



中

HUAYICHUBANSHE

老年心理保健

ZHONGLAONI ANXIN LI

BAOJIAN 李鑫生 编

华 艺 出 版 社

李鑫生 编

中老年

ZHONGLAONIANXINLIBAOJIAN

HUAYICHUBANSHE

心理保健

目 录

序 篇

1. 劝君惜取中年时
——写给中年朋友的一封信 (1)
2. 老夫喜作黄昏颂
——写给老年朋友的一封信 (8)
3. 切莫误于迷津 (14)

中年期心理篇

4. 中年期的心理卫生 (35)
5. 中年人要防止心理老化 (39)
6. 中年人要善于开拓生存空间 (46)
7. 中年人要不断使自己现代化 (51)
8. 中年人要不断强化知识更新心理 (59)

9. 中年人一定要学会制怒	(65)
10. 防止社交中的偏见	(71)
11. 不要忽视人际交往中的情绪识别	(79)
12. 注意情绪的信号功能	(86)
13. 学会矫正自己的不良性格	(94)
14. 消除遗忘带来的烦恼	(99)
15. 要善于缓解情绪危机	(105)
16. 要努力保持心理平衡	(111)
17. 要科学地利用闲暇时间	(118)
18. 思维定势弊多益少	(123)
19. 要注意消除嫉妒心理	(128)
20. 学会应付紧张刺激	(134)
21. 莫要错过创造心理的高峰期	(139)
22. 中年人要强化自制力	(148)
23. 在挫折面前	(153)
24. 要注意消除自卑心理	(161)
25. 要注意消除改革带来的不稳定感	(166)
26. 在改革中要有一个良好的心态	(173)
27. 中年人情感莫淡漠	(180)
28. 中年人应该保持家庭的活力	(187)
29. 影响夫妻感情的行为因素	(192)
30. 要重视夫妻间的心理沟通	(197)
31. 妻子超过丈夫时	(203)
32. 假如夫妻都是事业型的	(208)

33. 协调家庭关系的艺术	(214)
34. 按照美的规律来塑造美的生活	(220)
35. 中年女性应该更新自己的角色观	(227)
36. 要尊重中年女性的自我实现心理	(232)
37. 努力缩小夫妻间的文化差异	(238)
38. 中年男子的魅力	(244)
39. 中年女性的丰采	(250)
40. 房事有节莫纵欲	(257)
41. 追求事业中的夫妻心理调适	(261)
42. 幽默是生活的调节剂	(266)

老年期心理篇

43. 老年期心理卫生	(277)
44. 老年人要掌握点长寿秘诀	(283)
45. 延缓脑衰老是延年益寿的关键	(288)
46. 丰富的文化生活是老年人最主要的精神享受	(294)
47. 闲情逸趣是保持老年人良好心理的仙丹妙方	(300)
48. 人到老年莫焦虑	(306)
49. 让快乐成为您的忠实伴侣	(312)
50. 如何对待男性更年期带来的心理骚扰	(318)
51. 如何对待妇女更年期带来的心理骚扰	(322)

52. 人到老年应该有一个健康的人格	(326)
53. 老年人要战胜孤独	(333)
54. 不要忧郁寡欢	(337)
55. 老年人要学会自寻其乐	(342)
56. 不要在代沟面前困惑	(345)
57. 老年人要有勇气再次点燃情爱之火	(351)
58. 老年人要学会消除失落感	(357)
59. 老年人要注意预防精神疾病	(360)
60. 存性欲, 益长寿	(366)

心理测量篇

61. 你了解自己吗	(373)
62. 你属于哪一种气质类型	(377)
63. 你属于什么类型的性格	(383)
64. 你是否有着坚强的意志	(389)
65. 你的人格是否成熟	(393)
66. 你具有现代人的素质吗	(403)
67. 你的医学年龄是多少	(408)
68. 心理老化的自我测定	(412)
69. 测一下你是否患了心身症	(416)
70. 你们的夫妻关系谐调吗	(422)
71. 你是否需要心理治疗	(437)

