

中老年

心理健康与长寿养生

中老年人心理长寿方法荟萃

中国社会科学出版社



中老年 心理健康与长寿养生

——中老年人心理长寿方法荟萃

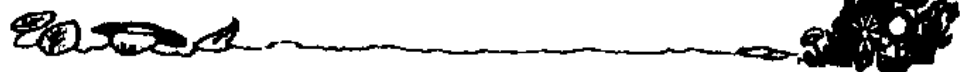
主 编 刘宏奎

中国出版社



目 录

心理健康是长寿的前提	(1)
一、心理健康与长寿的关系	(3)
二、为什么说养生必须先养心	(4)
三、老年人的心理需求	(5)
四、老年人需要哪些精神寄托	(7)
五、老年人心理健康的标准	(8)
六、老年人怎样判断自己的心理 是否健康	(10)
七、老年人心理卫生保健要 注意什么	(12)
八、身心和谐与健康有何关系	(15)
九、老年人的心理类型	(16)





十、谨慎、固执是不是老年人
特有的性格……………(19)

十一、哪些因素能改变老年人
的性格……………(21)

十二、老年人如何防止心理衰老……………(22)

减轻心理压力是长寿的秘诀……………(33)

一、如何改变环境以减轻心理压力……………(35)

二、如何进行意志锻炼减轻
心理压力……………(36)

三、心理压力解除方法是对任何事
不奢求过高……………(38)

四、也要学会自我宽容……………(40)

五、心情愉快忘记烦恼……………(42)

六、健康的放松会减轻心理压力……………(49)

七、相信自己不要疑心……………(52)

八、心胸宽广让压力无处可藏……………(59)

九、防止不良心理做好自我调适……………(63)

十、勇敢面对死亡……………(82)



做好身心养生是长寿的奥妙 (87)

一、春季养生.....(89)

二、夏季养生.....(98)

三、秋季养生 (108)

四、冬季养生 (117)



良好的情绪是长寿的必备方法 ... (123)

一、老年人如何调控自己的情绪 (125)

二、老年人自我调控情绪的措施
和方法 (131)

良好的为人处事方法是长寿

的秘密 (143)

一、老年人如何从容处世.....(145)

二、处理好社会人际关系.....(160)

精神障碍是长寿的最大敌人 (175)

一、老年人常见有哪些精神障碍 (177)

二、老年人精神障碍的原因.....(178)

三、老年人精神障碍的防治.....(180)

四、个性与身心疾病有关吗.....(225)





- 五、环境与身心疾病有关吗……………(228)
- 六、老年人的孤独感……………(230)
- 七、老年人如何克服自卑……………(232)
- 八、为什么老年人容易焦虑不安 …… (233)
- 九、老年人为什么爱幻觉……………(235)
- 十、为何老年人容易情绪波动……………(238)
- 十一、发怒对老年人健康有害吗 …… (240)
- 十二、老年人为什么会得强迫症 …… (242)
- 十三、忧愁是否损害老年人的

心理健康……………(245)

4

- 十四、狂喜对老年人有利还是有害 … (247)
- 十五、老年人得了癔病怎么办……………(248)
- 十六、老年人的心理创伤……………(254)
- 十七、老年人无用感有什么心理

危害……………(257)

- 十八、老年人神游和梦游有什么

心理根源……………(259)

- 十九、老年人的嫉妒心理有什么

特点……………(261)



二十、过分悲伤对老年人心理

有什么危害 (269)

二十一、老年人为什么会怀恨在心 ... (272)

二十二、为什么自尊心太强伤人

又伤己 (274)

二十三、老年人人际交往有哪些

心理缺陷 (277)

二十四、为什么万贯老人仍孤独 (283)

逐渐适应老年期的心理变化

是长寿的阶梯 (287)

5

一、进入老年期应如何克服心理

不适应 (289)

二、怎样正确看待老年人感知觉

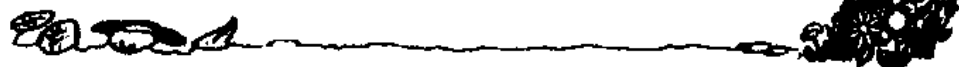
的变化 (295)

