

老年人实用心理丛书

| 走出老年 ZOU CHU

心理误区 |

LAONIAN XINLI WUQU

刘登阁 编著



 中国社会科学出版社

老年人实用心理丛书

|走出老年 ZOU CHU

心理误区|

LAONIAN XINLI WUQU

刘登阁 编著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出老年心理误区/刘登阁编著. —北京: 中国社会科学出版社,
2008. 11

ISBN 978-7-5087-2315-0

I. 走… II. 刘… III. 老年人—心理卫生 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147766 号

书 名: 走出老年心理误区

编 著: 刘登阁

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会科学出版社 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: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm×210mm 1/32

印 张: 9.25

字 数: 169 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元



前言

健康长寿是一个永恒的主题。人的健康包括生理健康与心理健康两个方面。心理健康包括七个方面，即智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度和心理特点符合年龄。人到老年会出现心理衰老现象，逐渐丧失理想，讲话缓慢啰嗦，注意力不集中，情绪变得不稳定，意志衰退，性格固执，还有孤独感和衰老感等。

一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失。”良好的情绪可以成为事业和生活的动力，恶劣的情绪则会对身心健康产生破坏作用。但一个人即使在情绪最剧烈波动的时刻，也是受大脑皮层的调节和控制的，这就决定了人是能够有意识地控制和调节自己情绪，做自己情绪和心理健康的主人的。这一点，对老人来说尤其重要。看看公园里那些每天坚持练功、跳舞、打太极拳的老人们，谁能肯定他们个个都棒如小伙？但他们从老年孤寂中走了出来，从老年疾病的阴影中走了出来，融入到快乐、健康的人群中。他们活动活动筋骨，聊聊天，让老年生活一如年轻时那样充实丰富，也如年轻人



那样健康快乐。

老年人常见的心理问题、心理误区有许多，其中有些是对外人对老年人的误解，有些是老年人自己对自己的误解，但从根本上说，它们都是老年人身上存在的心理弱点，或者说是心理的“阴暗面”。人生本来就是一段崎岖不平、逶迤曲折的生命历程，充满着荆棘、坎坷、激流、漩涡和险滩。每个人一生中都不得不忍受着肉体的折磨和精神的痛苦这样双重的磨难，人无时无刻不在逃避各种各样的“天灾”——死亡、饥饿、疾病、疲劳、侮辱、贫穷等等；无时无刻不在与“人祸”——嫉妒、虚荣、恐惧、猜疑、懦弱、贪婪、狭隘、固执、自卑、悲观、伤感等等这些人类自身的弱点做着不懈的斗争。

要克服这些人性弱点，摆脱这些心理误区，首先要承认它，并正视它。金庸小说中经常阐述的一个观点就是“唯大英雄大丈夫能显英雄本色”。所谓本色，就是真实自然地表现你的人格，而不是极力遮掩、伪装高尚，故作多情。有的人以为不暴露自己的烦恼和弱点，就会赢得人们的尊重。岂不知，却恰恰相反。有一次，有记者问棒球明星史蒂夫·加里威：“你从来没有哭过吗？”史蒂夫回答说：“是的，我从不掉泪。”记者对他说：“我认为你倒不如像大多数人一样，有时不妨也掉掉眼泪，这样才能证明你是一个真正的人，是一个有喜怒哀乐、感情丰富的男子汉。”只有认识到自己的错误或弱点，并加以改正和克服，才会使你受到他人的加倍尊敬。

弱点人皆有之，即使是你崇拜的大人物，他们也不



是完人，也是活生生的、有血有肉、具有弱点的人。大人物尚且如此，我们又何必回避自己的弱点，自我欺骗呢？林肯的竞争对手有一次指责林肯是个两面派。林肯回答说：“如果我还有另一副面孔的话，我就不会长得像现在这个样子了。”林肯相貌不佳是众所周知的，如果他成天忌讳别人指责他长相缺陷的话，那么流传下来的就不是一段佳话，而是一段尴尬狼狈的笑料了。

当然，对于弱点和误区，更重要的是要有壮士断腕的自救的决心和勇气。佛印禅师与苏东坡一起在郊外散步，途中看到一座观音石像，手持一串念珠。苏东坡问：“观音自己是佛，还数手里那些念珠何用？”佛印说：“也不过是为了念佛号。”苏东坡又问：“念什么佛号？”佛印回答：“也只是念观音。”东坡再问：“她自己是观音，为什么还要念自己的佛号呢？”佛印答道：“因为求人不如求己呀！”

关于这个故事还有另一个版本：有人遇到了难事，去庙里求观音，希望观音菩萨能够保佑他渡过难关。走进庙里，才发现观音像前也有一个人在拜，那个人长得和观音一模一样。

这人问：“你是观音吗？”那人答道：“我正是观音。”这人又问：“那你为什么自己还拜自己啊？”观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。”

