

◎豁达，积极，乐观，善良，睿智，做一个
快乐、健康、幸福的长寿老人！



献给老年人的幸福生活指南



从心发出

老年人快乐生活12课

主编 李少聪



第四军医大学出版社

从心出发

老年人快乐生活12课



主编 李少聪

编者 陈玉新 葛永慧 郭晓伟 胡俊
徐芳 赵爽 李成坤 丁修山
金东东 赵会会 刘曼 刘冲
张辉 张健 李尚芳子

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

从心出发——老年人快乐生活12课/李少聪主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5662-0108-9

I. ①从… II. ①李… III. ①老年人—心理保健
IV. ①B844.4 ②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核子(2012)第082756号

从心出发——老年人快乐生活12课

主 编 李少聪

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号 (邮编: 710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn/>

印 刷 蓝田立新印务有限公司

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 12.25

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5662-0108-9/B·9

定 价 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前言

Foreword

刘禹锡有句诗写得好：“莫道桑榆晚，微霞尚满天。”不是说日到桑榆便是晚景，也不是说人到夕阳便已颓败，要知道，晚霞同样灿烂无比，夕阳下的余晖也许更加夺目。人到晚年，拥有了事事看透之后的那份坦然和淡定，更能体现出乐观与豁达。

事实上，人老，这个“老”字只是指身体上的衰老，这是生命活动的自然规律。虽然人的身体已经进入老年，但是只要精神还停留在年轻时代甚至壮年时代，照样也能活出晚年的灿烂之景。

如果我们注意观察，会发现在我们身边总是存在一些反差现象：一样是退休了，有的老人可以把退休生活安排得很好，做做家务、养鸟、遛狗、画画、练毛笔字，或者与老伴一起去旅游，领略一下异族异地的风土人情，或者是继续发挥余热，为社会的公益事业贡献自己的力量，他们的生活丰富多彩，甚至比很多年轻人还有滋味。而另有一些老年人则不同，他们常为一些生活琐事烦心，或者是因为担心自己的身体状况而整日愁眉不展，以至于身体本无病，一疑百病生；或者是虽然年事已高但脾气依旧很大，一句话不投机，就暴跳如雷，气得脑出血突发；又或者是整天无所事事，因此便胡思乱想、猜疑，做出让人无法理解的举动；还有一些老年人由于对生活现状不满，对生活失去信心，进而陷入极端的行为中无法自拔，造成难以挽回的悲剧。

人老了，不但要给自己的身体补钙，也需要给自己的精神补钙。

只要你心底无忧，对待任何事情既来之则安之，那还会有什么烦恼呢？试想，人奋斗了一辈子，辛苦了一辈子，为的是什么呢？不就是为了老来能够过上无忧无虑的生活，让自己受累的心能享受一下周围的恬静吗？

人老心不老，这是每个老年人都喜欢听到的话；未老先衰，这是每个中年人都不想接受的现实，这一来一回的差距其实就在于人的心理。可是，纵使青春不再，但只要充满活力的心依旧跳跃着，那定然能够看到人生中最美丽的夕阳。从“最美不过夕阳红，温馨又从容”的歌词再到叶帅的“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”等诗句，无不体现出老有所为的乐观精神。“每天快乐一点点”，“每天从容一点点”，让自己活得轻松自如，必然能够“福禄”双收。

本书侧重于对老年人生活中可能出现的多种问题、事件以及遭受的打击进行分析，力图向老年读者介绍面对不同问题时最应该采用的方式方法，以便帮助老年读者培养良好的心理状态，为他们的幸福晚年“保驾护航”。

对于老年人来说，是快乐幸福还是烦闷愁苦，操纵生活的方向盘就掌握在自己手中。翻开这本书，如果它能够让你学会更好地控制心灵的方向，那我们的目的也就达到了。

第一章

人近夕阳，如何从容面对衰老这件事

在衰老面前，人们往往怀有强烈的恐惧心理，我们称之为惧老心理。因为人类本来就具有趋向“不衰”和盼望长寿的冲动，这种冲动愈大，惧老心理就愈加强烈。为了更好地享受老年生活，我们必须正确、从容面对衰老，让自己的老年生活变得更加惬意、幸福。

