

农家丛书

卫生  
保健

农民心理健康丛书

重庆市新闻出版局策划

# 中老年农民 心理保健手册

ZHONGLAONIAN NONGMIN  
XINLI BAOJIAN SHOUCHE

吴明霞 主编

农家丛书 卫生  
保健

农民工心理保健丛书

重庆市新闻出版局策划

# 中老年农民 心理保健手册

ZHONGLAONIAN NONGMIN  
XINLI BAOJIAN SHOUCHE

吴明霞 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

中老年农民心理保健手册 / 吴明霞 主编. — 重庆: 重庆出版社,  
2010.7

(农民工心理保健丛书)

ISBN 978-7-229-01037-9

I. 中… II. 吴… III. ①农民—中年人—心理保健—手册  
②农民—老年人—心理保健—手册 IV. R161.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171274 号

## 中老年农民心理保健手册

ZHONGLAONIAN NONGMIN XINLI BAOJIAN SHOUCE

吴明霞 主编

---

出版人: 罗小卫

责任编辑: 王梅

责任校对: 李小君

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·刘尚



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

---

开本: 787mm×1 092 mm 1/32 印张: 5.875 字数: 131 千

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-01037-9

定价: 9.80 元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

---

版权所有 侵权必究

# 前 言

改革开放 30 年来，广大农民的物质生活有了很大改善，有的地区已经逐渐从解决温饱向小康生活迈进。然而，我们发现，农民朋友在一天天富裕的同时，也还存在或正在发生一些这样那样的行为、心理问题。《中老年农民心理保健手册》这本书正是针对农民目前普遍存在的问题，专门为农村中老年朋友编写的。

心理学在农村还不太为人所知，很多人认为心理学神秘、陌生，与农村人关系不大，这其实是一种误解。实际上，心理学是关于人生活的科学，涉及到生活的方方面面，包括衣食住行、个人事业家庭休闲娱乐等等现实内容，我们无时无刻不用到心理学的知识，只不过可能平常我们很少会将它们与心理学这门严肃的学科联系在一起，也不知道用到的这些知识经验是不是可行、有效的。如果农村居民能够掌握一些基本的心理学知识，并自觉地用在日常生活中，那么不仅会提高生活质量，增加家庭、个人的幸福感，还有助于和谐社会的建设。

本书正是从实用心理学的视角，在对农民生活进行全面的分析、总结、归纳的基础上写成的。首先，我们提炼出了农民日常生活中存在的众多行为问题，并以条目的形式进行了展示，力争简洁明了地体现问题；其次，我们又针对行为问题进行了心理原因分析，从行为表现直接揭示其内部的心理原因，





力争让广大农民朋友更真实地了解自我；第三，我们在前面分析的基础上，结合农村生活的实际，有针对性且富有操作性地提出了解决策略，力争让农民朋友参照此书就能自己解决存在的问题；最后，我们在每讲的结尾处精选了一些富有启示性的名言佳句、哲理小故事等，力争让农民朋友加深理解并有思想境界提升的感觉。

全书分为中年篇和老年篇，中年篇包括 12 个主题，老年篇包括 10 个主题，每个主题为一讲。每讲都包含 5 个版块，分别是：引言（以有关农村中老年人中真实发生过的事件或典型的事件为引子，导入本讲的主题）、问题行为表现（简明列举出问题行为的外在表现）、心理原因分析（对该主题相关的问题进行心理学的分析和探讨）、专家支招（提出解决问题的策略方法）、名言故事（用名言或哲理故事来深化主题）。本书的最大特色是富有科学性、真实性、操作性。所谓科学性是指全书所有的内容、数据都有凭可据，符合科学规范，能够反映客观规律；所谓真实性是指所有内容针对农民的实际情况编写，案例、行为表现都来源于农民的现实生活，心理原因分析、专家支招都是针对农民实际生活中存在的问题提出的，所有的一切都是围绕农民的真实情况编写；所谓操作性主要体现在专家支招部分，都是针对实际问题，分问题、分条目地予以提出解决问题的策略。

