

父母的健康 儿女的责任——本书是子女送给老人的最佳礼物

最美不过 夕阳红

——老年人心理健康自助指南

健健康康过百岁，快快乐乐养天年
掌握全新健康理念，打造优质老年生活
做一个健康、快乐、幸福、长寿的老年人

王伟◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



中国出版集团 人民邮电出版社——《中国图书出版业》

最美不过

夕阳红

——老年人心理健康自助指南

中国出版集团 人民邮电出版社
中国出版集团 人民邮电出版社
中国出版集团 人民邮电出版社

中国出版集团



父母的健康 儿女的责任——本书是子女送给老人的最佳礼物

最美不过 夕阳红

——老年人心理健康自助指南

健健康康过百岁，快快乐乐养天年
掌握全新健康理念，打造优质老年生活
做一个健康、快乐、幸福、长寿的老年人

王伟◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书主要包括老年人的自我心理调适、老年人的社会角色调适、老年人的婚恋心理、老年人的家庭心理、老年人如何应对生活变故、老年人的生活情趣、老年人的心理与行为、老年人的健康与长寿之道等,针对现代社会老年人所遇到的种种心理问题,进行深入剖析、科学探究,以新观念、新视点和新方法引导老年人顺利跨越心理转变期,提升心理健康水平,提高日常生活质量,安享祥和幸福的晚年。

图书在版编目(CIP)数据

最美不过夕阳红:老年人心理健康自助指南/王伟编著. —北京:机械工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-111-35531-1

I. ①最… II. ①王… III. ①老年人—心理保健 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第152218号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:陈道雨 责任编辑:邝 鸥 钮心池

版式设计:刘志春 封面设计:吕凤英

责任印制:李 妍

北京振兴源印务有限公司印刷

2011年8月第1版第1次印刷

169mm×239mm·12印张·138千字

标准书号:ISBN 978-7-111-35531-1

定价:28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010)68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010)88379649

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

前言



气候有春、夏、秋、冬之分，生命也有童年、青年、壮年、老年之别。冬季的白雪和霜花很像老人的胡须和白发，冬季的储备可使老人享用春秋的劳动果实，冬季的居室可使老人领受“温暖工程”的爱意。也有人说，女人是人类的母亲，男人是人类的脊梁，儿童是人类的未来。那么老人是什么呢？没有老人，就没有人类的历史，忽略老人的民族，是野蛮的民族。苍天对青年人和老年人显得格外公道，让其各有所长，又各有所短。青年人长于体力，老年人长于智力。正如俗语所说：“人老精，姜老辣，兔子老了鹰不拿。”

对老年人而言，发生一系列的生理性变化是不可回避的，由生物学自然法则所决定。无法阻挡的相继出现的衰老征象，必然会影响与导致心理变化，可能会逐渐走向衰退。但是，我们必须认识到，这种由生理变化带来的心理变化和负性影响，不是唯一的，不是决定性的。老年人的心理变化一般来说受多因素的影响，是较为复杂的。特别是社会经济、文化、职业及社会参与等，对老年人的心理变化影响较大。伴随社



会的发展和人们生活水平的不断提高，老年人的心理将日益“年轻”，“人老心不老”、“老骥伏枥，志在千里”、“发挥余热”已经成为老年人的普遍追求。因此，老年人经常会出现生理变化和心理变化的不同步，而且这种不同步常常表现为从变化的起始、方向和变化的节律上都可能存在显著差异。

老年人的心理保健之重要意义要比以往任何时候都重要得多。也正因为这样，自古以来人们都将“养心”看成是老年人健康长寿的关键环节，从某种意义说，要比营养、锻炼还重要。道家的养生之道来源于老子，《老子》中说，人的生命就是形体（魄）和精神（魂）的统一，依赖魂，生命才能存在，所以应该爱护保养它。老子认为喜怒伤魂，惊恐伤魄。魂静了人的志就不乱，魄也就安了，这样才能益寿延年。所以说：人善于养神则必然长寿。儒家的创始人孔子倡导“仁者故静，唯静者多寿”。静养以养心为主，采取各种方式达到心态上的心正神宁、心平气静、心宽体健的境界，进而实现健康长寿。

老年人心理变化不可避免的客观影响之一是退休离岗后社会定位的变迁，社会生活、家庭生活、经济生活、政治生活都发生了较大的变化。面对新的生活环境，老年人的心理调适，关键是要适应这种变化。这样的适应性，取决于老年人的心理潜能，而且要求有较大的心理可塑性。这些变化标志出绝大多数老年人的心理特点，在他们的语言、思维、行动及表情中都能显示出来。

本书是专为老年人写的实用心理书籍，它告诉老年人——什么是老年，老年人的人格有何特点，老人群体的意义；它回答老年人——老年人的欢乐在哪里？老年人没有性生活吗？老年人已经油干灯尽了吗？……等等问题；它引导老人——怎样享受闲逸，怎样处理与年轻一代的



关系，怎样成为一个健康愉快的老人……一句话，怎样享受老年。如果您还没步入老年，这本书是一面镜子；如果您即将跨入老年，这本书是一副眼镜；如果您刚刚踏入老年，这本书是一把钥匙；如果您已经进入老年，这本书是一枚橄榄。

此时此刻，我们想到了那玫瑰红、那笑声以及许许多多老骥伏枥、精神抖擞的新时代的中老年人形象，我们不由从内心呼出了一句：最美不过夕阳红。

作者

目 录



前言

第一章 走过去前面是片天

——老年人的自我心理调适	1
蓦然回首，人生几何	2
人老心不老	4
永不言老	7
人在老境心悠远	9
活到老真好	12
走出危机，开创生机	15
追求美不是年轻人的专利	17

