

老年健康

从心做起

——老年心理健康解读

主编 许天红

身体健康



心理健康



真正的健康



健康新概念

快三良好——快食、快眠、快便、快语、快行
好的**个性**、良好的**处事能力**、良好的**人际关系**

中国医药科技出版社

老年健康 从心做起

——老年心理障碍防治

主编 许天旺

中国老年学学会
心理分会

中国老年学学会
心理分会

中国老年学学会
心理分会

中国老年学学会
心理分会



中国老年学学会
心理分会

中国老年学学会心理分会——中国老年学学会心理分会

中国老年学学会心理分会——中国老年学学会心理分会

中国老年学学会心理分会

老年健康 从心做起

—— 老年心理健康解读

主编 许天红

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍老年人心理问题的解决之道,涉及老年人生活的方方面面。主要内容有老年人的心理压力,老年人的情感特点,抑郁障碍,焦虑障碍,睡眠障碍,记忆障碍,躯体疾病与心理健康,烟、酒、药物与心理健康,运动、长寿与心理健康,健康理财心理等。既有理论知识,又有大量生动的例子,可读性强,为老年朋友掌握心理健康知识,提升心理健康水平,提高生活质量提供了有益的参考。

图书在版编目(CIP)数据

老年健康 从心做起:老年心理健康解读/许天红
主编. —北京:中国医药科技出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5067 - 4341 - 9

I. ①老… II. ①许… III. ①老年人 - 心理卫生 IV. ①R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 221863 号

美术编辑 陈君杞 张 璐

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 11 $\frac{1}{4}$

字数 118 千字

版次 2011 年 1 月第 1 版

印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

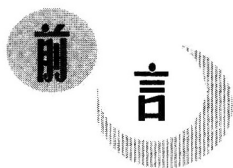
印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4341 - 9

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



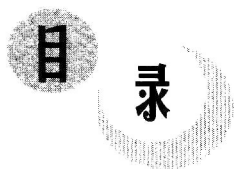
中国的老年人占总人口的 11% ~ 12%，绝对人数超过 1.67 亿，已经进入老年化社会。如此庞大社会群体的身体健康、心理健康引起了全社会的关注。中国是讲究“孝道”的文明国家，老年人的身体健康、心理健康对老年人自身及其家庭成员和社会来说十分重要。

为使广大老年朋友了解心理健康知识，本书介绍了老年朋友最想了解的心理知识：健康新概念、心理压力与健康、老年人的情感特点、老年人与运动、老年人的自我意识、心理健康与长寿、老年人的健康理财；并对老年朋友常见的心理问题：老年抑郁障碍、老年焦虑障碍、心身疾病与心理健康、老年人的睡眠障碍、老年人的记忆障碍、老年人的限酒、戒烟及戒除药物依赖进行了全面介绍。

