



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN
TUIXIU
XINLITIAOZHENG

老年人退休心理调整

主 编：陈露晓 副主编：叶含勇



中国出版社

China Society Press

老年人心理健康辅导丛书

老年人退休心理调整

主 编 陈露晓

副主编 叶含勇

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人退休心理调整 / 陈露晓主编. —北京: 中国
出版社, 2008. 12

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2431 - 7

I. 老… II. 陈… III. 老年—心理卫生 IV.
B844.4 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190201 号

书 名: 老年人退休心理调整

主 编: 陈露晓

副 主 编: 叶含勇

责任编辑: 侯继刚 张英杰

出版发行: 中国出版社 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: 北京市后沙峪印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 130 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
			孙晓磊	胡 杨	崔 娜
			张 蕊		叶含勇
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、癯症、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 退休是道坎儿跨过就是幸福

话题引入

退休后的李大爷迎来“第二春”	2
一、离退休综合征的困扰	3
(一) 离退休综合征的心理表现	3
(二) 与退休综合征密切相关的因素	5
(三) 离退休后的心理误区	8
(四) 离退休综合征的预防与治疗	11
(五) 老年人社会角色转换过程中的两种 偏激倾向	13
(六) 老年人应重视退休后的身心健康	15
(七) 精神症状自我鉴定	17
(八) 人老心不老，身退心不退	26

二、老年人人际交往障碍



(一) 老年人人际交往特点	29
(二) 老年人人际交往障碍	30
(三) 提高人际交往技巧	32
(四) 人际交往的注意事项	34
(五) 做好角色转化, 先要心理转换	35
(六) 处理好人际关系的重要性	36
(七) 退休老人搞好人际关系的几点建议	38
(八) 你善于交际吗	40
三、老年人人际交往指导	45
(一) 退休后夫妻间的相处之道	45
(二) 退休后与同事的相处之道	49
(三) 退休后与邻居的相处之道	50
(四) 退休后在小区中的相处之道	52
(五) 化解冲突能力测试	55
(六) 八旬老人自费办图书馆近三十年	65
(七) 沈阳首家医院“聊吧”专治老人心病	67

话题2 老有所爱, 老有所养

话题引入

关注汶川大地震后的孤寡老人	70
---------------------	----

一、老有所爱	72
(一) 给予老人更多的关爱	72



(二) 中国古代的孝顺故事	81
(三) 母亲节的来历和习俗	85
(四) 父亲节的来历和习俗	87
(五) 你的家庭是否美满	93
(六) 妈妈, 其实我很爱奶奶	96
(七) 美国大孝子玉米田里“雕”出父母肖像	97
(八) 湖南男子蹬三轮带百岁奶奶进京看奥运	98
(九) 爱心撑起特殊家庭孝顺媳妇独自赡养 五名老人	99
二、老有所养	103
(一) 以房养老	103
(二) 老年人维权的六大攻略	108
(三) 各地关于居家养老补贴的规定	114
(四) 各地在实施最低生活保障制度时对 老年人的照顾	119
(五) 老年人合法权益的主要内容	124
(六) 国务院关于在全国建立农村最低生活 保障制度的通知	130
(七) 离退休人员住房有关规定	135
(八) 常回家看看: 辽宁立法明确对老年人 精神慰藉义务	137
(九) 各地关于百岁老年人津贴的规定	138



18 車站酬奉贈外古同中 (二)

28 话题3 老有所乐, 老有所为 (三)

78 俗区麻田来郎甘亲父 (四)

88 南美否景親家贈翁 (五)

100 老有所为的老李 142

70 翁自學父出“翻”里田米正千奉大國美 (十)

80 一、老有所乐 142

(一) 书画收藏 143

90 (二) 体育运动 150

(三) 旅游 155

101 (四) 学习能力测试 159

101 (五) 国外老人的趣味收藏 162

801 (六) 世界上十大病态“名人收藏” 163

411 (七) 旅游业专家支五招慧眼识别真假

“老年团” 168

911 願照臨人平春

151 二、老有所为 171

(一) 老年人的资源有待发掘 171

130 (二) 爱老人就让他们去工作 172

132 (三) 老年人保持智力的几种方法 174

(四) 老年人如何学习信息技术 176

751 (五) 老年人学习电脑的窍门 177

871 (六) 转变休闲观念让生活丰富起来 179

(七) 六旬老人不服老热心上网买电脑 185

(八) 身患癌症也能寿逾期颐 186



“春” 话题1 退休是道坎儿

跨过就是幸福

退休是人生的一个重要转折点，也是人生的一道坎儿。跨过这道坎儿，就是幸福。退休后的生活，应该是丰富多彩的。不要整天闷在家里，要走出去，多参加一些社会活动，多交一些朋友。这样，你的生活才会充满乐趣。退休后的生活，应该是充实的。不要整天无所事事，要给自己找点事情做。可以是锻炼身体，可以是学习新知识，可以是参加一些志愿活动。这样，你的生活才会充满意义。退休后的生活，应该是快乐的。不要整天愁眉苦脸，要保持乐观向上的心态。多笑一笑，多乐一乐，你的生活才会充满阳光。退休后的生活，应该是幸福的。只要你能跨过这道坎儿，你就能过上幸福的生活。



