

30

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

老年心理学

Laonian Xinlixue

崔丽娟 丁沁南 ◆ 编著
Cui Lijuan Ding Qinnan

开明出版社

30

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

老年心理学

Laonian Xinlixue

崔丽娟 丁沁南 ◆ 编著

Cui Lijuan Ding Qinnan

开明出版社

图书在版编目(CIP)

老年心理学 / 崔丽娟, 丁沁南编著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10
(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978-7-5131-0849-2

I. ①老… II. ①崔… ②丁… III. ①老年心理学 IV. ①B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217907 号

责任编辑: 吴晨紫 柴星 任玉丹 岳帅

书 名: 老年心理学

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 10

字 数: 149 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话:(010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 菁	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

前言

Preface

1989年，世界卫生组织提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”世卫组织将心理健康和道德健康纳入健康概念成为社会大众关注的焦点。其中，具有社会适应能力是国际上公认的心理健康的首要标准。具体来讲，心理健康是指个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力；生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调。

对于老年人而言，随着年龄的增长，各项生理指标都有所变化，器官功能也有不同程度的下降。然而人们往往关注的都是老年人这些外显指标的改变，却忽视了他们心理特征上的变化。

从心理上看，当一个人进入老年期后，他可能遇到由于生理病痛引起的不良情绪；由于退休引起的社会角色向生活角色转变的不适应；由于缺少倾诉对象而无法排遣心头的苦恼；由于社会不公平待遇（被迫退休、收入减少或受歧视等）导致的心情烦闷等诸多心理困扰，这些都是对于老年人心理健康产生不良影响的消极因素。因此，关爱老年人的心理健康，帮助老年人及时发现自己的心理问题，正视自己的心理问题，是保持老年人心理健康的第一步。

如果老年人能学会用一种正确的认知和方法来应对自己的心理健康，就不会使其成为很严重的问题，从而能保持健康、积极、向上的老年生活。比如，老年人通过各种学习活动，既能增加人际交往、寄托思想感情、焕发青春，又能从学习中获得新的知识和技能，从而开阔视野，防止思想和心理的老化。在相同的生活条件下，不同的老年人可能会拥有不同的心理健康状态，这就需要老年人对自己的生活幸福感、满意度进行自我调控。

此外，进入老年期后并不意味着人的社会化过程结束，而是需要老年人不断学习，适应社会的变化、遵守社会行为规范，提高社会责

目 录

Contents

第一章	老年人心理健康概述	1
第一节	老年人心理健康	2
第二节	个体进入老年期的心理变化特征	6
第三节	全新观念看晚年	10
第二章	老年人认知功能变化与调节	17
第一节	老年人认知功能变化	17
第二节	老年人常见精神疾病	24
第三节	老年人认知变化的应对	38
第三章	老年人社会适应与调节	46
第一节	老年人心理不适感的主要来源	47
第二节	老年人社会适应问题及应对	52
第四章	老年人性格变化及应对	64
第一节	老年人性格概述	65
第二节	关注老年人性格变化	71
第三节	老年人性格变化的应对	76
第五章	老年人情绪与调节	82
第一节	老年人情绪情感特点	82
第二节	常见的老年人情绪障碍	84
第三节	不良情绪的疏导——给你一颗阳光的心	88
第六章	老年人人际关系与调节	102
第一节	修身养性怡乐群——营造良好的老年人人际关系	103
第二节	少来夫妻老来伴——珍惜和你共度风雨的那个人	112

第三节	子女绕膝晚来福——用一颗年轻的心体恤子女	119
第七章	老年人生死观	128
第一节	老年人对待死亡的态度	128
第二节	老年人面对死亡的心理	131
第三节	树立正确的生死观	133
第八章	特殊老年人心理与调适	139
第一节	养老院老人心理与调适	139
第二节	丧偶老人心理与调适	142
第三节	再婚老人心理与调适	144
第四节	长期患病老人心理与调适	148

