



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN
JIATINGSHENGHUO
XINZHUANBIAN

老年人家庭生活新转变

主 编：陈露晓 副主编：薛红玉



中国社会科学出版社

China Society Press

老年人心理健康辅导丛书

老年人家庭生活新转变

主 编 陈露晓

副主编 薛红玉

 中国出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人家庭生活新转变 / 陈露晓主编. —北京: 中国
会出版社, 2008. 10

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2297 - 9

I. 老… II. 陈… III. 老年心理学 IV. B844. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147440 号

书 名: 老年人家庭生活新转变

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

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: 5.5

字 数: 107 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 11.00 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 步入角色转换易， 笑迎晚霞满天飞

话题引入

有关人类生命历程的神话 2

一、老年期家庭环境的变化 3

（一）了解家庭成长的五个周期 4

（二）老年朋友在家庭中的现状 5

（三）老年家庭生活的几个问题 7

（四）和谐调节家庭矛盾的几种方法 10

（五）学会“难得糊涂” 12

二、老年期社会角色的转变 13

（一）角色转变的两种情况 13

（二）退休后角色转变所出现的矛盾 14

（三）适应社会角色变化的基本条件 15



三、警惕更年期的心理危机	19
(一) 更年期综合征表现	19
(二) 更年期综合征的心理异常现象	20
(三) 老年更年期综合征具体症状	21
(四) 更年期的心理调适及护理	22
(五) 如何协调好更年期阶段的家庭关系	23
(六) 自修快乐宝典, 让笑声冲淡烦恼	25

话题2 少年夫妻老来伴, 难得红颜到白头

话题引入

感情笃深的孙老夫妇	28
-----------------	----

一、解构家庭的含义	29
(一) 老年人在家庭中扮演的角色	30
(二) 分析家庭角色的作用	32
(三) 如何度过家庭周期的过渡时期	33
(四) 关于老年人的爱情	35
二、老年夫妻的特征和矛盾	36
(一) 老年夫妻特征	36
(二) 老年夫妻之间常见的矛盾	38
(三) 老年夫妻出现冲突的原因	39
(四) 夫妻莫做“老来拌”	40



（五）老年夫妻之间如何相处	42
（六）老年夫妻之间也应注重爱意表示	45
（七）夫妻间相处的原则	47
（八）如何呵护夫妻感情	49
（九）从“已婚留守夫妻”说起老年夫妻的 不和谐的种种原因	52
 三、老年夫妻六个怎么办	56
（一）老夫老妻天天在家里相对无言， 怎么办	56
（二）“老头子”退休以后不愿意做家务， 怎么办	58
（三）老年夫妻之间出现婚姻危机，怎么办	59
（四）丈夫外遇，妻子该怎么办	61
（五）发现老伴儿有“小金库”怎么办	63
（六）面对患绝症的老伴，该怎么办	64
（七）老年夫妻相处的艺术	66
（八）培养适当的夫妻兴趣	69

话题 3 家庭关系和睦睦， 共享天伦笑夕阳

话题引入

73 岁老人生育 11 子女却因家庭矛盾独居荒山里	72
---------------------------------	----



一、妥善处理家庭关系概述	74
(一) 处理家庭关系的策略	74
(二) 老年朋友要学会对子女说“不”	77
(三) 说孝顺	78
(四) 子女为什么不孝	80
(五) 如何处理家庭内部遗产	81
(六) 如何处理遗产纠纷	83
(七) 孝顺父母的名言	85
二、让我们妥善处理婆媳矛盾	86
(一) 婆媳矛盾的原因	87
(二) 调节婆媳矛盾	89
(三) 不可忽略的翁婿矛盾	92
(四) 婆媳关系难处的深层原因	95
三、让我们妥善处理“代沟”	97
(一) 什么是“代沟”	97
(二) 出现代沟的原因	98
(三) 导致代际关系紧张的因素	100
(四) 如何解决代沟	101
(五) 隔代爱的现状	103
(六) 隔代爱的心理剖析	104
(七) 老人应正确对待隔代爱	106
(八) 老年人充当家庭幼儿教师的注意事项	107
(九) 隔代的爱——一个外公的经历口述	111



话题4 做个“性”福老人， 享受天伦幸福

话题引入

老年性心理的困惑	114
一、老年人的性心理	115
(一) 性角色的变化	116
(二) 性生活心理变化	116
(三) 老年人性心理认识的误区	118
(四) 关注老年性心理	120
(五) 应该享受“性”福的老年人	121
(六) 与老年人性有关的问题	123
(七) 应重视老年人性教育	126
(八) 对老年人性问题应该怎样对待	127
(九) 为何老年人频频发生性犯罪	128
二、老年再婚也是双重“性”福	132
(一) 丧偶老年人的心理活动特征	133
(二) 独身老年人的性心理	134
(三) 独居老人的心理调适	135
(四) 丧偶老人的心理调适	137
(五) 老年再婚的作用	138
(六) 谨防再婚几种病态“心”	140



(七) 读懂女性再婚心理	142
(八) 老年人应该如何享受性的曼妙	143
(九) 老年人再婚难在哪	146
三、老年人应掌握的性知识	149
(一) 美国专家教老人过性生活	149
(二) 老了,“那活儿”也大不如以前的原因	151
(三) 认清老年人性生活的几个问题	152
(四) 勿忘性保健	154
(五) 增强男性性功能的食物	155
(六) 世界各国老年人性生活一瞥	159



话题1 步入角色转换易， 笑迎晚霞满天飞



俗话说，“家有一老，如有一宝”。自古以来，人们就把关心和帮助老人，视为中华民族的一大传统美德。老人们历经了岁月的沧桑，对人生有着更为深刻的认识和体验，他们心态坦然、温馨从容，更懂得珍惜时光和健康。他们好学、好动，对生活拥有不亚于年轻人的热情。因此，不管是在早上的公园，还是晚上的娱乐广场，我们都可以看到打着太极、跳着舞蹈、唱着悠扬洪亮歌声的快乐老人。在一些老年活动中心，我们也可以看到老人们挥毫泼墨，翰墨飘香……



有关人类生命历程的神话

西方哲学史上，流传着一个著名的神话，说的是很久之前，古埃及有个国王有个怪兽儿子，名叫斯芬克斯。天神为防止它危害人间，把他关进了一个迷宫，可是这个国王不忍心他的儿子活活饿死，于是每年都从其国民中选派五个人当做儿子的食物。有一天，又有五个人成为了牺牲者，但是其中一个不甘愿就这么死去，就请斯芬克斯给他们一个机会。于是斯芬克斯让他们回答一问题，如果答对了，就放他们走。斯芬克斯让人们猜的谜语是：“什么东西早上用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路”。最后人们猜到谜底是人。为什么是人呢？说来其实很形象：“早上”就是指人的幼儿时期，在那个阶段人们还不具有行走的能力，于是四肢并用匍匐前进成为那个时期的真实写照，这也是“用四条腿走路”。“中午”就是指人长到一岁左右一直到以后的几十年间，它是人“成长、成功、成就”如日中天的时期，这时人凭借双腿自由行走。“晚上”就是人步入老年之后，原先矫健的步伐和敏捷的身行已变得沉重乏力，步履艰难，不得不“荆条做杖”缓缓而行，一根拐杖成了老年人的“第三条腿”，这也解释了为什么说“用三条腿走路”。聪明的国民用自己的智慧解释了三个年龄阶段不同的走路方式，从而形象地解释了一个人从