



老年保健丛书 / 丛书主编 侯国新 谢英彪

# 老年 心理保健

主编 卢岗 谢英彪



东南大学出版社  
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



老年保健丛书

丛书主编 侯国新 谢英彪

# 老年心理保健

主 编 卢 岗 谢英彪

副主编 主嘉佳 赵翠英

编 委 徐晓明 戎 毅 施 琴

曹松美 魏金荣

 东南大学出版社  
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

老年心理保健 / 卢岗, 谢英彪主编. —南京: 东南大学出版社, 2016. 9

(老年保健丛书)

ISBN 978-7-5641-6695-3

I. ①老… II. ①卢… ②谢… III. ①老年人—心理保健 IV. ①B844. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 197486 号

## 老年心理保健(老年保健丛书)

---

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 出版发行  | 东南大学出版社                |
| 社 址   | 南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)  |
| 出 版 人 | 江建中                    |
| 责任编辑  | 褚 蔚(Tel: 025-83790586) |
| 经 销   | 全国各地新华书店               |
| 印 刷   | 常州市武进第三印刷有限公司          |
| 开 本   | 700mm×1000mm 1/16      |
| 总 印 张 | 48.5                   |
| 总 字 数 | 815 千字                 |
| 版 次   | 2016 年 9 月第 1 版        |
| 印 次   | 2016 年 9 月第 1 次印刷      |
| 书 号   | ISBN 978-7-5641-6695-3 |
| 总 定 价 | 120.00 元               |

---

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830

## 《老年保健丛书》编委会

主 编 侯国新 谢英彪

副主编 蔡 鸣 马 勇

丛书编委 穆志明 郭秀君 赵 霞

卢 岗 李嫦英 戎 毅

逯尚远 邱 斌

## 丛书前言

对于老年人的年龄划分有着不同的标准,国际上一般按照 65 岁划分,也有按 60 岁划分的。我国目前将 60 岁作为退休年龄,所以习惯上视 60 岁以上为老年人。

人口老龄化是指某个国家或者地区总人口中因为年轻人数量的减少、老年人数量的增加而导致的老年人口比例相对增高的一种动态过程。人口老龄化有两方面的含义:一是指老年人口相对增多,在总人口中所占比例不断上升的过程;二是指整个社会的人口结构呈现出一种老年状态,进入老龄化社会。

中国人口老龄化将伴随 21 世纪始终。早在 1999 年,我国就提前进入老龄化社会,目前是世界老年人口最多的国家,占全球老年人口总量的 1/5。第六次全国人口普查的数据表明,60 岁及以上人口占 13.26%,比 2000 年人口普查上升 2.93 个百分点,其中 65 岁及以上人口占 8.87%,比 2000 年人口普查上升 1.91 个百分点。中国人口年龄结构的变化,说明随着中国经济的快速发展,人民生活水平和医疗卫生保健事业的巨大改善,生育率持续保持较低水平,老龄化进程逐步加快。

在发展中国家中我国是第一个进入老龄化社会的国家,与其他西方发达国家相比,我国人口老龄化具有不同的特点。我国是世界上人口最多的国家,目前全国人口总数超过 13 亿,在这样一个人口基数庞大的国家,随着我国人口老龄化程度的不断加深,老年人口数量占全国总人口数量的比重将不断增长,老年人口基数日益庞大。我国的国土面积约为 960 万平方公里,由于受到地形、经济发展水平、气候等相关因素的影响,我国不同地区的人口老龄化呈现出发展不平衡的特点。我国人口老龄化的另一个显著特点是城乡老龄化倒置,乡村表示出比城市更为严重的人口老龄化。从 1982—2000 年,是我国人口年龄结构的一个转型时期,从成人型人口过渡到老年型人口,我国只花了不到 20 年的时间。从世界各国的人口老龄化历程来看,转变可以说是相当迅速的,中国是世界上人口老龄化速度最快的国家。我国人口老龄化呈现出高龄化趋势,越来越高比例的老年人口数量的增加,意