其实这两个故事强调的都是同一道理：“求人不如求己。”如果人们都拥有遇事求己的那份坚强和自信，那么，也许人人都会成为自己的观音吧！



大。“当自求解脱，切勿求助他人。”这是释迦牟尼圆寂时的最后一句话。我们不必去当佛徒，也无须拒绝他人的援助之手，但当我们为心理问题所困扰时，首先应当学会的就是自救和自我调节。面对自身的某些弱点或缺憾，不要只是徒叹奈何，那样只会品味苦涩；积极的对策是另寻一条路，以真正走出心理困境。

1. 将笑口常开作为第一要务，所谓笑一笑，十年少。笑是人的本能，也是人的一种美德。笑能使人心情舒畅，精神愉快，从而增强人的免疫力，使人少生病，多健康。笑还能使人忘却烦恼，消除忧愁，使人在笑声中感受到生活的乐趣。笑是人际交往的润滑剂，能使人变得亲切、和蔼，从而赢得他人的好感。笑是心灵的良药，能使人忘却痛苦，感受到生活的温暖。笑是人生的财富，能使人变得乐观、豁达，从而战胜困难，迎接挑战。笑是心灵的桥梁，能使人彼此了解，增进感情。笑是心灵的阳光，能驱散阴霾，带来光明。笑是心灵的雨露，能滋润心田，带来生机。笑是心灵的火焰，能驱散寒冷，带来温暖。笑是心灵的翅膀，能使人飞翔，超越自我。笑是心灵的镜子，能映照出人的内心世界。笑是心灵的窗户，能让人看到希望。笑是心灵的钥匙，能打开紧闭的心门。笑是心灵的良药，能治愈心灵的创伤。笑是心灵的财富，能让人变得富有。笑是人生的财富，能让人活得精彩。笑是心灵的桥梁，能让人与人之间建立深厚的友谊。笑是心灵的阳光，能让人感受到生活的美好。笑是心灵的雨露，能让人感受到生命的可贵。笑是心灵的火焰，能让人感受到生活的热情。笑是心灵的翅膀，能让人感受到自由的气息。笑是心灵的镜子，能让人看到自己的不足。笑是心灵的窗户，能让人看到世界的广阔。笑是心灵的钥匙，能让人打开成功的大门。笑是心灵的良药，能让人找回失去的自信。笑是心灵的财富，能让人拥有无尽的快乐。笑是人生的财富，能让人拥有美好的人生。笑是心灵的桥梁，能让人与人之间建立和谐的关系。笑是心灵的阳光，能让人感受到生活的美好。笑是心灵的雨露，能让人感受到生命的可贵。笑是心灵的火焰，能让人感受到生活的热情。笑是心灵的翅膀，能让人感受到自由的气息。笑是心灵的镜子，能让人看到自己的不足。笑是心灵的窗户，能让人看到世界的广阔。笑是心灵的钥匙，能让人打开成功的大门。笑是心灵的良药，能让人找回失去的自信。笑是心灵的财富，能让人拥有无尽的快乐。笑是人生的财富，能让人拥有美好的人生。



目 录

前 言	1
-----------	---

一、老而多疑

(一) 猜疑心理的表现形式	1
(二) 多疑心理的危害	7
1. 猜疑是一把双刃剑	8
2. 猜疑心重的人没有朋友	11
3. 猜疑心理容易对别人造成很大的伤害	14
(三) 猜疑心理形成的原因	15
1. 缺乏自我安全感	16
2. 心胸狭隘	17
3. 思路封闭	19
(四) 如何消除猜疑	20
1. 保持清醒头脑	20
2. 及时开诚布公	22
3. 坚持宽以待人	24



二、老年性固执

- (一) 固执的特点及分类 26
- (二) 固执会带来什么 30
 - 1. 固执给老人带不来好处 30
 - 2. 过于固执容易损害老人健康 31
 - 3. 老人固执会影响到家庭和睦 33
- (三) 为啥多数老人都固执 33
- (四) 怎样改变老人的固执心理 39
 - 1. 深刻认识固执心理之害 39
 - 2. 不要轻易否定别人的看法 41
 - 3. 克服自己的心理定势 44

三、老人多恐惧

- (一) 老年人常有的恐惧感 48
 - 1. 死亡恐惧 48
 - 2. 对衰老的恐惧 50
 - 3. 对疾病的恐惧 54
 - 4. 老年人容易患上“高科技恐惧症” 56
- (二) 恐惧是老年人快乐生活的天敌 58
 - 1. 恐惧会妨碍人全身心地投入生活 58
 - 2. 恐惧足以摧毁一个人的勇气和创造力 61
 - 3. 恐惧会腐蚀你的心灵，让你活得缺乏尊严 ... 63
 - 4. 恐惧会危及人的身心健康 64
 - 5. 恐惧会缩短人的寿命 66



