百姓科普系列丛书

老年人如何讲究心理保健

常州市科学技术协会
常州市心理学会 组 编
张理义 主 编
徐志熊 副主编
李 宁 陈春霞 参 编

东南大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

老年人如何讲究心理保健/张理义主编. —南京：东南大学出版社，2007.3

（百姓科普系列丛书）

ISBN 978-7-5641-0391-0

Ⅰ.老… Ⅱ.张… Ⅲ.老年人-心理保健-普及读物 Ⅳ.R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 144312 号

东南大学出版社出版发行

（南京四牌楼 2 号 邮编 210096）

出版人：宋增民

江苏省新华书店经销 常州市育才印刷有限公司印刷

开本：787mm×1092mm 1/32 总印张：27 总字数：500 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-0391-0/N·3

总定价：48.00 元（6 本）

（凡因印装质量问题，可直接向读者服务部调换。电话：025-83792328）

《百姓科普系列丛书》编辑委员会

主　任　顾卫东

副主任　王翼飞　张荃兴

委　员　朱一兵　鲁玉凤　吴东康
　　金建栋　赵熔炼　张淑波

《老年人如何讲究心理保健》编辑委员会

主　编　张理义

副主编　徐志熊

参编人员　张理义　徐志熊
　　李　宁　陈春霞

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

序

人类社会已经迈进知识经济时代，科学技术发展日新月异，经济全球化、新型工业化、城市化、信息化进程快速推进，新事物、新观念、新知识不断涌现。

改革开放以来特别是“十五”期间，我国经济持续、快速发展，党的十六届三、四、五中全会又进一步提出，落实科学发展观，大力推进自主创新，实现增长方式根本转变，坚持以人为本，构建和谐社会。随着江苏省及常州市“两个率先”的加快推进，广大城乡居民收入显著增加，人均寿命逐年提高，人们的物质生活越来越优越，对科学文化知识的需求也越来越强烈。这就要求人们不断学习科学知识，提高科学素养，弘扬科学精神，崇尚科学理性，确立科学、文明、健康的生活意识，才能跟上社会和时代的发展步伐。

为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识，促进人民科学文化素质的提高，常州市科学技术协会经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与百姓见面了。该丛书由常州市科协组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员共

同编写，内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题，用通俗易懂的文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识，积极倡导科学、文明、健康的生活方式，唤起公众的环境意识、生态意识，丰富百姓的精神生活，提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套 30 册，将分辑陆续出版。希望该丛书能为百姓开阔视野、丰富知识，拉近科学与公众的距离，唤起公众对科学的热情和兴趣，及时传播新理念和新知识，向社会贡献一点菲薄的力量。

鉴于丛书内容较多而编写时间有限，丛书内容中难免有疏漏不足之处，欢迎批评指正。

常州市科学技术协会主席

2005 年 12 月 20 日

前言

随着科学技术的飞速发展，人们生活水平的不断提高，人类的寿命已普遍延长，老年人在人口构成中的比例迅速增长，预计在未来的几十年间，这个增长趋势仍将继续发展。目前，我国60岁以上人口已达1.2亿，是世界上老年人口最多的国家，已经步入了老龄化社会。据预测，到2025年，我国60岁以上老年人所占比例将接近总人口的20%。老年问题，不仅是当今世界上重大的社会问题，同时也是直接关系到我国社会经济发展的战略问题。

老年人在人生岁月中积累了丰富的经验和广博的知识，是社会的宝贵财富，是物质文明和精神文明的创造者、继承者和传播者。如何使老年人延年长寿，身心健康，是全社会都应该关注的课题。

新的健康观念认为，健康不仅是指身体健康，还包括心理健康，两者缺一不可。身体健康是心理健康的基础，心理健康是身体健康的标志。老年人科学的维护心理健康，也是防病治病的需要。

那么，如何维护老年人心理健康？我们依据常州市科学技术协会领导的要求，从心理学的角度，结合老年人的身心特点，就老年人的生理与心理，老年期的心理卫生保健、心理健康与长寿、老年心理障碍、老年心理评估、心理咨询、心理治疗等问题，用科学、实用、通俗的语言进行了阐述。希望在日常生活中，老年人能善于运用心理保健的方法，认识和调适自己的心理问题，掌握自我调节的方法，以达到身心健康和延年益寿的目的。由于作者的水平有限，不足之处恳请诸位老人或专家赐教！