本书详细介绍了老年心理健康知识的各个方面，列举了大量的实例，内容通俗易懂，适合于各界老年朋友阅读。

许天红

2010 年 7 月



第一章 健康新概念 / 1

第一节 健康的重要性和健康新概念 / 1

第二节 心理学基础知识 / 3

第二章 心理压力与健康 / 11

第一节 心理压力概述 / 11

第二节 心理压力与健康的关系 / 14

第三节 如何测量心理压力 / 16

第四节 如何缓减心理压力 / 18

第三章 老年人的情感特点与问题 / 22

第一节 情感过程和情感分类 / 22

第二节 老年人的情感特点 / 23

第三节 老年人常见的情感问题 / 25

第四章 老年抑郁障碍 / 29

第一节 抑郁障碍概述 / 29

第二节 老年抑郁障碍的特点 / 31

第三节 老年抑郁障碍的危害与预防 / 39

第五章 老年焦虑障碍 / 41

第一节 正常的焦虑与病理的焦虑 / 41

第二节 常见的焦虑障碍及其危害 / 44

第六章 焦虑与抑郁障碍患者的自我心理调节及药物治疗 / 53

第一节 焦虑与抑郁障碍患者的自我心理调节 / 53

第二节 焦虑障碍与抑郁障碍的药物治疗 / 58

第七章 心身疾病与心理健康 / 61

第一节 各种心身疾病与心理健康 / 62

第二节 心身疾病患者的自我心理调节 / 76

第八章 老年人的睡眠障碍 / 85

第一节 睡眠障碍概述 / 85

第二节 睡眠障碍的预防与治疗 / 94

第九章 老年人的记忆障碍 / 103

第一节 记忆概述 / 103

第二节 老年人的遗忘 / 106

第三节 克服遗忘的方法 / 110

第十章 老年人限酒、戒烟及戒除药物依赖 / 114

第一节 老年人限酒 / 114

第二节 老年人戒烟 / 126

第三节 老年人戒除药物依赖 / 130

第十一章 老年人与运动 / 133

第一节 老年人在运动中的心理、生理反应 / 133



第二节 老年人运动的注意事项 / 135

第十二章 老年人的自我意识 / 138

第一节 什么叫自我意识 / 138

第二节 老年人自我意识中的问题 / 141

第三节 自我意识会产生什么影响 / 144

第十三章 心理健康与长寿 / 149

第一节 长寿概述 / 149

第二节 社会心理因素与长寿 / 150

第十四章 老年人的健康理财心理 / 155

第一节 老年人理财概述 / 155

第二节 老年人理财的心理学基础 / 157

第三节 老年人理财的心理分析 / 163

第一章



健康新概念

第一节 健康的重要性和健康新概念

老年朋友都想知道，影响人类健康的致病因素有哪些？精神障碍的危害有多大？

一、影响人类健康的致病因素

影响人类健康的致病因素有自然因素、躯体因素、社会心理因素等。

1. 自然因素

自然界中存在各种有害因素，例如细菌、病毒可使人患病，如患肺炎、艾滋病等；洪水、地震对人的生命造成危害；空气污染对人体健康也有影响。

2. 躯体因素

如身体免疫力下降等也可影响人体健康。

3. 社会心理因素

由于生活、工作节奏加快，社会心理因素，如人际关系恶化，心情长期沮丧、焦虑等对健康的影响已经占到 40% ~ 50%，但许多人对这一点认识不足。

二、精神障碍的危害

在影响健康的社会心理因素中，精神障碍的危害尤为严重，并有加重的趋势。

精神障碍对人类危害到底有多大呢？请看以下数字：全球因患抑郁障碍导致试图自杀者每年为 200 多万，每月有近 20 万，每分钟就有 7 人；而每 10 位试图自杀者就有一位死亡，即导致自杀成功者达 20 万。

在世界范围内，患各种精神障碍者占全球总人数的 20%，其中抑郁障碍的患病率高达 8%。心理障碍已成为仅次于心脏病、肿瘤的第三健康杀手。

三、健康新概念

旧的观点认为身体没病就算是健康，随着生活水平的提高，人们已经不满足于仅仅吃饱、穿暖，还讲究生活质量的提高，对健康有了更高的要求。

1. 什么是健康

大体上讲，健康包括以下三个方面。①身体健康：身体既不处于疾病状态，也不处于亚健康状态，强健而充满活力；②心理健康；③社会适应良好：有良好的社会功能，正常学习、工作和生活，与周围的人友好相处，与社会共同进步等。

2. 世界卫生组织提出健康新概念

世界卫生组织提出健康的新概念，即“五快三良好”，这个概念通俗易懂。

(1) 身体健康的标准——“五快” 快食：吃饭顺畅、食欲良好，代表内分泌系统、消化系统等功能良好。快眠：根据需要，睡眠时入睡快、少噩梦，醒得适时，代表着神经系统功能良好。快便：大小便顺畅、定时，代表消化系统功能良好。快语：说话敏捷，交流适度、反应正确，代



表神经系统、大脑功能良好。快行：行走快捷、灵活、有力，意味着骨骼、肌肉及神经系统功能良好。

(2) 心理健康的标准 心理健康的标准比较抽象，但经过本书的详细解释，老年朋友们会有所理解。心理健康标准包括“三良好”：良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。心理健康标准还可以用“五良好”来概括：良好的社会交往，良好的适应能力，良好的自我控制和调节能力，良好的对外界压力的耐受能力，良好的心理创伤康复能力。

