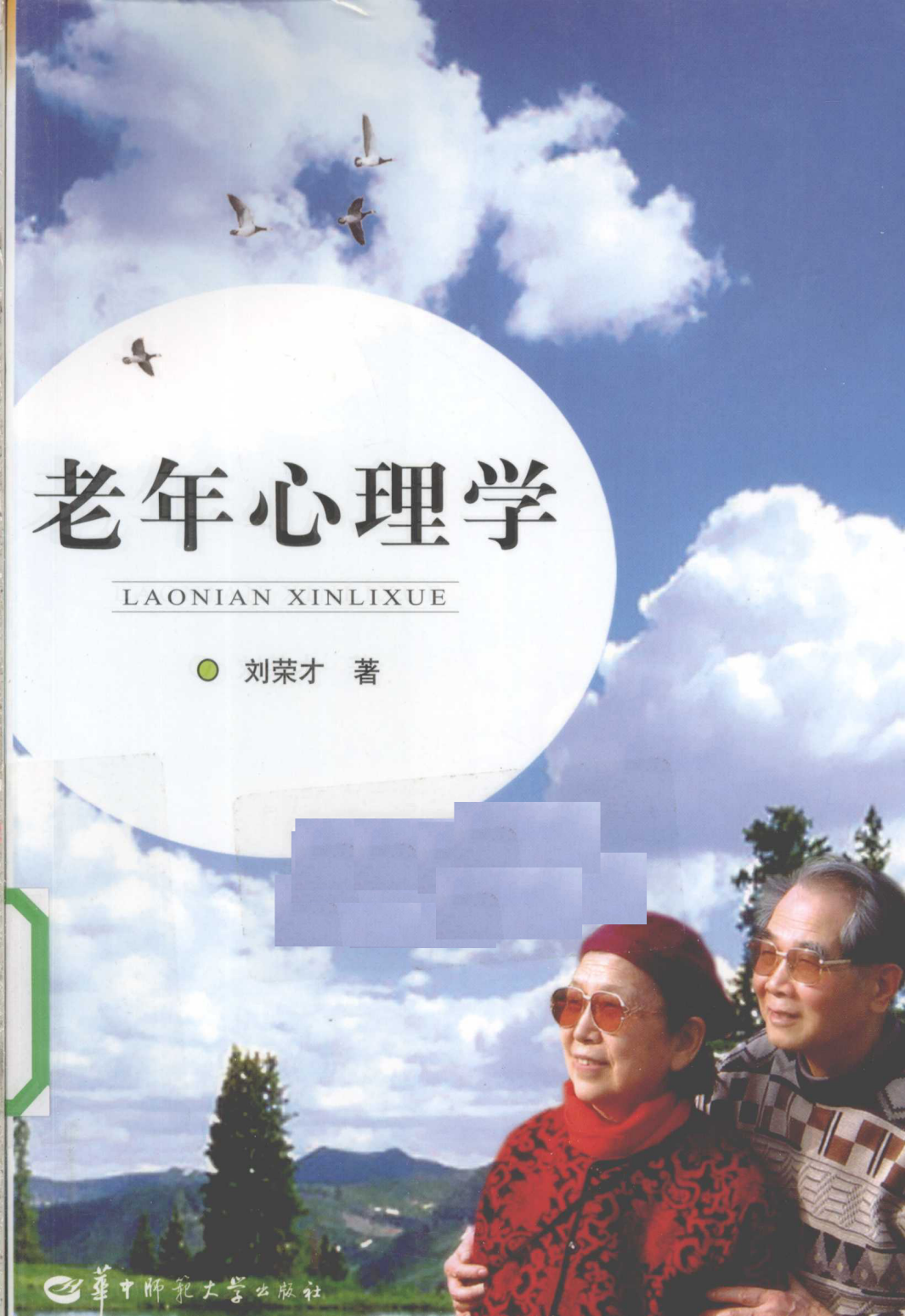
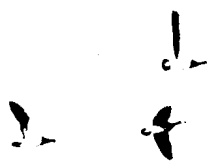




