

主编◎杨国愉

中老年人

心理健康与调适

传播科学
服务民生



重庆市科学技术协会组织编写
社区科普系列丛书



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

主编◎杨国愉
副主编◎赵梦雪

中老年人

心理健康与调适

传播科学
服务民生



重庆市科学技术协会组织编写
社区科普系列丛书



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年人心理健康与调适 / 杨国愉主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2014.4

社区科普系列丛书

ISBN 978-7-5624-8022-8

I. ①中… II. ①杨… III. ①中年人—心理保健—教材②老年人—心理保健—教材 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第033157号

社区科普系列丛书

中老年人心理健康与调适

ZHONGLAONIANREN XINLI JIANKANG YU TIAOSHI

重庆市科学技术协会组织编写

主编 杨国愉

副主编 赵梦雪

策划编辑: 贾 曼

责任编辑: 杨 敬 侯倩雯 版式设计: 张 晗

责任校对: 谢 芳 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 890×1240 1/32 印张: 5.25 字数: 109千

2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

印数: 1—5 500

ISBN 978-7-5624-8022-8 定价: 14.80元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究



前言

随着青年时期的渐渐远去，人们不仅要面对生理代谢减缓、身体机能下降、脏器功能退化、慢性疾病增加的残酷事实，还要疲于应付职业倦怠、子女教育、家庭矛盾、赡养长辈等诸多现实问题。人到中老年，就好像是开始走向衰老、颓废的阶段。但是千百年来，这一阶段却是涌现出成功人士最多的阶段。为何有的人在此时收获幸福与温馨？而有的人在此时深感沮丧与悲怆？为何有的人在此时收获成功与财富？而有的人在此时走向失败与落寞？全在两个字：“心态”。心态是什么？心态就是心理健康的状态。

我们都想积极向上、乐观开朗、越挫越勇，这种渴望达到的状态就是对心理健康的通俗理解。但是，随着社会经济的发展变化，有的人年华逝去却不服老；有的人压力重重不断挣扎；有的人更年期阶段情绪起伏……又有多少人提前把自己的心态划归到了老年人群中呢？联合国世界卫生组织将44岁以下的人群划分为青年人，45—59岁的划为中年人，60—74岁的是年轻老年人，75—89岁才是真正意义上的老年人，90岁以上的则为长寿老人。本书关注的群体是45岁以上的中老年人的心理健康，旨在为他们提供相应的心理调适与



疏导方法，提升中老年人的心理健康水平，提升有意阅读此书来获得完美与平和的人们的生活质量和幸福感指数。

本书共分3个章节：第一章主要介绍心理健康的基本常识，重点整理了中老年人的心理特征；第二章依据中老年人常见心理困扰分为生理篇、婚恋篇、工作篇、家庭篇、人际篇，共5个方面；通过案例导入、外在表现、原因分析、专家支招等形式提供解决对策和调适方法；第三章结合中老年人关心的身体疾病详细阐释了心理因素在其中重要的调适作用，包括冠心病、高血压、肿瘤、老年痴呆等一系列病症的调适方法。

本书由杨国愉主编、赵梦雪副主编，各章节的撰写分工如下：第一章由杨国愉、柯阳星撰写；第二章由赵梦雪、王立菲、周碧雯、杨春丽、光裕、李秋怡撰写；第三章由贺英、赵芸萱、赵娟、杨国愉撰写。本书由杨国愉提出理论框架并负责修改、统稿及定稿，李秋怡、柯阳星在书稿修改和统稿上做了大量工作。

本书在编写中参考、借鉴了大量前人的研究成果、相关书籍和文章，在此表示衷心的感谢！因该领域研究成果和编写人员水平及时间的限制，本书还存在一些问题，敬请广大同行、专家、朋友不吝赐教。

