

● 主编 程学超



中年心理学

山东教育出版社

中 年 心 理 学

主编 程学超

编撰 (以章节先后为序)

程学超 方建移 王美芳 富 康
毛伟宾 张文新 王林松

山东教育出版社

1991年·济南



山东省新华书店发行 山东新华印刷厂临沂厂印刷

◆

850×1168毫米32开本11.875印张4插页255千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数1—2,180

ISBN 7—5328—1101—8/G·927

定价：6.45元

序

程学超副教授主编的《中年心理学》一书是我国国内第一本比较全面地论述中年人心理的著作。它是继《老年心理学》（1986年）后的又一个新成果，具有不容低估的现实意义。

本书首先扼要地指出研究中年人的心理在毕生发展心理学中的独特地位，以及研究的内容和方法，这起了概括全书、举纲张目的作用。接着以很大的篇幅，着手剖析中年人心理的主要方面，使读者得以深入而具体地了解中年人的心理全貌，掌握其心理发生发展的规律或特点。最后则语重心长地告诫中年人要自信、自重、自珍、自爱，以便能更好地为社会主义现代化建设创建业绩。全书编排十分紧凑，逻辑性很强。

本书的撰写，不仅尽量选取了有关的重要文献资料，且努力开展研究。作者运用心理测量、问卷调查、个案访谈等多种研究方法和手段，悉心搜集了第一手材料，较切实地把握住我国中年人的真实心态。全书有论有据，内容充实、新颖，时代气息很浓。

本书打破确定各章标题的传统形式，改用形象的语言为每章标名。例如，用“认知不惑之年”刻画中年人的认知过程与特点；用“深沉紧张之年”刻画中年人的情绪情感；用“负荷沉重之年”刻画中年人的意志行动，等等。全书形式新、语言活，富有情趣，可读性强。

作者以亿万中年同龄人中成员的身分和心声去构思、布局
和编写这本《中年心理学》，其立意之明，识知之深，情意之
真，用心之苦，均跃然可见，发人深思。我相信，本书的问世
将受到各界人士的重视和广大读者的欢迎。

邵瑞珍

1990.12.10.于华东师大

前 言

中年人，是事业的中坚和骨干，为祖国各条战线做出了或正在做着重要的贡献。我亦中年，我和我的同龄人一样在攀登着、追求着、奋进着。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，是我和我的亿万中年同伴共同的心声。我们这辈人究竟怎样才能过得更充实、更丰富多彩，而又不致整日陷入“做不完的事”、

“操不完的心”的茫茫烟海之中？为中年同龄人寻求某种策略或一条通达之道；既雄心勃勃又能实事求是；既拼搏又能轻松一点。这就是撰写本书的意旨之一。

我是一名心理学教师，多年来从事发展心理教学与研究。研究毕生发展心理学乃我一生的使命。在我和王洪美合作酝酿并于1986年出版《老年心理学》一书的时候，就有研究并撰写一本《中年心理学》的初衷。几年来，我苦心搜集有关资料，我的同窗富康女士（江苏教育学院心理学教师）及我系毕业研究生毛伟宾对中年心理学这一课题亦颇有兴趣，于是我便和她俩及我的四位研究生共同合作，决心将《中年心理学》编撰出来，奉献给广大的中年及关心中年的读者们。此乃撰写本书的意图之二。现在这本书终于能与读者见面了，这当然是件高兴的事。

如果说本书有什么特点或特色的话，我以为主要有以下这么几点，

一是内容比较丰富。全书12章，从人的心理现象、人的三种年龄说到中年期的年龄界定；从毕生发展心理学说到中年心理学的研究对象与基本内容；从中年期身心的变化谈到中年人的感知觉、中年人的学习与记忆、智力与创造力，中年人的情绪情感与意志，中年人的需要与动机，中年人的性格、人际关系与婚恋心理等。可以说，中年心理的几个主要方面本书均用尽可能搜集到的国内外材料予以阐述和介绍。全书22万余字，各种图、表60多张。我们企盼读者读过本书后会有内容比较丰富、翔实之感。