第一章 老年人心理健康概述

身边的故事：陈奶奶的困惑

陈奶奶退休将近十年了，一直注重自己的养生保健，平时注意锻炼身体、多吃营养搭配协调的食品，尤其关注自己原来单位每年组织一次的退休职工体检，每一项检查的结果都要认认真真研究一番。但是今年体检时有一件事情让陈奶奶迷惑不解：在以往每年都进行的常规检查进行完之后，新增加了一项“心理体检”，一位亲切和蔼的医师自我介绍说是心理医生，拿出一张有着好多题目的纸让陈奶奶填写，说是“心理测试”，用来评定陈奶奶最近的行为、情感、适应性等指标，并对陈奶奶的心理健康水平进行综合评估。陈奶奶一听吓了一跳，心理医生来给自己做检查，那岂不是自己被她一看，心里想的什么就都被人家知道了？不就跟以前那些号称“未卜先知”的算命先生似的？陈奶奶怎么想怎么觉得不靠谱儿，就直接回家了。

谁知道回家和家里人一说今天这项特别的体检，刚说出自己的困惑，就被小孙女嘲笑了：“奶奶呀，心理医生可和你想的算命先生不一样，他们可不是想要猜出你心里想的是是什么，只是帮助你评估一下心理健康水平，如果有需要，会采取一定的心理干预或治疗。现在社会上都知道除了生理健康，心理健康也同样重要！连世界卫生组织都把心理健康纳入到健康的标准里啦！像什么抑郁症、强迫症之类的，都是心理方面的疾病，和生理疾病一样，都会影响到正常生活，要找专业机构进行治疗。看来你们单位还挺好的，挺重视老年人的心理健康嘛！”

听了孙女的话，陈奶奶对心理健康有了不一样的认识，晚上睡觉的时候想，明天一定要早点去医院，完成这项同样重要的心理检查！

相信很多老年人也有着像陈奶奶一样的困惑，不大清楚心理健康指的是什么，不知道心理健康对于个体的意义，也不知道自己的心理健康水平到底如何。举个简单的例子，比如，有的老年人退休后，日日粗茶淡饭，却感到十分幸福；而有的老年人退休后，天天营养进补，却感到生活得很不幸福。这其中就是心理是否健康在起作用。心理活动的偏差，比如悲伤、孤独、抑郁，往往会使人体的防御系统功能下降，这个时候，人就特别容易生病。而俗语所说的“人逢喜事精神爽”，也是同样的道理。正因为如此，老年人要度过幸福快乐的晚年，保持心理健康是一个必要而关键的条件。

第一节 老年人心理健康

一、老年人心理健康标准

世界卫生组织对健康的定义为身体上、精神上和社会上的一种完美状态。从世卫组织的定义中我们可以看出，心理健康越来越受到人们的重视。而心理健康，一般来说并不像生理健康一样有数量化的客观标准，心理健康与不健康之间也并没有非常明确的界限。世界卫生组织提出了人类心理健康的“三良”标准，即良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。具体针对老年人的心理健康，有以下几个方面的内容。

（一）保持个性的完整与和谐

一个人的个性是其独特风格的表现，个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须是和谐而统一的，它们综合成为人的个性。许多人在步入老年期后身上开始出现天真、固执等小孩子一般的性格特点，被称为“老小孩”，同时也容易出现类似于多忧、多虑、多疑等性格上的转变。因此，亲人和朋友要多帮助和引导老年人开阔胸襟，保持愉快、满意等良好的情绪。

（二）社会适应良好

2 人的一生是一个不断适应的过程，为了适应生活中的变化而不断学习新的社会角色、掌握新的行为模式。因此，具有良好的社会适应能力不仅仅是个体生存和发展的必要条件，更是个体心理健康的重要组成部分。帮助老年人及时意识到生活的变化、并根据环境的变化相应调整自己的行为 and 想法，对于老年人以积极的态度面对现实有着非常重要的意义。