72. 你的家庭职能调适如何	(440)
附录：主要参考文献	(442)
后 记	(444)

1. 劝君惜取中年时

——写给中年朋友的一封信

亲爱的中年朋友们：

如果用春华秋实来形容青年时期和中年时期，那是非常恰当的。春天繁花似锦，秋天果实累累。青年时期就象那繁花似锦的春天，呈现出来的是一种热烈的美，奔放的美。中年时期则象果实累累的秋天，呈现出来的是一种成熟的美，深沉的美。热烈奔放的美靠热情来灌溉，成熟深沉的美则靠岁月、才干和经验来催发。

中年期是人生的收获季节，是一个灿烂辉煌的时代。中年人年富力强，心理成熟，意志力增强，情感比较稳定，知识的积累和经验的积累都达到相当程度，因此，中年期是出成果创奇迹的最佳年华。

从心理学角度来看，中年人的心理经过工作和生活的磨炼，比初出茅庐、涉世不深的青年来说，显得成熟和稳定。在气质、性格类型方面比较稳定，自尊、自重、自爱的心理获得进一步强化。

下面，我要向朋友们介绍一下什么是中年期，中年期有哪些特点，中年人为什么要有一个良好的心理状态？

一. 中年期的划分及人生课题

关于中年期的划分,学者们的意见不一。从心理学角度来看,中年是指从 26 岁至 60 岁这一时期,其中 26 岁至 45 岁为中年前期,而 46 岁至 60 岁是中年后期,我国有的学者认为中年期主要是指 35 岁至 60 岁这一时期。

美国社会心理学家哈维哈斯特于 1953 年,提出了人生各时期的特点和课题,其中谈到中年期时指出,中年期的任务是习惯于与合作者协同生活,管理孩子,对职业生活的适应,完成市民的社会责任。他把中年前期称为中年初期,把中年后期称为中年期。

中年初期:

1. 选择配偶。
2. 学会与配偶一起生活。
3. 家庭中添了第一个孩子。
4. 教养孩子。
5. 管理家庭。
6. 就职。
7. 担负市民的责任。
8. 寻找合适的社会群体。

中年后期:

1. 形成作为市民的社会责任。
2. 建立一定的经济生活水平,并维持这种水平。
3. 帮助十几岁的孩子成为一个能被人信赖的幸福的成年人。
4. 充实成人的业余生活。

5、接受并适应中年期生理方面的变化。

6、照顾年老的双亲。

二. 中年期的特点

从生理角度看，中年前期是人生的鼎盛时期，身体素质一般较好。中年后期，尤其是女性自 40 岁，男性自 45 岁以后，体力开始有所下降，身体主要器官，如脑、肺、心脏、肾脏等功能开始衰退。内分泌功能也开始衰退。神经活动不够稳定，由于肩负着家务和工作的重担，心理经常处于紧张状态，易出现疲劳。从而导致抵抗力的降低，容易产生各种疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱、月经不调，等等，严重者，还会危及生命。据统计，近几年来中年人猝死者比例相当惊人。

从心理角度看，中年人有如下特点：

1. 心理承受能力增强。心理承受能力也叫心理耐力。具体是指能够承受的心理负荷程度。中年人由于经历了成家和立业的艰难，尤其是经历过生活和工作中的挫折的考验，心理上更加成熟，并具有强烈的独立意识。因而对来自四面八方的有益的或无益的或有害的刺激都能够正确对待。能在诸多刺激中，进行理智的选择，抛弃那些无益的刺激，知道如何应付那些有害的刺激。由于心理承受能力的增强，所以能够应付不如意的生活和工作。

2. 自立自强意识增强。中年人已经不依赖父母的指点和外界的指示，更多的是依靠自己独立思考而决定自己的行为方向。无论在家庭中还是在事业中都有一种顶天立地、独挡一面的思想。人到中年，尤其是中年后期，大都掌握了一门专业知识或者熟悉了

