



夕阳红工程图书  
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年人心理健康辅导丛书

DANSHEN  
LAORENDE  
XINLITIAOSHI

# 单身老人的心理调适

主 编：陈露晓 副主编：王兴佳



中国社会出版社  
China Society Press

1995年10月



THE UNIVERSITY OF TORONTO PRESS

DANSHEN  
LAURENDE  
XINLITTAOSHI

單身老人的心靈獨白

THE UNIVERSITY OF TORONTO PRESS

老年人心理健康辅导丛书

# 单身老人的心理调适

主 编 陈露晓

副主编 王兴佳

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

单身老人的心理调适 / 陈露晓主编. —北京: 中国社会科学出版社, 2008. 12

(老年人心理健康辅导丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2434 - 8

I. 单… II. 陈… 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 190179 号

---

书 名: 单身老人的心理调适

主 编: 陈露晓

副 主 编: 王兴佳

责任编辑: 侯继刚 张英杰

---

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](http://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 | 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 |  |



代替于老关言，来以升平 02。在请要重个一前学照心照发  
 来前前总 照同区学研过百平学量其。定最余福前照回  
 个县司然。余福前出平学研以成有千意将中果学照心平学  
 学博士照心照般人音，代出。余福前更态照童童会并，并  
 黄照照童照照人音出

## 前 言

更善齐团中百思思的学生养照学照心平学关言，然产  
 志静处陶百寒百千渐，照团国站将春奇早。史照前入款成  
 “表善言”照照千开成。照善少不言藏面成平照表益以  
 而十五。一、老年心理学发展背景 “表善言”

。照照前“照童不照照心从而十十，照耳而十六，命天照天  
 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。

。照在中国，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和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，饮食无妙，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、情绪状态等一系列变化。

## 二、懂得老年心理学的意义

人是不能“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、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。



65 ..... 丧偶的恋爱悲剧 (四)

72 ..... 御妻的恋爱悲剧 (五)

79 ..... 丈夫的恋爱悲剧 (六)

85 ..... 目 录

84 ..... 割丈夫的欢喜儿料苦树景树 (八)

88 ..... 御妻的欢喜儿料苦树景树 (九)

90 ..... 丈夫的欢喜儿料苦树景树 (十)

### 话题 1 单身老人面面观

话题引入 ..... 单身老人的生活 : 林莹 三

11 孤独症困扰英国老人 ..... 3

14 ..... 孤独症困扰英国老人 (二)

一、丧偶：对单身老人的致命打击 ..... 4

17 (一) 老年丧偶的心理调适 ..... 4

50 (二) 再婚是疗伤的良药 ..... 8

(三) 老年人再婚的原因 ..... 9

83 (四) 婚姻的功能 ..... 11

10 (五) 乐观性格测试 ..... 13

20 (六) 男子再婚几率测试 ..... 16

(七) 单身老人需要“精神护士” ..... 20

(八) 丧偶老人期盼重返“伊甸园” ..... 21

二、离婚：单身老人的切肤之痛 ..... 22

23 (一) 婚外恋是老年婚姻的“杀手” ..... 23

(二) 婚外恋的原因 ..... 24

30 (三) 婚外恋的产生方式 ..... 26



|                        |    |
|------------------------|----|
| (四) 婚外恋的处理 .....       | 26 |
| (五) 婚外恋的负面影响 .....     | 27 |
| (六) 避免婚外恋的良方 .....     | 29 |
| (七) 性观念测试 .....        | 32 |
| (八) 你是讨老伴儿喜欢的丈夫吗 ..... | 34 |
| (九) 老年婚姻的潜在危机 .....    | 38 |
| (十) 为什么总是怀疑老伴不忠实 ..... | 39 |

单身老人心理调适 [ 题目 ]

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 三、退休：老年人的晚景凄凉 .....           | 40 |
| (一) 单身老人退休后亟需摆脱的矛盾 .....      | 41 |
| (二) 离退休综合征的困扰 .....           | 44 |
| (三) 退休老人的人际交往困境 .....         | 50 |
| (四) 你善于交际吗 .....              | 57 |
| (五) 单身老年人多抑郁 .....            | 62 |
| (六) 四成退休老人不满看电视做家务的休闲生活 ..... | 63 |
| (七) “离退休综合征”可诱发老年痴呆 .....     | 64 |
| (八) 善交朋友 .....                | 65 |

话题 2 单身老人不可言说的烦闷

|                      |    |
|----------------------|----|
| 话题引入 .....           | 62 |
| 单身老人需要“性福” .....     | 69 |
| 一、单身老人需要心灵上的伴侣 ..... | 70 |