二是体系安排比较紧凑。本书第1章，从人的年龄谈到中年期，继而介绍中年心理学的研究对象、方法及基本内容，使读者开篇伊始便能对中年心理学有个概括的了解。这算是全书的“开场白”或“绪论”。第2至最后1章，为全书的“主干”部分。人到中年，尤其进入“更年期”，身心发生一系列显著的或内隐的变化，故从“身心变更”谈起，以引起读者对中年期身心的重大变化或转折的高度重视（第2章）；第3—11章，计用9章的篇幅分别阐述中年心理的几个主要方面的发展变化及其特点，以使读者对中年人心理能有进一步的、比较具体的了解；最后1章“须自珍重之年”，以众多中年人易生身心疾患甚至早逝的事实，说明现实生活已向中年人亮出了“黄牌警告”，再次提请中年人注重自己的身心健康，科学地安排中年期的工作、学习和生活，为振兴中华大业做出新的贡献——从中年期“身心变更”谈到中年心理各主要方面的发展变化，再回到中年期身心易生疾患，务须高度重视身心健康而结束全书。对全书体系做这样安排的意图，除为使体系紧凑、内在逻辑性强一点外，再就是想多次提醒那些至今仍看不到或不重视

自己身心已发生重大转折或退行性变化而在那里不知张弛协调、劳逸结合的中年人，在奋进、拼搏之际，千万不可忽视自己的身心健康！

三是材料比较新颖。在编撰本书的过程中，我们努力搜集国内外关于中年期心理研究的新材料新成果，同时我们自己也通过心理测量、问卷调查、个案访谈等途径和方法开展研究，尽可能搜集“第一手材料”。如利用国内已修订的卡特尔16种个性因素量表测查了我国部分中年人的个性，自己编制问卷调查了中年人的身心负荷以及紧张、焦虑的情绪情感和婚恋多变等现实材料，并充实到全书的有关章节之中，以浓化全书的生活气息，努力反映我国中年人真实的心态。

四是形式比较活跃，实用性较强。本书一改一般教科书惯用的“章节”形式的“老面孔”，存“章”去“节”；同时在章题的提法上，我们不用“中年心理学的研究对象、任务、方法”、“中年人的感知觉”之类的一般性提法，而是用比较精炼、形象的语言作为每章的题目，如用“人生旅途的中点站”作为首章章题，概述中年期的年龄划分以及中年心理学的研究对象及基本内容等问题。用形象的提法意在一开始就引起读者的注意；人至中年已到了人生漫长旅程的“中点”，“既往不谖，来者可追”，今后的一半路程该如何走法？人生的后半段如何生活得更充实、更有意义之类的问题想必油然而生，引导读者读下去，企图从书中获得某种回答。本书不满足于中年心理的一般性阐述，同时注重实用，尽力向中年读者介绍如何针对自己的身心特点采取相应的对策，以更好地适应中年期，使中年这个“承上启下”的人生颇具特色的时期真正变成“金色的收获季节”，既硕果累累，又身心矫健！

在编撰本书的过程中，我们广泛参考并引用了国内外的有关资料；我们尊敬的老师、华东师范大学心理学博士研究生导师邵瑞珍教授继给拙作《老年心理学》作序后，又拨冗为本书作序，在此表示诚挚的谢意！

本书系集体辛勤劳作的产物。全书由程学超构思、拟定编写提纲，征求意见，分工撰写，最后由程学超统稿定稿。各章分工执笔如下（按章节先后为序）：程学超（前言、第1章）、方建移（第2、3章）、王美芳（第4、5章）、富康（第6、7章）、毛伟宾（第8、9章）、张文新（第10、11章）、王林松（第12章）。

