是主角	122
(五) 人际交往技巧 20 句话	124
二、如何处理好邻里关系	126
(一) 邻里之间的“代际”问题——做个 德高望重者	126



(二) 邻里关系, 多一些灵活性	128
(三) 邻里相处小原则	129
(四) 学会和不喜欢的人做朋友	132
(五) “邻居节”使邻里关系走向和谐	134
(六) 人际交往技巧的三个故事	137

话题 5 说说在社区休闲中与人的相处

话题引入

独居老人将钥匙托付他人 “救命钥匙” 考验

社区关系	141
------------	-----

一、建设和谐社区的重要性

(一) 社区, 社会工作者的舞台	142
(二) 社区对老年人人际交往的重要性	146
(三) 建设和谐社区要重点抓好的几项工作	149
(四) 小区工作人员与老人交往的禁忌	150

三、老年人如何处好社区人际关系

(一) 社区中异性相处之美	155
(二) 社区异性交往的作用	156
(三) 异性朋友交往的原因	157
(四) 异性交往的注意事项	158
(五) 老年人社区交往六忌	159



话题1 老年人人际 交往面面观



随着时代的进步，科学技术的突飞猛进，大量的科技成果运用于实践。社会的文明、发达程度不断前进，人民的生活水平日益提高，老年人作为社会成员的一个重要组成部分，在物质生活上也有了明显的改善。因此，在物质需求基本得到满足和保证的条件下，老年人越来越重视心理需求的满足。有关部门曾对老年人进行过一次关于物质需求和心理需求的调查，结果发现，对“您最需要的是什么”这一问题，有80%的老年人回答说是心理需求。但是，我们应该认识到，无论社会或家庭为老年人提供多么好的养老环境，如果老年人自己不开拓自己的交往空间，调适自己的心理，也不可能实



现健康长寿。友谊是我们哀伤时的缓解剂，激情时的舒解剂，心中压力时的流泻口；是我们灾难时的庇护所，疑虑时的商议者；是我们头脑冲动时的清醒剂；是我们沉思时的锻炼和改进……友谊对我们每个人都很重要。