|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 130 | (一) “空巢老人” 理应得到关注    | 70  |
| 130 | (二) 单身老人应学会与人相处      | 75  |
| 134 | (三) 安全感测试            | 80  |
| 138 | (四) “空巢” 老人的孤独       | 86  |
| 141 | 二、单身老人也需要性生活         | 88  |
| 141 | (一) 性是单身老人生活的重要组成部分  | 88  |
| 152 | (二) 老年人解决性问题的方式      | 91  |
| 154 | (三) 老年人性犯罪不容忽视       | 95  |
| 154 | (四) “性” 趣测试          | 99  |
| 154 | (五) 孤独症与自闭症测试        | 101 |
| 159 | (六) 让老人不再孤独          | 105 |
| 159 | 话题 3 单身老人的“第二春”      |     |
| 160 | 话题引入                 |     |
| 172 | 老人再婚好处多              | 108 |
| 176 | 一、再觅知音 携手相伴          | 109 |
| 180 | (一) 老年人再婚的障碍         | 109 |
| 182 | (二) 再婚老人的不同心理        | 115 |
|     | (三) 相关专家为老人再婚提出的十条建议 | 117 |
|     | (四) 老年人再婚须考虑的问题      | 118 |
|     | (五) 对异性的态度测试         | 124 |
|     | (六) 老人再婚要忘怀          | 129 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 二、寄情娱乐·夕阳更美          | 130 |
| (一) 潜心书画可长寿          | 130 |
| (二) 学习书画是一种追求        | 134 |
| (三) 多听音乐益身心          | 138 |
| (四) 老年锻炼好处多          | 141 |
| (五) 体育锻炼可改善大脑, 防老年痴呆 | 145 |
| (六) 老年人应该多出去走走       | 148 |
| (七) 老年人的旅游之道         | 152 |
| 三、老骥伏枥·志在千里          | 154 |
| (一) 影响老年人记忆减退的因素     | 154 |
| (二) 减缓记忆力衰退的措施       | 156 |
| (三) 老年人智力特点          | 159 |
| (四) 老年人提高智力水平的办法     | 160 |
| (五) 记忆力测试            | 163 |
| (六) 老年人的健脑食品         | 169 |
| (七) 老年人的学习能力与创造力     | 172 |
| (八) 食补有益老年人的学习能力     | 176 |
| (九) 学习能力测试           | 178 |
| (十) 创造力测试            | 180 |
| (十一) 终身学习的“八大关键能力”   | 185 |



## 话题1 单身老人面面观



目前，我国有1.2亿老年人，其中60岁以上丧偶的老年人有4500万，而且，这个数字正随着我国老龄化问题的日益突出而不断增大。

随着人们工作生活节奏的加快，不少子女因没有时间照看家里的老人，老人与自己子女的感情沟通和交流越来越少，特别是已丧偶的老人在晚年生活中有种说不出的孤独。不少丧偶老人有再找老伴的念头，以便在生活上互相照看和关心。然而，现实生活中，不少作子女的知道老人想再婚时，千方百计地进行阻挠。近几年，与老人精神赡养、再婚相关的诉讼越来越多。河南省郑州市中级人民法院曾审理了这样一桩官司：一对老人再婚刚8个月，男方就去世了。办理完丧事后，女方回到家，男方的5个子女却已将房门换锁，



不让继母居住。他们认为：房屋是自己生母与父亲的共同财产，父亲已去世，继母就无权再住在这里；且继母对父亲生前照顾不好，作为子女也无法容忍她继续住下去。无房可住，女方一纸诉状告到法院，要求继承房屋居住权并分割其他遗产。面对城市里的丧偶老人，每个人都应该自问：我知道他们的孤独、寂寞吗？我了解他们的情感需求吗？老年人丧偶，不仅是一个重要的社会问题，更是一个十分具有现实感的道德问题。



土地卷00中其，入平法外0.1亦国英，前日  
 善翻五平是个社，且而，可4200京入平法由国夫  
 。大飘商不而出突益日怕强同外强营国非  
 因女于少不，封味怕委并否坐科工阶入善翻  
 愿随女于与自己入法，入法由里家依照同博体数  
 为入法的解身与是原替，火族来数能交味能向新  
 育入法得身少不。媒解怕出不盖样育中否主平翻  
 。心尖味依照味至土新主亦野以，夫也怕科否野再  
 再感入法数味怕女于并少不，中否主突照，而然  
 赫入法半，平几班。数照作数数书百六十，相被  
 附联答南西。受数来数公否怕尖味能再，善翻作  
 法仅一；同育越一鞋至了野审曾调表另入疑中市  
 ，议审身安野心。丁世去鞋衣服，几个8调被再入  
 ，能解门衣鞋与味女于个乙怕衣服，家便回衣女





## 孤独症困扰英国老人

据英国《独立报》2008年7月25日报道，某项公共政策研究中心（IPPR）的报告显示，20世纪60年代的离婚潮导致离婚数量增长了3倍，并对那些正在步入暮年的人们造成破坏性的影响。不断增长的离异数，使得老年人的孤独感越来越强，幸福感直线下降。

IPPR 报告的作者杰西卡·艾伦说：“曾有多项研究证明，离异会对人的精神状况造成多重影响。而本次调查再一次证实了这一推论。” IPPR 报告显示，2%的受访者表示自己很孤独，而在那些独自生活的老年人中，17%的人认为日子了无生趣。在从未结婚的老年人中，男性患抑郁等精神疾病的几率是8%，女性则是4%。而在结过婚的老年人中，7%的男性和12%的女性易患精神疾病。此外，在夫妻关系破裂后的一段时间里，19%的女性和17%的男性会出现精神问题。

该报告还呼吁，应该给予这些老人更多的社会关注。助老组织的莉齐·麦柯里安表示，社会的关爱以及世俗的看法和老年人自身观念的转变，是决定他们能否享受晚年幸福生活的最主要因素。“老年人最害怕孤独、寂寞。随着家庭规模不断趋于小型化，伴侣成为了老年人生活中最主要的交往对象。所以，应该鼓励离异或丧偶的老人再婚，找