一门技术，能够运用自己的知识或技术而进行独立工作或操作，有时还要带领青年人按照自己的设想去把计划付诸实践，这无疑会增加中年人的自豪感。这种自豪感反过来，又会强化人的独立意识。另外，中年人大都形成了自己比较稳固的交往圈，并能恰当地处理好各种人际关系。在社会交往中，能自如地运用理智和情感两种力量来处理好各种问题，而不象青年人那样经常感情用事或义气用事。

3. 社会责任感和家庭责任感增强。中年是一个大跨度时期，历经“而立”“不惑”“知天命”，其责任感无论从社会角度还是从家庭角度来看，都是空前的。青年时期，社会责任感和家庭责任感往往单薄一些，并且是抽象的，带有浪漫的情绪色彩。到了中年，情况就不同了。中年成了一家之主，要对自己的妻子负责，要对自己的子女负责，要对自己的父母负责，自己承担的家庭权利和义务得到了充分的实现。从社会角度看，中年脚踏实地地干事业，能自觉地把个人的事业和整个国家整个民族的前途命运联系在一起。他们要对自己的事业负责，对工作单位负责，对整个国家和民族负责，具有强烈的使命感。这种使命感构成了中年人人格的重要部分，表现在行动上，则是勤勤恳恳，兢兢业业，努力进取，甚至不惜为事业献身。

4. 多事之秋多烦恼。有人说，中年时期是多事之秋，烦恼多快乐少，心理学把这种情况称之为“中年危机”。中年危机主要是从心理上而言的，但诱因却是多方面的。首先是中年人的负担过重，包括经济负担、工作负担、教育子女的负担等。其次是中年人在事业上的不如意。许多中年人，在事业上干了十几年甚至几十年都没搞出什么名堂，成果不多，职位上不去，皱纹却布满了眼角和额头，白发爬上了鬓角和头顶，于是心理上失去了平衡，深感苦闷和烦恼。再次是中年人的知识老化和技术老化带来的不适

应感。面对飞速发展的时代，知识不断更新，设备不断改进。许多中年人感到自己的知识老化，原来的技术也不适应新的设备，于是在知识和技术都需要更新而又难以更新的情况下，中年人往往会产生强烈的不适应感，从而带来心理骚扰。总的来说，中年人的苦恼比较多。

从前面的分析中我们可以看出，中年人虽然有许多不利因素，但从心理学角度看，中年人具有许多青年人和老年人所不具备的优势。而这种优势，正是发挥自己才干的最有利条件。处在中年前期的人应该积极进取，处在中年后期的人应该锦上添花。

美国有的学者认为，中年时期尤其是 40 岁以前，应该有如下的行为方向：

一、要确定事业。认清自己的事业方向，并掌握和熟悉行业和职业所需要的一切知识。尤其在 40 岁以前，必须确定好自己的事业。

二、要树立风格。从穿衣戴帽到言谈举止，直至自己的专业都应该具有自己的风格。例如搞写作，就要形成自己的写作风格；搞绘画，就要形成自己的线条风格；搞领导工作，就要形成自己的领导风格。

三、要控制自己的感情。具体来说，就是让理智为感情导向。在生命阶段上攀登的时候，要运用理智的力量，防止陷入感情危机，要努力使自己始终持愉快的心境。因为心境不佳，会使人情绪低落，并逐渐对一切事物失去兴趣。

四、要知道自己的弱点。不掩饰自己的弱点，正视和承认自己的弱点，承认哪些事情自己做不好，不能忍受，不愿去做。要在 40 岁以前找到自己喜欢的工作，否则今后一、二十年内心情不会舒畅，从而使你失去取得成功的机会。

