

· 晚晴读本 ·

◎ 离退休人员

心理健康读本

王义森 编著



新生命之四大原以假令一也行将
现分以死假令二也老时不如立者
强自宽解三也造物者我以所遇病弱
间有生者四也宿业现通不一而通
欢喜何要五也家室和睦以安弱之言
六也累生各有病根考内我学高治七
也风露谨防暗数淡泊八也饮食守节
而多起居节高而强九也兄弟朋友
谓开悟出世之疏十也



内蒙古人民出版社

晚晴读本

离退休人员心理健康读本

王义森 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

晚晴读本/王义森编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009.9

(蜀韵文丛/钱慧, 陈勇主编)

ISBN 978-7-204-10122-1

I. 晚… II. 王… III. 散文—作品集—中国—当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 159842 号

蜀韵文丛

主 编 钱 慧 陈 勇

责任编辑 张 钧

封面设计 风弦韵文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 四川经纬印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 60

字 数 1000 千

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-204-10122-1/I·2157

总 定 价 220.00 元(全 10 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

一本离退休人员心理调适的宝典

首都师范大学心理咨询中心教授 蔺桂瑞

离退休,是一个人从工作职务上退下,基本完成个人职业发展任务,进入人生发展的下一个阶段的转折。这是人生面临的一个重大变化。三、四十年的职业生涯,习惯了每天上下班的紧张节奏,习惯了忙忙碌碌地投入工作,习惯了与职场同事相处的热热闹闹……陡然回归到一种清静的家庭生活,许多人会感到不适应。这种不适应是正常的。但重要的是要尽快适应。

从心理学上来讲,适应是心理健康的一项最基本的标志,人生是一个不断使自己适应环境的过程。心理学家珍妮特(P. anet)认为,人的整个一生是一系列的适应阶段,而每一阶段都会对个人的长期调节产生影响。如果离退休人员在这一段人生转折的时期,调整得好,适应得好,就会积极发展自己在职时无法满足的兴趣,注重身心调养,随心所欲,心情愉悦,迎来人生的“第二春”;适应得不好,就会出现有的人脾气突然会变得莫名其妙地烦躁,有的人会变得抑郁,不愿与人交往,不愿做任何事,甚至会患上心理疾病。这样,不但个人痛苦,也会让家人忧心。因此,离退休人员要适应退休以后的生活,需要心理的自我调整,让自己尽快地适应离退休后的晚年生活。

《离退休人员心理健康读本》的作者多年从事离退休人员服务工作,他满怀着对离退休人员的深厚的感情,写下了这个读本。

在读本中,既向离退休人员介绍了心理健康的基本知识,也介绍了离退休人员的心理特征,还就离退休人员常见的心理问题提出了心理调适的方法,内容非常丰富。尤其是作者挖掘

了我国五千年深厚的中国传统文化宝库中古今老年心理调适的方法,把它们介绍给老年朋友们。这些方法,既蕴藏了我们中华民族独特的人生哲学智慧,“天人合一”的养生之道,也包含了历年名人养生的丰富经验。它们对于当代的离退休人员来说,的确是一笔宝贵的精神财富。在这本书的最后一部分,作者还把古今中外的许多心理调节的小故事介绍给读者。这些小故事或恢谐幽默,或生动有趣,让我们在轻松的阅读中,领悟了许多深刻的心理学道理,学会了自我的心理调节。

读这本书,从它丰富的内容中,从它行文的字里行间中,我看到了作者对离退休人员的深切关心,令我非常感动。因为这不只是关心社会的这一个群体,而是对把毕生心血贡献给我们国家和社会的老年人的尊重与关怀,而且也是对每一个家庭及社会的关怀。试想一下,每一个家庭都有离退休的老人。如果这些老人心理不健康,终日郁郁寡欢,由心理不健康导致躯体生病,家中的儿女怎能安心投入工作,怎有家庭的幸福和谐可言?离退休人员是整个社会群体的重要组成部分,这个群体的身心不健康,又哪有整个社会的和谐?