要想了解什么是心理健康，要先了解一些心理学知识。

第二节 心理学基础知识

一、什么是心理现象

1. 心理现象的概念

每个生命个体中，大脑时刻进行的各种精神活动，好似看不见、摸不着，但科学的心理学可从人们的心理活动了解其规律，这些精神活动是心理现象。心理现象是有层次、多水平、多测度的反映系统。

(1) 心理现象是对外界世界的反映形式 我们能看见、听见山、水、音乐，我们的大脑也在进行分析和判断。

人的反映形式分为以下两种。

有意识的自觉反映形式：例如大家在有意识地学习、工作和生活；家中有朋友自远方来，我们也会有意识地站起身来迎接。

无意识的自发反映形式：例如忽然外边闯进一人，每个人都会无意识地注意他。我们正专心学习，窗外一声巨响，大家无意识地看窗外。

(2) 心理现象是在生理与行为水平上进行的 人脑和身体其他各部分整体协调工作，心理现象有规律进行。

①生理水平：例如看书是由大脑的视觉中枢和外周视觉器官，如眼睛的视觉、手的触觉共同完成的功能。散步中，我们感到愉悦，这是大脑对腿部和其他身体各部分协调运动的心理感受。

②行为水平：例如战士们冲锋陷阵是由各种动作完成的。老年朋友们一起跳舞，这是大家一起在音乐伴奏下，以动作组合成的。

(3) 心理现象在个体与群体体现不同

①个体水平：例如每个人的学习方法各具特点，有人习惯默读，有人喜欢朗诵；有亲人自远方归来，有人相拥而泣，有人笑脸相迎。

②群体社会水平：例如老年朋友们愿意集体学习；几个朋友共同打乒乓球，大家都很高兴。

2. 心理现象的结构

心理现象包括心理过程和个性心理。

心理过程包括：认识过程（知）、情感过程（情）、意志过程（意）。

个性心理包括：个性倾向性、个性心理特征。

3. 心理过程的内容

(1) 认识过程（简称：知） 认识过程是人脑对客观事物的现象、特性、意义及本质的反映过程，包括以下几方面。

感觉：感觉是人脑对事物个别属性的反映，虽为低级心理现象，但是一切高级复杂心理活动的基础，包括：视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、内脏感觉等。例如：手碰到盛有热茶的茶杯，感觉到烫手。

知觉：知觉是人脑对事物整体全貌的反映。例如：当我们手碰、眼看、鼻嗅某一个茶杯，就能对这个茶杯有整体的了解，茶杯中有热水，很烫，茶杯是圆形、光滑的、浅绿色。

表象：表象是在人脑记忆中的事物形象。如：当我们闭上眼睛，回想曾去过的景点，脑海中浮现的山峰、海水不再是彩色的，而是黑白色的形象，这种记忆中的事物形象叫表象。



记忆：记忆是把感知到的经验储存于头脑，又能对其产生再认和回忆的心理过程。例如：我们可以背诵出诗句：举头望明月，低头思故乡。背诵诗词，靠得是记忆。

思维：思维是人脑对事物的间接、概括的反映。它是对事物之间内在联系及规律的反映。它超越客观现实，深入把握感官达不到的领域，使人的认识能够达到无限广阔、深刻的程度。例如：人们可以到宇宙中旅行，靠得是人的思维在一次又一次的航天科学试验中获得知识和经验。

想象：想象是特殊思维，想象自己从未经历过的事物。例如：在几百年前，人们可通过想象，创造了孙悟空的形象。他可上天入地。而现在的人类已经可以真正坐飞机上天、乘地铁入地了，可见想象的巨大作用。

人类通过思维和想象把握现在、预见未来，进行各式各样的发明创造。

注意：注意是意识对一定对象的指向和集中（对外、对内），对心理活动起着维持、监督和调节作用。例如：老年朋友看电视，是把注意力放在电视节目上，电视节目越精彩，大家的关注度越高；电视节目不精彩，则心不在焉。

