

TIAN TIAN K'AI XIN HUO 100 SUI

天天开心 活100岁

健康百岁经典系列

姜德珍 著



读书为乐心胸阔 书画为乐长寿多 助人为乐朋友多 知足为乐笑呵呵

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

健康百岁经典系列

天天开心 活100岁

姜德珍 著



 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

天天开心活 100 岁/姜德珍著. —北京: 北京出版社,
2003. 10

(健康百岁经典系列丛书)

ISBN 7-200-05011-3

I. 天… II. 姜… III. 老年人—心理保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067069 号

健康百岁经典系列丛书

天天开心活 100 岁

TIANTIAN KAIXIN HUO 100 SUI

姜德珍 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

三河市天利华印刷装订有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 6 印张 95 千字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—7 000

ISBN 7-200-05011-3

R·224 定价: 12.00 元

作者简介



姜德珍，1923 年生于湖北武汉。1944 年进入昆明西南联合大学。1949 年毕业于清华大学心理学系。曾参加筹建北京大学心理学系，并任该系领导，同时从事社会心理学与老年心理学研究。现任北京大学老龄问题研究中心副主任、研究员。曾参加筹建中国社会心理学会，任常务理事。

近 20 年来，姜先生对不同职业老人的心理特征、生死观等分别进行了广泛的调查，并结合自己的体验，潜心研究延缓衰老、调节情绪与心理健康等课题。

姜先生与人合著的《延缓衰老的奥秘》、主编的《抗衰老的途径探秘》和参与主编的《健康长寿丛书》、《老年学导论》等均获“中国老年学研究优秀成果”奖。她著作的《老年心理与自我调适》由安徽科技出版社于 1998 年 8 月出版，并授权台湾正中书局出版，书名改为《当个快乐的老人》。

第一章

笑一笑，十年少

——做个心理健康的老人

- 一、心理健康最重要/2
- 二、心理健康的标准/4
- 三、心理健康老人的特点/6

第二章

耳不聋，眼不花， 快乐老年乐哈哈

——延缓感知觉的衰退

- 一、老年人视觉的变化/30
- 二、老年人听觉的变化/32
- 三、老年人味觉和嗅觉的变化/35
- 四、老年人躯体的感觉/36
- 五、老年人如何应对感知觉的衰退/40

第三章

常学常练

——永葆记忆青春

- 一、把握特点，提高效率/44
- 二、老年人记忆特点和记忆能力的提高/47

第四章

勤用脑，会用脑， 创造老年新生活

——发挥创造能力

- 一、老年人的智力有哪些特点/52
- 二、老年人的创造力/53
- 三、老年人要有效地用脑/55

第五章

您的心情，现在好吗

——调节情绪与情感

- 一、情绪与情感/62
- 二、不良情绪的危害/64
- 三、老年人的主要消极情绪/66
- 四、排除消极情绪的主要方法/69
- 五、以平静的心态应对“突发事件”/80



第六章

你有“四喜四怕”吗

——改善您的不良个性

- 一、老年人心理活动的特点/84
- 二、老年人的个性变化/87
- 三、老年人的个性需要改善/91

第七章

活到老，学到老

——勤于学习

- 一、跟上时代，锻炼大脑/101
- 二、上老年大学，回归社会生活/103
- 三、改善自我，学点老年心理学/105

第八章

开开心心度晚年

——学会自寻快乐

- 一、快乐靠自己/114
- 二、心胸开朗是快乐的源泉/117
- 三、快乐的作用/118
- 四、怎样保持快乐/121

第九章

人生永远不退休

——退休生活巧安排

- 一、正确对待离退休/126
- 二、老年人退休后如何充当新的角色/128
- 三、摆脱孤独与寂寞/130

第十章

夫妻恩爱甜如蜜

——和谐的夫妻关系

- 一、美满的老年夫妻情感的特点/136
- 二、对丧偶的适应/140
- 三、老年人的再婚问题/144

第十一章

活出人生新境界

——养生六法

- 一、进取养生/150
- 二、淡泊养生/152
- 三、遗忘养生/156
- 四、书法养生/158
- 五、音乐养生/160
- 六、艺术养生/161

第十二章

先修长寿之心， 才有长寿之人

——老年人的长寿秘诀

- 一、目标明确，喜欢活动/164
- 二、心胸开朗，善于适应/167
- 三、个性良好，乐于助人/169

第十三章

跨越生死“线”

——树立健康的生死观

- 一、老年人生死观的形成/174
- 二、老年人怎样更好地面对死亡/175
- 三、为什么说死亡是必然的/176
- 四、怎样摆脱老年人“暴死”的愿望/177
- 五、怎样摆脱老年人“回归”的愿望/179
- 六、怎样从恐惧死亡的心情中解脱出来/180
- 七、罗素是怎样看待死亡的/181

后 记

/183

第一章

笑一笑， 十年少



做个心理健康
的老人

健康百岁

一、心理健康最重要

老年心理健康是心理研究的重要课题，也是近年来国内外心理学界、医学界普遍关注并甚感兴趣的一个极其重要的问题，因为它是国家实现健康老龄化的需要，也是老年人自我保健的需要。