离退休人员的心理健康非常重要。这本《离退休人员心理健康读本》,是奉献给离退休人员的一本维护心理健康的宝典。离退休人员精心研读,一定会从中获取快乐之道,幸福之源。这本书也适用于所有关心离退休人员身心健康的人们,无论是离退休人员的子女和亲属,还是从事离退休人员服务的工作人员,都能从中找到了解老年人的心理,帮助老年人调节心理的方法。因此我热情地向广大读者推荐这本书,愿大家从中获得心理健康的秘诀。

蒯桂端

2008年11月1日

目 录

第一章 心理健康的基础知识

一、心理	1
二、神经系统	1
三、个性心理	2
四、需要	3
五、动机	3
六、兴趣	4
七、气质	5
八、性格	6
九、压力体验	7
十、挫折	8
十一、神经症	8
十二、心身疾病	9
十三、情绪与心身疾病	10
十四、心理治疗	10
十五、人际关系	12
十六、人格结构理论	13

十七、需要层次理论	14
十八、心理健康的概念	15
十九、心理健康的标准评价	16
二十、性健康新概念	17
二十一、老人的定义	18
二十二、现代社会老人生活新特点	19
二十三、心理暗示	20
二十四、人生七情对养生的重要性	21
二十五、气功保健	23
二十六、心理健康促进生理健康	24

第二章 离退休人员的一般心理特征

一、老年期一般心理变化情况	25
二、老年期的心理发展及其主要特征	26
三、离退休心理变化的四个时期	27
四、离退休人员的一般心理反应	29
五、常见的老年期的生活方式	30
六、老年期的记忆特点及其相关因素	32
七、老年期情绪、情感变化的特点	33
八、老年期需要的变化	34
九、老年期心理需要的主要内容	35
十、老年期气质的特点	37

十一、老年期性格的特点	38
十二、老年期的性心理	39
十三、性生活是健康老年人的需要	41
十四、老年妇女的性心理反应	42
十五、老年男性的性心理反应	44
十六、老年丧偶的心理解读	45
十七、老年再婚的心理分析	47
十八、爱“唠叨”在老年人中带有普遍性	50
十九、老年期的怀旧心理	51
二十、老年消费者的特点	53
二十一、老年人对社会养老与家庭养老的不同心理感受	54

第三章 离退休人员常见的心理问题及其调适

一、心理失调是老年期最可怕的疾病	57
二、老年期心理衰老的主要表现	59
三、延缓老年期心理衰老的有效途径	61
四、老年期易出现的不良情绪及其调节方法	65
五、老年期的孤独心理及其有效克服	68
六、离退休综合征及其心理调适	71
七、学会消除失落感	75
八、老年期神经症的有效防治	78

九、老年期疑病症的有效防治	80
十、老年期抑郁症的有效防治	83
十一、老年期焦虑症的有效防治	86
十二、老年期精神障碍的有效防治	87
十三、什么是老年痴呆症?	91
十四、让失眠远离自己	93
十五、女性更年期及其心理调适	97
十六、男性更年期及其心理调适	99
十七、享受家庭的天伦之乐	100
十八、处理好家庭关系有益身心健康	104
十九、老年夫妻关系的调整	108
二十、老年人的性事	111
二十一、善待老伴的异性友情	115
二十二、呵护夕阳情	117
二十三、老年期如何处理好亲子关系	119
二十四、善待婆媳关系	120
二十五、如何处理好与子女之间的代沟问题	124
二十六、邻里融洽乐融融	127
二十七、老年人也需要忘年交	130
二十八、老年期人际交往的基本原则	131
二十九、老年期人际交往的动力	132
三十、老年丧偶如何进行心理调适	134

三十一、老年再婚常出现的心理障碍	138
三十二、老年再婚好处多	140
三十三、如何保持心理平衡	143
三十四、怎样实现心理养生	144
三十五、学会自寻其乐	148
三十六、保持良好的闲情逸趣	150
三十七、勇敢面对死亡	156
三十八、让“第二个春天”更灿烂	158
三十九、老年心理健康测试	160