老年心理学

LAONIAN XINLIXUE

● 刘荣才 著



老年心理学

LAONIAN XINLIXUE

● 刘荣才 著

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

老年心理学/刘荣才 著. —武汉: 华中师范大学出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5622-3990-1

I. 老… II. 刘… III. 老年心理学 IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112360 号

老年心理学

© 刘荣才 著

责任编辑: 杨金金

责任校对: 张晶晶

封面设计: 甘 英

编辑室: 第四编辑室

电话: 027-67867317

出版发行: 华中师范大学出版社

社址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话: 027-67863040(发行部) 027-67861321(邮购)

传真: 027-67863291

网址: <http://www.ccnpublish.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经销: 新华书店湖北发行所

印刷: 湖北恒泰印务有限公司

督印: 章光琼

字数: 290 千字

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 11.25

版次: 2009 年 12 月第 1 版

印次: 2009 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-1500

定价: 28.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请拨打举报电话 027-67861321

前 言

(一)

“以人为本的科学发展观”给心理科学（包括老年心理学在内）的发展注入了新的活力、提升了社会地位并指明了发展方向，为心理科学在我国的发展提供了前所未有的广阔平台、良好的社会氛围和条件。这既是老年心理学发展的一个极好机遇，也是对老年心理学发展的一个新的挑战。它给老年心理学提出了更高更新的要求。我这个老年心理学工作者对此感到无比的高兴和激动。

早在 1991 年，我写了一本《年龄心理与教育保健——老年心理学》，由科学普及出版社出版，并被选为华中师范大学心理学系本科生和研究生的教材。至今已有 18 年了。18 年来，不论是我国的社会主义建设，还是老年心理学的研究，以及我本人，都发生了很大变化。

一、我自己的社会角色发生了巨大变化

我从当年的在岗中年人变成了真正意义上的老年人；从研究别的老年人的心理转向与研究我自己相结合；从一位发展心理学理论与教学的工作者转变成一位从事老年事业的实际工作者。而

且我已有 10 多年的老年工作实践经验。在这一系列的变化过程中，我对老年心理学的认识和在这方面的知识结构都发生了很大变化。

二、老年心理学的研究有了长足的发展

1. 老年心理学的理论研究更加深入。
2. 老年社会心理学方面开拓了许多新的研究领域，为老年心理学的理论和实践研究填补了空白。
3. 老年临床医学心理学所积累的许多丰富和宝贵的经验与典型个案以及新的医学模式、新的医学理念，值得我们去研究和吸取。
4. 老年人的健康长寿与老年人心理自我保健等方面的研究也有不少新的认识和发展。

三、我国已经进入人口老龄化的高潮

我国社会人口老龄化、老人高龄化、家庭空巢化程度迅速发展的新形势，要求我们从社会和经济可持续发展、协调发展的高度来认识老年人的积极心理功能在应对人口老龄化和构建社会主义和谐社会中的巨大作用。

四、党中央十分重视心理健康教育

中国共产党十六届六中全会通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出：“注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确地对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉，加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”（《人民日报》2006 年 10 月 19 日）。胡锦涛同志在党的十七大报告（2007 年 11 月 15 日）中又强调要“注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”。把人的“心理和谐、心理疏导、心理健康教育和保健、心理咨询、塑造积极心态”写入党中央的决议和报告中进行宣传并提出要求，是我国有

史以来的第一次。这也是改革开放三十年来的重要成果之一，是我国社会主义社会发展的要求和时代进步的必然，是建设具有中国特色的老年心理学应该承担的社会责任。老年心理学应该在这些方面作出更大的贡献。

(二)

本书是在纵观有关老年心理方面的著作和资料后，用独特的视角与自主创新的精神，并以“以人为本的科学发展观”为指导，以促进我国人口健康老龄化、积极老龄化、和谐老龄化、成功老龄化和构建社会主义和谐社会、和谐家庭、和谐自我为目标，根据“心理学中国化”和“心理学要服务社会”的精神及我国老年人心理发展状况，在吸取他人的经验和研究成果的基础上编写而成的，是“老年心理学中国化”的一次大胆尝试。

