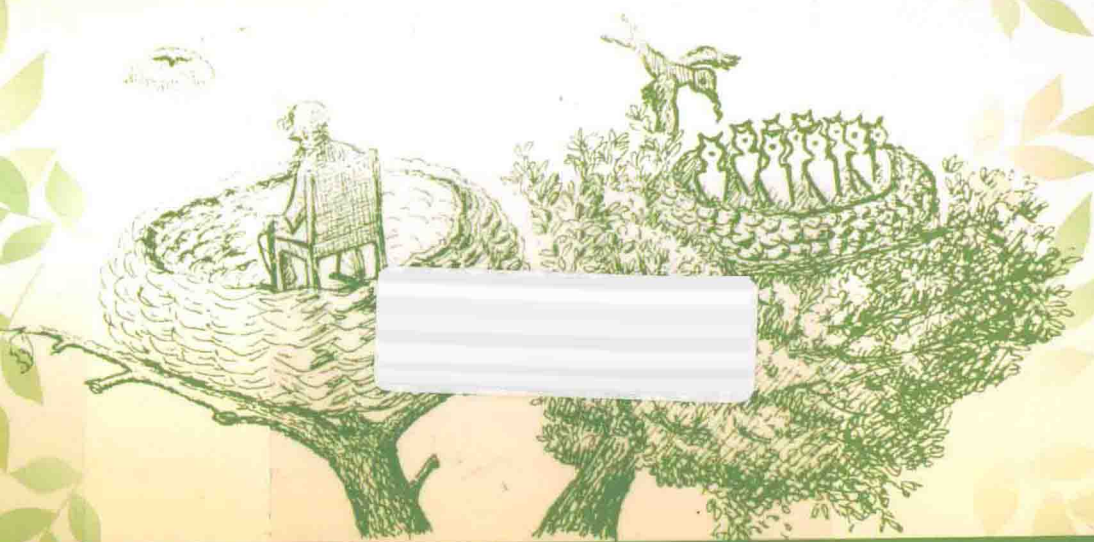


浙江省社科联社科普及出版资助项目

KONGCHAO LAOREN
XINLI TIAOSHI SHOUC

空巢老人 心理调适手册

吴兰花 主编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

空巢老人心理调适手册

吴兰花 主编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

空巢老人心理调适手册 / 吴兰花主编. —杭州:
浙江工商大学出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5178-0283-9

I. ①空… II. ①吴… III. ①老年人—心理保健—手册 IV. ①R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 012896 号

空巢老人心理调适手册

吴兰花 主编

责任编辑 唐妙琴 蒋红群
责任校对 邹接义
封面设计 王好驰
责任印制 包建辉
出版发行 浙江工商大学出版社
(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)
(E-mail: zjgsupress@163.com)
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)
电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排版 杭州朝曦图文设计有限公司
印刷 杭州恒力通印务有限公司
开本 880mm×1230mm 1/32
印张 5.125
字数 113 千
版印次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5178-0283-9
定价 26.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804228

前 言

目前,我国老年人口增长快速,“银色浪潮”滚滚而来。据国家统计局统计,2010年第六次全国人口普查,60岁及以上人口占全国总人口的13.26%,其中65岁及以上人口占全国总人口的8.87%。同2000年第五次全国人口普查相比,60岁及以上人口的比重上升2.93个百分点,65岁及以上人口的比重上升1.91个百分点。确实,21世纪是人口老龄化的时代,预计到2015年,我国60岁以上老年人口将达到2.16亿,约占总人口的16.7%;到2020年,老年人口将达到2.48亿,老龄化水平将达到17.17%;到2050年,老年人口将超过4亿,老龄化水平将达到30%。