（三）人际关系和谐

每个人都生活在一定的社会关系中，人作为有社会性的个体，一生中要与不同的人打交道、建立各种各样的人际关系。人际关系的好坏影响着个体情绪的好坏。与人分享，一个人的快乐便成为两个人的快乐，而一个人的忧伤则会在另一个人的承担下减半，因此良好的人际关系同样也有助于个体保持良好的心态。心理健康的老年人多和蔼可亲、平易近人，有着良好的社交圈子和伙伴。

二、正确看待健康与衰老的关系

健康长寿，是所有人的心愿，是人类几千年梦寐以求的事情。但事实是，人作为一个生物体，从母体诞生后，就必将要经历不断地生长、发育、成熟及衰老，直至死亡的过程。

衰老是一个很复杂的过程，对于衰老的研究也是十分困难的。而且，正如健康一样，人类的衰老也有生理衰老和心理衰老之分。首先，人类个体之间衰老的情况或程度有很大的差异。比如同是 70 岁的两个老年人，一个耳聪目明、精神

饱满，而另一个则眼花耳背、老态龙钟。其次，即使同一个个体，其身体各个部分的衰老状况也是不同步的，有很大的差异。比如，一个 70 岁的老人，他的心脏很健康，可能还犹如壮年，而他的胃却很衰弱，功能可能连 75 岁的老年人都不如。另外，衰老常常是在个体不知不觉中悄然发生的，在这个过程中健康逐渐丧失。

一般认为，衰老是指随着年龄的增长，到了动物有机体后期，个体生存能力明显衰退时出现的变化。研究发现，衰老可以在整体水平、器官、组织、细胞和分子水平上表征出来，可以从组织细胞的微观和宏观结构上以及从生理生化反应上，从个体的行为和心理反应上表现出健康的丧失。主要有以下表现。

（一）组织结构上的衰老

从一个人的外表和内部结构上我们可以察觉到这个人的衰老表现。比如，由于新陈代谢功能的减退，常常可以从外表观察到进入老年期后，个体的皮脂腺萎缩，皮下脂肪减少，细胞色素沉淀，头发变细、变白、变脆，容易脱落；皮肤变得又薄又干燥，皱纹增多，有的老年人还出现了老年色斑；由于骨质的衰老，老年人脊柱发生弯曲，因此越长越矮，而且骨质疏松，极易骨折；老年人的肌肉组织、韧带组织也发生萎缩，逐渐失去弹性，因此随着年龄的增长，老年人越来越步态缓慢；还有许多老年人，由于牙龈萎缩而出现牙齿松动甚至脱落的现象。如果深入到个体的内部器官、组织细胞，甚至细胞内更微细的结构，我们可以观察到随着个体年龄的增长所发生的种种结构变化。比如，脑重量减轻、神经细胞体积变小、胸腺萎缩、细胞内的线粒体崩解等。这些都是组织结构上的衰老。

（二）生理功能上的衰老

从个体生理活动的变化上我们可以察觉到个体的衰老。由于身体各器官功能减退，新陈代谢能力下降，因而老年人在生理功能上会有一些衰老的表征，一般表现在老年人体内的储备能力降低、适应能力减弱、反应迟钝三方面。除此之外，老年人在生理功能上的衰老还表现在以下几方面。

1. 生物调节功能减弱。比如，老年人自身热量减少，不能随外界气温的降低而提高自身热量散发，所以老年人表现得特别怕冷；老年人胃肠功能减弱，稍有不当就会发生消化系统功能紊乱，因此老年人要特别注意饮食，不可暴饮暴食，而且最好少食多餐，并以柔软易消化的食物为主。

2. 感觉功能减退。由于皮质腺、汗腺以及味蕾和嗅觉细胞会随着年老而发生萎缩，皮肤也会逐渐干燥硬化，因而进入老年期后，老年人感觉功能日益变得迟钝，视力和听力也开始下降。

3. 运动功能下降。随着年龄的增长，老年人会出现肌肉萎缩乏力，关节灵活度下降，感觉—运动反射变得迟缓，支撑力、平衡性、体力等均有所减弱，加之肺通气量的减少和血管弹性的降低，一不小心就容易出现外伤，甚至超出机体