张理义

2006 年 6 月于常州

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

第一章　老年人的生理与心理

何谓老年期…… 1
老年人的生理特点…… 2
老年人的心理活动特点…… 4

第二章　老年人的心理保健

老年人如何进行心理保健…… 7
运动如何促进老人心理健康 …… 10
老人运动需注意什么 …… 11
运动中的心理问题及其调适方法有哪些 …… 14
老年人怎样延缓记忆衰退 …… 16
如何适应老年生活 …… 18
如何防范心理老化 …… 20
老年人怎样保持良好情绪 …… 22
老年人怎样保持良好的人际关系 …… 24
怎样调节老年人的性生活 …… 27
老年人应该怎样过性生活 …… 29
体育锻炼能延缓性衰老吗 …… 31
为什么适度的性生活能延缓性衰老 …… 32
离退休老人心理问题如何调适 …… 33
如何协调好与子女的关系 …… 35
如何调适空巢综合征 …… 38

怎样摆脱老年丧偶的痛苦 …… 40

第三章　心理健康与长寿

哪些人能够长寿 …… 42
长寿者的心理特点 …… 43
延年益寿要注意哪些 …… 45
养生有哪些“黄金定律” …… 46
心理养生有哪些新概念 …… 47
如何进行心理抗衰老 …… 48
性格与健康有何关系 …… 51
从容为什么有益长寿 …… 53
生气为什么会损寿 …… 54
笑为什么有益健康 …… 56
善恶与寿命有何关系 …… 58
心理状态与健康有何关系 …… 60
为什么心胸狭隘影响寿命 …… 61
为什么“难得糊涂”有益于人体健康 …… 62
“老顽童”为何有益长寿 …… 64
回归心理与衰老有何关系 …… 65
心理张力与衰老有何关系 …… 67
抗衰老有哪些主要药物 …… 69

第四章　老年心理障碍

老年期常见心理问题有哪些 …… 70
老年心理问题有何特点 …… 73
何谓心理障碍 …… 75
如何早期识别老年人心理障碍 …… 76
老年期心理障碍如何防治 …… 80
老年人怎样解除紧张焦虑 …… 82

老年人个性变化有何特点 …… 84
老年人个性变化的原因是什么 …… 86
老年人的个性变化如何防治 …… 87
老年退缩行为有何特点 …… 88
老年退缩行为如何治疗 …… 90
老年焦虑症有何特点 …… 92
如何治疗老年焦虑症 …… 94
老年人抑郁症的特点及产生原因是什么 …… 95
老年抑郁症如何心理调适 …… 97
老年恐病症及其特点、原因是什么…… 99
老年恐病症如何治疗…… 101

第五章　老年心理评估、心理咨询和心理治疗

何谓心理评估…… 102
老年人记忆测验…… 103
老年人痴呆如何进行筛查…… 105
老人临床量表如何评定…… 108
如何自我评价抑郁…… 111
如何自我评估焦虑…… 115
健康指数如何自我测定…… 118
何谓心理咨询…… 120
心理咨询有哪些内容…… 122
心理咨询的步骤是什么…… 123
心理咨询有何作用…… 125
老年心理咨询的要点是什么…… 126
何谓心理治疗…… 128
如何对老人进行心理训练…… 129
如何对老人进行音乐疗法…… 131

第一章
老年人的生理与心理

何谓老年期

目前一般是以年龄为尺度来划分老年的界限。1980 年 12 月，世界卫生组织召开的工作会议正式提出，亚太地区 60 岁以上为老年。我国法定退休年龄一般男性是 60 岁，女性则是 55 岁，故一般以 60 岁为老年标准。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

老年人的生理特点

老年人身心发展的特点是各器官的生理功能开始衰退，体弱多病。老年人的器官功能退化使老年人感觉功能下降，耳聋眼花；老年人的肌肉开始萎缩，使得形体缩小、个子变矮、肌力下降、力量减弱，骨质疏松、易跌倒、易骨折。此外，老年人的心血管系统的调节功能会减弱，心律容易不齐，血压易升高，毛细血管变脆易破裂出血，肺活量降低，呼吸减弱，胃肠道的消化功能减弱，影响食欲和胃口，免疫系统的整体抗病能力下降，易感冒发烧。