味着医疗和社会养老保险的水平也会随之越来越高。

我国即将进入人口老龄化迅速发展时期,为适应中国社会老龄化的发展现状,我们特组织作者编写了“老年保健丛书”一套,共五本,分别是:《老年养生保健》、《老年饮食营养》、《老年心理保健》、《老年家庭护理》、《老年疾病防治》。

老年人的生活规律必须顺应四季的变化。《老年养生保健》在介绍了老年养生要领后,分别根据春暖、夏暑、秋燥、冬寒的气候特点来详解老年人的养生保健与防病治病方法。

老年饮食营养要根据老年人的饮食习惯选择食物和烹制方法,经常调换口味,促进老年人的食欲。《老年饮食营养》详述了老年人的合理营养与饮食抗衰老,阐明了老年人的饮食宜忌,细说老年病患者的饮食宜忌与饮食调养。

老年心理保健旨在提高老年人的生活质量,使老年人能度过一个愉快幸福的晚年。《老年心理保健》在介绍了老年人的心理健康常识之后,细说老年心理健康与长寿的关系,指出了老年人心理调适的一些方法,探讨了老年病患者如何保持心理健康,最后阐述了老年精神疾病患者的心理呵护。

开展老年人家庭护理,对于老年人及家人的健康教育和指导至关重要。《老年家庭护理》详细回答了老年人生活起居中的护理问题,并指导了老年人家庭合理用药,对老年常见病患者的家庭护理和康复护理中的常见问题作了认真解答,最后罗列了一些常见的家庭护理技巧,并针对高龄老年人的护理介绍了作者的一些经验。

人到老年,身体的各器官的功能减退,一些疾病也会随之而来。《老年疾病防治》针对老年内科病(包括呼吸系统疾病、消化系统疾病、心血管系统疾病、血液疾病、内分泌代谢障碍疾病、肾脏疾病、神经系统疾病、精神障碍疾病)、老年妇科病、老年泌尿外科病、老年五官科病和老年皮肤病中的 100 多种常见病介绍了病因、症状,重点详述了常用的防治方法。

“老年保健丛书”对老年养生的方方面面进行全方位的探讨,为老年人消除烦恼,希望能成为老年生活的好帮手。

作 者

2016 年 8 月 28 日

# 目录



## 一、老年人的心理健康

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 什么是心理健康? .....            | 1  |
| 老年人心理健康的标准有哪些? .....      | 2  |
| 老年人的心理特征有哪些? .....        | 3  |
| 老年人的心理过程有什么特点? .....      | 3  |
| 老年人的心理活动有哪些类型? .....      | 4  |
| 老年人的心理表现有哪些? .....        | 5  |
| 老年人的心理需求有哪些? .....        | 6  |
| 老年人的情绪有什么特点? .....        | 6  |
| 为什么老年人要学点心理学知识? .....     | 7  |
| 如何促进心理健康? .....           | 8  |
| 增进心理健康的具体方法有哪些? .....     | 8  |
| 如何自测心理老化程度? .....         | 10 |
| 老年人要避免哪些不良心理? .....       | 11 |
| 神经系统老化会引起哪些心理、行为变化? ..... | 11 |
| 影响老年人心理健康的原因有哪些? .....    | 13 |
| 什么是心理卫生? .....            | 13 |
| 老年人如何保持心理卫生? .....        | 14 |
| 老年人保持心理卫生的关键在哪里? .....    | 15 |
| 如何做好老年人的心理卫生? .....       | 16 |
| 什么是社会适应和社会角色? .....       | 17 |
| 老年人的社会角色是如何转变的? .....     | 17 |