第四章 古今老年心理保健要诀介绍

一、孔子养性颐情寿年高	165
二、华佗心理保健秘诀	166
三、孙思邈动静结合防百病	168
四、陆游心境宽阔长寿	169
五、乾隆保健养心有方	170
六、曾国藩的养生术	172
七、辛亥起义百岁老人喻育之长寿之术	173
八、百岁学者马寅初长寿之道	174
九、萧伯纳的长寿秘诀	175
十、诺曼斯谈笑对健康	176
十一、梁漱溟的长寿秘诀	176

十二、阎敬铭的《不气歌》	178
十三、道家处世养心法	179
十四、儒家清心养神法	180
十五、佛家修性养神法	181
十六、著名的十乐法	181
十七、恬淡虚无法	182
十八、十叟长寿歌	184
十九、养生十八防	184
二十、十寿歌	185
二十一、却病十法	185
二十二、消除精神紧张十法	186
二十三、保持青春二十法	186
二十四、《健身三字经》	188
二十五、《铭座》	188
二十六、《百忍歌》	189
二十七、《黄帝内经》	190
二十八、《龟虽寿》	191

第五章 心理学故事选编

一、肩上的背篓	193
二、找完美的树叶	194
三、罗森塔尔效应	194



四、微笑的魔力	195
五、塞翁失马新传	196
六、儿子卖雨鞋和阳伞的老太太	197
七、破解秀才的梦	197
八、攻破“心理牢笼”	198
九、大象林旺	199
十、张良桥上得兵书	200
十一、烧掉生气时写的信	201
十二、心境	202
十三、独木桥	203
十四、富翁与乞丐	204
十五、胯下之辱	206
十六、酸葡萄	206
十七、抽烟脱脸	207
十八、丑小狗受欢迎	208
十九、狼孩的心理	208
二十、买戒指	209
二十一、美国的“出气中心”	210
二十二、批评与表扬	210
二十三、珍珠翡翠白玉汤	211
二十四、失斧疑邻	212
二十五、树倒猢狲散	212



二十六、吃面包的故事	213
二十七、以小人之心度君子之腹	214
二十八、范进中举	215
二十九、马太效应	215
三十、被玷污的 20 美元	216
三十一、野马与蝙蝠	217
三十二、冠军与蚊子	217
三十三、天堂与地狱	218
三十四、捉猴子	219
三十五、黄月英送扇的用义	219
三十六、可怜的猫	220
三十七、真的有病吗	220
三十八、弯曲有益	221
三十九、智者说“快乐”	222
主要参考文献	223
后 记	224

第一章 心理健康的基础知识

一、心理

心理是脑的机能和脑对客观事物的反映,它是感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、情感、意志、性格、能力等功能的总称。人的心理是物质世界发展的最高产物,即脑的各种机能的活动形式。

心理为人类所独有,但它是在动物界长期进化的基础上产生的。在动物的进化过程中也出现了某些最原始的心理,它的意义在于为人类心理的发生和发展准备了前提条件;在高等动物身上已具有较高级的心理的萌芽形式。但人的心理是在社会条件和语言环境的影响下发展起来的,因此与动物的心理有着质的区别。这种区别主要表现在使用和创造语言与工具上。

心理产生的物质基础是脑,脑这个物质为心理发展提供了可能,但要使这种可能变为现实,则需要同物质环境发生作用。心理发展水平的高低取决于它同物质环境发生作用的大小、深浅。心理水平最高的人类,如果脱离人类生活的社会环境,其心理发展水平就很低,例如狼孩、猪孩。随着人类社会的进步,人的心理也日益向前发展,这突出地表明社会条件对人的心理发展的作用。

二、神经系统

神经系统和机体的其他器官一样,都是由细胞组成的。组

成神经系统的神经细胞叫做神经元。神经元是神经系统的基本结构单位 and 功能单位。神经元由细胞体、树突和轴突三部分组成。许多神经元的轴突聚集在一起组成神经纤维,构成一根神经。外周神经系统就是由遍布全身的神经组成的。外周神经系统是联系感觉输入和运动输出的神经机构,它包括由 12 对脑神经和 31 对脊神经组成的躯体神经系统及自主神经系统。