三、怎样正确看待老年人记忆力

的变化 (297)

四、情绪与情感的变化对老年人

身心健康的影响 (301)





6

- 五、如何正确对待老年人注意力的变化 (306)
- 六、如何正确对待老年人性格的变化 (310)
- 七、视力衰退如何进行心理保健 (314)
- 八、听力衰退如何进行心理保健 (317)
- 九、消化器官老化如何进行心理保健 ... (320)
- 十、慢性病人如何进行心理保健 (322)
- 十一、癌症病人如何进行心理保健 ... (326)
- 十二、对心血管疾病怎样进行心理预防 (331)
- 十三、对老年痴呆症如何进行心理预防 (334)
- 十四、怎样克服疑病心理 (337)
- 十五、如何走出“病人”的角色 (341)
- 十六、怎样矫治老年变态心理 (344)
- 十七、怎样合理安排闲暇时间 (346)
- 十八、如何保持心理平衡 (347)
- 十九、如何做到动静平衡 (350)



二十、怎样与环境保持平衡……………(354)

老年心理咨询……………(357)

一、老年心理咨询概述……………(359)

二、老年人的心理健康……………(366)

三、老年人心理因素能治疗疾病吗 … (373)

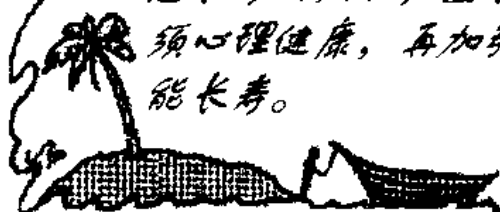
四、老年人为什么会发生心理障碍 … (374)

五、老年感性生活心理咨询……………(377)



心理健康 是长寿的前提

随着生理功能的减退，会使人产生老朽感、孤独感以及焦虑、抑郁、易怒、不安、悲叹等心理现象。这些心理现象是长寿的天敌，要长寿首先必须心理健康，再加强锻炼，定能长寿。



一、心理健康与长寿的关系



人到了老年阶段，由于机体各个组织器官的生理功能逐渐衰退，使心理活动也发生了一系列的改变。譬如，观察迟钝，记忆力下降，抽象思维能力减弱，情绪容易焦虑抑郁，性格也会发生变化。由于心理的变化，又会导致人体衰老。医学专家们研究认为，人的衰老与能力的减退，心理活动的改变是一个主要原因，心理的老化对衰老的影响，在一定程度上比自然老化更为重要。

3

人们到了古稀之处，有些人尽管身体仍然很健康，但也免不了常常对天兴叹，总有一种“夕阳无限好，可惜近黄昏”的滋味，觉得自己不行了，因而逐渐产生了老朽感、孤独感和无价值之感，这种心理上的衰老又会因自己退休、离体，子女独立以及配偶死亡等原因而不断加剧，因而产生焦虑、抑郁、易怒、不安、悲叹……等不健康的心理，凡此种种，对健康长寿是非常不利的。国外长寿学家胡夫兰德在《人生长寿法》一书中说：“一切不利的影响中，最能使人短命夭亡的，算是不好的情绪和恶劣的心情，如忧虑、颓丧、惧怕，贪求、怯懦、





忌妒和憎恨等。”大量研究资料表明，不良的情绪对心血管、癌症等疾病有严重的影响。

因此，老年人要想健康长寿，就必须注意调节自己的情绪，保持健康的心理。

二、为什么说养生必须先养心

4

社会发展到今天，人们对于生命质量的要求越来越高，各种养生之道、养生方法也越来越多，像食疗、药疗、气功、坐禅、健身运动等等，给我们的生活带来多姿多彩，也的确起到了很好的防病强身的作用。然而，健身锻炼也好，食疗药疗也好，期望它们取得良好效果，必须是在心理健康、精神愉快的前提下。举个简单的例子说，一个整天心浮气躁、焦虑不安、悲悲戚戚的人，无论服用何种“灵丹妙药”，无论用何办法滋补，是绝对无法实现“精神焕发、体魄健社”的。