在本书即将脱稿付梓之际，掩卷沉思，不禁感慨良多：中年心理学，作为专著，目前我国尚未见公诸于世，而祖国发展心理学事业的发展和中年人自身又是如此地需要她！我作为亿万中年同龄伙伴中的一分子，我和我的合作者们总算为祖国的发展心理学和中年人做了一件“小事”；尽管我们自觉尽心尽力做好这件“小事”，但由于学识谫陋，掌握的资料有限，不当之处恐难避免，尤其在如何更好地使其“中国化”的问题上，有待于今后与同行们共同努力探讨，亦敬请专家和广大读者不吝赐教！

程学超

1990年11月于

济南舜耕山下

目 录

序.....	邵瑞珍
前言.....	(1)
第一章 人生旅途的中点站	(1)
一、从人的心理现象及其内容说起.....	(2)
(一)人的心理玄奥莫测么.....	(2)
(二)心理学是一门古老而又年轻的科学.....	(5)
二、个体人的年龄与中年期.....	(7)
(一)个体人的三种年龄.....	(7)
(二)中年期时序年龄的几种界定意见.....	(11)
三、发展心理学与中年心理学.....	(20)
(一)发展心理学.....	(20)
(二)中年心理学研究的对象与基本内容.....	(21)
四、中年心理学研究的方法.....	(24)
(一)中年心理学研究的一般原则.....	(24)
(二)中年心理学的研究要参照或依据毕生发展心理学的基本观点.....	(26)
(三)中年心理学研究的若干主要方法.....	(27)
第二章 身心变更之年	(31)
一、从更年期谈起.....	(31)
(一)什么是更年期.....	(31)
(二)女性更年期.....	(32)
(三)男性也有更年期.....	(35)

二、中年期身心的主要变化	(39)
(一) 中年期身体的主要变化	(39)
(二) 中年期心理的主要变化	(43)
三、中年期的营养与饮食	(44)
(一) 营养平衡、荤素食合理搭配	(45)
(二) 合理烹调	(46)
(三) 一日三餐合理安排	(47)
四、中年期的运动与健康	(48)
(一) 运动可以增强心脏、血管功能	(49)
(二) 运动可以改善呼吸功能	(50)
(三) 运动可以强筋壮骨	(50)
(四) 运动对神经系统的良好作用	(50)
(五) 运动可以增强人体能源系统的功能	(51)
(六) 运动对身体其他系统的作用	(51)
五、中年期的自我调节与适应	(52)
(一) 对身体变化的适应	(52)
(二) 对家庭生活、工作和人际关系的再适应	(53)
六、人生的“第二个青春期”	(54)
第三章 认知不惑之年(一)	
——中年人的感知觉	(57)
一、中年人感觉的概述	(58)
二、中年人的视觉	(59)
(一) 中年人的视力	(61)
(二) 中年人视觉感受性的变化	(63)
(三) 中年人视觉的保护	(66)
三、中年人的听觉	(67)
(一) 中年人的听力	(67)

(二) 中年人音的辨别力·····	(69)
(三) 中年人听力的保护·····	(70)
四、中年人的嗅觉、味觉和肤觉·····	(72)
(一) 中年人的嗅觉·····	(72)
(二) 中年人的味觉·····	(73)
(三) 中年人的肤觉·····	(74)
五、中年人的深度知觉与观察·····	(77)
(一) 中年人知觉的概述·····	(77)
(二) 中年人的深度知觉·····	(77)
(三) 中年人的观察·····	(79)
六、中年人善于适应感知变化的意义·····	(79)
第四章 认知不惑之年(二)	
——中年人的学习与记忆·····	(81)
一、什么是学习与记忆·····	(82)
二、中年人的学习·····	(83)
(一) 学习速度与年龄差异·····	(85)
(二) 学习材料的内容和意义与年龄差异·····	(87)
三、中年人的记忆·····	(89)
(一) 信息加工理论对中年人记忆的研究·····	(90)
(二) 前后关联理论对中年人记忆的研究·····	(100)
第五章 认知不惑之年(三)	
——中年人的智力与创造力·····	(104)
一、中年人的智力·····	(104)
(一) 智力的概述·····	(104)
(二) 中年人智力的测量·····	(106)
(三) 成年人智力的发展阶段·····	(108)
(四) 中年人智力的特点·····	(113)