老年人如何适应社会角色的转变? ..... 18

老年人和社会的分离有哪两种? ..... 18

老年人在社会适应中常见的心理问题有哪些? ..... 19

老年人的心理变化有哪些特征? ..... 20

退休后老年人的心理变化有哪些阶段? ..... 20

退休后老年人的社会适应方式有哪些? ..... 22

影响老年人退休社会适应的因素有哪些? ..... 23

什么是退休综合征? ..... 24

如何预防治疗退休综合征? ..... 25

退休后如何做好心理调适? ..... 26

老年人怎样适应家庭角色的转变? ..... 27

家庭和睦对老年人心理保健有何影响? ..... 28

老年夫妻之间常发生哪些矛盾冲突? ..... 28

老年人如何解决夫妻间的矛盾冲突? ..... 29

丧偶对老年人的身心健康有何影响? ..... 30

老年人丧偶后有孤独感怎么办? ..... 31

老年人再婚常有哪些消极心理? ..... 32

老年人自己对待再婚应持什么样的态度? ..... 33

再婚后如何注意双方感情的培养? ..... 34

代际关系紧张的原因是什么? ..... 35

代际关系的调适原则有哪些? ..... 35

如何避免代际关系紧张? ..... 36

什么是家庭空巢综合征? ..... 37

如何应对解决家庭空巢综合征? ..... 38

什么是老年人的死亡心理? ..... 39

对临终老年人进行如何心理护理? ..... 41

老来俏对心理健康有好处吗? ..... 42

老年人吸烟对身心健康有什么影响? ..... 42

老年人嗜酒对身心健康有什么影响? ..... 43

什么是老年人的回归心理? ..... 43



## 二、老年心理与长寿

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 长寿老年人有哪些心理特征？ .....        | 45 |
| 哪些不良心理会加速老年人衰老？ .....      | 45 |
| 为什么老年人过度念旧易衰老？ .....       | 46 |
| 为什么老年人尽量要保持“身正”？ .....     | 47 |
| 老年人的心理衰老有何特征？ .....        | 47 |
| 如何延缓心理衰老？ .....            | 48 |
| 如何保持心理平衡抗衰老？ .....         | 49 |
| 保持心理平衡的方法有哪些？ .....        | 50 |
| 如何调节“家庭情绪”抗衰老？ .....       | 51 |
| 如何培养好的性格抗衰老？ .....         | 52 |
| 如何注重道德修养抗衰老？ .....         | 53 |
| 如何知足常乐抗衰老？ .....           | 54 |
| 如何不生气抗衰老？ .....            | 55 |
| 如何保持精神年轻抗衰老？ .....         | 55 |
| 如何释放感情抗衰老？ .....           | 57 |
| 如何减压抗衰老？ .....             | 58 |
| 如何宽容抗衰老？ .....             | 59 |
| 如何紧张有度抗衰老？ .....           | 60 |
| 如何消除过度紧张？ .....            | 61 |
| 如何不嫉妒抗衰老？ .....            | 62 |
| 如何解郁抗衰老？ .....             | 63 |
| 如何来点幽默抗衰老？ .....           | 64 |
| 如何戒除嗜烟酒抗衰老？ .....          | 65 |
| 自信有助于长寿吗？ .....            | 66 |
| 如何让心理年龄保持年轻？ .....         | 67 |
| 为什么勤用脑可以延缓心理衰老？ .....      | 67 |
| 惧老心理如何调适？ .....            | 68 |
| 老年人保持心理健康要做到哪“三个忘记”？ ..... | 68 |

