

中老年

心理健康与长寿养生

中老年人心理的自我调适

中国社会科学出版社



中老年 心理健康与长寿养生

——中老年人心理的自我调适

主 编 刘宏奎

中国社会出版社



目 录

离退休的心理调适 (1)

一、如何对待离退休 (3)

二、离退休心理变动的四个时期 (6)

三、为什么会出现离退休综合症 (9)

四、如何消除离退休病 (10)

五、如何克服离休万事休心理 (14)



老年人日常生活的心理调适 (19)

一、多交朋友是个好办法 (21)

二、不要只顾自己说 (23)

三、应注意自己的外表 (25)

四、节制饮食 (27)

五、养成笑的习惯 (30)





- 六、从现在就立即开始 (33)
- 七、放弃“唠叨” (36)
- 八、让晚年生活得更好 (38)
- 九、和过去说再见 (40)
- 十、切忌自我怜悯 (42)
- 十一、享受丰富的文化生活 (44)
- 十二、保持良好的闲情逸趣 (51)
- 十三、有一个健康的人格 (60)
- 十四、解除更年期的心理骚扰 (69)
- 十五、战胜孤独 (79)
- 十六、学会自寻其乐 (84)
- 十七、不要对代沟感到困惑 (88)
- 十八、勇于点燃情爱之火 (96)
- 十九、学会消除失落感 (103)
- 二十、勤学苦练益于身心 (107)

2

延缓心理衰老的调适方法 (137)

- 一、老年人的心理活动类型 (139)
- 二、心理失调是老年人最可怕的心理疾病 (145)



三、如何延缓心理衰老……………(149)

老年人社会角色变化的

心理调适……………(155)

一、老年人离退休前后的

心理变化……………(157)

二、社会角色的改变对老年人的

影响……………(162)

三、老年人应该怎样适应离退休

生活……………(163)

四、老年人应该怎样适应角色变化…(167)

五、老年人离退休后应不应该

参与社会……………(169)

六、离退休老年人和家庭成员关系

的调节……………(171)

七、离退休老年人如何适应社会……(174)

八、让生活充满笑声和音乐……………(177)

老年人个性的心理调适……………(193)

一、信心是长寿第一秘诀……………(195)





- 二、学会自我调节情绪……………(197)
- 三、悲观心理要不得……………(199)
- 四、烦恼时请退一步想……………(203)
- 五、从生气谈制怒……………(205)
- 六、人老话多与语言艺术……………(208)
- 七、要学会自我安慰……………(211)
- 八、要做宽厚的长者……………(214)
- 九、乐观情绪是健康的灵丹妙药 ……(217)
- 十、要善于控制和调节情绪……………(223)

摆脱无聊与孤独的心理调适 ……(231)

4

- 一、生活必须继续，而且能够继续 …(233)
- 二、丧偶老人的生活应多彩……………(236)
- 三、丧偶以后独居的方法……………(237)
- 四、结交新的异性朋友……………(240)
- 五、如何面对再次恋爱……………(242)
- 六、老年再婚是个好主意……………(244)
- 七、清除孤独心理的方法……………(246)

挫折的心理调适 ……(251)

- 一、什么是挫折……………(253)



- 二、产生挫折的原因 (254)
- 三、挫折后的心理反应 (256)
- 四、挫折心理应对策略 (261)
- 五、面对挫折要学会幽默 (269)
- 六、要学会忍耐 (277)



心理平衡的自我调适 (293)

- 一、返老还童法 (295)
- 二、自我宣泄法 (297)
- 三、情绪转移法 (300)
- 四、精神寄托法 (303)
- 五、平心静气法 (305)
- 六、改变环境法 (308)
- 七、意志锻炼法 (310)
- 八、知足常乐法 (314)
- 九、松弛神经法 (317)
- 十、自我宽容法 (321)

5

丧偶的心理调适 (325)

- 一、丧偶是沉重的打击 (327)
- 二、如何缩短哀伤过程 (328)





三、如何从悲痛中走出来……………(330)

四、丧偶老年人的心理剖析……………(334)