- 人为什么害怕衰老 / 002
- 变敏感是因为害怕变老 / 004
- 爱玩的老人不怕老 / 005
- 人到老年，动则不衰 / 008
- 多用脑，保持积极的思考 / 010
- 老人心理饱和勿轻视 / 012
- 不服老，多半是面子心理在作怪 / 014
- 花有开有谢，生老病死是自然规律 / 016



从



心

出

发

——老年人快乐生活12课

第二章

终于盼到退休，才发现心里没着没落

大多数人有一个矛盾的心理，没退休时盼退休，真正退休后却又怀念以前忙忙碌碌的日子。退休后，由于在生活内容、节奏、社会地位和交往等方面发生很大变化，老年人的心理乃至生理等各个方面都会随之产生微妙的波动。如果退休老年人不能很好地适应这些转变，也就是说新旧角色间出现了矛盾和冲突，适应不了环境的突然改变，就会引起心理和生理上的不适应。心理上的问题可同时引起躯体疾病，又加速了身体的衰老，我们把这种现象叫做“离退休综合征”。

- 身体退下来了，心还没退下来 / 020
- 提前预备，退休后的生活也要精心策划 / 022
- 老有所乐，培养爱好，远离枯燥和无聊 / 024
- 人走茶凉，换位思考，笑看庭前花开花落 / 026
- 保持适度紧张有益老人心理健康 / 028
- 和年轻人成为朋友，为自己注入新鲜血液 / 030

第三章

果断抛弃“老了，不中用了”的消极心理

走向衰老是每个人不可避免的生命过程，如果一个人的心理开始衰老，那就意味着真正衰老。拥有健康的心理状态，不仅可以提高人们晚年生活的幸福感，还有助于延长老年人的寿命。

- 儿女过于关切，老人为何没精神 / 034
- 老人为何甘愿“被啃老” / 036
- 做力所能及之事，驱除无用感 / 037
- 总是放心不下，操心过度也是病 / 039
- 易患“孙辈依赖症”的老人 / 041
- 人到暮年防自卑，学会正确估价自己 / 043
- 保持学习的热情，预防“高科技恐惧症” / 045
- “我是老了，但我的心不老” / 047

第四章 守着空巢，孤独寂寞最难挨

从人口结构和年龄层次分析，我们面临的未来，不仅“未富先老”，还多半“老而空巢”，且愈演愈烈。很多空巢老人存在空虚、寂寞、情绪低落等严重的情感危机现象。有空巢感的老人大都缺少精神慰藉，心情抑郁，惆怅孤寂。许多空巢老人深居简出，很少与社会交往，最终导致空巢综合征。空巢综合征会引发生理机能异常、老年痴呆甚至自杀行为。对此，老年朋友必须正确认知，培养积极、豁达的心态，创建新的生活圈子，排解孤独、寂寞。

- 吃穿不愁，孤单老人“病了” / 052
- 过分依赖宠物是“代偿行为” / 053
- 空巢老人沉默寡言，小心患抑郁 / 055
- 正确认知：“离巢”是子女成熟的标志，要为他们感到高兴 / 057
- 别把孩子当成你的靠山 / 059
- 两代人之间要增强沟通，相互理解 / 061



- 多参加社交活动，排解孤独 / 063
- 闲聊疏解郁闷，有益老人健康 / 065
- 乐于助人，从中赢得别人的尊重和真诚的友谊 / 067

第五章

心理退化的老小孩，怎么越老脾气越怪

生活中常有这样一些老人：在到达一定年龄段或生活中发生了某种变故之后，他们的脾气和行事方法变得“古怪”起来，如脾气开始暴躁、性情孤僻、固执；有的则爱在晚辈面前终日念念叨叨……凡此种种，均不利于老人的身心健康。不管是老人还是晚辈，都要从各自的角度寻找原因，使老人获得人格上的尊重、精神上的安慰和生活上的关心，让老人安享幸福晚年。

- 老人脾气大，多因儿女关心少 / 070
- “老小孩”可能是老年痴呆的前兆 / 072
- 给心理的积怨找一个合理的宣泄方式 / 074
- 善忘，老年人的养生良方 / 075
- 要养生，生气后得散气 / 077
- 没心没肺，活着不累 / 079
- 心态平和，安享晚年 / 081