五、要知道自己的实力。恰当地估计自己的优势，明确哪些

工作能发挥自己的优势，哪些工作能限制自己的优势。要断定自己善于做什么事情，而且会做得比别人更好。

六. 要有存款。目的在于积谷防饥，以备来日的意外需要，也可以为今后事业的开发积累资金。因为应付不了意外急需和因资金限制而开展不了事业都会给人带来沉重的心理压力。

七. 要结交知心朋友。广交朋友是为了开拓生存空间，而结交知心朋友则是为了感情上的满足。没有知心朋友的人往往是情感缺损的人。当然知心朋友的结交，不是一朝一夕的事情。

八. 要学会把一切事情委托给别人去办。善于把一些事情委托给别人去办是成功的一半。如果做不到这一点，将是一个致命的弱点。许多人不这样做，而且做不到，只好永远处于从属地位。

九. 要学会沉默。不要传播流言蜚语，也不要过多谈论你的计划。该宣扬的东西则宣扬，不该宣扬的东西要保持沉默。

十. 要忠诚于事业，忠诚于人。对事业要忠诚，忠心耿耿，矢志不渝，积极进取，锲而不舍。对同志要忠诚，言而有信，行则必果，坦诚相见，不弄权术，不忠诚的名声在任何地方都不受欢迎。40岁前，忠诚是使别人受益，40岁后，受益的则是自己。

中年朋友们，以上分析可能符合你的情况，也可能不符合你的情况，这只是作者从一般意义上来讲的。不管怎么说，中年人应该懂得自己的长处，明确自己的优势，从而建立一个良好的心理状态。有着良好心理状态的人，从不厌倦生活，而总是潇潇洒洒地生活，善于体察生活的真善美。他能够从一次次欣赏日出、日落、花开、花落中体验大自然给予人的美感，从平凡的事物中看到生活中的亮点。而缺乏良好心理状态的人，总是把生活看得很灰暗，感到自己活得很累，由于精神空虚而寻找各种刺激。有的中年同志精神颓废，原因就在这里。

诚然，在我们生活的道路上，在我们对未来的追求中，还会

出现无数艰难曲折，还会出现说不尽的烦恼和苦闷。但是只要我们有一个良好的心理状态，就能发挥自己的优势，更加确定地把握和主宰自己。我们不奢望幸运女神把成功降临给我们，我们只相信自己的力量和自觉的奋斗会孕育着成功。我们更不去怨天尤人，怨天尤人只会耽误宝贵的光阴，耗去自己的生命。我们在纵横交错的人生之路上会进行理智的选择，并在通向成功之路的艰难跋涉中，领略人生的意义和价值。正如电视剧《西游记》的主题歌歌词所云：

你挑着担，
我牵着马。
迎来日出送走晚霞
踏平坎坷成大道，
斗罢艰险又出发。
一番番春秋冬夏，
一番番酸甜苦辣。
敢问路在何方，
路在脚下
.....

中年朋友们，在此，我发自内心呼喊：

“劝君惜取中年时。”

2. 老夫喜作黄昏颂

——写给老年朋友的一封信

亲爱的老年朋友们：

你们开始和已经步入了银色世界的行列，这是一个无限美好的时代。在这里你们可以领略到过去由于诸多的匆匆忙忙而使你没有领略到的人生乐趣。有的人悲叹自己老之将至，悲叹“朝如青丝暮成雪”，人生苦短，其实这是大可不必的。

人一生要历经几个时期，婴儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期、老年期。王安石诗云：“朱颜去似朔风凉，白发多于野草生。”陆游诗云：“莫怪世人生白发，秋风挂老欲无枝。”黄庭坚诗云：“青春不觉书边过，白发无端镜上来。”这说明，人总是要老的，这是不可抗拒的自然规律。

有人说，老年期是丧失的时期，即身心健康的丧失，经济独立的丧失，与社会、家庭联系的丧失，生存目的的丧失。现代人的观点却认为，老年生活的本质并不在于丧失了什么，而是如何理解和正确对待这些丧失。老年人并不是生活在人类即将到来的末日，他们完全可以以新的姿态来接受生活的挑战。