编者

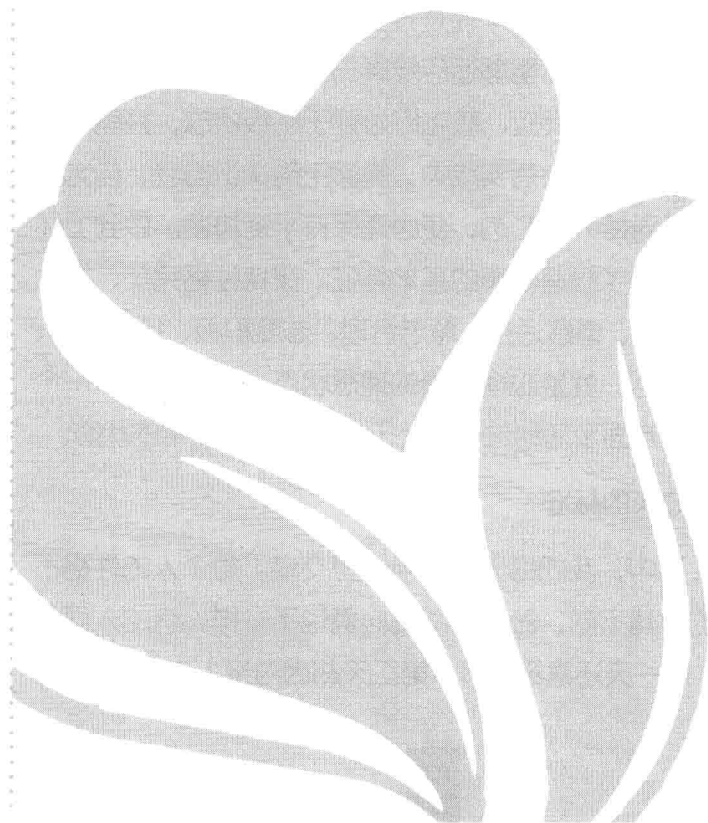
2014年3月



目 录

第一章 中老年人心理健康	1
第一节 心理健康概述	2
第二节 中老年人心理健康特点	14
第二章 中老年人常见心理问题与心理调适	25
第一节 生理篇	26
第二节 婚恋篇	52
第三节 工作篇	84
第四节 家庭篇	100
第五节 人际篇	121
第三章 中老年人常见心身疾病的心理保健	133
第一节 患病的心，年轻的跳动——冠心病的心理保健	134
第二节 低压生活与高峰感受——高血压的心理保健	136
第三节 寻找“甜蜜”的当下与过往——糖尿病的心理保健	139
第四节 珍视昨天、坐拥今天、希冀明天——肿瘤的心理保健	143
第五节 痴心顽童乐天下——老年痴呆的心理保健	149
参考文献	155

第一章 中老年人心理健康





第一节 心理健康概述

一、心理健康

（一）心理健康的概念

他是 94 岁的退休轮机长，心态年轻，年轻时玩相机，84 岁玩摄像机，90 岁玩刻录机；生活有规律，早睡早起，饮食清淡，不沾烟酒，每天坚持锻炼 3 个小时，思维敏捷，声音洪亮，动作灵活；只患过高血压，他依靠运动疗法，后来血压维持得很好，一点儿也不像 94 岁的人。

他向我们证明，心态年轻是养生、长寿的关键。

心理健康是指个体能够适应发展的环境，具有完善的个性特征，其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调。做到上述要求，就已具备了心理健康的基本特征。保持性格完美、智力正常、认知合理、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态，就是心理健康的理想状态。也就是说，一个人心理的各个方面及活动过程都处于一种良好或正常的状态。

（二）心理健康的标准

日常生活中，我们每天都在与人打交道。每个人的性格不同，每天的心情不同，每段时间的心境也不一样，有的人可能因为升职，前一天还喜笑颜开，第二天却因为亲人去世而消沉，



这些都是正常的情绪反应。因此，判断一个人的心理是否健康，是看他或她与大多数人，特别是与同龄人、同性别的人是否一致。因此，心理健康的标准主要包括如下几个方面。

1. 智力正常

智力正常是一个人生活、学习和工作的基本条件。

2. 情绪稳定、乐观

情绪稳定、乐观是心理健康的一个主要标志，与这一条相对立的是喜怒无常。这并不是说心理健康的人没有情绪低落的时候，而是说他们的积极情绪多于消极情绪，而且他们的喜怒哀乐等情绪处于相对平衡的状态。

3. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标志。心理健康的人，能信任和尊重别人，设身处地地理解别人，也能以恰当的方式让别人理解自己。因此，他们无论在哪个单位，和同事、朋友的关系都很融洽；与父母和家庭其他成员也很亲近。一个心理健康的人并不是与别人没有矛盾，而是在矛盾发生时能积极、有效地去解决矛盾，重新让别人理解自己。