本书由吴明霞主编，各讲的撰写者分别是，中年篇：第一讲，张树连、刘传星；第二讲，吴明霞、钟兴泉；第三讲，李小红；第四讲，刘会驰；第五讲，王鑫强；第六、七、八讲，张佳佳；第九讲，刘传星；第十讲，易雯静；第十一讲，雷昌雄、刘传星；第十二讲，杨露；老年篇：第一讲，雷昌雄、龚玲；第二、五讲，

刘会驰；第三讲，张佳佳、张树连、赵方；第四讲，李小红；第六讲，刘传星；第七讲，赵方；第八讲，龚玲；第九讲，钟兴泉、龚玲；第十讲，杨露、王鑫强。全书由主编提出理论框架并负责统稿、定稿。

为了编写出科学实用、生动可读的农村中老年人心理健康读物，我们尽量在篇章结构和内容体系方面作了一些新的尝试和探索，但受限于该领域现有研究成果和编者水平、时间等，本书可能存在一些问题、漏洞或者错误，我们热忱欢迎广大同行、专家学者、农民朋友不吝赐教！

本书在编写中参考借鉴了国内许多相关书籍和文章，文中都已注明，在此再次向原作者们表示衷心的感谢！本书能顺利付梓要特别感谢重庆出版社的邀约信任和我家人的支持！

3

编 者

2010年3月



前  
言

○ 中年篇

- 第一讲 人到中年 化解危机 ..... 2  
第二讲 挫折困难 化为机会 ..... 10  
第三讲 劳逸结合 享受闲暇 ..... 18  
第四讲 中年夫妻 经营婚姻 ..... 26  
第五讲 “性”福中年 激情引趣 ..... 34  
第六讲 婆媳关系 巧妙相处 ..... 41  
第七讲 晚辈长辈 赡养沟通 ..... 49  
第八讲 孩子成长 科学教育 ..... 57  
第九讲 外出务工 自我关怀 ..... 65  
第十讲 留守家庭 互相关爱 ..... 73  
第十一讲 兄弟姐妹 团结互助 ..... 80  
第十二讲 邻里乡亲 文明友善 ..... 88

○ 老年篇

- 第一讲 生活健康 颐养天年 ..... 98  
第二讲 强身健体 幸福之本 ..... 106

第三讲	心理健康	五个要诀	.....	114
第四讲	科学睡眠	自我调理	.....	122
第五讲	休闲娱乐	老有所乐	.....	131
第六讲	沟通人际	老有所依	.....	139
第七讲	老年再婚	夕阳正红	.....	146
第八讲	夫妻恩爱	“性”福到老	...	155
第九讲	丧偶孤独	调整心态	.....	162
第十讲	面对死亡	珍爱生命	.....	170

○ 参考文献	.....	178
--------	-------	-----

# 中年篇

我们一般把 35 岁到 60 岁称为中年期，这个年龄的人就是中年人，一般来说，人到中年，无论心智、身体，还是事业都趋于稳定和成熟，但同时，身体器官也从这个时候开始逐渐退化，生理功能日益降低，不仅如此，中年期也是人生中生活负担、心理压力最大的时期，所以有的人把中年期称为人生的“多事之秋”和“中年危机”。在这个时期，中年人会遇到方方面面的困扰，如果不能妥善处理和正确对待，可能会引发心理或身体的疾病，这无论对城市的中年人还是农村中年人都是一样的。

在中年篇里，我们选择农村的中年人在生活中可能会遇到的典型的现实问题，进行心理的分析和策略引导，以帮助他们顺利渡过这个危机时期，将危机变为转机，提升自我，提高生活质量，构建和谐家庭、和谐社会。

中年篇将对以下 12 个主题进行探讨：中年危机的特征及应对方式；如何面对困难和挫折；注重劳逸结合学会享受闲暇；中年夫妻如何经营婚姻；中年夫妻如何调整性生活、婆媳之间如何相处；如何赡养长辈及与长辈沟通；对孩子如何科学教育使之成