(三) 恐惧为什么会缠上老年人	68
(四) 克服恐惧的方法	71
1. 用积极的思想和行为正视你的恐惧	72
2. 拥有自信, 以希望取代恐惧	75
3. 增强意志	77
4. 正确认识死亡, 超然面对死亡	82
5. 转移注意力	86
6. 自我心理调适	88
7. 学会运用松弛训练以及各种松弛技巧	91

四、老年性悲观自卑

(一) 悲观自卑的主要表现	96
1. 悲观失落	97
2. 无能无用感	102
3. 高度敏感, 自责自怨	105
4. 自暴自弃, 放任自流	106
5. 怨天尤人, 甚至咄咄逼人	109
(二) 自卑是一条啃噬老人心灵的毒蛇	110
1. 悲观自卑促人衰老	111
2. 悲观自卑甚至可以将人推上生命的绝路	112
3. 悲观自卑对人的身心健康有着很坏的影响	114
4. 悲观自卑使人缺少朋友	115
(三) 为什么老人更容易自卑	116
1. 生理因素	116



2. 社会因素	118
3. 老年人的家庭状况	119
4. 老年人的婚姻状况	122
(四) 老年人怎样克服自卑	123
1. 用乐观的态度对待暮年	124
2. 丰富晚年生活	127
3. 遇事无争, 修养心境	130
4. 正确估价自己	132
5. 学会保持心理平衡	137
6. 不要老关注自己缺什么, 应关注自己拥有什么	139
7. 老年人也要“俏”	141

五、老年人多胆小懦弱

(一) 老年人的世界往往“怕”字当头	143
1. 懦弱者胸无大志, 目光短浅	143
2. 懦弱者被动地接受伤害、责备与惩罚	146
3. 懦弱者善于忍耐, 顺从于命运	148
4. 懦弱的老人不敢追求自己的幸福	150
5. 老年人对子女忍气吞声	153
(二) 懦弱者总是自己打倒自己	157
1. 怯懦是人生道路上的一大障碍	157
2. 懦弱者既伤害了他人, 也损害了自己	158
3. 懦弱易受欺负	161
4. 懦弱是一种自私、无能的表现	163



5. 懦弱者听天由命“混日子”	164
(三) 老年人为什么会懦弱	165
1. 老年人体弱多病	165
2. 懦弱的另一个原因是依赖和不自信	166
3. 有时懦弱是由于怕付出代价	169
4. 长期忍辱受屈, 就会造成懦弱的定势心理	172
(四) 老年人怎样战胜懦弱	174
1. 磨练修养你的品质	174
2. 用踏踏实实的行动去逐渐磨蚀掉你的懦弱	176
3. 确立待人处世的原则: 我不犯人, 人也不许犯我	177
4. 有意识地接触勇敢精神, 远离消极情绪	179
5. 自我尊重法	181

六、老年性虚荣攀比

(一) 生活在虚荣攀比心理阴影下的老年人	184
1. 有些老人常常有一种莫名其妙的攀比心理	185
2. 老人“比孩子”的富有、孝顺、出息, 越比越心烦	189
3. 提出过分的要求	195
4. 处处想引起别人的注意和羡慕	196
5. 怀念自己年轻时的“好时光”	198



(二) 虚荣是条漂亮的锁链	201
1. 爱虚荣使人活得很累	202
2. 虚荣会使人名誉扫地	203
3. 虚荣容易使人迷失自我	205
4. 虚荣容易使人受骗上当	206
(三) 老年人为什么还会虚荣	209
1. 追求功名是虚荣心产生的主要根源	210
2. 对金钱享乐的追求是虚荣心产生的土壤	213
3. 爱面子是导致虚荣心产生的一个重要原因	215
(四) 如何克服虚荣心	220
1. 正确认识你自己	221
2. 正确地接受自我	223
3. 正确认识你周围的人	224
4. 以平常心看待人生	226
5. 不受功利的引诱	228

七、老年人的贪婪贪心

(一) 贪婪的表现形式	232
1. 对钱财的贪婪	232
2. 对美色的贪婪	238
3. 老年人对子女孝敬亲情索求无度	243
4. 老年再婚动机不纯, 找保姆或找“饭票”	246



5. 老人忌贪	250
(二) 贪婪是罪恶之源	253
1. 贪婪会使人失去原来所拥有的	253
2. 贪婪会使人变得愚昧无知	254
3. 贪婪使人性恶加速膨胀	257
4. 贪婪容易使人上当受骗	258
(三) 产生贪婪之心的原因	260
1. 贪婪是由于对自己已拥有的东西不知珍惜	260
2. 贪婪是由于人做了欲望的奴隶	262
3. 贪心的本质是想不劳而获	264
4. 老人贪心源于老年性自私心结	265
(四) 怎样抑制贪婪	267
1. 减少欲望	267
2. 淡泊名利, 不求奢华	269
3. 树立正确的价值观	271
4. 知足常乐	272
5. 要拥有爱心	275
6. 运用理性克制贪欲	276