承受范围，发生危险。所以，老年人运动时要特别注意安全，要量力而行。

在上述生理功能变化的同时，机体总会发生生物化学和生物物理学变化，比如，某种酶的异常减少或增加、蛋白质合成的障碍等。

（三）心理功能上的衰老

老年人之所以发生行为和心理功能的衰老，一方面是由于若干器官系统，尤其是神经系统功能自然变化的结果；另一方面是由于社会环境、周围人们的行为和语言等引起的个体思想和行为的变化。老年人行为和心理功能的衰老主要表现在以下几方面。

1. 记忆力减退。随着年龄的增长，老年人的记忆力会有所下降，主要表现在近事记忆的衰退，比如老年人经常会“戴着眼镜找眼镜”。但远事记忆却保持良好。

2. 学习能力有所下降。由于近事记忆的下降，老年人对新知识的学习必然就会困难一些。加之一些老年人往往又错误地认为自己“老了，没有学习的能力和精力了”，这种消极的自我暗示，更会加剧老年人对学习的害怕和自卑。

3. 消极情绪、情感增加。随着年龄的增长，由于神经系统的不断老化，以及一些消极的社会心理因素的影响，老年人比较容易体验到消极的情绪和情感，从而影响到老年人的生活质量。

4

4. 注意力发生年老变化。年轻人精力充沛，体力又好，对外面的世界充满了浓厚的兴趣和投身其中的强烈愿望。而老年人体力下降，健康状况也日益衰退，因而老年人往往对外面的世界缺乏兴趣或没有投身其中的精力，注意力就转向了对自身健康的关注，身体上细微的变化都会引起老年人的注意，容易使老年人产生疑病倾向。因此，老年人要尽可能做到有病治病，不要无病乱猜疑。

5. 意志力减弱。老年人常常会自认为“自己老了，什么都不行了”，把自己的实际能力估计过低，从而丧失了成功的自信心，使自己的意志活动下降，本来可以做好的事情也不愿或不敢去做，出现人为的“老化”。

6. 智力和思维方式发生改变。随着年龄的增长，老年人智力和思维活动的灵活性和敏捷性都会有所下降，但老年人智力和思维活动的深度和广度则可能保持良好。因而在生活中，老年人虽然常常表现得比较古板、顽固，但却经验丰富，可有效地减少失误。

虽然，“生命必然要走向衰老、死亡”是大自然的法则，但研究也同时发现不同的人类个体，其衰老的状况和速度有很大的差异，在对导致这一差异原因的探索中，学者们揭示了影响人类衰老的一些内外因素。

心理百宝箱：心理衰老的衡量

下面共有 30 个问题，每个问题有两种答案，即“有”或“无”，要求选择

其中一种答案。回答“有”计1分，回答“无”计0分（见表1-1）。

表1-1 心理衰老的自我测定

测验内容	答案	
	有	无
1. 即使戴了眼镜也看不清东西	1	0
2. 没有一个年轻的朋友	1	0
3. 不喜欢看报刊上“智力园地”之类的内容	1	0
4. 不能一下子说出“水”的五种不同用途	1	0
5. 别人和你说话非得凑在你耳边大声讲才行	1	0
6. 不能一下子顺背七位数或倒背五位数	1	0
7. 做事情不能坚持到底	1	0
8. 看到小说中有关爱情的描写就一跳而过	1	0
9. 害怕外出	1	0
10. 在两分钟内不能从100开始连续减七直至减到2	1	0
11. 喜欢一个人静静地坐着	1	0
12. 不能想象出天上的云块像什么	1	0
13. 常常和别人争吵	1	0
14. 吃任何东西都感到味道不好	1	0
15. 不想学习新的知识和技能	1	0
16. 常常把一张立体图看成是一张平面图	1	0
17. 不喜欢下棋等需要动脑筋的游戏	1	0
18. 总以为自己比别人高明	1	0
19. 以前的许多兴趣爱好现在都没有了	1	0
20. 常常记不清今天是几号，也记不清今天是星期几	1	0
21. 钱几乎都花在吃的方面	1	0
22. 老是回顾过去	1	0
23. 常常无缘无故地生闷气	1	0
24. 不喜欢听纯粹的音乐	1	0
25. 喜欢反复讲一件事	1	0
26. 看了书、电影、戏剧后，回忆不起来它们的内容	1	0
27. 很难听进别人的劝告	1	0
28. 对未来没有计划和安排	1	0
29. 常常看错东西或听错话	1	0
30. 走路离不开拐杖	1	0