### 三、老年心理调适

|                        |    |
|------------------------|----|
| 老年人为何要有进取心？ .....      | 70 |
| 老年人养生为何要淡泊？ .....      | 71 |
| 老年人如何宣泄养生？ .....       | 71 |
| 唠叨能排除老年人的孤独感吗？ .....   | 72 |
| 老年人如何保有一颗快乐的心？ .....   | 73 |
| 老年人保持身心愉悦有何妙法？ .....   | 73 |
| 老年人为什么容易有嫉妒心？ .....    | 74 |
| 老年人为什么心里有话就该说出来？ ..... | 74 |
| 老年人如何学会制怒？ .....       | 75 |
| 什么是心理衰老的特征？ .....      | 75 |
| 如何才能防止心理衰老？ .....      | 76 |
| 老年丧偶如何做好心理调适？ .....    | 77 |
| 老年人的感情饥饿从何而来？ .....    | 77 |
| 老年人如何战胜感情饥饿？ .....     | 78 |
| 做梦能维持心理平衡吗？ .....      | 78 |
| 老年人能穿艳的服饰吗？ .....      | 79 |
| 再婚老年人的心理应如何进行调整？ ..... | 79 |
| 老年人怎样消除恐惧心理？ .....     | 80 |
| 老年人如何摆脱伤感？ .....       | 81 |
| 餐桌上如何做好心理调适？ .....     | 81 |
| 老年人如何远离愤怒？ .....       | 82 |
| 老年人如何快速消除闷气？ .....     | 82 |
| 如何干预老年人的心理危机？ .....    | 83 |
| 为什么说学会遗忘是“良药”？ .....   | 84 |
| 老年人如何保持快乐？ .....       | 85 |
| 老年人如何增强幸福感？ .....      | 85 |
| 如何改善老年人的孤独感？ .....     | 86 |

### 四、老年病与心理健康

|                     |    |
|---------------------|----|
| 老年人如何摆脱亚健康状态？ ..... | 87 |
|---------------------|----|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 老年病患者有何心理特点？ .....           | 87  |
| 老年病患者有哪些心理反应？ .....          | 89  |
| 老年病患者有哪些心理需要？ .....          | 90  |
| 老年病患者用药期间有哪些心理表现？ .....      | 91  |
| 老年患者用药期间如何心理调适？ .....        | 92  |
| 老年病康复期间的心理表现有哪些？ .....       | 93  |
| 老年病康复期间如何心理调适？ .....         | 94  |
| 老年心理疾病常用的心理疗法有哪几种？ .....     | 95  |
| 什么是心身疾病？ .....               | 95  |
| 老年人患有心身疾病怎么办？ .....          | 97  |
| 为什么说偏头痛是一种心理疾病？ .....        | 98  |
| 为什么老年人思虑过度会失眠？ .....         | 98  |
| 为什么说酒精依赖是心病？ .....           | 99  |
| 哪些躯体疼痛是心理问题？ .....           | 100 |
| 老年癌症患者如何做好心理调适？ .....        | 100 |
| 为什么说心理疲劳是疾病发生的预警信号？ .....    | 101 |
| 老年人手术后如何做好心理调适？ .....        | 102 |
| 精神紧张是怎样诱发和加重冠心病的？ .....      | 102 |
| 冠心病患者如何调节不良情绪？ .....         | 103 |
| 孤独可致老年人心肌梗死吗？ .....          | 104 |
| 如何做好心肌梗死急性期患者的心理呵护？ .....    | 104 |
| 如何做好心肌梗死患者脱离危险期后的心理呵护？ ..... | 105 |
| 心肌梗死患者为什么要放松精神？ .....        | 105 |
| 心理因素是怎样诱发和加重动脉粥样硬化的？ .....   | 106 |
| 为什么动脉粥样硬化患者不能情绪激动？ .....     | 107 |
| 如何做好高血压老年人的心理呵护？ .....       | 107 |
| 如何做好老年脑血栓患者的心理呵护？ .....      | 108 |
| 如何做好老年糖尿病患者的心理呵护？ .....      | 109 |
| 如何做好老年消化性溃疡患者的心理呵护？ .....    | 110 |