才；外出务工者如何自我关怀；留守人群与外出务工者如何相互支持；兄弟姐妹之间如何团结互助；邻里乡亲如何构建文明友善的关系。

## 第一讲 人到中年 化解危机

王大婶近来莫名其妙地精力不集中，容易疲劳，还睡不着觉，经常因为一点小事就和家人发脾气，情绪不稳定，稍有不顺心就大吵大喊，甚至摔盘打碗，有时还神经兮兮的。家人都不知道到底是怎么回事，曾经的贤妻良母到了40多岁居然变成了怨妇，原本和睦的家庭被王大婶弄得战火硝烟。

2

王大婶疲劳、发脾气、情绪不稳定的情况属于更年期的典型症状，也是大多数人在中年期会出现的身心变化。中年期一般是指35~60岁这一年龄段。它由青年而来，向老年而去，在这25年的时间里，人的生理功能逐渐衰退，心理状态也逐渐变化，加上来自家庭、事业、经济、人际关系等多方面的压力，中年人极易出现这样那样的问题。

### 中年人身心问题表现

(1) 生理功能逐步衰退，精力、体力下降，做事力不从心，患病率增加，各种感染性疾病和恶性肿瘤的概率增大；

(2) 体重增加，身体发胖，头发逐渐变白并越来越稀疏，

面部、颈部、手臂等处的皮肤也逐渐粗糙松弛；

(3) 肩膀疼痛和肠胃不适，失眠，疲惫不堪；

(4) 女性出现胸闷心悸、头昏、潮热、盗汗、月经紊乱或出血过多等症状；

(5) 过量吸烟喝酒，办事拖延，厌倦娱乐，嗜吃或厌食，常服镇静药等；

(6) 男性生殖系统功能减退，性欲和性冲动也随着降低，性功能下降；

(7) 情绪不稳定，烦躁易怒，焦躁不安，无助，压抑等；

(8) 多疑、敏感，挫折感强，心情沮丧，悲观失望，麻木，冷漠，抑郁；

(9) 持续性地对自己及周围环境持消极态度；

(10) 人际关系紧张，家庭关系不和，婚姻关系不稳定，夫妻冲突增加；

(11) 亲子关系差，与孩子之间沟通不良，产生了代沟；

(12) 不愿接受新事物，心态保守、墨守成规，不愿改变或学习；

(13) 注意力难集中，表达能力、记忆力、判断力均有所下降。

## 心理原因分析

### 1. 更年期身心发生变化

女性的更年期指的是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间，一般发生在 45~55 岁之间。在更年期，月经不规律发展到绝经，





15%~25%的妇女无明显异常感觉,大多数妇女可能会出现或轻或重的生理和心理变化,如失眠、多梦、烦躁易怒、精力体力下降、记忆力减退等症状;但只有15%的人严重影响身心健康和生活质量,患上更年期综合征,需要使用药物治疗。

男性也有更年期,大概在50~60岁期间,从中年到老年的转变过程中,发生的各种各样、轻重不同的生理及心理表现,如:全身乏力,疲倦,工作效率下降,心悸,焦虑,失眠多梦,食欲不振,情绪抑郁,缺乏自信,烦躁易怒,性欲减退,阳痿早泄,缺乏自信,烦躁易怒,骨及关节疼痛等。大多数男性对更年期毫无察觉,能平稳渡过,少部分男性则因为机体的调节、平衡和适应能力差导致影响健康、生活和工作。

## 2. 随家庭、事业发展压力越来越大

4

农村中年人是社会和家庭的中流砥柱,需要扮演多种角色,比如:劳动者(务农、打工、经商)、子女、配偶、父母。中年人往往上有老下有小,既要搞好经济,又要关照家庭,里里外外一把手,这就使得生活压力比人生其他阶段要大。来自家庭方面的压力包括:家庭经济问题、家庭里的突发事件、夫妻子女之间缺乏沟通理解等等;来自事业的压力包括:农民工就业压力、外出务工工资拖欠问题、在家务农增收困难等。而一个人的精力和能力是有限的,一旦处理事情所需的能力、精力超过目前所拥有的能力,就会带来思想、情绪或身体方面的不适,带来家庭、事业和健康的危机。