全国老龄办副主任吴玉韶介绍,“十二五”时期,我国人口老龄化加速发展,呈现出老龄化、高龄化、空巢化的新特征。随着老年人口数量的急剧加大、人们居住环境的改变、人口流动性增加、家庭构成趋向小家庭,空巢老人越来越多。2012年10月29日,首届全国智能化养老战略研讨会上证实,空巢老人比例很大,到2050年,我国临终无子女的老年人将达到7900万,独居和空巢老年人将占54%以上。2013年,全国老龄办发布的《中国老龄事业发展报告》显示,我国空巢老年人口规模继续扩大,2012年为0.99

亿人,2013年将突破1亿人大关。

空巢老人是在社会经济快速发展与变迁的背景下,产生的一个时代新名词,它代表了一类不可忽视的社会群体。他们在城乡各处静静地生活,数着日子盼儿女回家,守着电话等待儿女的问候。他们“出门一孤影,进门一盏灯”,独守空房,艰难度日。空巢老人的出现给我们带来了诸多的问题和挑战,值得全社会关注。这些问题中,首当其冲的是心理问题,空巢老人普遍都有一种“空巢感”。有“空巢感”的老人,大都心情抑郁、惆怅孤寂、行为退缩,同时又有思念、自怜和无助等复杂的情绪情感体验无法排遣……因此,空巢老人要想“老有所为少遗憾”“老有所乐无烦恼”,拥有一个幸福的晚年,就必须进行心理调适,加强心理保健,维护和促进自身的心理健康。

本书利用老年心理学、社会心理学、心理咨询与治疗学等知识进行分析。第一章介绍“银发浪潮”下空巢老人的出现及面临的危机,尤其是心理危机;第二章至第十一章,则按不同的心理危机进行章节划分,每章有心理学知识介绍,更有该心理危机调适的建议和具体方法,这些可以帮助空巢老人了解自己的心理问题并找到可行的自救之路,做到“空巢”不“空心”。

本书集合了空巢老人最受困扰的、最希望解决的心理危机,除了心理学理论方面的知识介绍,还有空巢老人心理在现实生活中的典型案例,也有心理自测量表帮助空巢老人了解自己的心理状态。因而,本书具有非常强的时效性、针对性、实用性和可操作性。

本书的语言简单朴素、浅显通俗、生动活泼、深入浅出,力求让空巢老人喜欢看、看得懂。

本书集科学性、知识性、趣味性和智慧性为一体,是一部难得

的可读性较高的心理读本,可以让空巢老人在轻松阅读中认识心理危机,关注心理健康,通过科学有效的方法进行心理调适,化解心理危机。同时,本书也有助于关注空巢老人的社会人士了解空巢老人的心理特点、心理需求和心理困扰,从而更好地关爱空巢老人。

俗语说,“高官不如高薪,高薪不如高寿”,诚愿此书能够帮助空巢老人拥有平和心态,营造心灵幸福,健康长寿!

目 录

第一章	“银色浪潮”下的空巢危机	1
第二章	黑暗中起飞的蝙蝠——猜疑	22
第三章	万事虚空,百无聊赖——抑郁	34
第四章	邪恶的坟墓——恐惧	47
第五章	健康快乐的杀手——焦虑	68
第六章	不要丢下我——孤独	79
第七章	人际交往的屏障——固执	90
第八章	美丽的锁链——虚荣	99
第九章	为什么受伤的总是我——抱怨	111
第十章	我的位置在哪里——离退休综合征 ...	123
第十一章	此情可向谁倾诉——丧偶综合征 ...	138
参考文献		154

第一章 “银色浪潮”下的空巢危机



中秋节前某农村，一位老人上吊去世了。这位老人有三个儿子和两个女儿，大约十几年前丈夫就去世了。老人家一手把三个儿子拉扯大，娶了媳妇，现在两个儿子在县城，二儿子在农村家里。两个女儿都出嫁了。前几年回去还能经常碰到她，多数是在帮着儿子看孩子。现在孙子孙女们都大些了，上小学了，可她都70多岁了，也不能送孩子们上学了，所以就闲了下来。