为什么一向不计名利、不计得失、默默耕耘的“老黄牛”，一旦离退休在家，就变得牢骚满腹、斤斤计较，为一点小事就大发脾气？为什么曾在战场上出生入死的豪杰赋闲在家之后，身体偶有不适，便疑心自己患了什么可怕的疾病，甚至不信医生的诊断，整天无病呻吟，惶惶不可终日？如果老年人在退休后有这样的问题，那么，他极有可能患上了离退休综合征。



退休后的李大爷迎来“第二春”

薛幸灵 琼瑶 著

李大爷60岁了，退休前在市工商银行当经理，从23岁开始工作至59岁退休。他工作时尽职尽责，近乎“工作狂”，从来不休假，也没有任何嗜好及兴趣，每天早出晚归，37年矢志不移。他有一儿一女，儿子35岁，已成家立业，另组小家庭。女儿大学毕业后嫁到加拿大，一年只回来一次。

李大爷退休后，感到精神异常百无聊赖，度日如年，因他性格比较内向，不喜欢与他人交往，不善于与他人沟通，几乎没有什么朋友，只有与老伴相依为命，生活平淡到了只剩下吃饭和睡觉。颇觉人生空虚，老来无用，活着也只是为了活着。经常是晚上睡不好，感到空虚、忧郁，茶饭不思。

家人看到他如此，便为他请来了心理医生，经过心理的诊断，李大爷患的是老年抑郁症。后经心理医生的心理治疗与配合药物治疗，过了1个月，病情逐渐好转。过后，他改变了自己的生活的理念，给生活赋予新的内容，重建新的生活秩序——开始到社区老人中心参加活动，重新学习与培养兴趣，结交好友，顺利度过了关键的第一年，并开始积极乐观地迎接人生的第二个春天。



一、离退休综合症的困扰

据统计,1/4的离退休人员会出现不同程度的离退休综合征。

所谓离退休综合征是指老年人由于离退休后不能适应新的社会角色、生活环境和生活方式的变化而出现的焦虑、抑郁、悲哀、恐惧等消极情绪,或因此产生偏离常态的行为的一种适应性的心理障碍,这种心理障碍往往还会引发其他生理疾病、影响身体健康。

(一) 离退休综合征的心理表现

患上离退休综合征的老人,一般具有如下心理特征:

1. 无力感

许多老人不愿离开工作岗位,认为自己还有工作能力,但是社会要新陈代谢,必须让位给年轻一代,离退休对于老年人实际上是一种牺牲。面对“岁月不饶人”的现实,老年人常感无奈和无力。

2. 无用感

在离退休前,一些人事业有成,受人尊敬,掌声、喝彩、赞扬不断。一旦退休,丧失了工作、丧失了权力和地位、丧失了金钱、丧失了人际关系、丧失了健康的身体等等。说话不管用了、求人办事也难了,会无奈地发出老而无用的感慨,有些老年人甚至怨天尤人、牢骚满腹,由有用转为无用,如此反差,老年人心理上便会产生巨大的失落感。



3. 无助感

工作退下来了、社会角色转变了、各种社会活动减少了、经济收入下降了、家庭的主导地位被替换了，若再加上体弱多病、行动多有不便，所以会更少参加社会交流。因此，活动范围变小，再加上老来少朋寡友，如果孑然一身，更是凄凉至极。老年人最怕孤独，这种孤独无援的境地，很容易使老年人产生被遗弃感，从而开始对自身价值及自己生命的存在表示怀疑，甚至绝望。

4. 怀旧感

怀旧感是指老年人面对老年期的处境，对年轻时代的故人、故物产生的一种怀念、留恋心理，这是绝大多数老年人的共性。回忆一些过去的美好时光，会使自己忘却现实的烦恼，使自己身心愉悦。但有些老年人喜欢用老眼光看新问题，因此，极不容易从现实困惑中解脱出来。如果过分怀旧，特别是面对丧偶打击和亲属去世的老人，他们往往沉浸在对已故亲人的极度思念之中，心绪忧伤、悲观失望。这种怀旧心理无疑会影响老年人身心健康。

5. 焦虑感

老年期是角色转变最频繁的时期，有些老年人或因不适应新角色，或因没有及时退出旧角色而引起角色冲突，会手足无措，产生焦虑感；有些老年人或因退休后收入减少、经济窘迫或因担心自尊心受到损害而产生焦虑感。从积极方面看，焦虑感会起到促使老年人改变现状的作用；在更多情况下，焦虑对老年人来说是消极和有害的，它往往会加重老年人的心理压力，使老年人的身心健康受到严重的影响。有的人愁眉苦脸，整天怨天尤人、悲观厌世，