第六章 加固心理防线，老年人需增强防骗意识

近年来，一些不法人士针对老年人反应慢，同情心强，对各种骗术防患意识差、容易上当等特点，常常对老年人进行诈骗。常见有如推销假冒医疗器械、治疗仪、保健食品；以“固定电话欠费”为名的转账诈骗案；向手机用户群发短信，编造事主中奖等虚假信息实施诈骗；以急需用钱低价兑换外币或低价卖出名贵药材为名，让老人先垫资挣差价，等等。鉴于此，老年人要常学习、增见识，不贪心，不轻信陌生人，防止受骗。

- 人一贪心，就会被骗 / 086
- 热心助人，但不能放下防备心理 / 088
- 老年人关注身体健康的心理，常被骗子利用 / 090
- 面子心理，不要因为虚荣而上当 / 092
- 意外中奖是骗局，占便宜的心理不可有 / 094
- 提高警惕心，防范花样翻新的街头骗局 / 096
- 不要被电话那头的“心理学家”催眠 / 098
- 老人的迷信心理最容易被骗子利用 / 101



第七章 觉越来越少，每天眼睁睁盼天亮

俗话说，前三十年睡不醒，后三十年睡不着。不易入睡、睡眠过浅，容易惊醒、醒后不易再睡，清晨醒来得过早，而白天却昏昏沉沉，总打瞌睡，这些睡眠问题不仅影响老年人的日常生活，还会影响情绪，甚至导致意外伤害的危险性增加。针对这一问题，我们必须给予重视，帮助老年人树立正确的睡眠观念，并给予积极指导，改善其失眠状况。

- 老年人要走出的失眠误区 / 104
- 不要把觉少、失眠当负担 / 106
- 担心睡眠，可能是内心深处对衰老和死亡的恐惧 / 108
- 过度关注睡眠，也会影响睡眠 / 109
- 睡觉时请给身体“松绑” / 111
- 找到罪魁祸首——老年人失眠多是心理因素造成 / 113
- 让食物帮你安眠 / 115

第八章 转身就忘的尴尬，如何把丢失的记忆找回来

出门忘了带钥匙、忘记关煤气而把饭菜烧焦、反复问别人同一个问题、出门买东西却两手空空回来……种种健忘现象伴随着年龄的增长而频繁出现。忘性给老年人的生活带来

很多不便，同时也让家人烦恼不已。老年人的健忘现象，很大程度上是一种脑功能障碍的表现。治疗健忘症没有灵丹妙药，需要根据具体情况采取相应办法，避免老来忘性，或通过调整以延缓症状。

- “老几个葫芦”的故事 / 120
- 贴小纸条帮助自己强化记忆 / 121
- 老年人如何提高智力水平 / 123
- 恐惧心理会加剧记忆力衰退 / 125
- 别担心用脑过度，大脑越用越灵 / 127
- 健忘并不就意味着老年痴呆 / 129

第九章

偏执多疑，整日胡思乱想是怎么回事

老年人之所以有“多疑症”，是因为随着年龄的增加，很多老年人的感觉能力都开始慢慢衰减，对外界认识的困难和与主流社会的脱节使得老年人不得不凭借主观猜测一些事情，这就不免让老年人陷入多疑之中。另一方面，老年人因离开工作岗位，造成自身的社会活动减少，交际圈子也逐渐变窄，以及在家庭中的地位发生改变等，均会对老年人的自尊心带来伤害，无形中也增加了老年人的戒备心理，使老人总是处于一种紧张的防御状态。

- 多疑症：越来越敏感的老人 / 134
- 为什么总是怀疑老伴对自己不忠 / 136



从



出发

——老年人快乐生活12课

- 为什么常有得了绝症的感觉 / 138
- 对自己的身体状况持积极乐观的态度 / 140
- 凡事多往好处想，学会享受“金秋人生” / 141

第十章

心底无忧，对待疾病既来之则安之

一个道士去深山采药，路遇一名隐居老者，问老者高寿，老者回答说百岁有余。道士惊诧之余向老者探问长生秘诀，老者答曰：“吾信‘三不知’，不知世事，不知生死，不知有身。”道士沉吟片刻，继而悟出老者之意，笑而叹服退去了。不多疑，做个“不知”老人，既是老年人的修身养性之道，也是健康长寿之道。