老人自己一个人住在一栋老房子里，儿女很少到她那边坐坐。有人说她可真会挑日子，八月十三选择上吊，八月十五正好出殡（农村的风俗，第三天上午下葬），这天儿孙们大都会放假回家过节，送她的人肯定比较多。从她选择的时间上也可以判断出，她的确是希望有更多的子孙能送她，因为据说八月十三的上午她被救下过一次，却在下午又选择了死亡。



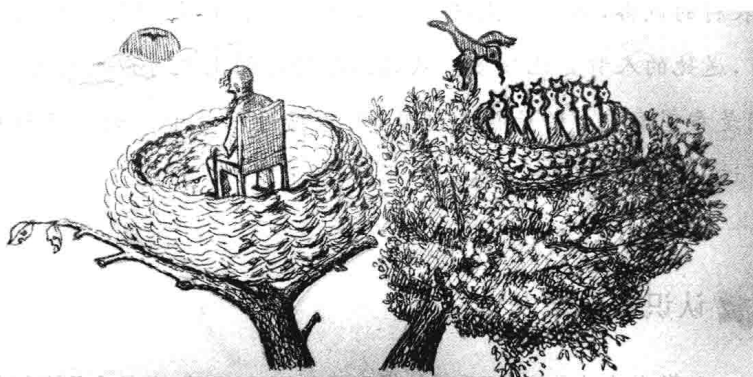
认识空巢老人

空巢老人由“老人”和“空巢”两个概念组成，“老人”的年龄界

定范围一般是在 60 岁或 65 岁以上,在我国一般指 60 岁及以上。“空巢”,单从字义上讲,就是“空寂的巢穴”。“鸟儿长大,离巢飞去,鸟巢空留。”空巢家庭是形象地用小鸟离开巢穴来形容人类社会里孩子长大成人后从父母家庭搬出去自立门户,剩下老人独守空巢的情形。空巢老人指无子女或子女不在身边、独自生活的老年人。空巢老人一般分为三类:一是本身就无子女的老人,二是子女不在身边的老人,三是子女在身边却疏于联系的老人。空巢老人可以是空巢夫妇两位老人,也可以是单身空巢老人。

据了解,在发达国家,空巢家庭出现较早,现在十分普遍,老年人与子女同住的只占 10% 至 30%,美国在第二次世界大战前,52% 的老年人与子女同住,到了 20 世纪 80 年代,与子女同住的只有百分之十几。在比利时、丹麦、法国和英国,20 世纪 80 年代初,全部家庭户中,65 岁以上独居者占 11%。瑞典独居老年人达到 40%,即每 10 个老年人中就有 4 人独居。

随着独生子女的父母步入老年,空巢家庭将成为我国老年人家庭的主要形式。预计到 2030 年,空巢老年人家庭占老年人家庭的比例将达到 90%,届时我国老年人家庭将面临高度空巢化。





空巢老人产生的原因

社会上形影孤单的空巢老人越来越多了,为什么会出现这样的情况呢?中国老龄科学研究中心专家指出,我国空巢老人的增多是社会发展的趋势,是社会进步的体现,是人们价值观念改变的结果。

1. 个人原因

第一,有的老人自己希望过独立、清静的生活,有更多的自由空间。这部分老人大多在经济上能够独立、精神生活较为丰富、身体状况较好。

第二,有的老人则对老居住地有深厚感情,即便是子女进了城或是迁了新居,要求其到新地居住生活,他们也不愿意离开久居的环境,有山有田有菜地有房子,仍然坚持守着老根据地。