（2）情感过程 情感过程是人类最具特色的心理现象，它是客观事物是否符合或满足人的需求而产生的主观体验。情感过程有心境、情绪等内容。

例如：未到过天安门的人，一到天安门广场，非常高兴，喜形于色、兴致勃勃，这是人们的情感过程的体现。

（3）意志过程 意志过程是人类在变革、改造客观和主观世界，以及现实的活动中，自觉提出目的，支配自己行为，克服困难和挫折，坚持实现预定目标的心理过程。意志过程是人与动物本质区别所在。

（4）知、情、意三种心理过程的关系 认识过程、情感过程、意志过程三种心理过程并不孤立，它们融合协调于统一的心理活动之中。认识过

程对情感过程产生决定作用，情感过程又推动认识过程；理智的认识过程构成意志过程的基础，意志过程又对认识过程起到动力和过滤作用。

例如：同样遭遇地震，有些人只看到地震破坏性一面，情绪悲观，而行动也很消极、被动；而大多数人不只看到地震破坏性的一面，还看到了全国人民战胜地震的一面，积极投入到救灾行动中。

4. 个性心理的内容

个性是一个人在社会化中所形成的意识倾向性和稳定的心理特征的总和，是属于他自己的完整的精神面貌，包括个性倾向性和个性心理特征。

张大爷长得五大三粗、脾气急躁、直率，李老先生长得瘦高柔弱、性格细腻、内向，王大妈模样漂亮，为人外向、热情。正像每个人长相各不相同一样，脾气秉性也各有不同，都有特有的个性特征。

（1）个性倾向性 个性倾向性又称个性的动力性，是推动个性发展的原因，决定一个人的态度选择性和积极性的表现。包括：①需要，是个体的和社会的客观需求在人脑中的反映，既有对食物、水分的生理需要；也有对成功、防御、互助等的社会需要。例如：某位老年朋友需要在与朋友互助中学习书法，而另一位老年朋友需要独自一人休息。②动机，激励人去活动的心理。例如：有人学习书法的动机是提高生活质量；有人长期锻炼身体是为了益寿延年。③理想、信念、价值观、世界观等。

（2）个性心理特征 个性心理特征是一个人的个性的表征，包括能力、气质、性格。例如：老年朋友们虽都需要学习，但由于能力不同，采取的学习方法也不一样。学习能力差些的人，放慢速度，学习能力强的人，速度加快。

能力：能力是人们顺利有效完成某种活动所必需的心理特征，包括先天素质即天赋：个人具有的解剖生理特点，从遗传和孕期中得到的基础上，在后天环境和教育的影响下形成。例如：某位老人善于跳舞，某位老



人有美妙的歌喉，这得益于先天优势，又与几十年的努力分不开。

一般能力：一般能力是从事各种活动都必需具备的能力，包括：观察力、记忆力、思维力、想象力等。

特殊能力：特殊能力是在某种专业活动中表现出的能力，例如：管理能力、数学能力、言语能力、机械能力等。

一般能力和特殊能力在人类活动中相互结合、相互渗透、相互促进。

气质：气质是由生物因素决定，具有相当稳定的天然行为特点。这些特点构成心理活动的能量水平和时间特征，包括心理活动的强度、速度、节奏、稳定性、指向性等。

气质可分为：胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质等。

胆汁质的人：外向、直率、敢说敢干、勇敢积极、坚忍不拔、敢于承担责任，但脾气急躁、过分自信、容易激动。例如：李逵、张飞都属于胆汁质。

抑郁质的人：内向、谨慎、感情细腻、想象丰富，但孤僻、多忧、疑虑重重、缺乏果断。例如：林黛玉属于抑郁质。

黏液质的人：安静、稳重、沉着、善于忍耐，但沉默寡言、反应慢、不灵活。

多血质的人：活泼、好动、敏感、表情外露、善于交际、适应性强，但注意力容易转移、兴趣容易转换。

气质类型无好坏之分，是人的高级神经系统活动特点的表现。

性格：性格是指人的社会行为特征，在后天环境中逐渐形成。例如：利己行为、利他行为、善良、吝啬、粗暴、果断、坚定、勇敢、怯懦、害羞等。性格是个体天生的气质特点和后天环境结合的产物。例如：勇敢、具备速度快、活动强度大特点的人可能较为鲁莽、冒失；速度慢，活动强度弱的人可能表现为坚定、沉着。