## 五、老年精神疾病的心理呵护

|                |     |
|----------------|-----|
| 什么是心理障碍？ ..... | 111 |
|----------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 引起老年人心理障碍的因素有哪些？ .....    | 112 |
| 老年人的认知障碍有哪些？ .....        | 113 |
| 老年人的情感障碍有哪些？ .....        | 116 |
| 老年人的意向行为障碍有哪些？ .....      | 117 |
| 老年人的自知力障碍有哪些？ .....       | 118 |
| 老年人的精神障碍有哪些？ .....        | 119 |
| 老年期精神障碍有什么特征？ .....       | 120 |
| 什么是老年性痴呆？ .....           | 121 |
| 老年期痴呆患者的心理护理包括哪些内容？ ..... | 123 |
| 老年期痴呆如何进行心理康复治疗？ .....    | 124 |
| 如何用音乐疗法防治老年期痴呆？ .....     | 125 |
| 如何用读书疗法防治老年期痴呆？ .....     | 126 |
| 家属如何与老年期痴呆患者交流？ .....     | 127 |
| 如何预防老年性痴呆？ .....          | 128 |
| 什么是晚发型精神分裂症？ .....        | 129 |
| 老年抑郁症有什么征兆？ .....         | 129 |
| 老年抑郁症的致病因素有哪些？ .....      | 130 |
| 老年抑郁症的临床表现有哪些？ .....      | 131 |
| 为什么对老年人抑郁要重视？ .....       | 132 |
| 得了老年抑郁症怎么办？ .....         | 133 |
| 如何预防老年抑郁症？ .....          | 135 |
| 什么是老年期疑病症？ .....          | 136 |
| 得了老年期疑病症怎么办？ .....        | 137 |
| 什么是老年焦虑症？ .....           | 137 |
| 得了老年焦虑症怎么办？ .....         | 138 |
| 药物治疗老年焦虑症要注意哪些方面？ .....   | 139 |
| 健康教育对老年焦虑症有何好处？ .....     | 140 |
| 如何预防老年焦虑症？ .....          | 141 |
| 什么是老年期强迫症？ .....          | 141 |
| 老年人有强迫症怎么办？ .....         | 142 |
| 老年人睡眠障碍怎么办？ .....         | 142 |

# 一、老年人的心理健康

## 什么是心理健康？

心理健康是指精神、活动正常、心理素质好,其理想状态是保持性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。与心理健康相对应的是心理亚健康以及心理病态。关于衡量心理健康的标准,不同学者各有不同的观点,一般有以下标准:

(1) 智力正常:智力是指人的观察力、注意力、想象力、思维力和实践活动能力等的综合。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。无论是国际疾病分类体系和美国精神疾病诊断手册,还是中国精神疾病分类,都把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和异常。事实上,智力的异常,常导致其他心理功能出现异常。

(2) 情绪协调,心境良好:情绪在心理是否健康中起着核心的决定作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好的人,具有调节控制自己的情绪,以保持与周围环境动态平衡的能力。

(3) 具备一定的意志品质:意志是人类能动性的集中体现,是个体重要的精神支柱。健康的意志品质往往具有如下特点:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,判断果断;意志坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,既有实现目标的坚定性,又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为,不放纵任性。

(4) 人际关系和谐:个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要途径。其表现在:一是乐于与人交往;二是在交往中保持独立而完整的人格;三是能客观评价别人,友好相处,乐于助人;四是在交往中积极态度多于消极态度。

(5) 能动地适应环境:不能有效处理与周围现实环境的关系,是导致心理障碍乃至心理疾病的重要原因。对现实环境的能动适应和改造,是一种积极的处世态度。一个与社会能够保持广泛接触,对社会现状有较清晰、正确认识的人,其心理行为能顺应社会文化的进步趋势,勇于改造现实环境,以达到自我实现与对社会奉献的协调统一。

(6) 保持人格完整:人格是个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性,培养健全的人格。

(7) 符合年龄特征:不同年龄阶段的人都有独特的心理行为模式,心理健康者应具有与同龄多数人相近的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,这就意味着其心理发育有问题,且欠缺自我调节的能力。一个人的环境适应能力,往往标志着其精神活动的健康水平。