第三,有的老人认为“金窝”“银窝”不如自己的“草窝”,宁愿厮守“空巢老窝”,也不愿进养老院、托老所等。

2. 家庭原因

第一,老人的观念一般比较传统和保守,而多数子女追求时尚和新潮,这就使得两代人的生活方式、思想观念等方面存在较大差异。为避免与子女生活在一起产生冲突与矛盾,很多老人选择独立生活。正如一位王姓老太太所说:“六年前老伴去世后,我和儿子一起住过一段时间。他们的身上,总是有很多我看不惯的地方,我最痛恨浪费,有时我们一大家子人一起吃饭,那些剩下的菜他们就要倒进垃圾篓,我不让倒掉,下顿热热再吃,可是他们说什么吃剩

菜有害健康,不听我的。这让我非常生气,结果弄得大家都不高兴。”

第二,有的老人为了子女有更好的发展空间,鼓励子女去更好的城市工作,这也就促使了一部分子女走出家庭。

第三,子女压力大,既要工作,又要照顾其子女读书等,无暇照顾老人,老人也不愿加重子女的负担,而选择独立生活。

第四,受住房紧张等条件制约,老人无法与子女同住。

第五,在经济转型期,“百善孝为先”的传统受到了挑战,年轻人“孝”观念淡化。部分年轻人虽具备条件,但对年老体弱的父母漠不关心,在赡养老人问题上相互推诿,嫌弃父母。一个母亲能养活几个子女,而子女却养不了一个母亲的案例屡屡发生,出现“三个和尚没水吃”的尴尬局面,这使得老人不得不独守空巢。

3. 社会原因

第一,社会的变迁改变了家庭的各种关系。改革开放以来,大量的农村中青年进城务工,造成许多农村老人留守家中无人照顾,这样就导致了空巢家庭的出现。截止到2010年,全国农民进城务工人员人口达到1.5亿。

第二,随着社会经济发展,生活水平不断提高和住房条件改善,许多子女婚后拥有自己的住房,与老人分开居住,造成老人空巢。

第三,由于计划生育政策的推行,人们生育观念的改变,部分老人只生育一个子女。两家独生子女结婚成家后,必将有一方成为空巢家庭,有的子女更是两个人一起到其他城市安家落户,两家的老人自然就成了空巢老人。

第四,社会养老、机构养老发展滞后,养老服务体系不完善。

4. 自然空巢

由于有的老人终身未婚；有的老人虽已结婚，但未生育小孩；有的老人生育的子女死亡，造成空巢。



空巢老人危机四伏

陈教授在一所著名大学里教书，可谓桃李满天下了。播撒下遍地芳菲之后，老教授却渐渐从人们的视线中隐去了。自从老伴离开他以后，宽绰的三居室里只剩下他一个人，与孤灯相伴。忙碌的人们几乎没有人会注意到这位老人：他每天佝偻着腰，拿着饭盒哆哆嗦嗦地去食堂买饭吃——因为他已经无法为自己做饭了。1995年春节，他的一个学生从广州过来看望恩师，却怎么也敲不开门，于是他只好打电话到老师的隔壁人家。隔壁人家也说他们这几天忙着过节，没注意老人，但好像也没见老先生出来。大家都知道老先生经常把钥匙放在过去任教的数学系，就赶紧找数学系办公室的人取钥匙来开门。打开门时发现老人躺在地上，人们上前推了推他，发现他竟然还活着，好一会儿才有气无力地说：“我已经三天没吃饭，起不来了。”说完就昏了过去，人们七手八脚地把他抬到医院，然而已经错过了抢救的最佳时期，老人溘然长逝。

空巢老人大多数身体不好，独自一个人在空荡荡的家中，健康、安全、生活、精神诸多的问题困扰着他们，并带来了严重的社会问题。

1. 精神慰藉危机

精神生活是衡量人们生活质量的一个重要方面，也关系到人

的健康状况。空巢老人由于生活环境、身体等方面的原因,社会交往较少,来自子女的感情慰藉是他们精神生活的主要方面,对一些老人而言,甚至是维持其生命的重要支撑。然而,现实情况是,空巢老人缺乏与子女的交流和沟通,普遍有一种“空巢感”,单身老人的“空巢感”则更强烈。有“空巢感”的老人,大都心情抑郁,惆怅孤寂,行为退缩。他们中许多人深居简出,很少与社会交往。“空巢感”严重时 would 转变为老年精神障碍或老年痴呆,给老人及其子女带来不尽的痛苦。精神慰藉危机是空巢老人面临的首要危机。