## 3. 身体机能下降,健康受到影响

20~25岁是人一生中生理功能的全盛时期。不过,从30岁开始,身体的各项器官功能会以每年大约1%的速度逐渐衰退,随着年龄的增长,患病率也会增高,比如中年人高血



压的患病概率大约是青年人的 8 倍。

中年人都希望自己有个健康的身体，可以全身心地投入其事业中，渴望改善家庭生活条件。然而在繁忙的工作和责任感的驱使下，往往会无暇顾及身体，忽视了疾病的早期症状，而延误了诊断和治疗的最佳时机，导致积劳成疾，给自己、家庭带来危害。

## 心理专家支招

宋大伯是个普通的农民，要负担儿女在大学的学费和生活费，只有拼命干活赚钱，最后终于累倒而住院，出院之后宋大伯再也不像以前那样拼命了，闲暇的时候经常和老邻居、老朋友聊天，而且定期还要去医院做常规检查。他说，毕竟是四五十岁的人了，跟年轻人没法比了，还是要量力而为，身体是革命的本钱，累垮了就更没办法赚钱了。千万不能“50 之前拿命换钱，50 以后用钱换命”啊！

中年人是压力最大的群体，中年时期又是“多事之秋”，宋大伯的例子给中年朋友提了一个醒，中年人需要及时调整心态及生活方式，不要等到大病一场之后才明白身心健康的重要性。如何顺利渡过这个时期，更好地发展自我，现有以下方法可以借鉴。

### 1. 健康第一，谨防透支

中年时期身体变化大，中年人要注意身体健康，谨防透支身体。

(1) 定期进行身体检查，年过 35 岁之后，每年至少要做



一次健康体检,查一下心、肝、脾、肺、肾等是否有异常,以便有病早治,无病早防。

(2) 定期进行心理检查,充分了解自己的心理状况,如压力状况、情绪状态是否稳定等。

(3) 了解保健知识,加强自我保健,阅读保健书籍,如《新农村》、《健康大视野》、《医药与保健》、《心理与健康》等刊物。

(4) 科学摄取营养,注意补充蛋白质、维生素和微量元素(铁、钙等),避免过多摄入高脂食品。多食牛奶、瘦肉、鱼、豆制品及新鲜蔬菜、水果等,避免肥胖,促进体力精力的恢复。

(5) 戒除不良生活习惯,如抽烟、酗酒、赌博、熬夜等。饮食要定时定量,不要长期熬夜,按时起居,使生活规律化。

## 2. 有取有舍,量力而行

6

(1) 量力而行。将自己想要做的事情罗列出来,权衡其重要性,以及自己的能力范围,优先选择相对重要、又没有超出自己能力太多的事。

(2) 停止超负荷运转,权衡自己的精力和时间,身体疲劳和患病时不要硬撑,对过重的任务,要学会放弃,适可而止。

(3) 放低标准,不要把日常事务、工作计划的目标定得太高,以免长期紧张。

(4) 劳逸结合,每天安排至少1小时来休闲放松,完全不想工作上的事,全身心享受休闲的快乐。每周末至少抽出半天来户外活动,比如爬山、逛街等。

(5) 每天要留出“属于自己的时间”,大约半小时,什么事也不做,或者做一些能让自己轻松自如、心情愉悦的事,进行“自我保养”。

(6) 女性在月经期、妊娠期等要减少劳动或家务的负荷,



充分休息。

(7) 运用各种方法减压：保证充足的睡眠，恢复精力；安排一些感兴趣并有益健康的活动，让自己身心愉快，如种植蔬菜，养花养鱼，烹饪，饲养家禽等；经常进行体育运动，比如跑步，跳绳，散步，打球，跳舞，打太极拳，扭秧歌等。