以上七条衡量标准均大致可取,但有一点,即智力的高低能否作为心理健康水平的评估标准,似乎值得商榷。因为尽管智力不正常的人有可能伴有心理问题与障碍,但很多有心理问题和心理障碍的人,往往智商在正常值以上甚至很高。可见,心理健康水平与智力商数各有评估标准和方法,属于两类不同性质的、在逻辑上不能彼此包容的概念。我们不能证明智力水平越高,心理健康水平就越高;也不能证明智力水平越低,心理健康水平就越低。在正常情况下,心理健康水平与智力水平是两个不相关的概念,为此,用一个与心理健康无关的因素去衡量心理健康与否则是不足取的。

### 老年人心理健康的标准有哪些?

良好的心理素质有益于增强体质、提高抗病能力。老年人有怎样的心理状态才算是健康的呢?有关学者制定了10条心理健康的标准:

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分地了解自己。
- (3) 生活目标切合实际。
- (4) 与外界环境保持接触。
- (5) 保持个性的完整与和谐。
- (6) 具有一定的学习能力。
- (7) 保持良好的人际关系。

(8) 能适度地表达与控制自己的情绪。

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。

(10) 在不违背社会道德规范的情况下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。

### 老年人的心理特征有哪些?

老年人在做一件事情时,往往比较重视完成任务的准确性,做事稳扎稳打,轻易不愿冒风险。许多在年轻时意气风发、活泼向上的人,到了老年期之后就变得低沉、缓慢和淡漠。此外,老年人由于一生经历众多、经验丰富,因此这种性格特点就更为突出。

由于生理衰老的原因,老年人开始显得精力不够充沛,许多事情自己不能直接参与,或者无法再像年轻时那样从容和潇洒地把事情做得较为理想,因此,他们只好通过说话来表达自己的内心的想法和情绪,这样他们才会觉得心理平衡。老年人最善于津津乐道的就是自己的陈年往事、自己以前取得的成绩。

由于老年人不太可能再获得新的、重大的成就和自豪感的满足,于是就转而进行自我的心理平衡的维护,这就自然而然地需要不断地去回忆和谈论自己一生中所取得的那些成就和荣誉。

有的老年人生理机能日渐衰退,体力也大不如前,从外表看来已经是一个典型的老年人形象了,然而他们的内心和言行举止表现得却像一个不谙世事的小孩。其实,老年人小孩化并不是什么坏现象,这种变化对其身心健康是有利的。

许多老年人渴望自己在家庭中能发挥以前那种一家之主的作用,希望自己无论在经济上、情感上,还是在生活方面,都能是一个独立的自我,但由于生理和社会上的一些客观原因,老年人在独立性与依赖性两者之间的斗争中,会不自觉地向依赖性方面转化。

### 老年人的心理过程有什么特点?

心理过程是指心理活动发生、发展的过程,也就是人脑对现实的反映过程。主要包括认知、情绪和意志三个方面,即常说的知、情、意。知是人脑接受外界输入的信息,经过头脑的加工处理转换成内在的心理活动,进而支配人的行为的过程;情是人在认知输入信息的基础上所产生的满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体

验;意是指推动人的奋斗目标并且维持这些行为的内部动力。知、情、意不是孤立的、互相关联的一个统一的整体,它们相互联系、相互制约、相互渗透。

(1) 认知过程:由于感觉器官的生理性老化,老年人易出现:① 感知觉能力减退。② 记忆能力减退。记忆能力从 40~50 岁开始逐渐减退,但速度较慢,可稳定到 70 多岁,一般在 70 岁后记忆能力才下降明显。③ 思维能力。抽象思维、逻辑思维、理解、判断、综合分析能力均较好,遇事深思熟虑,经验丰富;但创造性思维差,灵活性差,计算能力减退,对感兴趣的、积累了丰富知识领域的思维能力仍然很好。④ 想象能力。对新事物的好奇心减少,处事比较实际、可靠。⑤ 学习能力与智慧能力。对较熟悉的东西学习尚好,对全新的东西学习较差,学习节奏较慢,要多次反复才能加深印象。智慧能力一般不减退,所以,大器晚成者仍大有人在。人类智慧高峰在 40~49 岁,85 岁后智力才明显减退。