“没想到母亲把我告到了法院,而理由竟然是我很少回家看望她。”接到法院传票的柳某无奈地说。

和许多中国年轻人一样,从事销售工作的柳某经常加班。“写方案、打电话、拜访客户、和客户吃饭,不加班活儿永远也干不完。”今年 32 岁仍未婚的他,少有时间回家看望母亲,也经常忘记给她打电话。

65 岁的柳某母亲是典型的空巢老人,离异的她早已退休,而柳某是她的独子。“儿子回家少,也不怎么打电话,有时候我只能和自己聊天!”柳某母亲情绪激动地对法官说。

在起诉书中,柳某母亲提出的诉求是让儿子每月至少回家一次。“我一个月的退休金就有 3000 多元,我不缺钱花,就想儿子经常回家瞧瞧。”柳某的母亲说,自己只要求“精神赡养”。

2. 经济危机

经济状况是老年人生活的物质基础。国内的调查显示,有 52% 的老人经济上入不敷出,自觉经济状况较差。绝大多数城市

老人的养老金难以承担当地一个像样的养老院的床位费、护理费、伙食费等,更别说生病等一些额外的医疗花费了。当前,我国农村社会保险制度尚不完善,农民养老的经济支持主要来自家庭。一般情况下,只要身体条件允许,农村空巢老人就会继续参加各种劳动以养活自己。外出务工子女由于文化水平低、缺乏必要劳动技能等,打工所得收入有限,加上城市高昂的生活费用及下一代的教育成本,使得他们负担沉重,对老人的经济支持往往有限。不少外出打工子女将孩子交给父母照看,因此,与非空巢老人相比,空巢老人的经济负担还体现在孙辈的日常生活开销上。

3. 生活照料危机

这是一对 90 岁高龄的老两口,为了下楼这件事已经商量了好几个月了。5 层的楼梯,对他们就构成了一条不可逾越的鸿沟,于是他们就被禁锢在家中的小天地里,日复一日,他们只能互相面对,与外界唯一的联系就是那台电视机,他们仅有的一个儿子在国外。他们太想去晒晒太阳,听听孩子们嬉戏的声音了——这一切对别人来说太平常了,而对他们来说却是一种奢侈……

因为住在 5 楼,他们平时很少下楼,靠着儿媳的姐姐每周为他们买一次菜和生活用品维持生活。

由于子女不在身边,生活不能自理的空巢老人的日常生活成了大问题。一件不起眼的生活小事,就常常会让他们手足无措、陷于困境,如电灯保险丝断了、自来水龙头坏了等。那些生活能自理的空巢老人也会忧虑,因为随着年龄的增加,精力的衰退,将来总有一天难以独立地照料自己,到了这一天怎么办?特别是生活中

发生意外的时候,到哪里寻求帮助?一位居委会主任说,她的辖区内有一对年龄均已 90 多岁的老两口,他们时常嘱咐她说:“主任,你平时经常来看看我们,你如果敲门时,我们 5 分钟之内来给你开门了,就没事;如果没开门,你就得想办法来救我们了。”

4. 疾病医护危机

空巢老人,特别是单身空巢老人,生了病以后感到特别无助。就是那些相依为命的空巢老夫妇家庭,也同样面临这一问题:当一个老人生病时,另一个尚可陪同就医;但当夫妇两人都因病而躺在床上时,怎么办呢?“儿女不在身边,最怕身体犯病!”曹奶奶说。



