

中老年保健
丛书之二

法国文学家雨果说过：世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空还要宽阔的是人的心灵。心理学就是研究人的心灵的科学。

主 编◎甘景梨 刘凯军 刘晓辉

老年 LAONIAN 心理卫生保健

XINLI WEISHENG BAOJIAN



军事医学科学出版社

老年心理卫生保健

主 编:甘景梨 刘凯军 刘晓辉

军事医学科学出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

老年心理卫生保健 / 甘景梨, 刘凯军, 刘晓辉主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-80245-876-5

I. ①老… II. ①甘… ②刘… ③刘… III. ①老年人
—心理保健 IV. ①B844.4②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247650号

策划编辑: 孙 宇 责任编辑: 吕连婷 责任印制: 丁爱军

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010)66931049, 63801284

编辑部: (010)66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010)63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 159千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次

定 价: 28.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

《老年心理卫生保健》编辑委员会

编委会主任：赵锡涛

编委会副主任：刘凯军

编委会委员：刘凯军 刘长伟 马修堂 王焕玉

刘 军

主 审：刘凯军

主 编：甘景梨 刘凯军 刘晓辉

副主编：李晓琼 高存友 赵兰民 祝希泉

钟 莉 陈 晨

编 委：崔淑芳 贺向无 刘柳成 王家威 赵小赋

陈 涛 楚孔渠 胡 伟 杨代德 张东卫

段惠峰 马占强 李荣妮 田秀丽 于晓敏

孔令媛 黄瑞峰 魏俊杰 宋 波 赵 虹

目 录

第一篇 有趣的心理现象

广阔的心灵海洋——心理现象	3
认识世界的起点——感觉	3
心灵的开关——注意	4
心灵的仓库——记忆	5
心灵的展示——智力	6
心灵的中枢——思维	7
思维的翅膀——想象	8
内心世界的体验——情绪和情感	9
成功的条件——意志	10
成功的保证——能力	11
心理的外在表现——个性	12
禀性的差异——气质	13

第二篇 巧用心理学知识

心理学的用途	17
心理适应力训练	17
强化行为方法	18
认知改变方法	19
自我肯定训练	20
听话习惯训练	21
思维训练游戏	22
系统脱敏训练	23

合理情绪训练	24
调息放松训练	25
想象放松训练	26
肌肉放松训练	27
意志品质训练	28
人际协调能力训练	29
有效沟通的要领	30
心理暗示能力训练	31

第三篇 老年人的心理特征

何谓老年人	35
关注老年人心理卫生问题	35
老年人心理健康标准	36
健康老年人的心理特点	37
老年人心理健康“六不要”	38
老年人心理平衡“六要诀”	39
老年人心理衰老“十种表现”	40
老年人的心理变化	41
老年人的行为变化	42
老年人的性格类型	43
老年人的心理需求	44
长寿老人的心理特征	44
长寿老人保持“七心”	45
清心寡欲人长寿	46
老年人不应有的异常心理	47
老年人常见的矛盾心理	48

第四篇 老年人离退休后的心理适应

离退休后的心理需求	53
离退休后容易产生的心理误区	54
离退休后常出现的心理矛盾	55
离退休后心理变化的常见因素	56
离退休后人际关系的特点	57
怎样过好离退休这一关	58
如何面对离退休后的生活	59
何谓“离退休综合征”	60
“离退休综合征”的相关因素	61
如何预防“离退休综合征”	62
身退心不退,重新找自信	63
离退休老年人如何应对社会角色转换	64
离退休老年人如何与年轻人相处	65
离退休老年人如何提高交往能力	66
“空巢老人”的心理疗法	67
“空巢老人”如何摆脱孤独感	68
精神自助“空巢”变“爱巢”	69
老年人溺爱孩子的原因及对策	70
老年人爱唠叨的原因	71

第五篇 老年婚姻与心理卫生

老年婚姻的重要性	75
老年夫妻应遵循的原则	76
老年夫妻相处之道	77

老年夫妻怎样相互相容	78
老伴病后如何进行心理应对	79
影响老年人婚姻质量的原因	80
如何恰当处理婆媳关系	81
老年再婚“五个有利于”	81
再婚老年人如何培养双方的感情	82
再婚老年人需要面对的问题	83
再婚老年人如何善待唠叨	84

第六篇 老年人生活保健与心理卫生

饮食应该讲究“少”	89
饮食注意“七要”	89
饮食养生“七不贪”	90
谨记饭后“七不急”	91
健康路上讲究“慢”	92
日常保健需“六多”	93
生活中的“十建议”	93
生活中不宜做的“七件事”	94
晨起谨记“五宜”	95
衣食住行“九不过”	96
春季保健“四注意”	97
夏季保健“三字经”	98
秋季保健“五要点”	98
冬季保健“五知道”	99
锻炼“六个要”	100
锻炼“七注意”	101
起床前“八个动作”健身心	101