(2) 情感过程。年老后情绪不大稳定,容易被环境同化,容易流泪,较为脆弱。

(3) 意志过程。意志较为消沉,优柔寡断,意志能力减弱。

老年心理过程总体来说逐渐减退,但衰退的速度缓慢,大脑贮存信息量仍很大,记忆潜力犹如浩瀚的大海,可谓取之不尽、用之不竭,加上大脑细胞代偿能力很强,神经组织越高级,衰退越慢,所以,老年人的心理活动还是很活跃的。

### 老年人的心理活动有哪些类型?

老年人由于各自的生活经历、性格特点和所处的社会环境的不同,其心理活动也存在差异。一些心理学家把老年人的心理活动大致归纳为以下几种类型:

(1) 乐观积极型:性格开朗,心情愉快,热爱生活,积极参与各种活动,做一些力所能及的事,充满青春的活力。

(2) 知足常乐型:能理智地接纳和适应离退休后的变化,坦然而合理地处理生活中遇到的各种问题,对生活知足常乐,并能主动搞好人际关系。

(3) 多愁疑病型:特别关注自己的健康,唯恐年老体弱多病。有的人确实有病,但夸大病情;有的则是基本无病,却千方百计找出自己的“病”。

(4) 解脱型:性格一贯内向,离退休后更是减少社交。他们对晚年生活要求不高,能平静地应付生活中的各种问题,不轻易开口求人,往往有抑郁心理。

(5) 寻求支持型:依赖性强,需要别人在情感上支持他们,在生活上帮助他们,用别人的同情获得自己情感上的满足。这类老年人比较愿意和子女住在一起。



(6) 坚持工作型:通常是一些青壮年时期胸怀大志但是壮志未酬的老年人,他们总是用忙碌的行为和更加努力的工作来证明自己还有能力。

(7) 冷淡型:认为生活很苦,而自己对现状又无能为力,只能用回忆以前愉快的经历作为乐趣。他们给人的印象冷漠无情,其实是无可奈何的表现。

(8) 自责型:回顾自己一生后发现一些目标没达到,他们把这些失败都归罪于自己无能,因而常常自责,甚至有自我犯罪感。这类老年人极其自卑,常常自怨自艾,沮丧和心灰意冷。

(9) 愤怒型:往往多疑,把自己看作是环境的牺牲者,似乎谁都和他过不去,感到生活毫无乐趣。回顾往事,把失败原因归咎于客观,把怨恨发泄在别人身上。人际关系很差,自己孤独、怪僻。

### 老年人的心理表现有哪些?

(1) 孤独自卑心理:约有 1/3 的老年人有或经常有孤独感,与子女住在一起的人孤独感相对较少。有孤独感的老年人,女性多于男性。因孤独感而产生的烦躁无聊,在高龄老年人中更为严重。

(2) 丧失感和衰老感:老年人由于感觉功能减退,如视敏度降低、听力衰退而影响语言交流及对外界事物的接受。此外,老年人的味觉、嗅觉功能也常常减弱。由于这些感觉功能减退,老年人容易产生丧失感、衰老感。

(3) 多疑心理:老年人认识能力下降,往往不能正确处理外界事物和自己的关系,喜欢想当然,而产生多疑甚至不能自拔。例如怀疑他人对自己不怀好意,担心有人伤害自己等。这种多疑心理有随年龄增长而增强的倾向。

(4) 功勋思想:家庭的建立,子女的长大及其升学、工作、婚姻等,总要家长操劳,因此,老年人之前的功绩是不可抹杀的。正因为这样,尤其是男性老年人,权威思想严重,对小辈往往指手画脚,要求子女必须听他们的话,否则就生气,发牢骚。表现为易兴奋、激动,喜欢唠叨。

(5) 生活满意感减低:生活满意感是指一个人感到自己生活得很愉快。老年人健康状况在衰退,在家庭中的地位下降,月收入减低,或婚姻生活中又遭遇失去配偶,故老年人生活满意感降低。