



夕阳红工程图书

XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

LAONIANREN HOUQI XUEXI WENTI

老年人后期学习问题

主 编：陈露晓 副主编：赵凤莲



中国出版社

China Society Press



中国文联出版社
CHINA FEDERATION OF LITERATURE AND ART CIRCLES PRESS

老年人权益保障法释义

LAONIAREN HOUQI XUEXI WENTI

老年人后期学习问题

王 明 著 王 明 编

老年人心理健康辅导丛书

老年人后期学习问题

主 编 陈露晓

副主编 赵凤莲

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人后期学习问题 / 陈露晓主编. —北京: 中国
出版社, 2008. 10

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2295 - 5

I. 老… II. 陈… III. 老年心理学: 学习心理学 IV.
B844.4 G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147442 号

书 名: 老年人后期学习问题

主 编: 陈露晓

副 主 编: 赵凤莲

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: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 5.875

字 数: 117 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 发掘自己的“学习能力”

话题引入

老年人为何易受骗 2

一、老年人的记忆力 3

(一) 老年人记忆力的特点 3

(二) 影响老年人记忆衰退的因素 4

(三) 老人如何防止记忆力减退 6

(四) 记忆力测试 9

(五) 摄入大量叶酸可以增强老年人记忆力 16

二、老年人的智力特征 17

(一) 智力的内容及衡量标准 17

(二) 影响智力的因素 18

(三) 老年人智力的特点 18

(四) 提高智力水平的方法和途径 19

(五) 国内经典 IQ 测试 23

(六) 老年人的健脑食品 26



三、老年人的学习能力	29
(一) 老年人依然拥有学习能力	29
(二) 老年人的学习特点	30
(三) 如何提高老年人的学习能力	31
(四) 测一测你的学习能力	34
(五) 终身学习的“八大关键能力”	36

四、老年人的创造力	38
(一) 老年人仍然具有旺盛的创造力	38
(二) 发达国家重视老年员工的创造力	39
(三) 如何保持老年旺盛的创造力	41
(四) 创造力测试	44
(五) 最能激发创造力的食物	49

话题2 让自己拥有“敏捷的头脑”

话题引入

老年人留神脑出血	52
----------------	----

一、老年人的大脑特点	52
(一) 大脑的构造	52
(二) 大脑的功能	53
(三) 老年人大脑特点	55
(四) 老年人如何保护大脑	56
(五) 左右脑测试：你是哪种脑	59



(六) 关于大脑秘密的 20 个事实	61
二、勤用脑，促健康	64
(一) 老年人让大脑“动”起来	64
(二) 老年人用脑三原则	67
(三) 老年人用脑要克服不良习惯	68
(四) 大脑测试及大脑优势分析	71
(五) 养生之道贵在健脑	74
三、预防大脑衰老	75
(一) 预防及改善大脑功能衰退	75
(二) 老年人脑萎缩的预防及治疗	76
(三) 老年人要善待大脑延缓衰老	77
(四) 大脑两性测试	80
(五) 老年人多吃蔬菜可使大脑更敏锐	86
四、老年人的大脑保健	86
(一) 老年人要有自我保健意识	86
(二) 健康饮食帮老年人保护大脑	88
(三) 老年人的健脑措施	89
(四) 使大脑迟钝的 9 种不良习惯	90
(五) 大脑保健操：一周使你变聪明	93
(六) 健脑其实就这么简单	96
(七) 鳗鱼为你大脑补营养	98



话题3 让自己永远拥有“希望”