一、老而多疑

多疑、无端猜疑是老年人特别常见的心态之一。有的老人对家中很多事情都不放心，常常疑东疑西，往往儿女解释了半天，老人却依然倔强地坚持相信自己的疑虑。有的老人甚至整天疑神疑鬼、提心吊胆地过日子，给自己带来了不少的苦恼。如有的多疑者看到邻居、同事在背地里说话，就怀疑别人说自己的坏话；事情不顺利时，总认为有人在背地里捣鬼；有时别人态度显得冷淡一点，就觉得人家对自己有了看法；丈夫外出回来稍迟一点，就担心他是不是已经变心，另有相好，等等。不少儿女为此迷惑，老人年龄大了就爱“疑心”吗？

有人说：“多疑伴随时间的脚步来到我们身边。”这句话虽然片面，却不无道理。没错，“多疑”虽不是老年人的专利，但相较于年轻人而言，它却更喜欢缠上较为年长的朋友。许多人即使在年轻时开朗大方，到了晚年，做事也会变得格外谨慎，多疑心理也愈发严重了起来。

（一）猜疑心理的表现形式

《晋书·乐广传》里说，有一次，乐广请朋友喝酒，



那个朋友发现自己的酒杯里有条小蛇在蠕动。出于礼貌，他勉强把这杯酒喝了下去，可是马上觉得很不舒服，回家以后就一病不起。乐广知道后，亲自到上次喝酒的大厅去察看，发现墙上挂着一张弓，弓上用漆画了一道像蛇一般的花纹，心里马上明白了，原来朋友酒杯中所谓的蛇是墙上弓的花纹在酒杯中的倒影。于是乐广又去把这位朋友搬来，让他坐在原来的位置上，把酒杯倒满酒以后，果然杯中又出现了像蛇一样的影子。乐广就把杯中之所以会有蛇影的原因告诉了这位朋友，并且把墙上的弓摘下来，客人再看酒杯，蛇不见了，客人的病于是不治自愈。这就是著名的“杯弓蛇影”故事。客人得的病就是心病，是疑神疑鬼导致的忧虑病。

多疑有两种类型：一种是内应多疑；一种是外应多疑。

有的人一旦怀疑某人对自己不好，某件事对自己不利，便耿耿于怀，闷闷不乐，情绪立即反常，半天都不能排解。严重些的，好几天都心情郁闷，脸上愁云密布，这就是内应多疑。精神病学家曾对这种人做过心理测定，发现他们在犯多疑病的日子，心跳加快、血压升高，内分泌出现某种混乱，大脑电波有某种异位。他们多数人会患上程度不同的神经衰弱症、血管硬化症、高血压症，少数人会发展成为精神病。

外应多疑的人产生怀疑后很快对外界做出反应，特点是针锋相对：如果认为别人讽刺了他，便要反唇相讥；如果觉得别人看不起他，便要以冷淡回答。严重的，如



果觉得自己性命受到威胁，还要杀人以“自卫”。因怀疑而打人、骂人，甚至杀人，便构成了犯法、犯罪，就成了社会祸患了。所以，外应多疑的危害更大。

当然，多疑与猜疑也稍有不同。猜疑只是一般性的怀疑，这种怀疑有可能毫无道理，纯粹是神经过敏所致，但也可能有一定道理并符合客观事实。正常的猜疑，人皆有之，不属于心理问题。多疑则是猜疑的极端状态，绝大多数都是无端生疑，不仅在量上表现为更多的猜疑，而且在质上属于毫无根据，纯粹是为了证明自己的成见、偏见，是心理失衡的表现。

在日常生活中，我们遇到意料之外的事时，常常表现出猜疑、坐立不安等，一旦事情的原因搞清楚了，这种猜疑也就自行消失了。这属于正常的范围内的猜疑。比如，如果孩子到了放学回家的时间还没回来，妈妈和爸爸就会猜想出各种各样的坏可能：被绑架了、遇上了交通事故等等。一旦孩子回来了，并解释清楚了回来晚的原因，那么父母的猜疑也就烟消云散了。再比如，约会时，男方或女方失约，另一方就会怀疑是不是变心了，是不是发生了什么严重的事情等等。如果事后得到合理的解释，疑虑也就消失。

敏感的人容易陷入多疑的误区。这种人往往是性格优柔寡断、处处小心翼翼，遇事总要千思万虑的人。他们平时总是心神不定，怀疑人家看不起自己，无论什么事，总是喜欢从坏的方面去无端猜测，别人无意中的一言一行，他都以为是对自己的不满或有意见，别人偶尔