老年人在外观上有许多显著的生理变化，如头发变白，稀疏脱落，皮肤多皱褶，弹性降低，面和手背等外露部分出现“老年斑”、“老年痣”；牙龈萎缩，牙齿松动脱落；面形改变和步履缓慢、弯腰驼背等多种外观生理特征。同时，机体的不稳定性增高，反应迟钝。体内水分减少，结缔组织中纤维成分增高，出现脏器萎缩，重量减轻，组织器官的储备能力减弱，适应能力和抵抗能力降低等现象。

下面主要介绍老年人神经系统和睡眠周期的改变：

1. 神经系统的变化

老年人神经系统的生理性改变包括：脑萎缩、神经细胞凋亡、树突的变化、脂褐素增加和线粒体形态结构的改变等。

2. 睡眠周期的变化

众所周知，睡眠是人类最重要的生理现象之一，睡眠使人得到休息，让白天活动消耗的精力得以恢复，以利于第二天新

的工作和活动。老年人睡眠的特点有：

⑴ 嗜眠症：老年人发生嗜眠症可能有两个原因。一是脑上行网状结构上传的激活冲动减弱了，这是老年化带来的整体兴奋减退的一部分，重的表现为嗜睡，轻的表现为迟钝、无欲，呆坐眨眼，面部无表情地躺着，和病人说话也不理睬。此外还有一个原因是“脑供血不足”。大脑是人体最重要的器官，在直立活动中又处于人体最高的位置，最容易因为各种原因而供血减少。健康时，脑的供血量是实际需要的2倍，以保证即使因为种种原因而供血减少也能维持正常的功能。进入高龄期后，动脉总是有不同程度的硬化，供血程度相应地减少，虽尚能维持，但毕竟代偿的能力差了。这两个因素结合起来，在安静时就很易于入睡。

⑵ 失眠症：一般到了中年后期或进入老年期后，人就变得易早醒了，往往在半夜或清晨两三点钟醒来再也不能入睡。在床上辗转反侧，到天亮时再迷迷糊糊地睡上一会儿。另外睡眠的深度变浅了，即使睡了也不很深，有轻微响动都很清楚，或者睡一会儿又“醒”来，整夜的睡眠就是这样，因此有的人觉得是整夜未睡一样，由于睡眠浅，所以白天感到头昏沉无力，精神不振，有些人甚至心神不定。

上述现象是老年人的睡眠特点，也是老年人正常的生理变化。

老年人的心理活动特点

人到老年，生理活动的变化、生活环境的变迁，不可避免地产生一系列的心理变化。老年人的心理活动，有着千差万别的表现形式，如工农、城乡、脑力劳动与体力劳动者、男女性别、种族之间都有心理差异。许多社会因素都可能加快老年人的心理变化。

1. 智力变化特点

智力是一种潜在的、非单一的能力，它是一种知觉、分析和理解信息的复杂的混合体。智力到老年后，随着年龄的增长而下降，但其严重程度差异很大，且与心理因素有着密切关系，有的因信心不足，自认为有减退，而实际情况并不严重。老年人主要是记忆和计算能力的下降，而词汇和一般常识所受的影响不大。记忆减退以近事遗忘为主，刚做过的事或讲过的话记不起来，以致经常找东西甚至怀疑被偷窃，而随意谴责他人 由于远事记忆衰退不明显，所以常唠叨往事，留恋过去，讲话啰唆重复，而对新事物不容易接受，学习新知识、掌握新技能的能力下降，遇到不熟悉的事物容易感到疲乏、沮丧与激怒。总之，老年人在记忆力、计算力、言语能力和空间构图能力方面比中年人有明显的下降，但在定向力方面则无显著差异。

2. 记忆变化特点

老年人由于年龄原因，人体结构与功能日趋老化，各系统功能均有所减退，记忆力减退就是比较突出、也比较普遍的现

象。他们多对近期发生的事记不清，刚刚做过的事情一会儿就忘记了。有些老年人很幽默地自称为“老糊涂”，且自己能接受此现象，认为人老了，记忆力减退可以理解。其实，影响记忆力的原因，除生理机能改变外，还与社会心理因素有直接关系。