在脑神经和脊神经中,都有支配内脏器官运动的纤维,分布于心脏、血管、呼吸器官、胃肠平滑肌和腺体等内脏器官,称为自主神经,或叫植物神经。根据植物神经的中枢部位和形态特点,可将其分为交感神经和副交感神经。它们两者的活动具有拮抗作用。交感神经的功能在于唤醒有机体,调动有机体的能量;副交感神经的功能则在于使有机体恢复或维持安静状态,调动有机体的能量,维护有机体的机能平衡。自主神经一般不受意识支配,经特殊训练,意识或意念可在一定程度上调节自主神经的活动。人在情绪状态下会有明显的生理变化,因此,自主神经的活动与情绪有密切的关系。

三、个性心理

就心理学而言,个性即个性心理,它是指在一定历史条件下的个人在其身体素质基础上,在长期生活实践中形成的意识倾向性,以及经常出现的、较稳定的心理特征的总和。个性包括个性心理特征和个性倾向性两个方面。这两个方面在一个人身上的统一,构成了人与人之间千差万别的个性。

个性心理特征是个性结构中比较稳定的成分,它表明一个人典型的心理活动和行为。它又包括:人顺利完成某种活动的特征——能力;人的心理活动的动力特征——气质;人对现实稳定的态度、习惯化的行动方式——性格。这三个部分互相联

系而又各具特点。其中性格是个性中具有核心意义的成分,是一个人整体精神面貌的主要标志,最能代表个性差异。

个性心理特征是受个性心理倾向制约的。个性心理倾向是指决定着一个人对现实的态度和积极行为的动力系统,包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。

四、需 要

需要是个体在生活中感到某种欠缺而力求获得满足的一种内心不平衡状态,它是有机体自身和外部生活条件的要求在人脑中的反映。每个人都有对空气、阳光、水份、食物和配偶的需要,也有对人际交往、爱、尊重等的需要,这些需要是维持个体生存和发展以及延续种族所必需的。

需要是有机体内部的一种不平衡状态,这种不平衡状态包括生理和心理的不平衡。如血液中水分缺乏,会产生喝水的需要;血糖成分下降,会产生饥饿求食的需要;失去亲人的孩子,会产生爱的需要;社会秩序不好会产生安全的需要等。需要得到满足,这种不平衡状态暂时得到消除。当出现新的不平衡时,新的需要又会产生。

需要支配着人的知、情、意活动,推动激发人的行为,也是人活动和行为的基本动力和个体积极性的源泉。因此,需要在人的心理活动中有着重要作用。

根据需要的起源,人的需要分为生理性需要和社会性需要;根据需要的对象,人的需要分为物质需要和精神需要。

五、动 机

在心理学中,动机是指引和维持个体活动,并使活动朝向

某一目标的内部动力,它是一个人发动、维护或抑制某种活动的心理倾向。

引起动机的两个条件是需要和诱因。需要是动机的内部条件,动机是在需要的基础上产生的。诱因被认为是引起动机的外在条件。驱使有机体产生一定行为的外部因素称为诱因,它是引起动机的另一个重要因素。

人的动机是多种多样的、复杂的,我们可以从不同角度把动机分为以下三类:即生理性动机和社会性动机;外部动机和内部动机;远景性动机和近景性动机。

六、兴 趣

兴趣是人们积极探究某种事物的认识倾向。这种认识倾向使人对有兴趣的事物进行积极的探究,并带有情绪色彩和向往心情。

兴趣与爱好是十分类似的心理现象,但二者也有区别。兴趣是一种认识倾向,爱好则是活动倾向。兴趣进一步发展为从事某种活动的倾向时,就成为爱好。

根据兴趣的倾向性,可分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是对某一事物或活动本身感兴趣;间接兴趣是对事物或活动本身虽无兴趣,但对该项活动的结果有兴趣,在一定条件下,间接兴趣可以转化为直接兴趣。

根据兴趣维持的久暂,可分为暂时兴趣和持久稳定的兴趣。暂时兴趣产生于某种临时性活动之中。持久稳定的兴趣则往往会成为个人一生中的行为特点,使人具有高度的自觉性和积极性。人与人之间的兴趣存在明显的个别差异,这表现为人们的兴趣品质或特征各不相同。