



金色九九丛书

老年心理保健

张钟汝 张悦 编著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



ISSN 1005-0254

中国老年学杂志
CHINESE JOURNAL OF
GERONTOLOGY

老年心理保健

第34卷第1期 2014年1月



CHINESE JOURNAL OF GERONTOLOGY



金色九九丛书

老年心理保健

L a o n i a n X i n l i B a o j i a n

张钟汝 张悦 编著



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目 (CIP) 数据

老年心理保健 / 张钟汝, 张悦编著. — 北京: 高等教育出版社, 2013.1

(金色九九丛书)

ISBN 978-7-04-036411-8

I. ①老 II. ①张 ②张 III. ①老年人—心理保健 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 307125 号

总策划 龙杰

策划编辑 孙璐 责任编辑 孙璐 封面设计 张楠

版式设计 张楠 责任印制 韩刚

出版发行 高等教育出版社 社址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120 购书热线 010-58581118 咨询电话 400-810-0598

网址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com> <http://www.landaco.com.cn>

印刷 北京鑫丰华彩印有限公司 开本 880×1230 1/32 印张 5.5

字数 92 千字 版次 2013 年 1 月第 1 版 印次 2013 年 1 月第 1 次印刷

定价 22.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究

物料号 36411-00



金色九九 关爱久久
一书在手 健康之友

_____ :

健康是幸福的伴侣。

找不到比赠送健康更好的礼品，

找不到比送您健康更能表达我心意的方式。

请收下这本《老年心理保健》，

愿她给您带来永远的健康和幸福。

赠送人（签字）

年 月 日

《金色九九丛书》编委会

主 任：

李宝库

副主任：

张志鑫 刘志鹏 龙 杰 陈乃林 张大也

委 员（以姓氏笔画为序）：

牛 飏 朱东武 刘圣东 刘德谦 孙 璐

李相如 张 悦 张钟汝 陈霞飞 郭龙生

曹福荣 梁 洁

《金色九九丛书》序言

老人是儿女的道德楷模，
老人是晚辈的避风港湾，
老人是家庭的情感纽带，
老人是社会的宝贵财富。

我国已进入老龄化社会。数据显示，截至 2011 年底，中国 60 岁以上的老年人达 1.85 亿，占总人口的 13.7%。中国成为世界上唯一一个老年人口超过 1 亿的国家。据预测，2014 年中国老年人口将超过 2 亿，2037 年将超过 4 亿，到 2050 年达到 4.87 亿的峰值。我国素有尊老敬老传统，但因为主客观因素的影响，老年人在社会中处于相对弱势，更需要全社会的关爱。如何让数量庞大的老年人过上健康快乐的晚年生活，是我们每个公民都应该关心的事情。

大多数老年人虽然脱离了原来的工作岗位，但仍保持着旺盛的精力和求知欲。为了适应我国老龄化社会的

新形势，我们要多途径、多渠道满足老年人不断增长的精神需求和文化需求，其中，为老年朋友提供丰富多彩的读物是重要的内容。

这套《金色九九丛书》遵循“老有所教，老有所学，老有所为，老有所乐”的理念，贴近老年朋友的生活，是一套“有营养”的小册子。希望它能够老年朋友解决生活问题，增添生活情趣，成就健康金色晚年！

中国老龄事业发展基金会会长

李寶庫

目 录

第一讲

快乐夕阳，积极老龄——老年心理是一个重要课题 /1

一、老年生活中最常遭遇的问题 /1

二、进入老年期后心理的变化 /3

三、影响老年人心理健康的因素 /7

四、学点老年社会心理知识，有利于维护心理健康 /10

第二讲

享受老年，迎接金色年华——更年期与离退休适应 /13

一、贤淑温和的老伴怎么了 /13

二、男人也有更年期吗 /17

三、离退休是人生路上的一道坎吗 /20

第三讲

终身学习，终生受益——老年人的记忆、学习和智力 /23

一、老年人的记忆 /23

二、老年人的学习 /26

三、老年人的智力 /30

四、科学用脑，身心健康 /34

第四讲

豁达乐观，祥和慈爱——老年人的性格 /39

一、年轻时风趣开朗的他怎么变得沉默寡言了 /39

二、看看您属于哪种性格 /42

三、您愿意仔细听听老年人发牢骚吗 /45

四、哪些不良性格会诱发疾病 /46

第五讲

掌握自己情绪的遥控器——老年人的情绪 /49

一、情绪的基本含义 /49

二、老年人情绪是身心健康的晴雨表 /51

三、情绪不安，健康脱轨 /53

四、自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝 /56

第六讲

儿孙绕膝，尽享天伦——老年人代际心理 /61

一、家家有本难念的经 /61

二、“养儿防老”与“乌鸦反哺” /64

三、婆媳（翁婿）也能“一家亲” /68

四、祖孙情，其乐融融 /70

第七讲

琴瑟和谐，老来有伴——老年人婚姻心理 /75

一、人间重晚“情”——老年夫妻关系 /75

二、老年夫妻关系的心理调适 /78

三、面对离婚，老年人须慎重 /80

四、别错过属于你人生的第二位伴侣 /84

第八讲

走出蜗居天地宽——老年人人际交往心理 /91

一、朋友多了，幸福来了 /91

二、呼朋唤友乐融融，回归社会不孤独 /92

三、老年人交往要诀 /95

四、不做“井底之蛙” /98

第九讲

最美不过夕阳红——老年人审美心理 /103

- 一、追求美不是年轻人的专利 /103
- 二、她为什么不许老伴去舞厅跳舞 /104
- 三、艺术之美造就人生之美 /108
- 四、老年之美，从内而外 /113