老年人因感觉不灵敏，注意力下降，使得刺激记忆的内容减少；再加上退休后接触的人和事物有限，不再承担工作任务等，易产生空虚感，从而情绪不振，也会影响记忆；在生活事件中，丧偶或配偶生病等重大事件会使老年人的心理问题更为严重，记忆也相继减退；还有高血压、高血脂等脑血管疾病所引起的记忆力障碍也呈上升趋势。

3. 个性变化特点

个性是一个人在同周围环境的相互作用中表现出来的，区别于他人的、稳定的个人特点。例如，有的人做事干脆麻利，有的人则缓慢而沉稳；有的人勤勤恳恳，有的人则懒懒散散；有的人情绪忽高忽低，有的人情绪却总是平平稳稳的。这些都是人的个性的不同表现。在一般情况下，人的个性一旦形成，就处于相对稳定的状态。

有人对老年人的个性做了大量的研究和试验，结果表明，在成人至老年阶段，个性主要是稳定而不是改变，老年期有自己的特点。如 40 多岁的中年人感到自己肩负责任，富有精力，因而愿意做冒险的事情，而 60 多岁的老年人就感到周围似乎存在某种威胁或危险，变的有些被动、随和了。同时老年人在活动性、反应性和自我控制能力方面，随着年龄的增长有降低的倾向。这些变化，存在个体间差异，也就是人和人不同，男性和女性不同。人所遭遇到的心理压力过大，对他的个性会造成不利的影响，使情绪状态变得低沉、活动力减少，甚

至智力活动能力减退等。社会经济状况对个性发展也有一定影响，经济状况较差的老年人所遭受的心理压力也较大。健康状况对个性发展也可造成影响，身体不好可能影响情绪状态和适应能力。如果身体健康，没有经受过分沉重的心理压力，人到老年时个性变化是很少的。

4. 情感情绪变化特点

老年期的情感活动不同于青壮年，人到老年，不仅是对人生的总结，而且也是对疾病的总结。不少老年人都患有这样或那样的疾病，有的疾病到老年期则见加重，诸如脑动脉硬化、高血压、冠心病、脑卒中等容易使老年人产生孤独感，焦虑不安、抑郁等情绪，使老年人变得很暴躁，易发脾气，同时情感活动也很脆弱，稍有不适则伤心流泪。由于老年人神经系统的不稳定，有时遇到生活中的挫折，如丧偶、与子女不和等，或是受到一些并不严重的刺激，但却超越了老人所能承受和适应的限度，因而易导致情感活动障碍，如抑郁症的发生。抑郁症主要表现情绪抑郁，丧失生活兴趣，对健康前途失去信心，同时伴有躯体不适感，疲乏无力，头痛、背痛、失眠、胃肠不适等症。此外，老年人容易回顾过去，往往对过去的岁月追思不已，缅怀死去的亲人、朋友以及逝去的光阴。有坎坷经历的回忆，会增加忧愁、烦恼感，亦可导致抑郁情绪的出现。因此，老年人要善于控制自己的情绪，调节自己的情绪。

第二章
老年人的心理保健

老年人如何进行心理保健

一个心理健康的人最起码是没有心理障碍或精神异常的，并能调节内、外环境引起的心理压力，人际关系和谐，社会适应能力良好，能充分发挥潜在的能力。

那么，如何维护心理健康呢？措施是多方面的，重要的是个人在日常生活中努力实践。不仅要改善自我内在平衡，自我称赞，自我肯定，而且要培养对周围环境中的人、事、物的应对能力。有关维护心理健康的措施，心理学家提出以下几条：

⑴ 要不断增进对自己的认识和了解，且这种了解必须是客观正确的。

⑵ 树立正确的人生观，对社会、对人生应有正确的认识。

⑶ 培养积极稳定的情绪：俗话说："笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。"情绪积极稳定、乐观开朗、心情愉快的人，多数能健康长寿；相反，情绪消极、易激动、小的刺激大的反应，喜怒无常、多愁善感、压抑愤怒、悲观失望，长期如此，则使人易发生心理失衡，导致心理变态或身心疾病。因此，如要学会

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com