### 3. 调节不良情绪状态

(1) 做情绪的主人。在想发火时，先深呼吸 3~5 次，在深呼吸的同时思考 3 个问题：发火有无道理？发火后有什么后果？有其他方式替代吗？这样就可以让自己变得冷静而情绪稳定。

(2) 增加积极情绪。具体方法有：① 在生活中多立小目标，或者将大目标划分为多个小目标。小目标容易实现，每一小目标的实现都能带来愉悦的满足感。② 学习辩证思维，万事万物都有两面，好事可变坏事，坏事可变好事，辩证思维可以使人坦然地对待挫折和失败，因而可避免有害的消极情绪。

(3) 及时宣泄不良情绪。当遇到不如意、不愉快的事情时，可以通过适当的劳动，看电影，看电视，找伴侣、朋友谈心诉说来宣泄情绪，也可以在自己觉得安全的环境里大声喊叫或者痛哭一场，释放压抑的情绪。

### 4. 立足现在，盘点自我

人在中年以前的生活取向是为了适应外部世界，为生计而奔波，不知道自己所走的路是否真的如意。中年之后，人的生活取向是为了适应和顺从内心世界。

(1) 总结自我，问自己以下几个问题：

活了半辈子，有哪些事情是很有成就感的？



有没有遗憾？有没有想做还没做的事情？我还有哪些需要赶紧做的？

自己有什么能力、经验和智慧？自己的性格优势在哪里？

自己还欠缺什么？是什么阻碍了自己的发展？

还有没有能力重新开始一番事业？要如何开始？

现实状况与理想的差距有多大，差距该如何缩小？

在总结自我的过程中，如果发现没有达到家人的期望和社会的要求，也不必用过于偏激和消极的语言来评价自己。要能接纳自己的缺点与不足、生活中的美好与阴暗，并把这些作为人生阅历，以开放、接受的心态去看待，从中提取积极、有意义的一面加以吸收和利用，不断成长，使自己更成熟、更完善，更能适应变化的环境。

8 (2) 确定生活的主次，问自己以下问题：

是以家庭为重还是努力发展自己的事业？是全力抚养儿女还是关怀自我？或者是二者兼顾？

根据自己对以上问题的回答，做出一个决定。当然每个人的想法不同，选择的生活方式就不同，但只要你认定了自己的生活主次，就会活得有方向、不盲目。

#### 5. 打开视野，充实自我，发挥潜能

人到中年，要谨防保守和拒绝学习的心态。时刻提醒自己，社会在不断进步中，人也要“学到老活到老”，这样才能充分发挥才能，为社会尽力做出贡献，实现自己的理想和抱负。

(1) 打破保守心态：勇于尝试，敢于舍弃，有舍才能有得。有时候为爬另一座更高的山，要先下坡。不满意现在的状况就要想办法去改变，而不是抱怨。

(2) 利用多种信息媒介：“眼观六路、耳听八方”，通过电

视、电脑、书籍、报刊等，了解农村新发展、社会新变化、关于“三农”问题的政策法规等信息。

(3) 及时给自己充电：根据自己的兴趣和需要参加职业培训、技术培训，学习科学的水果、蔬菜种植技术及家禽牲畜的养殖技术，让自己有一技之长。

(4) 注意积累“无形资产”，比如工作经验、人际关系资源、分析决策能力、判断力、洞察力、胸襟气度等。从某种意义上说，无形资产的重要性甚至超过了物质和金钱，是事业发展顺利、步步前进的根本保障。



### 哲理故事

一位智者端起一杯水，问：“大家认为这杯水有多重？”

有的回答说“1两”，有的说“1斤”。

智者说：“其实这杯水有多重并不重要，重要的是你能端多久？”

端一分钟，一定没问题；端一个小时，可能觉得手酸；端一天，可能得叫救护车了。

虽然这杯水的重量没有变，只是你端得越久，就会觉得越沉重。”

你从以上故事中得到什么启示？

“健康是1，其他的如事业、财富、知识是0，没有1，再多的0也毫无意义。”这就像人到中年承担的压力一样，如果一直把压力放在身上，不管压力有多小，时间长了，会觉得越来越