把所得分数相加求和后，对照表1-2可推知自己心理衰老的程度。

龄化的老人所具有的特征，也是我们需要努力帮助老年人实现的目标。因此，我们需要对老年人的高级认知功能进行干预，帮助老年人锻炼认知功能。

二、社会适应的需要

人的一生是一个不断社会化的过程，在不同的人生阶段扮演着不同的社会角色。从人的童年到成年阶段，这种社会角色的转型是不断发展的、积极的，即随着人年龄的增大，人的社会权力不断增加，社会角色也越来越丰富。而到了老年阶段，老年人所承担的社会责任和社会义务越来越少，所扮演的社会角色越来越少，呈衰退性发展。这是老年人产生心理不适的重要原因。概括地讲，老年人步入晚年后，所涉及的社会适应最主要的就是主体角色向依赖角色的转变。

主体角色主要体现为个体对自己的思想和行为负责，不断地主动认识世界和改造世界。一个扮演主体角色的人会觉得自己是有能力的，自信自足。而老年人退休后随着年龄的增长，一方面日益体会到自己身体的衰老，行动能力、认知能力都有所下降，各种疾病浮出水面，甚至一些身体状况很差的老年人不得不依靠别人对自己的日常起居进行照料；另一个方面，退休后老年人逐渐体会到自己的各项能力不断下降，对于新知识的学习能力也不断下降，以前自己一个人能够完成的任务，现在也不得不依靠别人来完成。具有掌控感的主体角色不断过渡为相对而言的依赖角色。几十年来习惯于自己对自己负责、自己的事情自己做主，现在却不得不指望别人，这种掌控感的丧失和对于他人的依赖对习惯于自主独立的老年人而言非常难以适应，并且伴随着强烈的沮丧。

其实，这种负面情绪是可以慢慢调整消除的，关键在于正确理解生命由幼年到壮年的不断成熟，从壮年到老年的不断衰老这样一个自然的过程。就像树木从春之发芽到夏之繁茂，再由秋之成熟到冬之萧条，每一阶段都有不一样的特点，都有不一样的美丽。比如电影《闻香识女人》里面的失明上校，在和照顾他的年轻学生相处的时间里，由拒绝照顾、拒绝合作、拒绝帮助到乐于合作、互帮互助，在新的人生阶段找到了新的生活意义。这一切的关键在于，切莫将别人的帮助视为同情和自己能力丧失的证明，这只是生命中的一个阶段，每个人都没有办法独立生活在这个世界上，我们必然要和不同的人接触，只不过在不同的生命阶段，这种接触和交流的方式不同罢了。

三、情绪、情感的特点

情绪、情感是老年人心理健康与否的重要体现，是心理健康的风向标。老年人情绪、情感的变化与其健康情况和认知功能的变化有很大关系，例如体质虚弱、长期患有慢性疾病会给老年人带来很大的压力，容易导致烦躁和悲观。而步入老年期的老人，常常会变得怀旧、保守，甚至过于谨慎。一方面对一般的刺激

免费咖啡的区域，并希望这一群体的成员不要再以参加该组织的“交友”活动为名出现在宜家餐厅。

此告示一出，舆论哗然。有些人认为宜家的处理方式过于粗暴简单，其规定限制了消费者的行动自由，超出商场正常经营许可范围；有些人认为这些中老年人“贪小便宜”，影响了宜家餐厅的正常营业；还有人感叹：老年人还可以去哪里相亲交友？难道除了宜家，我们社会的老年人真的就无处“宜家”了吗？