话题引入

学摄影丰富业余生活	102
-----------------	-----

一、读书可以丰富晚年生活	103
--------------------	-----

(一) 读书六益	103
----------------	-----

(二) 老年人读书是为了寻找一种印证	105
--------------------------	-----

(三) 给老年人读书进言	107
--------------------	-----

(四) 读书方法测试	110
------------------	-----

(五) 读书格言警句	112
------------------	-----

二、老年大学是老年人学习的乐园	115
-----------------------	-----

(一) 老年大学的功能	115
-------------------	-----

(二) 老年大学的现状	117
-------------------	-----

(三) 老年教育的建议与对策	118
----------------------	-----

(四) 学习动力自我测试	120
--------------------	-----

(五) 乐在其中：活到老，学到老	122
------------------------	-----

三、掌握电脑知识	129
----------------	-----

(一) 信息技术与老年人	129
--------------------	-----

(二) 老年人的网络情缘	131
--------------------	-----

(三) 老年人学习电脑的窍门	133
----------------------	-----

(四) 网络成瘾 (IAD) 自测量表	138
---------------------------	-----



(五) 老年人该怎样应对“数字时代”	139
四、参与社会活动增添乐趣	143
(一) 老年人维持与社会接触	143
(二) 老年人增加社会接触的原则	144
(三) 发挥社会系统的支持作用	145
(四) 你可以成功吗?	149
(五) 转变休闲观念 让生活丰富起来	152
五、掐住谋害老年人智力的凶手及 其他益智事项	156
(一) 血管性痴呆——谋害老年人智力的凶手 ...	156
(二) 早期表现似神经衰弱	157
(三) 血管性痴呆药物治疗	158
(四) 多数血管性痴呆者有不良生活习惯	158
(五) 预防血管性痴呆要从中青年开始	159
(六) 饮食治疗血管性痴呆	160
(七) 治疗血管性痴呆需家人配合	162
(八) 智力训练改善老年人的智力	162
(九) 智力玩具也是老人的需要	163
(十) 吃含油脂鱼类可降低老人智力衰退	164
(十一) 老年人缺维生素智力会下降	165
(十二) 老年人应该慎用损害智力的食品	166
(十三) 老年人保持智力几法	168



话题1 发掘自己的“学习能力”



随着年龄的增大，人体的各项器官功能减退，年老者会逐渐出现耳聋、眼花、大脑供血不足的情况，不少老年人脑血管出现粥样硬化，这些都是导致老年人思维缓慢、记忆力衰退、动作迟缓的原因，从而造成老年人认知功能障碍，比如，电话号码难以记住；容易迷路，常搞错日期；语言障碍，交流时会出现找词困难，常词不达意；判断力、理解力下降，决断性下降，忘记正在做的事，回避复杂事情；抽象思维、计算能力下降，不能理解原来熟知的事情，讨厌计算等。

老年人在生理衰退的同时，智能、情感、人格等也会产生一系列变化，如常见的思想僵化、顽固执拗，极为敏感、啰唆，因孤独产生的抑郁和渴望与人交流、容易相信他人等等。

下面来看看为何一些老年人容易上当受骗？



老年人为何易受骗

11月6日，洛龙区安乐镇60岁的胡大爷被3名男子用实际价值不超过1元的假古钱币骗走了1万元，得知真相的胡大爷情绪激动，气得浑身发抖……

西工区涧东路79岁的杨大爷，独自在家时被两个上门推销“羊毛毯”的女子“宰”了一把，他以160元的单价买下两套“羊毛毯”。见杨大爷的女儿进门，两个推销者匆匆离去。后经杨大爷女儿查看，“羊毛毯”不过是关林市场上批发价为30元一套的化纤毯，可杨大爷在儿女面前不承认上了当。

涧西区牡丹广场附近的梁老太太今年68岁了，她告诉记者，前段时间她和老姐妹曾参加了一个免费太极拳指导班，后来，指导班的一个姑娘跑到家里送请柬，说拿着请柬能免费听健康讲座，还能参加抽奖。人家一口一个“阿姨”地叫，不去怪不好意思。去了之后就有人开始推销保健产品，让她们左右为难：买吧，好几千元的東西可不便宜；不买吧，人家待咱热情周到，咋好意思不买呢？

老年人要常学习、长见识，形成对于外界的科学认识。“兼听则明，偏信则暗”，也就是平常要多听、多看，多了解社会上的人和事。

其实老年人可以多看看报纸，上面经常会刊登一些老年人被骗的新闻，这样有利于老人提高对各种骗术的防范