老年人要增强自我保健意识，既做到身心健康，又能融入社会，参与社会的发展。人到老年常会出现消极的心理状态，如遇环境变化，会有孤独、寂寞感；角色改变时，会有空虚、失落感；身体衰弱时，会觉得力不从心、忧心忡忡、焦虑不安；如果加上亲人的丧失更会产生悲伤、忧郁甚至悲观情绪。这些不良情绪都会影响健康。古书说：悲、哀、忧、愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。现代医学认为，不良情绪会影响消化系统、内分泌系统、神经系统、免疫系统等的功能。

有人研究胃病的发病原因，发现有 4/5 的人是由心理因素引起的。人在悲痛时胃黏膜缺血变白，胃液分泌少；而在焦虑



时胃黏膜充血，胃液分泌多，久之会得胃溃疡。美国生理学家爱尔玛把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后，大白鼠就死了，因为人在生气时呼出的水有紫色的沉淀物，是有毒的。爱尔玛还分析道，人如果生气十分钟，所花费的精力不亚于参加一次3 000米赛跑。因此，爱生气的人是很难健康长寿的。

长寿老人胡夫兰德深有体会地说：“一切不利的影响中，最使人短命夭亡的就算是不好的情绪与恶劣的心境了。”

世界卫生组织对健康下的定义是：“健康是躯体上、精神上和社会上完善的状态。”一个健康的人应该是躯体健康、心理健康、社会功能良好，而且包括正常的心理过程和健康的个性。从我国确定的“健康老人十大标准”中可以看出心理健康的重要性。这十大标准是：

(1) 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体型，骨关节活动基本正常。

(2) 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经检查基本正常。

(3) 心脏基本正常，无高血压及其他器质性心脏病。

(4) 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

(5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、肿瘤及影响生活功

能的严重器质性疾病。

- (6) 有一定的视听功能。
- (7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
- (8) 能恰当地处理家庭和社会人际关系。
- (9) 能适应环境，具有一定的社会交往能力。
- (10) 具有一定的学习、记忆能力。

后五条属于心理功能和社会心理问题。

老年人要在心理失衡时进行自我调节，达到心理健康。那么怎样才算心理健康呢？

二、心理健康的标准

心理健康与否没有明确的界限，不像躯体的生理活动有公认的一致标准，通过各种检查可以得出结论，不过国内外学者对心理健康的标准作了许多探讨。例如世界卫生组织提出的心理健康的标准是“三良”：

- (1) 良好的个性。性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡的胸怀与达观的心境。



(2) 良好的处世能力。看问题客观、现实，具有较强的自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物变迁能始终保持良好的情绪。

(3) 良好的人际关系。待人接物大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

这“三良”的提法比较简明，可以参考。

笔者综合、归纳国内外学者关于心理健康的研究，现提出心理健康的标准是：

(1) 有合理的认识与明确的生活目标。

(2) 有愉快的情绪和幸福感。

(3) 有良好的个性和自我控制能力。

(4) 有良好的适应能力，善与人相处。

这四条核心思想是认识合理，乐观开朗，积极进取，有明确的生活目标，不为个人得失而忧虑，不为眼前的烦恼所困扰，愉快地面对人生，从容地过幸福生活。像爱因斯坦那样，为了他的研究目标不仅在看书做实验时，在走路时也是如醉如痴、聚精会神地思考问题，善于摆脱任何干扰。像罗斯福被盗后仍能保持乐观心态那样，正确对待生活中的不幸。罗斯福在被盗后说，第一，贼偷去我的东西，没有伤害我的生命；第二，贼只偷去了我的部分东西；第三，最值得庆幸的是做贼的

是他，而不是我。罗斯福这样与友人大报平安，因为他心中装的是国家大事，个人被盗是小事一桩。同时也说明他善于从不幸中发现大幸，自然不为眼前烦恼所困扰。

笔者也有过这样的体验，过去在昆明西南联大读书时因经济困难，笔者和一位女同学到云南乡下教书一年，回城时被抢，也曾有过庆幸心理：第一没有被杀，第二没有被害，抢走的东西还会有，不愁不忧，我们一夜兴奋未眠，因为我们有求学目标，不为眼前灾难而忧愁。

由此看来这四条是不难做到的，碰到不顺心的事换个角度思考，就不会陷于悲观失望之中，就能够摆脱不幸事件，乐观面对一切，为自己的目标奋斗不已。

三、心理健康老人的特点

一个心理健康、人格健全的老年人应具有的特点是：

1. 热爱生活，喜欢活动

心理健康的老人有明确的生活目标和精神支柱，对未来生活充满信心，会享受人生的乐趣，使自己在有限的岁月里生活



得更有意义。他们积极进取，勤于学习，生活充实。这种老人正如《易经》所云：“天行健，君子以自强不息。”