一、本书的结构

本书共七章：第一章 老年心理学概述，第二章 老年心理学专业的基础知识，第三章 老年期的生理特征与心理特征，第四章 老年人心理与社会，第五章 老年人心理与和谐家庭，第六章 老年人的心理健康与保健，第七章 老年人的临终心理与关怀。

二、本书的主要特色

1. 本书不仅介绍了学习老年心理学所必要的心理学基础知识，而且更注重了老年心理学在社会生活各方面和自我保健中的指导作用和有效应用。

2. 尽可能地吸收近 20 年来老年心理学理论研究与实际应用方面的新理念、新成果。

3. 更广泛地反映老年社会心理学和老年临床心理学等学科研究方面的新理念、新成果。

4. 在老年心理学的体系和内容方面体现了“心理学本土化”的自主创新精神和时代特征。结构新颖独特，内容丰富翔实，观点鲜明，论述有序，既有一定的理论深度，又有较强的实用性、操作性和可读性。在许多章节的内容和问题的论述上，有作者自己的独特见解。

(三)

本书有着广泛的读者群，可以作为高等学校老年学专业或通选课中其他学生以及老年大学的专用教材，也可作为老龄工作干部、老龄医疗卫生与养老服务机构人员以及社会工作者的培训教材，还可以作为老年人自我心理保健的学习指导书、社会公德教育和孝道教育的参考书。

(四)

本书在编写过程中，参阅了许多教授、专家、学者的著作和文章，我本人从中学到了许多知识，受到了很多启迪并在本书中引用了他们的一些理念和材料，在此表示衷心感谢。

由于本人受主客观条件所限，在本书的内容和论述方面可能还有不足和欠妥之处，请读者批评指正。

在探索如何创建具有中国特色的老年心理学体系和内容的道路上，本书如果能起到小小铺路石的作用，就是作者晚年生活中最大的荣幸和快乐。

刘荣才

2009年9月于桂子山

目 录

前 言	(1)
第一章 老年心理学概述	(1)
第一节 老年心理学的研究对象及其他	(2)
一、老年心理学的社会定位	(2)
二、老年心理学的研究对象、性质和任务	(4)
三、老年心理学的研究范畴	(5)
四、老年心理学的研究原则与方法	(6)
第二节 老年心理学的发展简史	(16)
一、老年心理学的思想史源远流长	(16)
二、老年心理学是一门年幼的学科	(21)
三、老年心理学的研究将在造福人类方面作出更大贡献	(29)
第二章 老年心理学专业的基础知识	(35)
第一节 人的心理现象的再认识	(36)
一、心理过程	(36)
二、心理状态	(52)
三、个性	(53)
第二节 人的心理本质的再认识	(67)
一、正确认识人的心理与大脑的关系	(68)

二、正确认识人的心理与客观环境的关系	(72)
三、正确认识人的心理能动性 with 客观环境的关系	(78)
第三节 正确理解人的心理发展的新理念	(81)
一、人的心理发展概念的再认识	(81)
二、人的心理衰退的共同性与差异性	(83)
三、人的心理发展的稳定性与可变性	(84)
四、重新认识遗传和环境在人的心理发展中的作用	(85)
五、老年心理发展的新理念	(87)
第三章 老年期的生理特征与心理特征	(91)
第一节 老年期的生理发展变化特征	(92)
一、老年期生理老化的基本特征	(92)
二、老年期生理性衰老的主要表现	(95)
三、老年期延缓生理性衰老的对策	(106)
第二节 老年期的心理发展变化特征	(119)
一、对老年期心理发展变化的再认识	(119)
二、老年人的感知觉特点	(122)
三、老年人的记忆特点	(131)
四、老年人的思维与智力特点	(136)
五、老年人的需要与情绪情感特点	(141)
六、老年人的意志特点	(152)
七、老年人的个性特点	(153)
第三节 正确认识老年人心理与生理的互动关系	(159)
一、老年人的心理健康要以生理健康为物质基础	(159)
二、充分认识心理健康对生理健康的能动作用	(159)
三、全面准确地理解生理与心理的互动关系	(159)
第四章 老年人的心理与社会	(162)
第一节 老年人心理的社会性	(163)
一、老年人心理的时代烙印	(163)
二、老年人社会角色心理的转变	(166)