4. 行动自觉、果断

心理健康的人做任何事都有明确的目标，经过深思熟虑以后便果断地采取行动，不盲目、不犹豫，把自己的决定贯彻到底。这并不是说他们一定会固执地坚持最初的决定，而是说他们不会不经过思考就轻易改变决定。



5. 热爱学习、生活和工作

一个心理健康的人在任何情况下都热爱生活，感到生活充满乐趣；他们爱学习，热爱工作，不仅按时上、下班，而且创造性地去工作、努力完成工作任务，把分担的工作看成一种乐事。

6. 正确的自我评价

有正确的自我评价，让他们充分认识到自己的优点和缺点，对优点能积极地去发扬，对不足能自觉地去改进；不因为有优点而骄傲自大，也不因为有不足而自卑；总是知不足而进取不懈，为自己取得的成绩而愉快。

一个人心理不健康，不一定表现在所有方面，而往往表现在几个方面。亲爱的读者，对照上面的心理健康的标准，关注一下自己和周围人的心理健康吧！

（三）心理健康的误区

心灵故事

32岁的张谦是一名公务员，谦和有礼，得意不张狂，失意不沮丧，同事和朋友都公认他稳重而不张扬。3个月前，张谦开始经常觉得胃胀、胃疼，还经常呕吐，到医院检查，却没什么问题。直到有一天，一名医生在询问张谦日常的生活和工作习惯后，诊断出他身体的不适是由心理问题引起的，并建议他去看心理医生。医生解释说，由于张谦在日常工作和学习中过于压抑自己的情感，产生了抑郁和焦虑，进而引起了身体的不适。

“心理问题？那不是神经病？”一听说张谦有心理问



题，张谦的妻子坚决反对他去看医生，认为丢人。在妻子的坚持下，再加上自己也认为心理问题不能让别人知道，张谦采取了多休养、旅游放松的形式进行自我调节。不想，1个多月下来，情况不但没有好转，反而越加严重，失眠、头痛、头晕、便秘等诸多症状接踵而来，还出现了梦游。在万般无奈下，张谦和妻子商量后，悄悄去了心理咨询中心。2个月后，痊愈的张谦带着医生和病友们的祝福，重新投入了工作和生活。

其实，张谦的病例在心理咨询诊断中并不是个案，一些人心理疾病的产生和恶化与根深蒂固的传统观念有着直接的关系。由于心理学在我国起步较晚，还没有得到普及，导致大众对心理学存在偏见和误区，不相信心理学的科学性，没有引起足够的重视，从而耽误病人的治疗，严重的甚至危及病人的生命安全。要改变现在的状况，我们就要了解现在人们普遍对心理健康存在的认识误区。

(1) 误区一：身体健康就是心理健康。这是对心理健康最典型的误解之一。身体健康并不等于健康，也不等于心理健康，它们是相互独立又相互依赖的，只有两者具备，一个人才能算作真正的健康。

(2) 误区二：心理不变态就算心理健康。心理不健康有许多种形式，心理变态只是其中一种极端形式而已。根据状态，人的心理可用3区来表示：绿色区、灰色区和黑色区。人处于心理绿色区就是心理健康，处于黑色区则为心理变态，而处于灰色区则介于上述两者之间。它们之间是可以相互转换的，灰色心理调节得当，就会恢复为绿色区，不当则会发展为黑色区。



(3) 误区三：有心理问题就是有精神病。许多人对“心理问题”十分敏感又不屑一顾，认为有心理问题的人是十分可笑和可耻的，觉得有心理问题就是有精神病，这是一种很伤害人的误解。几乎每个人都会有一般的心理问题，但不会都发展为精神病，所以一般心理问题与精神病没有必然和内在的联系。

(4) 误区四：心理健康与心理问题是静态的、不可变化的。许多人认为，心理健康就永远不会有问题，心理有问题就永远健康不了，这是一个误区。其实心理健康与心理问题是相对而言的，这二者是动态、可逆、有变化的。

(5) 误区五：心理问题只发生在少数人身上。其实，在人的一生中的不同时期都可能产生心理问题，几乎人人都有心理问题，只是程度有轻有重，或是自己没有意识到。

(6) 误区六：纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系。实际上，两者是有密切联系的。例如，学生一到上课时就咳嗽不止或喜欢东张西望，老师往往以为是纪律或道德问题。事实上，这也可能是过重的学业负担产生的心理压力而引起的躯体反应或心理逆反。