五、老年丧偶如何进行心理调适 …… (339)

六、丧偶对老年人心理的影响 …… (344)

人际关系变化的心理调适 …… (347)

一、老年人在家庭中的作用与

心理适应 …… (349)

二、家庭结构与老年人心理适应 …… (354)

老年人不良心理的调适 …… (359)

一、如何对待怀旧心理……………(361)

二、如何消除不服老的心理……………(364)

三、如何克服叹老心理……………(369)

四、如何息气制怒 …… (374)

有益老年人心理健康的建议 …… (381)

一、万事临头想得开……………(383)

二、学会娱乐 …… (404)

三、做好退休演练……………(411)

四、学会自我满足的休息……………(415)

五、对事不要“习以为常” ……(418)



六、人老多活动	(422)
面对死神挑战的心理调适	(425)
一、老年人对死亡的态度	(427)
二、临终前老年人的心理变化	(430)
三、从容地和“死神”握手	(434)
心理调适方法	(437)
一、自寻乐趣心理调适法	(439)
二、欢乐何其多	(445)
三、过好每个今天	(451)
四、学会养生心理调适法	(456)



离退休的心理调适

离退休对于一些人来说是好事，可以有充分的时间来完成自己的心愿，而对于另一些人可能就意味着权利的失去以及无所适从。



一、如何对待离退休



当一个人的大名一旦登上离退休人员名册，有一个境界便会从隐约中猛地推近，显现在他的面前。那就是老了，该离退休了，从此将步入生命的最后一段路程，将走上人生的一个新台阶。有的即将离退休者对此不免有几分怆然，心里很不是滋味，焦躁、苦闷、迷惘之感由然而生。

跨入离退休这个人生的新台阶，确实会遇到许多新问题。有的人当了多年的领导干部，会感到失去权力的茫然；有的人没有评上高级职称，会感到人生机会的失落；有的人虽然评上了高级职称，但还想等等即将竣工的新职工宿舍的分配；有的人想看看一年半载中是否还会有调薪的举措……；如此等等，不一而足。假如这种种想法未能如意，有的人就可能想不开，在不愉快的气氛中离开工作岗位，此后，或许还会长期保持一种不平衡的心理状态，一有机会就要倒出未向别人诉说。性格内向的人，长久郁闷在心，也许还会大病一场，引起身体健康状况的急剧衰退。

离退休，是人生的一大转折。客观地说，从





繁忙的工作到赋闲在家，一下子难以接受，甚至产生一些烦恼，这是很自然的，不足为怪。这犹如快速行驶的汽车突然急拐弯一样，难免会出现一些摇晃和颠簸。据报载，国外一些国家，比如法国，让一些即将离退休的职工先做六个月的半日制工作，然后再正式离退休，这也许就是出于让职工慢慢接受离退休、适应离退休生活的考虑。

其实，离退休并不可怕，怕的是进入了离退休“倒计时”却缺乏心理准备。如果给予足够的重视，有了充分的心理准备，那么，离退休就一定能够像飞机徐徐降落一样顺利地实现“软着陆”。

(一)要认识到，离退休 是一件大好事

4

人的一生需要进行忙闲有致的安排。在职时，主要是忙工作；离退休后，主要是休息，年纪大了，身体差了，职责也尽到了，应该颐养天年了。一个人工作几十年，辛辛苦苦，到了花甲之年也该休息了。正因如此，国家建立了离退休制度，对劳动者有离退休年龄的规定，到了年龄便要求劳动者离退休。应该看到，离退休制度体现了党和国家对劳动者的关怀和爱护。从人类世代交替的角度来看，只有一代又一代的老年人退下去，让开位置，才能让一代又一代的年轻人成长起来，挑起社会生



活的大梁，从而保证社会的正常运转。

(二) 要进行积极的心理调节

离退休只是人的一种生活方式的转换而已，既不是事业的终止，也不是生命的完结。离退休后，不用上班，也没有工作担子压在肩头，将有机会去开拓和创造另一种新的生活。如果说过去是专心于工作的话，那么离退休后，将可以利用充裕的时间去做以往没有时间和精力做的许多事情，去实现人生的最大价值。其实，离退休也会带来很多的机遇。例如，将有时间系统地整理一生的工作经验和人生得失；将有时间去过去无暇顾及的图书馆，在书海中漫游寻趣；也将有时间去发展和提高当初的一些业余爱好……总之，离退休后，有许许多多的事情等着去做，完全用不着害怕空虚无聊。