(五) 影响中年人智力发展变化的因素·····	(126)
二、中年人的创造力·····	(129)
(一) 何谓创造力·····	(129)
(二) 中年人的创造力与成就·····	(129)
三、促进中年人智力和创造力发展的若干建议·····	(132)
(一) 营养适宜, 张弛适度·····	(133)
(二) 保持良好的心理状态·····	(133)
(三) 善用大脑·····	(134)
第六章 深沉紧张之年 ·····	(135)
一、情绪情感的概述·····	(135)
(一) 什么是情绪情感·····	(135)
(二) 情绪情感的功能·····	(136)
(三) 个体情绪情感的发展·····	(136)
二、中年期情绪情感变化的条件·····	(137)
三、中年期情绪情感的一般特点·····	(139)
(一) 情感的社会性与深刻性·····	(139)
(二) 情感的稳定性·····	(148)
(三) 情绪的紧张性·····	(150)
四、如何保持中年期健康的情绪与情感·····	(158)
(一) 健康情绪情感的标准·····	(158)
(二) 中年期健康情绪情感的培养与发展·····	(159)
第七章 负荷沉重之年 ·····	(164)
一、中年期的意志简析·····	(165)
(一) 意志的概述·····	(165)
(二) 中年期意志行动分析·····	(166)
(三) 中年期的意志品质·····	(170)
二、中年期的沉重负荷·····	(172)

(一) 事业上的地位和执着追求·····	(172)
(二) 生活上的重担·····	(176)
(三) 人际关系的纷扰·····	(178)
三、减轻负荷的对策·····	(182)
(一) 要树立战胜困难、减轻沉重负担的自信心·····	(182)
(二) 要培养坚强的意志品质·····	(183)
(三) 学会在繁忙中寻找乐趣·····	(183)
(四) 劳逸结合, 合理安排工作、娱乐时间·····	(183)
(五) 善于用人, 不要包揽一切·····	(183)
第八章 欲求更新之年·····	(184)
一、需要和动机的概述·····	(184)
(一) 什么是需要和动机·····	(184)
(二) 马斯洛的需要层次论及需要的分类·····	(186)
(三) 动机的作用·····	(189)
二、中年期需要的特点与变化·····	(190)
(一) 中年期需要的特点·····	(190)
(二) 中年期需要内容的变化·····	(192)
(三) 中年期需要满足方式的变化·····	(197)
(四) 中年期需要的个体差异·····	(198)
三、影响中年期需要和动机发展变化的因素·····	(201)
(一) 刺激情境和期望模式的变化·····	(201)
(二) 需要的满足及其变化·····	(202)
(三) 需要的抑制及其变化·····	(202)
(四) 价值观对中年期需要和动机的影响·····	(203)
四、中年期需要和动机的自我调节与合理引导·····	(205)
(一) 中年人的需要和动机应符合社会的要求·····	(205)
(二) 中年人的需要和动机应具有现实可行性·····	(206)