空巢老人的心理需求

在年轻人看来,人到老年,看看电视,享享清福,是多么幸福的事情。然而,老年人并不这样认为,他们渴望理解和交流。因此,了解和重视老年人的心理需求,对稳定老年人的情绪变化、健康长寿有很重要的意义。空巢老人的心理需求不但具有一般老人的共性,而且也有其特殊性,主要表现在以下方面。

1. 依存需求

人到老年,精力、体力、脑力都受到一定的限制,有的生活不能自理,会感到非常孤独,希望得到社会、单位、社区的关心照顾,子女的孝顺,朋友的关爱,老伴的体贴,使他们感到老有所依。

房管所的水暖工小方怎么也不明白,王大爷家的马桶老坏,按他的经验,这样修好之后起码能用一年,可两天之后又坏了。于

是,再一次给王大爷修好马桶的两天之后,他又敲门来到王大爷家,笑呵呵地问:“大爷,您的马桶没坏吧?”王大爷一愣,随后一把抱住了小方:“孩子,真是难为你了!”老人随后抽噎地哭了起来,把实话告诉了这个水暖工:“如果不是你来修马桶,我就连说话的人都没有!”

2. 健康需求

这是老年人普遍存在的一种心理状态。人处于老年时期,各种器官都会出现不同程度的衰退。一些体弱患病的空巢老人,最担心的是生病治疗和经济负担;看病难的问题给老人带来烦恼,特别是怕卧床不起无人照顾。空巢老人认为,死并不可怕,最怕的是患病卧床不起、半死不活、拖累别人。健康是空巢老人共同的心理和愿望。

3. 尊重需求

空巢老人一般年纪大、辈分高、经历多、对社会多少做过贡献,希望得到社会承认、肯定和尊重。特别是一些无配偶老人,自认为“低人一等”,最怕被人瞧不起,总希望在人格上受人尊重。有些离退休前是干部、专家等资历高、地位高的老人,特别重视被人尊重。如果得不到尊重,就会产生悲观情绪,甚至不愿出门,长此下去,则会引起抑郁和消沉,为疾病播下种子。

4. 安全需求

空巢老人多数年纪大、反应能力差,是社会上一些违法犯罪分子作案的对象。老人最怕小偷入室偷窃,外出被骗、遭抢;也有些老人行动不便,最怕跌倒受伤;还有的身患慢性疾病,担心三更半夜病情发作无人抢救,希望家人和社会提供安全保障措施。

5. 交际需求

空巢老人空闲的时间多,在家常会感到无所事事、空虚无聊。需要深交老朋友、结交新朋友。一起泡茶聊天,交流思想;一同下棋垂钓,联络感情;或研讨书画,或结伴旅游。互相帮助,丰富生活。

6. 保障需求

生活保障是空巢老人最关心的问题。没有收入的空巢老人最担心的是子女不能提供养老支持;享受离退休金、低保金、五保的空巢老人担心生活费用不够开支。他们经常关注的是退休、低保等养老金能不能提高;市场粮菜价、水电费等会不会上涨。

7. 学习需求

有些空巢老人,年轻时因受条件限制,读书较少;或在职时没有时间学习深造。退休后时间较为充裕,因而有再学习的需求。如学习时事政治,提高思想觉悟;学习科学技术,丰富知识技能;学习保健知识,提高健康水平;学习美术书法,丰富文化生活。既能动脑、活动身体,延缓衰老;又可学到知识技能,丰富精神文化生活。

8. 工作需求

大部分离退休的空巢老人,还有一定的工作能力,有一技之长。这些人退休后,大部分有继续工作的愿望。有的人希望再到机关企事业单位当顾问,或到社团任职;有的想返聘、再就业,增加个人收入;有的想尽义务,做些服务社会的工作。这些工作既可以减缓体力、脑力的衰退,又能够实现自我价值。

9. 求偶需求

有些空巢老人丧偶、离婚或未婚,生活寂寞,子女又不在身边,