(7) 误区七：心理问题只能出现后再进行治疗。心理问题是能被早期发现、早期调适的，对心理问题同样应贯彻“预防为主”的原则。

(8) 误区八：去看心理医生是丢人的事情。心理咨询在中国是个新生事物，人们对它的了解还不够，这是造成这种误区的原因之一。另外，许多人对心理咨询不信任，认为是骗人的东西，这也是误解。



(9) 误区九：心理上有“病”不用去看。长期以来只重视身体健康而忽视心理健康的宣传，致使人们身体有病后能大大方方地去看医生，但心理有问题却不好意思去看心理医生，导致小问题可能会演变成大问题。

(10) 误区十：一次心理咨询就可以解决问题。心理问题 and 身体疾病一样，“冰冻三尺，非一日之寒”，不可期望其很快就能痊愈。而且，不同于身体疾病，心理问题的治疗需要患者和心理医生双方互动交流，这自然也不是一次可以完成的。当然，也不是所有心理问题都需要多次咨询和治疗，简单的问题一两次足矣。

二、心理问题

(一) 心理问题的表现

当我们发现自己或他人长期存在以下多个方面的表现时，就要警惕起来，也许是心理问题找上门来了。此时，要及时处理，以免发展成为更严重的心理疾病。

(1) 分神：是指心理活动能够有选择地指向一定事物，却难以稳定地集中于该事物的注意失调，也称为走神。

(2) 选择性思维迟滞：指在特定的活动中，思维速度明显受到抑制，难以流畅、通达地思考各种较为复杂的问题并作出正确判断的思维失调。

(3) 记忆减退：是指识记和再认、回忆发生困难，识记内容不能有效保持或保持容量明显减少的记忆失调。

(4) 注意转移困难：是指主动、迅速地根据新的任务把



心理活动从对一个事物的指向转为对另一个事物的指向的注意失调。

(5) 冷漠：是指对他人冷淡漠然的消极心态。主要表现为对人怀有戒心甚至敌对情绪，既不与他人交流思想感情，又对他人的不幸冷眼旁观、无动于衷，显得毫无同情心。

(6) 期待性焦虑：是指担心即将发生的事件会出现最坏的结局，时刻等待不幸的到来，所表现出的消极心态。

(7) 忧郁：主要表现为情绪低落、郁郁寡欢、闷闷不乐、自怨自艾、沉默萎靡，常给人一种心事重重的感觉。

(8) 急躁：指遇事焦躁不安、心烦意乱的情绪反应状态。

(9) 暴躁：指在一定场合下受到不利于己的刺激就暴跳如雷的消极状态。

(10) 自卑：指自我评价偏低、自愧无能而丧失信心，并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验的消极心理倾向。

(11) 多疑：指神经过敏、疑神疑鬼的人格表现缺陷。

(12) 空虚：指百无聊赖、闲散寂寞的消极心态。即人们常说的“没劲”，是心理不充实的表现。

(13) 无端烦恼：指无缘无故烦躁苦恼的消极情绪。

(14) 消沉：指心灰意冷、沮丧颓唐的消极情绪。

(15) 偏执：指极端固执、刚愎自用的人格表现缺陷。

(16) 狭隘：指心胸狭窄、气量狭小的人格表现缺陷。

(17) 孤独：指孤单寂寞，觉得被社会遗弃的消极心态。

(18) 孤僻：指孤寡乖僻而不合群的人格表现缺陷。

(19) 攻击性：指具有对他人有意挑衅、侵犯或对事物有



意损毁、破坏等心理倾向和行为的人格表现缺陷。

(20) 敌对：指与他人心理不相容而敌视、对抗他人的消极心态。其目的在于在心理上给他人造成有害结果，使对方蒙受痛苦和不快。

(21) 冲动：指由外界刺激引起、爆发突然，缺乏理智而带有盲目性，对后果缺乏清醒认识的行为缺陷。

(22) 狂热：指对某一事物表现出盲目、过度、不合情理的过分热情。

(23) 狂妄：指极端放肆、极端高傲的心态和行为失衡。

(24) 怯场：指临场时过于紧张，致使思维、记忆、动作的准确性降低，行为紊乱的情绪失调。

(25) 压抑：指心理上感到束缚、抑制、沉重、烦闷的消极心态。

(26) 怯懦：指胆怯、怕事、懦弱、拘谨的人格表现缺陷。

(27) 心理疲劳：指因心理和精神原因而非生理躯体原因导致无精打采、懒散无力，使反应速度、灵活性和准确度降低的心理机能消极状态。

如果发现自己有以上多个方面的症状，并且持续了很长一段时间，也不需要太过紧张。找到一个心理医生，告诉他你的苦恼、你的症状，让他针对你的情况作出诊断和指导，相信你一定会很快走出心灵的困扰。