第七篇 老年人心态的自我调整

健康的心理决定健康的心态	105
影响老年人心理健康的心态	105
应学会保持健康的心态	107
健康心态的一个“中心”两个“要点”	108
“心理老化”及预防	108
推迟“心理老化”的锻炼方法	109
适应环境防止“心理老化”	110
老年人应有的“难得糊涂”观	111
常见心理问题如何调整	112
闭目养生调心理	113
延年益寿贵在“和”	114
助人为乐利健康	115
保持快乐的妙招	115
保持良好心态的“十个不必在意”	116
保持良好心态需要“三个忘记”	117
保持良好心态做到“五忌”	118
保持良好心态的方法	119
老年“四乐”益健康	120
老年人服老有益健康	121
心理保健“七方法”	122
心理保健“五要点”	123

第八篇 老年人情绪的自我调节

情绪和心理健康	127
---------------	-----

不良情绪的危害	127
情绪过度有害健康	128
情绪变化的主要原因	129
保持良好心情需“五要”	130
情绪的调节方法	131
如何进行情绪锻炼	131
如何通过宣泄调整情绪	132
如何通过遗忘转移不良情绪	133
如何通过理智的升华调整情绪	134
如何对待情绪变化	134
如何远离烦恼	135
如何控制愤怒	136
负性情绪及调节	137
情绪的“按摩”疗法	138
情绪问题试一试“话疗”	139
情绪问题的“心疗”处方	140
如何做到“老有所乐,老有所为”	141

第九篇 老年疾病与心理卫生

伴有躯体疾病老年人的心理问题	145
高血压患者“八注意”	145
高血压患者保健“三个三”	146
高血压患者的睡眠卫生	147
冠心病患者“七禁忌”	148
冠心病患者安全过冬“八要点”	149
糖尿病“偏爱”老年人	150
耳聋老年人为何疑心重	151

怀疑情绪与疑病症	152
老年人不停买药源于心理暗示	152
求治过程中的心理误区	153
老年人看病需要注意的问题	154
老年人用药误区多	155
失眠用药“七注意”	156
失眠的心理误区	157
失眠的治疗	158
提高记忆力的“妙方”	159
预防中风的“五误区”	160
家庭救护“四不要”	161
怎样预防老年抑郁症	162
预防老年痴呆“七建议”	162
“四有”老年人身体好	163
做到“三二一”，疾病不会找	164

第十篇 故事中的心理学

错觉的故事——草木皆兵	169
不良心理暗示的故事——病从心生	170
积极心理暗示的故事——善意谎言	170
心理治疗中的故事——笑疗和苦疗	171
气死人的故事——生命支点	173
癔症发作的故事——走火入魔	174
知足常乐的故事——长寿的刘姥姥	176
抑郁障碍的故事——黛玉葬花	177
情绪与头痛的故事——曹操的头痛	178
乐极生悲的故事——笑煞牛皋	179

附录

附录一 老年人趣味心理测试

你有焦虑倾向吗?	183
你压力过大吗?	184
你知道自己的人际交往类型吗?	185
你知道自己的性格类型吗?	187
你是哪一类型的妻子?	190
你是情绪管理的高手吗?	192
你的情绪稳定吗?	193

附录二 老年人心理小游戏

米中挑绿豆	196
五个比划一个猜	196
超级脚斗士	196
托球接力	197
逗笑“木头人”	197
筷子夹玻璃球	198
“7”的倍数	198

附录三 老年人心理问题案例解析

案例一	200
案例二	201
案例三	201
案例四	202
案例五	202
案例六	203

第一篇

有趣的
心理现象

广阔的心灵海洋——心理现象

法国文学家雨果说过:世界上最宽阔的是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空还要宽阔的是人的心灵。心理学就是研究人的心灵的科学。

在科学还很落后时,人们往往以为人体的一切活动,包括心理活动,都是由灵魂支配的。后来人们逐渐认识到心理现象的产生并不是因为灵魂在活动,而是由于身体中某些器官在活动。但是人们在早期又把心脏当做心理活动的器官,所以,在日常用语中,凡是与心理现象有关的词语,都带有心字,如“思”、“想”、“情”、“感”以及“心中有数”、“计上心来”等。随着科学的发展,人们终于认识到脑才是心理活动的器官,心理是脑的机能。