5

(三) 要做好离退休计划

一些研究表明，离退休前做过妥善计划的人，离退休后的生活适应较好。离退休计划一般包括学习上的打算、工作上的转移、经济上的预算、生活上的安排和对保健方面的预先策划，以及对配偶的生活照顾等。在离退休之前，根据自己的实际情况





做好计划，就会产生安全感，对离退休会泰然处之。离退休后也能很快地适应新的生活环境，过上充实的生活。

应当说，人的一生只要无愧于社会，无愧于他人，无愧于自己的心，这就足够了。生命有限，而世界无限，活着就应该从容自在，任时光洪波在生命的河床中流淌向前，行则行，止则止。“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”该离退休的时候，就高高兴兴、轻轻松松地离退休吧！

6

二、离退休心理变动的四个时期

在我国实行国家干部、工人退休制度，对于部分建国以前参加革命工作、在党政机关、群众团体和全民所有制企业、事业单位的干部，以及因工作需要由组织调派到集体所有制企业、事业的干部，在这到一定年龄，基本上丧失工作能力时，将他们从工作岗位上接替下来，由国家供养并给予从优照顾，也就是离职体养。离退休的职工在我国数量是很大的，据国家统计局资料，我国在1987年底，全国离退休职工已近1968万人，这些人在离退休



后社会职能产生了变化，心理上也会产生许多新的反应，一般说来，其需要经过四个阶段，精神情感上会逐步安定，心理上也会慢慢适应。



(一) 第一阶段是退休前期

当接近离退休年龄时，对于离退休、告老还乡这个问题常常萦绕在心头，不同的人对待即将到来的离退休有着不同的想法和态度。对于体弱多病或家庭经济条件较好，希望过些轻松安逸的生活，或者家中有长辈需要护理和照顾，或者想帮子女带孩子，这些人离退休往往是自觉自愿，以积极的心情期待退休。另一些人由于社会地位较高，工作条件好，或者自己健康状况尚佳、精力比较充沛，可以胜任原来的工作岗位，不服老，而不想离退休，这些人对子离退休问题十分敏感，情绪波动大，想到离退休心中就感到不安，特别是看到自己原来的工作岗位正准备由某个较年轻的人接替时，心情就更加复杂，有说不出的滋味。这一阶段心理上的反应程度常因人而异，表现形式也多种多样。

7

(二) 第二阶段是退休期

是指离退休后刚离开工作岗位不久的这段时





期，当正式接到离退休通知，办理好手续，并正式离开原来熟悉的工作岗位，心情是复杂的，因为离退休就是失去了原有的工作，而工作在大多数人的眼里不仅是个人为国家社会服务进行谋生的手段，而和他的社会地位、人际关系、尊严、愉快和烦恼联系在一起。因此，离退休后人的心情常常不一样。对于原来体质较差的，原来的工作岗位比较繁重、渴望减轻负担的人，离退休后如卸重担，人感到轻松愉快；对于经济条件较好，离退休后在家中过着小康生活，或在某个单位找到一个比较舒适的工作，以发挥自己的余热。离退休也不会形成心理上的压力和精神负担，但是对于一些身居要职，或有某些专长的科技人员、知识分子，离退休后在社会地位和生活上常带来比较大的变化，从心理上对于生活中的这一重大变动不能一下子适应，往往感到烦躁、神郁和茫然。

8

(三) 第三阶段是适应期

在这个时期(大约需要一年左右)，离退休后的各种心理不平衡状态逐渐得到改善，从比较广阔的人际变往和社会环境，逐渐转移到以家庭生活为主的范围。如果家庭气氛和睦，两代间的关系融洽，老人在家庭中的地位受到子女的尊重为一家之长，