（二）心理问题的危害

心灵故事

一位48岁的知识女性许某因突然心慌胸闷，心前区疼痛，极度呼吸困难，被诊断为“冠心病”。经过一周的治疗，许某的症状得到暂时缓解，但又出现腹痛腹胀、恶心呕吐、饮食难进等症状。而后经过胃镜检查，发现许某又患上了浅表性胃炎。此后，许某虽然配合治疗，服用了奥美拉唑等药物，但病情未见缓解，人迅速消瘦，体重由65 kg下降到37 kg。医生再次会诊，并经X线检查，诊断其为“小肠系膜上动脉压迫综合征”。虽然通过治疗，但是许某仍不能进食，只能靠输液维持生命，处于极度衰弱状态。许某也开始怀疑，认为自己患了不治之症，将不久于人世，而医生和亲人不将实话告诉自己，于是更加忧心忡忡，彻夜不眠。

医生和许某家属都感到奇怪，为什么按照临床症状表现诊断并治疗，不仅没有效果反而病情越来越重？难道还有重要的疾病没有发现？再做检查，仍未发现有其他疾病的可靠证据，治疗方案便也举棋不定。无计可施的许某家属求助于心理咨询。心理咨询师发现，许某在一所高中担任物理教师，由于工作压力大，人际关系欠佳，近几年她一直觉得很疲劳。许某的丈夫在政府某机关担任领导职务，平时工作忙，根本不顾家。虽然相信丈夫是一个有责任感的男人，但不断有一些娇声娇气的女性给丈夫打电话，加之丈夫有时夜不归宿，总使她忧心忡忡；婆婆偏瘫卧床，父亲患痴呆症，都要靠她照顾；女儿长大成人，婚事让她前思后想；即将考大学的儿子的学业也成为她的一块心病。在种种压力下，她越来越烦躁、易怒，生活、工作都成了沉重的负担，没有任何兴趣或快乐可言。近来，失眠、早醒、头疼、头晕，记忆力明显下降，茶饭不想，反应迟



钝，体力不济，不时有头面部烘热感，对性生活感到厌恶。在种种不适中，许某有时想：人生有什么意思？忙忙碌碌，困难重重，若不是老人需要，真不如早日了断为好。

综合各项判断，心理咨询师诊断许某表现的虽然是躯体症状，但患的实际上是心理疾病，即更年期躯体心理症状，一般诊断为躯体形式障碍。更年期躯体心理症状的患者主要是更年期人群，尤其以女性居多。人到更年期（一般女性在45—55岁，男性55—60岁），由于性激素分泌的下降，机体逐渐衰老，容易出现情绪不稳。再加上家庭、社会都需要其扮演主要角色，负担沉重，在抑郁素质的基础上，或在负性生活事件、过度劳累、某种疾病的影响下，这些人群往往出现各种躯体不适症状，如心血管症状、胃肠道症状、持续性躯体疼痛、呼吸系统症状、月经紊乱、停经或性功能障碍等。

在心理咨询师的指导下，许某和家人一起积极配合治疗。一段时间后，她的病情有了明显的好转，能够正常进食，失眠也一去不返，许某终于从“绝症”中摆脱出来。但从她的经历来看，我们会发现任何事物的质变都有一个量变的累积过程，所谓“冰冻三尺，非一日之寒”。小的心理问题如不及时解决，可能会造成大的心理疾病，最终给家庭蒙上阴影，甚至给社会带来危害。

离、退休前后生活的急剧变化和脑功能的退化，使大部分的中老年人或多或少地存在着不同程度的心理问题，心理问题现已成为严重影响中老年人健康和生活质量的主要问题之一。心理问题的危害主要表现在以下5个方面。

（1）生活在都市里的中老年人由于长期缺乏与人沟通，对生活失去信心和兴趣，易产生孤独、自尊感不强和老而无用的感觉。