二、什么是心理健康

心理健康标准是相对的，受时代、民族、文化、地域等各种因素的影响。

心理健康标准：“三良好”：良好的个性，良好的处事能力，良好的人际关系。

“五良好”：良好的社会交往，良好的适应能力，良好的自我控制和调节能力，良好的对外界压力的耐受能力，良好的心理创伤康复能力。

1. 良好的社会交往

作为老年朋友，有良好的社会交往至关重要，不但在家与老伴、子女、亲友有密切的亲情；还与邻居、老朋友、老同事友好相处和互动，并发展新朋友，这是心理健康的重要方面。

(1) 老年朋友应该避免以下情况 退休后离群寡居，不与邻居、同事、亲友们来往；怨天尤人，整天想着不高兴的事，或总是认为大家对自己不公平；整日面对老伴一人，甚至见到老伴都看着不顺眼；对别人漠不关心；我行我素，稍不高兴就发脾气，导致大家对自己敬而远之。

(2) 老年朋友这样做更好 虽然受到体力弱等身体条件限制，仍然保持良好的人际交往；保持家庭中良好的亲情交融；对他人关心和对自我的理智控制，尊重他人的同时，也尊重自己；不断开拓新的社会交往范围、活动内容，以增加社会活力；知道良好的人际关系是保持心理健康的重要方面。

2. 良好的适应能力

社会在发展，环境和人都在变化，这是无法回避的永恒规律。老年朋友要保持良好的适应能力，以良好的心态和能力去适应各种变化，这是心理健康的重要方面。

(1) 老年朋友应该避免以下情况 从理念及情感上活在过去而不是活在现在，对现在的什么都看不惯。一些老朋友爱说的惯用语是：“那会儿多好呀！现在这不好、那不好的！”因而不能看到社会巨大的进步和变化。



碰到新事物、新思想、新技术就头疼，例如：不会或不敢发短信、使用电脑、听 CD、使用录音笔等，不是因为日常生活中的新技术有多难，而是恐惧或反感新技术，弄得生活中处处不方便。抵触或拒绝了解国家、国际的发展变化；不适应环境改变，如乔迁新居，反而痛苦不堪。有些老年朋友由于没有良好的能力和心态适应变化以至于思维上局限守旧，情绪上一筹莫展。

(2) 老年朋友这样做更好 不忘过去，活在现在，展望未来，用行动与时俱进。正确对待变化，包括自己身体和心态的变化，如患病、体弱；也正确对待社会和自然等外界变化。增强自信，知道自己与其他人一样有适应新生活的能力。勇于并力所能及地学习新技术、新方法，如：学会使用电脑，年轻人能学会，老年朋友也能学会。参加老年学校的活动、看书读报，以积极心态学习新知识、新思想。勇于接受社会及他人的帮助；迅速有效地调整心态以解决实际问题。老年朋友的心理适应更体验在对人际关系的适应上。

3. 良好的自我控制和调节能力

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，老年朋友会遭遇到各种有利或不利因素影响，必然会产生积极或消极的情绪，可能会打乱心理以及生理活动的动态平衡，良好的自我控制和调节能力是心理健康的重要方面。

(1) 老年朋友应该避免以下情况 遇到问题总是看到事物不利的方面，过度悲观，难以自我控制。例如：无法面对亲人的分离；遇到困难不主动想办法解决，过度依赖他人，整天怨天尤人；以对家人和邻居动不动就发脾气、吵架、发牢骚的方式解决内心不痛快；容易感情用事，情绪波动过大，一阵子高兴，一阵子很不开心。

(2) 老年朋友这样做更好 采用积极的方式，例如适度发泄、听音乐、运动等疏导不良情绪；遇到不高兴的事，能在尽可能短的时间内恢复心情的平静；处事待人，凡事都有两个方面，在看到不利方面的同时，更