80年代初，联合国把老年人的年龄界限定在65岁。在我国则定在60岁。

人到老年后，会发生一系列的生理和心理变化。

从生理角度看，人体的老化主要表现在肌体细胞和组织的衰老、器官功能的逐渐衰退和对环境适应性的逐渐减弱，尤其是遇到突发的强烈刺激或急剧的环境变化时的适应能力变弱，这也叫应激能力减弱。衰老的因素主要有六个方面：

一是神经系统方面。人到老年，脑细胞减少，神经细胞内有脂褐质色素沉着，以致脑功能下降。老年时脑的重量减轻，脑回萎缩，脑室增大，硬软脑膜均逐渐增厚而纤维化。老年人脑血管硬化也属常见。记忆力开始减退，明显的表现是好忘事，主要是对近事易忘，而对过去遥远的事情，如幼年的遭遇和青年的经历往往记忆犹新。听力视力都有所下降。所谓耳聋眼花就是人到老年的一个象征。当然并非全部如此。比如有的百岁老人仍耳聪目明，有的年过八十，记忆力和逻辑思维的能力尚未减退。

二是胸腺免疫系统方面。胸腺可以分泌胸腺素。胸腺素可以促进淋巴细胞的成熟和增殖。淋巴细胞中有一种具有免疫能力的细胞，叫T细胞，所以胸腺素具有免疫功能。胸腺位于胸腔上端，胸骨上部的后方。65岁以后，胸腺开始逐渐萎缩，胸腺素分泌减少，人的免疫能力开始降低。

三是内分泌方面。人到老年后，性腺、甲状腺、肾上腺的分泌功能会逐渐减弱。由此可导致人的抵抗力减低，致使肌体功能改变，衰老出现，甚至发生某些疾病。

四是过氧化代谢方面。随着老龄的到来，人的过氧化活性增加，抗过氧化活性能力却降低，从而导致人的成纤维细胞死亡，加速衰老。

五是遗传方面。医学研究表明，寿命、胖瘦以及某些疾病，如心脏病、高血压等都与遗传有关。如双亲都是肥胖者，其子女也多为肥胖者，而肥胖又多易患高血压、动脉硬化、糖尿病等症。

六是其它社会因素方面。科学研究已证明，气候、土壤、水质、辐射、药物、噪音以及空气、水和环境的污染，都会影响到人的健康和寿命。另外社会经济发展水平、生活环境、生活方式、卫生条件、营养状况、家庭经济状况、家庭关系等也会影响人的健康和寿命。

从心理学角度看，进入老年期，人会在心理上发生一系列的变化，这些变化主要有：

一是感觉和知觉方面。首先是视觉衰退。视觉是人的主要感觉通道，外界的信息来源有 80% 是通过视觉而得来的。美国根据法律判定的盲人有 150 万，而 65 岁以上者就有 99 万。其次是听觉，也是随年龄的增长而衰退。这就给老年带来语言交往的困难，并随之带来心理上的不愉快。除此而外，老年人的其它感觉器官，如嗅觉、味觉、痛觉也都有所减退，这些减退都会引起老年人的一系列的心理变化。

二是记忆力方面。记忆力分两种，一种是初级记忆，即对过去看过、听过、摸过、体验过的事物的印象，仍留在头脑里。一种是次级记忆，是指现在对看过、听过、摸过、体验过的东西进行背诵，然后进行记忆。研究证明，老年人的初级记忆减退比较轻，而次级记忆减退比较重。

三是智力方面。人的智力差异很大。到了老年衰退情况也有所不同。一般来说，如果健康状况良好，家庭和社会情况良好，其智力可以到老不衰，尤其是有才干喜欢动脑子的人，其智力到 80 岁也不会衰退。如果身体健康状况不好，尤其是患脑动脉硬化者，智力是会下降的。从性别角度看，男性的智力往往比女性维持的持久一些，因其有较多的实践和工作中的挑战。

四是思维方面。随着记忆力的减退，老年人的思维会受到一定影响。老年阶段的创造性思维明显下降。但情况也不完全是这