他们喜欢参加活动和聚会，在那些有意义的活动中发挥自己的聪明才智，乐于奉献几十年积累的经验、知识与智慧，保持蓬勃的朝气，并从这些活动或成果中获得满足与激励，使自己成为家庭和社会安定、团结的积极因素，从而体现出自己存在的价值。

心理健康的老人有生活目标，而不是无所事事；有进取精神，总感到自己做得不够好，因而自强不息；兴趣广泛，积极参加各种有意义的活动；喜欢聚会，愿意与人交往；喜欢奉献，乐于体现自己生存的价值；喜欢助人，愿意实现“心灵美”。

心理健康的老人应该像提出“二春论”（人在生理上只有一个青春，但在精神上还可开创第二个春天）的王兴华老人那样，不以百岁为人生终点，不因年老而中断事业的长河。王兴华离休后到处宣传“二春论”。著有400万字14卷专著，6次送往国际会议，他既是“二春论”的提出者，又是实践者，虽已84岁，仍在以高度的使命感和旺盛的精力，为老年事业奔忙着。

湖北有一位卫衍翔老人，几十年坎坎坷坷，到晚年一心扑

在老年事业的开拓工作上，他发扬“五不要”的精神：不要房子，不要票子，不要编制，不要位子，不跟青年人争饭碗，大办老年事业。他要活到老、学到老，在老有所学中度过余年，他要终生为人民服务，在老有所为中度过余年。

这两位老人老当益壮，到晚年还为国家作贡献，实现自己生存的价值。他们的榜样作用激励着老年人，为老年人指引了充实生活的方向。

有人把生活目标作为保健措施。美国有一个老年保健措施六条，每条措施的第一个英文字母拼成“Person”（即“人”）。这六条措施是：①目的（Purpose），②锻炼（Exercise），③娱乐（Recreation），④睡眠（Sleep），⑤氧气（Oxygen），⑥营养（Nourishment）。

这第一条尤其重要，就是生活要有目的性，要经常想应该做什么，为什么做，如何做和什么时候做，并写下备忘录，以便随时提醒自己。

这六条说明老人要注意综合保健措施，强调了老年人退下来以后要有追求，有理想，保持积极的生活方式，坚持适当的活动，保持生命的活力，这样才老而不衰，有生活情趣。

有一位老人，退休后心烦意乱，常陷入消极的沉思中，没事自己就琢磨：“都60多岁了，今后还有几年？”有时出外打



打门球，学学跳舞，回来后又满腹牢骚，无所适从，与家人顶顶撞撞，闹得全家不痛快。家里人也不爱理他，他自己也觉得活着没有意思。后来，他树立新的生活目标，更新了生活内容——练书法，剪报，积累小知识，帮助老伴搞家务，又接受单位聘请写文章，这样生活有了奔头，也有了劲头。因为心情开朗了，与家人也能和睦相处，全家和和美美，并被评为“五好家庭”，他切身感到了生活的乐趣。

老年人喜欢活动（包括工作）为什么被列为心理健康的标准呢？

（1）活动可以促进躯体健康，生命在于运动。

有的老人说：“大脑在于使用。”这是有科学根据的。老年人坚持思维活动和力所能及的体力活动，既可延缓大脑的衰老，又可以延缓肌体的衰退。早在18世纪，生物学家拉马克就提出“用进废退”的学说是生物界普遍规律，人体当然也不例外。所以，活动可以延缓身体各个器官的衰退。

有一位96岁的老人说：“我长期坚持笔头不停，用心写作，我现在仍然思维敏捷，脑细胞充满活力。”

（2）活动（包括工作）可以满足心理上的需要。

老年人的快乐，除了躯体健康外，还要满足心理上需要，即要在社会上有所作为，参加一些自己觉得有趣并有意义的活

动。退休工人张文富，凭祖传按摩技术从卫生部门取得正式行医执照。他积极行医，先后治好了许多截瘫的病人。当他看到病人一个个又重新回到工作岗位，过着幸福生活时，感到非常高兴。

(3) 活动（包括工作）可以排除消极情绪。

老年人由于社会角色和人际关系发生了变化，容易产生失落感、孤独感、忧虑等消极情绪，要排除这些消极情绪，最好是从事适当的工作。法国作家雨果说：“无所事事会造成老人的不幸。”有的人认为清闲是福，实际上它会造成一些不必要的烦恼，影响身体健康。有一位老人整天为自己身体发愁，一感冒咳嗽，就怀疑是患了肺癌；睡眠不足，头昏脑涨，又怀疑脑内长了东西。这位老人偶然碰到一个有兴趣、有意义的工作，从此忙忙碌碌地工作着，病也不知到哪里去了。法国一位著名医生戈费朗特说：“世界上没有一个懒人可以长寿，凡长寿者其一生总是积极活动的。”事实正是这样。

2. 心情愉快能控制情绪

心理健康的老人胸襟博大，情绪平稳，豁达洒脱，能保持愉快、知足等积极情绪。正像古人所说，“淡泊以明志，宁静以致远”，“不以物喜，不以己悲”。处于顺利时不欣喜若狂，碰到不幸事件也不悲观失望，经得起欢乐与忧伤的考验。在生