(三) 中年人的需要和动机应顾及效果·····	(207)
(四) 中年人的需要和动机不遂时的自我调控·····	(208)
第九章 人格成熟之年 ·····	(211)
一、人格的一般概念·····	(211)
(一) 从“斯芬克斯之谜”说起·····	(211)
(二) 什么是人格·····	(212)
二、中年期的自我意识与人格特点·····	(214)
(一) 中年期的自我意识·····	(215)
(二) 中年期的人格特点·····	(218)
三、中年期的发展任务与人格的自我完善·····	(232)
(一) 中年期所面临的发展任务·····	(232)
(二) 中年期人格的自我完善·····	(237)
第十章 人际关系不断协调之年 ·····	(253)
一、人际关系概述·····	(253)
(一) 什么叫人际关系·····	(253)
(二) 人际关系的一般行为模式·····	(255)
二、中年期人际关系的一般特点及影响因素·····	(256)
(一) 中年期人际关系的一般特点·····	(256)
(二) 影响中年人人际关系的主要因素·····	(257)
(三) 阻碍中年期人际吸引的个性特点·····	(261)
三、中年人需要不断协调的几种主要人际关系·····	(262)
(一) 中年人与同事、领导的关系·····	(262)
(二) 中年人与父辈的关系·····	(272)
(三) 中年人的婆媳关系·····	(278)
(四) 中年人与子女的关系·····	(283)
第十一章 婚恋多变之年 ·····	(294)
一、性的概述·····	(295)

二、中年人的性功能与性活动.....	(296)
(一) 中年人的性功能与性欲.....	(297)
(二) 中年人的性活动与频率.....	(299)
(三) 中年夫妇性生活的调适.....	(302)
三、婚恋多变举隅.....	(305)
(一) 婚外恋.....	(305)
(二) 离异.....	(312)
四、中年人的再婚心理及其调适.....	(317)
(一) 中年人再婚过程中的矛盾与消极心理现象.....	(317)
(二) 中年人再婚后的心理调适.....	(319)
第十二章 须自珍重之年	(323)
一、生活现实已向中年人亮出“黄牌警告”.....	(323)
(一) 生理上的“黄牌警告”.....	(323)
(二) 心理上的“黄牌警告”.....	(325)
二、中年人的心理健康与身心疾病.....	(327)
(一) 什么是心理健康.....	(327)
(二) 如何衡量中年人的心理健康.....	(329)
(三) 警惕心理致病.....	(331)
(四) 中年期常见的身心疾病与心理治疗.....	(336)
三、中年期的心理卫生.....	(339)
(一) 生活中的心理卫生.....	(339)
(二) 工作中的心理卫生.....	(341)
(三) 患病期间的心理卫生.....	(343)
(四) 娱乐中的心理卫生.....	(345)
四、中年人的心理咨询.....	(348)
(一) 什么是心理咨询.....	(348)
(二) 消除中年人对心理咨询的疑虑.....	(349)
(三) 中年人若干主要心理咨询问题.....	(351)
参考文献.....	(356)

第一章 人生旅途的中点站

人们常说“人到中年”，“中年人如何如何”。究竟什么是中年？中年人心理与儿童、青少年和老年相比，有何主要变化和特点？作为一门科学，中年心理学的研究对象是什么？它主要包括哪些内容？从毕生发展心理学和中年人工作、学习和生活的现实来看，研究中年心理学有何重要意义？如何研究？……凡此种种，都是中年心理学所必须首先探讨和回答的问题。

常言说“人生七十古来稀”。现如今由于物质文化生活水平的提高，医疗卫生条件的改善，健康长寿者日益增多，“人生八十、九十不稀奇”已是人所共知的现实。然而不管人的寿命如何延长，中年期作为漫长人生旅途的“中点”总是确定无疑的。“中年心理有何变化和特点”？这是“事实判断的问题”；如何科学地、正确地看待中年期？使中年期工作、学习、生活得更有价值、意义而又丰富多彩？这属于“价值判断”的问题。人到中年，大致走完人生旅途中的一半，这是“成熟”的季节，绝大多数中年人无论对事实判断、价值判断，还是对其他诸如此类的问题的观感和处理，一般都已臻成熟。故本章题曰“人生旅途的中点站”。读者读完本章尤其是读完全书后，想必会对“人生旅途的中点站”的蕴含体会得更深，并可能由此而引发出许多遐想、激发出更大的热情