三、老年人的心理与社会文化·····	(169)
四、老年人上当受骗的社会心理因素与对策·····	(173)
第二节 老年人心理的群体性·····	(177)
一、老年人的从众心理行为·····	(177)
二、老年人的合群心理·····	(178)
三、老年人的归属感·····	(179)
四、老年人的社会代际关系·····	(181)
五、老年群体活动的心理效应·····	(185)
第三节 老年人心理的社会依存性和支持性·····	(186)
一、老年人的心理与“养”、“居”、“医”的关系·····	(187)
二、老年人的心理与“为”和“得”的关系·····	(191)
三、老年人的心理与“学”和“乐”的关系·····	(194)
四、老年人的心理与社区和邻居·····	(197)
第四节 老年人的心理与老年社会工作·····	(203)
一、老年社会工作与老年社会工作者·····	(203)
二、老年人的心理与基层机关老年工作·····	(205)
三、老年人的心理与老年群团组织·····	(207)
四、老年人的心理与专业社会工作者(社工或护工) ·····	(210)
五、老年人的心理与志愿者(义工、志工)·····	(211)
六、老年人的社会适应能力·····	(216)
第五章 老年人的心理与和谐家庭·····	(218)
第一节 和谐家庭是老年人心理健康的重要保证·····	(219)
一、和谐家庭是老年生活的安乐窝和避风港·····	(219)
二、老年人的身心健康与老伴·····	(223)
三、老年夫妻的性爱 and 情爱是健康长寿的保健品·····	(224)
第二节 老年人的婚姻家庭类型与心理保健对策·····	(225)
一、老年人的家庭类型·····	(225)
二、当代老年人的婚姻家庭类型复杂多样的原因·····	(238)
三、老年心理保健面临的新情况、新问题和新的挑战 ·····	(240)
四、特殊困难家庭老人的心理护理·····	(243)

第三节 老年人的心理与家庭代际关系·····	(253)
一、家庭代际关系中的“代沟”·····	(253)
二、家庭代际关系中心理调适的基本原则·····	(254)
三、老年人的心理与子女的关系·····	(255)
四、老年人的心理与婆媳关系·····	(258)
五、老年人的心理与孙辈的关系·····	(260)
第六章 老年人的心理健康与保健·····	(264)
第一节 老年人的心理健康·····	(265)
一、正确认识老年人心理健康的内涵与价值·····	(265)
二、老年人中常见的不良心理状态·····	(272)
第二节 老年人常见的心理障碍与心理疾病·····	(275)
一、老年人常见的心理障碍与调适·····	(275)
二、老年人常见的心理疾病与防治·····	(281)
三、老年人的心理卫生与保健·····	(300)
四、老年人的心理咨询、心理治疗与心理训练·····	(306)
第三节 老年人心理的自我调节·····	(316)
一、老年人心理自我调节的基本内涵·····	(317)
二、老年人心理自我调节的基本内容·····	(317)
三、老年人心理自我调节的主要方式·····	(318)
四、老年人心理修炼的七大境界·····	(324)
第七章 老年人的临终心理与关怀·····	(327)
第一节 老年人的临终关怀·····	(328)
一、临终关怀是文明社会的重要窗口·····	(328)
二、临终关怀的社会意义·····	(330)
第二节 老年人的临终心理关怀·····	(331)
一、老年人的临终心理表现·····	(331)
二、老年人的临终心理护理·····	(335)
结束语·····	(346)
参考文献·····	(348)
后 记·····	(350)

第一章 老年心理学概述

老年心理学概述是从老年心理学的研究对象和任务、研究内容和范畴、研究原则和方法以及老年心理学多方面的社会功能、老年心理学研究简史等方面，整体上作一个概括的介绍，让读者对老年心理学有一个基本的全貌的了解。

第一节 老年心理学的研究对象及其他

一、老年心理学的社会定位

老年心理学 (Gerontological Psychology) 的社会定位受老年人的社会定位与社会经济、传统文化和科技教育发展水平及社会人口老龄化程度的制约。