那么,心理现象是怎样在人脑中产生的呢?当客观事物的信息通过人的眼、耳、口、鼻、身等感觉器官进入人脑后,人脑就对这些信息进行加工,然后发出指令,指挥人作出某些反应,从而产生了心理现象。可以说,客观事物像原材料,而人脑则像一个加工厂。当然,心理现象的产生比工厂加工原材料要复杂得多,而且由于脑科学研究还在不断发展,人们对大脑信息加工过程的认识还将不断深入。

认识世界的起点——感觉

人自出生后,就开始接触外部世界。世界万物都会在人身上引起各种各样的反应,如看到某种颜色,听到某种声音,闻到某种气味,感到不同的温度,触摸到各种质地的东西等。这些生活中常见的最简单、最基本的反应就是人的感觉。还有,感觉到自身的姿势和运动,感觉到内部器官的工作状况——舒适、疼痛、饥渴等。

感觉是一种最简单的心理现象,它是人们认识世界的起点。

1961年,美国普林斯顿大学的心理学家赫龙进行了一项有名的“感觉剥夺”实验。他们把55名自愿接受实验的大学生分别关在一人一间的隔音暗室里,剥夺了他们的视觉刺激和听觉刺激。为了尽量减少他们的触觉,实验中还给他们的双手套上了筒子,要求他们除了吃饭和大小便之外,不做任何事情,只是睡觉。结果发现,在这种状况下,大多数人只能忍耐两三天,个别人最多也只能忍耐六天。所有的人在这种状况下都不能集中思考,有的还出现了幻觉,并感到了难以忍受的痛苦。实验进行四天后,研究人员对被放出来的大学生做了各种检测,发现他们的各种能力都受到了不同程度的损害。经过一天左右时间,他们才恢复正常状态。实验说明,人们的生活是离不开最基本的感觉活动的。

感觉分为两大类:一类是外部感觉,如视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉;另一类是内部感觉,如运动感觉、平衡感觉、内脏感觉等。每一种感觉都与身体的某一感觉器官联系在一起,如视觉依靠眼睛,听觉依靠耳朵,嗅觉依靠鼻子,味觉依靠舌头,皮肤感觉依靠皮肤,内部运动感觉依靠肌肉、肌腱和关节,平衡感觉依靠耳内的前庭器官,内脏感觉依靠各个内脏器官。还有一些感觉是属于几种感觉的结合,如触摸觉就是皮肤感觉同运动感觉的结合。有的感觉既可能是外部感觉,又可能是内部感觉,如痛觉既可能是皮肤受到有害刺激而产生的外部感觉,也可能是内脏器官发生病变而引起的内部感觉。

感觉既引导我们认识世界,也提醒我们保护自己。一个人如果失去某种感觉,就有可能发生某种危险。比如失去痛觉,人就不知道怎么保护自己,无法预防将要出现的伤害。

心灵的开关——注意

“注意”如同心灵的开关一样,它把人的心理活动指向和集中

到一定的对象上,无论对事物的感知,还是记忆、思维,都离不开注意过程。人们首先是注意到什么,然后才开始感知、记忆和思考什么。人们在集中注意某件事情时,一般会有一些相应的外部表现。首先会做出一些相应的动作。比如在注意到一种声音时,会把耳朵转向发出声音的方向;当思考某一问题时,眉头会紧皱,这叫注意的指向性。其次,会停止一些无关的动作。当全神贯注地听老师讲课时,握着笔的手会自然而然地停下来,不再书写,有时呼吸也会变得轻微而缓慢;当非常紧张地注意某件事情时,甚至会屏住呼吸,这叫注意的集中性。

注意,主要有无意注意和有意注意两种类型。无意注意是指没有预定的目的,也不需要作意志努力的注意。它往往是由于周围环境的变化而引起的。比如在课堂上突然听见有人敲门,大家就会不约而同地转过头去注意他。由于无意注意不需要付出努力,也没有预先的准备,所以注意效果往往不如有意注意。有意注意是指有预定目的,必要时还需要作出一定努力的注意。比如,当你每学一门新课时,虽然会有一定的兴趣,但因为它所讲的事情都是你以前没有听说过的,而且也不容易理解,这时就需要有意注意。有意注意要有一定的自觉性,并需要克服一定的困难,它的效果往往比无意注意要好。因此,学生要注意培养自己的有意注意。

心灵的仓库——记忆

记忆是过去的经验在人脑中的反应,是人脑对外界刺激的信息储存和再提取的过程。1959年,一个英国人在背诵圆周率时,能背出小数点后面无限不循环小数第5500位数。1978年,加拿大一位17岁的学生能背出8000多位。1980年,日本索尼公司职员友寄英哲竟背诵到小数点后2万位!这些都是高超记忆能力的表现。