这样，一个首要的问题必须明确，这就是养生必须先养心，养身与养心相结合，才能达到满意与养生效果。何谓养心？心者，心理精神状态是也！养心即是通过各种怡情养性的手段，努力使自己保持心理健康，精神愉悦，保持昂扬向上的思想意志。



正如现心身医学所指出的，真正的健康，必须是心理健康与身体健康的完满结合，必须具备良好的社会适应能力。实际上，心与身紧密相关，一个人的精神状态，能至关重要地影响他身体内部的神经体液——内分泌免疫调节系统。而这个系统则决定我们能否保持机体各个器官的协调关系，保持内环境的动态平衡，决定我们是否适应外部环境的不断变化，对各种外来刺激及致病因子做出有效应答。



三、老年人的心理需求

5

1. 健康长寿需求

人到老年，体力下降，机体各种功能逐渐衰退，使老年人产生一种怕病、怕死的心理。他们都希望自己能健康长寿，希望社会加强老年医疗保健，做到就医方便，病有所医。

2. 工作与学习需求

老人突然离开工作岗位，会感到不适应，仍希望为社会做些有益的工作。如果这一要求得不到满足，则会影响心理健康，使之产生消极沉默的情绪。





3. 娱乐需求

老年人生活闲适，希望能够有更多的娱乐环境和条件，使他们尽情舒畅、精神愉快。如果长期不出门，不参加集体娱乐活动，可使老人变得孤僻、焦虑，甚至积郁成疾。

4. 安静需求

人到老年大都喜欢安静的生活环境，嫌吵怕乱。如果环境嘈杂、吵闹，就容易出现心理烦躁，甚至爱动肝火、发脾气。

5. 和睦需求

老年人都希望有个和睦的家庭与融洽的环境。不论经济条件如何，家庭人口多少，只要家庭和和睦睦，邻里关系融洽，老年人就会感到幸福。

6

6. 受尊敬的需求

老人在家庭中希望受到子女的尊敬，在社会上希望受到周围人的尊敬和照顾，离退体的老年人还希望受到原单位同志的尊敬。否则，就会产生“老而无用”等自卑感，情绪消沉，容易患病。

7. 求偶需求

丧偶老人和子女一起生活，尽管吃喝、看病等没有问题，但有些时候子女仍然不能代替老伴所起的作用。所以，子女们应支持老人的选择。

8. 关照需求

人到老年，由于体力、脑力、精力都受到一定



的限制，因而会有“力不从心”之感，有的因病生活不能自理，希望组织上和子女能够多加照顾。

9. 安全需求

老年人常担心会发生意外或车祸，担心患急病时得不到及时抢救和治疗，希望居住环境安全，有一定的医疗保障条件。

了解老年人的心理需求，对尊老敬老、开展退休工作、解决退休职工问题都是很重要的，而且有助于老少之间增进了解，改善人际关系，促进家庭和睦。当然，老年人对自己的心理需求也要作具体分析，正确对待，不可抱着完全肯定的态度，要从客观实际出发，正视客观事物的变化，并适应这些变化，然后才能使自己晚年过得幸福愉快。



四、老年人需要哪些精神寄托

老年人晚年幸福生活的基本前提是他们具有圆满的精神寄托。从社会心理学角度，老人精神寄托和追求应包括八个方面：

(1) 良好的自我概念，表明他对待自己的基本态度；

(2) 自尊自重，希望自己的人格和情感一如既





往、充实美好；

(3) 社会交往，希望自己能像过去一样像持良好的社会交往；

(4) 亲密忠诚的关系，是老人追求的美好目标之一；

(5) 独立自主，希望在经济上、政治上、社会生活中有自己的独立地位，不完全依附他人；

(6) 安静的生活环境，以便总结和回忆自己的一生；

(7) 内在精神生活，以回顾自己一生业绩而感到自豪；

(8) 爱抚和关怀，不遭到社会遗弃。

8

五、老年人心理健康的标准

中国心理学家制订了如下老年心理健康的标准：

1. 感、知觉尚好

判断事物不常发生错觉，稍有衰退者，也可以通过通当的手段进行弥补，如戴眼镜、使用助听器等。

2. 记忆良好

不总是要人提醒该记住的重要事情，能轻松地