首先，不得不承认的是，通过电视、报纸等报道，我们看到的确有老年人去宜家是为了蹭免费咖啡的，甚至有把糖包、奶精、番茄酱偷偷藏起来带回家的，这些行为确实有损老年人的整体形象，也确实对宜家餐厅的正常经营造成了一定的困扰。但我们不能忽视的是，有很多老年人，之所以不惜坐很多站的公交、地铁来到宜家，实际上是为了结交那些“聊得来”的同龄朋友。正是因为能和那些说得来、有意思的“老伙伴”一起谈天交流，使得宜家俨然已经成为不少老年人的另一个“家”。

也许有人会问：社区里不是都有活动中心之类的场所吗？为什么老年人不去那里呢？如果实际走访社区里的活动中心就会发现：部分活动中心空间小、接触对象有限，显然没有环境舒适的宜家更具有吸引力。由此看来，社会为老年人提供的物质关怀离老年人期望的理想生活环境还是存在一定距离的。而这也提示我们：老年人的情感需求、心理健康确实不容忽视，能够找到一个说说“知心话”的对象对于老年人来说是多么的重要。

9

心理百宝箱：《十叟长寿歌》

昔有行路人，海滨逢十叟。年皆百余岁，精神加倍有。诚心前拜求，何以得高寿？一叟捻须曰：我不湏旨酒；二叟笑莞尔，饭后百步走；三叟颌首频，淡泊甘蔬糗；四叟拄石杖，安步当车久；五叟整衣袖，服劳自动手；六叟运阴阳，太极日日走；七叟摩巨鼻，空气通窗牖；八叟抚赤颊，沐日令颜黝；九叟抚短须，早起亦早休；十叟轩双眉，坦时事无忧；善哉十叟辞，妙诀一一剖。

此首长寿歌谣为清代名医叶桂所做，在我国民间广为流传。它主要描述了十位长寿老人防病健体、益寿延年的养生方法，概括起来有以下几点：一是饮食清淡，不贪图美味佳肴，不嗜酒，平时的主要食物是各种蔬菜和五谷杂粮；二是坚持锻炼，饭后散步，出门安步当车，打太极拳，坚持活动筋骨，增强体质；三是生活自理，不懒惰，不养尊处优，能自己动手做的事，不让家人代劳；四是起居有常，不熬夜，不恋床，早睡早起，生活起居有规律；五是心胸坦荡，情绪稳定，遇事不愁，永远保持乐观、开朗的精神状态。

第三节 全新观念看晚年

一、毕生发展观——人的一生都在发展

人的一生会经历很多阶段：幼儿期、儿童期、青年期、中年期、老年期等，在我们的传统观念里，倾向于认为个体从出生后一直处于成长的阶段，通过自身的成熟及对于外界环境的感知和学习不断获得知识和经验。而成年到老年阶段的心理变化，往往被描述成随着个体逐渐衰老而产生的消极的老化过程。

简而言之，就是有机体从出生到成熟，是心理“发展”和心理活动“增长”的阶段，而经历了成年一定时间的稳定期之后，个体就开始走向衰退了。随着年龄的增加，这种衰退和丧失会越来越严重，这一阶段只能称之为“老化”而不是“衰退”。这种看法把人的心理发展过程简单地划分为儿童时期开始的“发展”和步入老年期的“衰退”，在这种观点下看待老年人的心理活动和心理健康，就变得十分悲观，老年人“丧失”的感受更加被放大了。

然而 20 世纪 70 年代以来，以巴尔特斯为首的欧美学者提出关于老年心理的新的发展观点。他们认为人的一生，从胚胎的形成到生命的终结这一全过程始终都是在发展的。也就是说，不止儿童、少年和青年是处于发展期的，成年人和老年人也是在发展的。发展的路径被延伸至人的整个一生。因此，这一观点被称为“毕生发展观”。