(一) 老年心理学是社会人口老龄化的产物

20 世纪 50 年代以后,许多发达国家相继成为老年型国家。老年人逐渐被社会所重视,一门新兴的老年学学科也随之建立起来。从此,老年心理学既是发展心理学的一个分支,又成为老年学的一门新的分支学科。据联合国有关规定,一个国家 65 岁以上的老年人在总人口中所占比例超过 7%,或 60 岁以上的人口超过 10%,便被称为“老年型”国家。除少数非洲国家外,现在几乎所有国家的人口结构都趋于老化。据联合国估计,1950 年全世界大约有 60 岁以上的老年人 2.0 亿,1975 年上升到 3.5 亿,2000 年已增至 5.9 亿,21 世纪全球已经进入老年型社会,预计到 2025 年可达 11 亿。那时,全世界的老年人口将占总人口的 13.7%。

截至 2008 年底,我国 60 岁以上的老年人口已接近 1.6 亿,在全国总人口中所占比例超过 12%,已经成为世界上老年人口最多的国家,并进入了人口老龄化、老人高龄化和家庭空巢化的高峰期。人口老龄化不仅给老年人自身,也给家庭、社会和国家带来一系列新的问题,这就需要我们积极研究对策。为了使老年人“老有所为,老有所学,老有所乐”,老年心理学已成为一个重要的研究课题,广泛为人们所重视。

(二) 建立和发展老年心理学是落实新的健康概念和新的医学模式的要求与具体化

随着科学技术的发展和人类社会文明的进步,仅从生物和医

学的角度来研究老年问题所存在的许多局限性也逐渐暴露出来。在这种新的情况下，专家们便提出了新的健康概念和新的医学模式。

新的健康概念和新的医学模式是针对旧的健康概念和旧的医学模式提出来的。旧的健康概念认为，一个人不生病就是健康；旧的医学模式只注意疾病的生理因素，而忽视了人的心理因素和社会因素在疾病发生、发展和治疗过程中的作用。专家们称它为“生物医学模式”。新的健康概念非常重视人的心理状态和社会适应能力在健康中的地位和作用，早在1946年世界卫生组织就提出“健康不仅是身体没有病或体弱，而是一种身体、心理和社会的完满状态。”新的医学模式不仅重视生物因素在疾病发生、发展和治疗过程中的作用，而且十分重视人的心理因素和社会因素在疾病的发生、发展和治疗过程中的重要地位和作用。专家们称这种新的医学模式为“生物—心理—社会”医学模式。可见，在健康老龄化和积极老龄化、和谐老龄化的社会，不仅需要老年心理学作为知识与智力的支持，还必须在医学等实践领域中使其发挥独特的作用。

（三）老年心理学是心理科学对人的心理本质认识的一次深化和心理科学发展的必然产物

长期以来，人们认为人的心理只有儿童和青少年才有发展，进入中年期后就只有衰退，没有发展。所以，在国内外的心理学教科书中只讲儿童和青少年的心理发展，不涉及中老年人的心理发展问题。现代心理科学的研究认为，人的心理衰退和心理发展是同时进行的，人到了中老年，心理还有发展。因此，就出现了一门新兴的毕生发展心理学。老年心理学就是在这个历史背景下诞生的。它的建立丰富了心理科学、发展心理学的内容。

（四）发展老年心理学是建设中国特色社会主义和构建社会主义和谐社会的需要

以人为本的科学发展观和构建社会主义和谐社会的新理念，

对于如何在构建社会主义和谐社会、和谐家庭中进一步发挥老年心理学、老年人的心理功能及社会行为的作用，有很大的指导作用和现实意义。老年心理学是研究老年人的心理学。老年人是社会主义革命和建设的功臣，不仅有丰富的阅历和较高的智力、正反两方面的经验，还有广泛的社会联系。他们是社会的宝贵财富，是高质量的智力资源，是参与社会发展和推动社会前进的一支不可忽视的重要力量。因此，老年心理学在建设中国特色社会主义、构建社会主义和谐社会与和谐家庭中的作用，是其他学科所不可替代的。