- 身体有点小毛病不要总挂在心上 / 146
- 有病不用怕，越怕心理负担越大 / 147
- 老人有病不就医的心理透视 / 149
- 别太相信民间偏方 / 152
- 癌症，我不怕你 / 154

第十一章

老夫老妻，爱情不只是年轻人的专利

执子之手，与子偕老，是何等的幸福与美好。爱情不只是年轻人的专利，婚姻不单是少年夫妇的惬意；一段旅途一道风景线，老夫老妻也甜蜜。步入老年，生活中已不再有惊涛骇浪，也不再有险象环生，老人们的心中除了儿女，也只能装着和自己走过风雨历程的老伴。他们可以更加从容地品味爱情，真正地享受生活。

- 相濡以沫几十年的老伴走了，没有你我怎么办 / 158
- 白发苍苍，每天仍要保持肌肤相亲 / 160
- 避免老年夫妻之间的精神暴力 / 162
- 黄昏恋，爱情会让老年人青春焕发 / 164
- 想再婚，又担心子女反对，怎么办 / 165
- 老年人的新同居时代 / 167

第十二章

家家有本难念的经，转变观念营造和谐

人到老年，身心清闲。安度晚年是每一位老人的愿望，除了必要的经济基础之外，心态调整也很重要。其中，做到难得糊涂、清心寡欲尤其重要。夫妻相濡以沫，淡泊名利，宽容开明，不管闲事，不摆老资格，营造一个和谐的家庭氛围，享受生命，享受欢乐。



——老年人快乐生活12课

- 老了，却闹起了离婚 / 172
- 处理好“代沟”问题 / 174
- 给年轻人让路，你不能永远做家庭的大掌柜 / 176
- 正确看待儿女的孝与不孝 / 177
- 老年人分配财产应注意什么 / 180

第一章

人近夕阳，如何从容 面对衰老这件事

在衰老面前，人们往往怀有强烈的恐惧心理，我们称之为惧老心理。因为人类本来就具有趋向“不衰”和盼望长寿的冲动，这种冲动愈大，惧老心理就愈加强烈。为了更好地享受老年生活，我们必须正确、从容面对衰老，让自己的老年生活变得更加惬意、幸福。



从



出发

——老年人快乐生活12课



人为什么害怕衰老

时间是可爱的，因为它能够把我们的理想变为现实，把种子变为成果，然而时间又是最无情的，它让一个个朝气蓬勃的年轻人变为老态龙钟的老者，让曾经拥有的变成失去。在时间面前，没有几个人不低下高昂的头颅；在衰老面前，没有几个人不表现出恐惧。

人老多悲，大多数人，尤其是老年人，都害怕衰老，那么在他们害怕衰老的背后，有着怎样的原因呢？很少有老年人真真切切地思考过这个问题。想要解决一个问题，就要寻找问题出现的原因。

恐惧衰老，第一个原因是健康问题。男人爱健壮女人爱漂亮，然而无论健壮的体魄还是漂亮的脸庞，都会随着年华的老去而渐渐消逝。人的身体会随着年龄的增高而变得衰弱、多病，很多年轻时候欠下的“健康债”会纷纷找上门来，越来越糟糕的身体状况会让人丧失很多生活的空间，原本很轻而易举的事情也将变得困难异常，这是很多人都不想也无法一时面对的现实。因此，健康问题一直是人恐惧衰老最重要的原因。

2009年，美国老年病协会做过一项调查，在调查中发现，近九成的人认为身体衰弱是衰老最糟糕的事情，随着身体健康的每况愈下，恐惧老年痴呆也成了很多人的“心头病”。美国梅奥诊所发表研究报告指出，20%的70~85岁男性会出现轻微认知功能损害，这一事实让很多人忧心忡忡，担心自己照顾不好老伴或者自己不能被很好地照顾，因此对衰老有着更进一步的恐惧。

由于对健康问题的考虑，人心里就产生了第二种对衰老的恐惧，那就是害怕失去自由。健康的每况愈下会让自己对生活变得力不从心，因此免不了需要获得他人的照顾。既然处在他人的照顾下，就不可能凡事随心所欲，因此自由的生活也就随着年华的老去而一去不复返了。

2010年《瞭望东方周刊》某记者曾经走访过北京的数家敬老院，