第十讲

不懈努力的生活目标——老年人幸福心理 /117

- 一、老年人的幸福生活 /117
- 二、影响老年人幸福感的其他因素 /121
- 三、找到通往幸福之路 /123
- 四、看看你自己是否幸福 /127

第十一讲

坦然应对生活变故——老年人抗挫折心理 /133

- 一、当生命面临冬天 /133
- 二、为丧偶老人煲份心灵鸡汤 /137
- 三、面对诈骗，提高警惕 /142
- 四、从“心”开始，战胜病魔 /145
- 五、如何消除生活变故的冲击 /146

第十二讲

健康活到一百岁——老年人长寿心理 /149

一、不服老者不易老 /149

二、这些原因使人长寿 /152

三、他们为什么能长寿——长寿老人的特点 /153

四、百岁老人的养生之道 /156

快乐夕阳，积极老龄

——老年心理是一个重要课题

健康快乐地度过晚年是每一个老年人的心愿。但进入老年，人们会面临一些以前从未遇到过的问题，身体和心理的一系列变化都可能会给老年人带来无尽的烦恼。老年人在关注身体健康的同时，也不可忽视心理的保健。

一、老年生活中最常遭遇的问题

1. 老年人离退休适应问题

离退休，就意味着一个人将结束原来严守时刻表上下班、每天与同事、工作伙伴打交道的生活，也许还意味着他会失去原来的权力和地位。面对这巨大的变化，老年人如果不能及时适应，就会产生各种各样的心理障碍。

2. 老年人婚姻家庭问题

拥有一个温馨和睦的家庭，是晚年的一大福气。但是老年人的婚姻家庭往往会出现各类问题，如经济问题、儿女问题、再婚问题、丧偶问题等，婚姻家庭生活不和睦，影响着老年人生活质量与身心健康。

3. 老年人生理健康问题

生理健康问题也严重影响着老年人的心态。不可否认，进入老年期，人的身体状态逐渐走下坡路：皮肤松弛，眼睛开始“老花”，牙齿松动，协调性变差，体力下降，泌尿、消化和生殖系统功能衰退，身体适应能力减弱……有些老年人开始疾病缠身。

4. 老年人情绪心理问题

老年期还可能面临一些情绪心理方面的问题，这也是困扰老年人的重要问题之一。如很多老人会因生理上的变化而产生“恐病症”、“疑病症”等心理疾病；有的老人在与别人交往的时候变得多疑和不易相处，从而产生人际交往障碍；还有的老人情绪长期压抑，久而久之形成严重的抑郁症。

5. 突发性生活事件问题

突发性生活事件，简单说就是一些比较重大的、对人的思想或生活方式可能产生冲击的事件。老年期可能遇到的生活事件有许多，其中有一些可能对老年人的身心健康造成很大影响，如亲人故去，遭遇不法分子的哄骗抢夺，造成财产损失等。由于老年人比较脆弱，很容易受到这些事件的打击。

除此之外，老年人还可能遇到各种各样具体的问题，给老年生活带来不便甚至侵害。学习一些老年心理学方面的知识，可以事先了解这些问题产生的根源及表现，就有可能避免它们的发生；或者在遇到这些问题时，能够及时有效地进行自我调节。

二、进入老年期后心理的变化

1. 老年人心理变化知多少

张阿婆 72 岁了，本来是个脾气很好的人，跟同事、家人一向相处融洽，但近些年不知怎么越来越固执了，很多时候就觉得自己是对的，听不进别人的意见。例如有人上门推销保健品，当时老伴怕不

安全不让开门，她非但不听，把人请进了屋，还买了不少产品。事后儿女都跟她说：一来这样的保健品不知真假，可能会上当受骗；二来两个老人在家，让陌生人进屋不安全。她却都听不进去，还坚持说，人家小姑娘脾气好，一看就不是骗子，保健品她觉得吃了效果不错……

大量的心理学研究结果表明，个体进入老年后，个性心理特征会发生一系列变化，如自我中心、容易猜疑、灵活性差、适应力下降、依赖性强等。具体来说，在实际生活中可能会有以下几方面的表现。

(1) 智力和记忆力下降。进入老年期后，记忆力常有减退，尤其是近时记忆变差，如想不起来早上吃了什么，东西放下就忘；自感精力和脑力不足，智力也有所减退，学习新知识不仅比较慢，还容易遗忘；遇到事情分析能力不足，有时候容易上当受骗。

(2) 焦虑。随着身体衰老、精神变化日益明显，老人会出现焦虑，表现为内心空虚、紧张，为一些小事或者不太可能发生的事情过度担忧，对已经发生的事情则因压力很大而难以承受。

(3) 情绪多变。当脑组织老化或伴有某些脑部疾病时，患者常有明显的情绪变化，往往会因为一点不顺