二、老年心理学的研究对象、性质和任务

（一）老年心理学的研究对象

老年心理学是研究老年期个体和群体在与环境相互作用的过程中，各个年龄阶段（老年初期、老年中期和老年晚期）的心理发生、发展和变化过程中的制约因素、特点和规律的科学。它是老年学和毕生发展心理学（又可称为年龄心理学）的一门不可缺少的分支学科。

老年心理学以正常老年人的心理行为为重点研究对象（对于严重变态的心理行为则是临床心理学研究的对象）。老年心理学主要研究以下六个方面：

1. 老年人的大脑及躯体的特点和活动规律与老年心理的关系。
2. 制约老年人心理行为变化发展的各种社会生活环境与自然环境因子的特点。
3. 老年期的认知能力和情感、意志、个性特点。
4. 老年人的生理、社会环境与心理三个方面之间的互动关系。
5. 老年人的心理健康与保健。
6. 老年人的临终心理与关怀。

（二）老年心理学的性质

老年心理学是一门涉及哲学、人体解剖生理学、生物学、医

学、物理学、营养卫生学、社会学、教育学、经济学、人口学、法学、文化学、运动学等多门学科知识的新兴交叉学科。它需要从超微观与宏观相结合的角度,与多门学科协同进行综合性的研究。

人是自然人,又是社会人。人的心理既有自然性的一面,又有社会性的一面。老年人的心理也不例外。因此,作为研究老年人心理的学科,其性质被定为是自然学科与社会学科相交融的一门交叉学科,具有综合性的特点。

(三) 老年心理学的任务

老年心理学的任务是运用老年心理学的知识和规律去指导老年人的生活实践,提高老年人的身心健康水平,维护老年人的合法权益,提高老年人的生活质量与生命质量,让老年人能幸福度过晚年、安详离开人世。同时,老年心理学还要为发展我国的大文化、大教育和构建社会主义和谐社会、和谐家庭服务,为建设具有中国特色的心理科学和心理学本土化作出应有的贡献。

三、老年心理学的研究范畴

老年心理学的研究范畴包括老年人主体和老年人与客体环境两大系列。

(一) 老年人主体系列

1. 从中年期开始过渡到老年期(老年初期、中期、晚期)的过程中,各个阶段的生理和心理的关系及其表现形式、特点和规律。

2. 老年期的心理与客体环境的关系和相应的保健对策。

3. 健康老人、亚健康老人、患病老人的心理护理。

(二) 老年人与客体环境系列

1. 他人

(1) 老年人的心理与家庭成员(夫妻、子女、孙辈)的关系。

(2) 老年人的心理与家庭结构的关系。

(3) 老年人的心理与亲友、邻居的关系。

2. 社会环境

- (1) 老年人的心理与原工作单位的关系。
- (2) 老年人的心理与所属社区的关系。
- (3) 老年人的心理与地域文化和习俗的关系。
- (4) 老年人的心理与国家有关老年人的各项政策法规的实施关系。
- (5) 老年人的心理与社会变革和国内外重大突发事件的关系。
- (6) 老年人的心理与老龄社会工作的关系。

3. 自然生态环境

- (1) 老年人的心理与异常气候的关系。
- (2) 老年人的心理与食物链和生态环境的关系。
- (3) 老年人的心理与自然灾害的关系。

四、老年心理学的研究原则与方法

任何一门学科的研究都十分重视研究工作中的方法论和理论的指导问题，老年心理学的研究原则和方法就是研究方法论的具体体现。它是实现老年心理学任务的重要手段，是研究工作能否取得成功的关键性因素。

(一) 老年心理学的研究原则

老年心理学的研究原则是由老年心理学的研究对象、性质、任务和范畴所决定的。因此，所有的研究工作，在把辩证唯物主义和历史唯物主义作为方法论的同时，除了心理学发展史上对老年心理学影响较大的几个理论流派（如行为主义理论、精神分析理论、人本主义理论、认知理论、格式塔理论等）应重视之外，还要遵循如下几个基本原则：

1. “多因果论”原则。与“多因果论”相对的是“单因果论”。“单因果论”在我国科学研究领域中有着深远的影响，并且这种影响已经渗透到人们的日常生活之中。

任何事物的发生和发展都不是由单一的因素所决定的，而是