“毕生发展观”的主要观点包括：

1. 个体发展是整个一生的过程，发展中的行为变化可以在人生中任一时候发生。没有哪一个年龄阶段在调节发展的性质中居首要地位。
2. 发展的形式具有多样性，发展的方向因行为的种类而异。
3. 任何一种行为的发展过程都是复杂的，发展不是简单地朝着功能增长方向的运动，整个发展总是由获得（成长）和丧失（衰退）的结合组成。
4. 心理发展有很大的个体内可塑性（个人内部的可变性），由于个体生活条件和经验的变化，发展可采取多种形式。
5. 发展是由多重影响系统共同决定的，个体发展的任何一个过程都是三种影响系统相互作用的产物，这三种影响系统分别是年龄阶段影响，历史阶段影响和非规范事件的影响。
6. 毕生心理发展必须从多学科的角度进行探讨，它的研究必须与有关人类发展的其他学科（如人类学、生物学、社会学）结合起来。纯心理学的观点只能描述从妊娠到死亡行为发展的部分表现。

从以上巴尔特斯的主要观点可以看出，毕生发展观不仅仅强调人的一生都处于发展期中，同时还强调人的心理发展的多样性；个体心理能力的发展有早有晚，衰退的时间也有早有晚，发展期、稳定期的时间也各不相同，每一个阶段的

变化也不相同；有的个体发展一直比较稳定，但有的个体发展过程中会有波折甚至是暂时的退行。因此，根据这种观点，个体在老年期经历的衰老是可以在一定程度上延缓的，也可以采取一定的措施来进行干预。这种观点对于老年人的老龄化所持的是一种乐观的态度。而毕生发展的观点，无论是从理论上，还是实际生活实例中，都得到了有一定的支持。

例如，卡特尔提出的双因素智力理论，区分了“流体智力”和“晶体智力”两种不同的智力类型。流体智力是一个人生来就能进行智力活动的的能力，即学习和解决问题的能力，它依赖于先天的禀赋；而晶体智力则是一个通过其流体智力所学到的并得到完善的能力，是通过学习语言和其他经验而发展起来的。研究表明这两种智力的发展是不一样的，流体智力的发展主要和个体的生理结构及功能有关，这种智力的减退出现得较快。而晶体智力则是随着年龄的渐长而不断积累增加的。

而在生活中，毕生发展的实例就更多了。比如个体可以通过运用一些方法和技巧来适应环境，弥补生理认知功能上的不足。像国外一项对于打字员打字速度的研究就发现，年轻的打字员固然打字速度很快，与之相比，年老的打字员打字速度就会慢一些。但有些年老打字员知道自己可能在手指的运动速度上比不上年轻人，于是他们采取了在打字前预先看文字以缩短文章录入时间的方法，同样可以保证和年轻人相差无几的任务完成速度。

身边的故事：人到晚年勤用脑

周汝昌是我国著名红学家，他被称为继胡适等人之后新中国《红楼梦》研究第一人。他93岁高龄的时候，仍然没有停止自己的红学研究。周老的耳朵几乎失聪，眼睛也基本上看不见了，但他仍然有着十分旺盛的写作精力，虽然不能亲自持笔，但他会口述自己的写作内容给儿女，请儿女帮忙整理出来。尽管这项工作会花费周老很长时间，但他仍然乐此不疲，把写作当做不间断的事业，也当做是一种锻炼。因此周老即使是在九十多岁高龄的时候，身体状况和精神面貌也都还很好。他的儿女们总结，周老长寿的秘诀就是“经常动脑子”。

二、积极老龄化——快乐在你手中

“积极老龄化”的口号是由世界卫生组织于1999年国际老人年时提出的，所谓“积极”是指：不断参与社会、经济、文化、精神和公民事务，不仅仅指身体的活动能力或参加体力劳动的能力。从工作岗位上退休的老年人仍能对其家庭、地位相同的人、社区和国家作出积极的贡献。按国际标准，“老龄化”是指60岁以上的老年人占总人口的10%以上，或者65岁以上的老年人占总人口的7%以上。“积极老龄化”是指人到老年时，为了提高生活质量，尽可能获得最佳的健