第二章 寻找合适的生活定位

——老年人的社会角色调适	21
既来之，则安之	22
此时此地	24
老年人的风度	27
老年人的社会生活	30



老且快乐着	32
糊涂一点，忍耐一点	34
学会自我解脱	37
第三章 迎接绚烂的晚霞	
——老年人的婚姻心理	41
柔情蜜意话老年	42
吵架与替罪羔羊	45
“老来伴”如何伴	47
老年人也有性生活	51
老了闹离婚	53
再婚何必多考虑	55
怎样爱你的新郎（娘）	60
第四章 家家有本难念的经	
——老年人的家庭心理	65
妥善处理家庭关系	66
父与子	68
做个开明大度的好婆婆	70
正确对待代沟	73
含饴弄孙乐天年	76
给年轻人让路	79
不痴不聋，不做阿家翁	81
正确看待儿女的孝与不孝	83
第五章 坦然面对冬天	
——老年人如何应对生活变故	87



小毛病，大痛苦	88
老年人角色和病人角色	89
掌握一点心理疗法	91
坦然接受“空巢期”	93
直面中风	97
今天也很好	102
老年人睡眠	106
大限来时	109
第六章 与时俱进，退而不“休”	
——老年人的生活情趣	113
生命在于运动	114
书画常伴养心身	116
学习生涯从 60 岁开始	118
老年人也要合群	122
音乐也可疗病	125
享受闲逸	128
泪为你而流	131
第七章 天天有个好心情	
——老年人的心理与行为	135
平静、智慧、自由	136
抑郁与偏执	139
从生气谈制怒	143
满意不满意	145
老年人聊天好处多	148



笑口常开，青春常在	150
人生“半”最佳	153
遗憾也是一种财富	156
第八章 人到老年说长寿	
——老年人的健康与长寿之道	161
长寿重在养心	162
清闲有选择	165
老人四戒	168
适度消遣会更好	171
家和寿长久	174
乐观宜寿	177
孔子晚年的长寿秘诀	179

第一章 走过去前面是片天

——老年人的自我心理调适



人到老年，健康最好。“平安真富贵，健康大文章。”健康是人生至宝，这是我们共同的人生感悟。世界卫生组织这样界定：健康不仅仅是没有躯体缺陷和疾病，而且是生理上、心理上和社会上适应的完好状态。《维多利亚宣言》提出了健康的四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。拉开现代健康大幕，心理健康竟然是一出“重头戏”！

老人拥有健康的心灵，才能真正为自己赢得晚年的幸福。心灵的健康，既是为了寻求静态的心理平衡，乐观地正视现实，更是为了寻求动态的心理平衡，积极地创造生活。

活到老年，是一种福气，是一种缘分。人到了老年阶段，经历了人生的大起大落，悲欢离合，完成了人生的大部分使命，现在正是享受人生的美好时刻。但是在当今社会，许多老年人的心灵承载着过多的不为人知的压力，积压着许多辛酸与痛楚，但这绝不能成为老人心理的障碍。老年人一定要走出过去的泥泞，踏上新的坦途。



蓦然回首，人生几何

郭小川曾写过一首诗歌《春天的后面不是秋》：……啊，朋友，春天的后面不是秋，何必为年龄发愁？

老年，是抵挡不住的生命现象，自然界永恒的规律，犹如花有开就有谢，树有荣就有枯一样。时间一分一秒，不间断地走着，年轮就在一寸一寸地增加着。一年有四季（春、夏、秋、冬），人生有四期（童年、青年、壮年、老年）。人从生命开始那一天起，就进入了发展的自然历程。年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，说的就是这种变化。正如人类的一切现象一样，老化不仅仅是一个自然现象，更是一个社会现象。人生步入老年期，忙碌的生活中不由平添了几分对逝去岁月的惆怅。老化，改变了人类对时间的观念，从而也改变了人类对世界、对自身状况和历史的看法。

步入老年期，无论男性还是女性，身体机能都开始走下坡路，精力、体能、冲劲都不如以前，容易感到疲劳。同时，体重增加，开始“发福”，头发灰白，男性出现“谢顶”。过去很少出现的健康方面的小毛病也频频光顾……凡此种种，自然会引发人的情绪起伏。此时，若遇上外界环境的变迁，如下岗失业、收入减少、家庭变故等，则极可能加重老年人的担忧、失落乃至消极厌世情绪。但无论如何，早也罢，晚也罢，知也罢，不知也罢，服也罢，不服也罢，“老”总是要来的。一个人从生到死，由少年到青年，青年到中年甚至老年，这是不可逆转的必然规律。生命在经过辉煌的巅峰进入老年的时候，人的心态也会随之发生变化。特别是刚刚迈入老年门槛的朋友，心理会有强烈的不适应。首



先是不相信，比如他们常常自我发问：“我老了吗？”……“我才五十几岁啊，怎么就老了呢？”其次是不服老：“我没觉出自己老啊！……”再就是不甘心：“难道这一辈子就这么地儿了吗？”“难道我就不能再干几年吗？”……

花开花落，春去秋来，一转眼悠悠忽忽几十年就过去了。一照镜子，光滑白皙姣好的面庞哪里去了？什么时候变得苍黄，裂着罅隙，满是皱纹？乌黑油亮毛绒的秀发哪里去了？什么时候变得稀稀落落，灰黄斑然？整齐洁白的一口珍珠齿哪里去了？什么时候变得焦黄，露出七零八落的豁口？清澈明亮、光彩照人的眸子哪里去了？什么时候变得浑浊、无神，眼角堆满总也擦不干净的粘性分泌物？……还有，还有，从什么时候开始一上公共汽车会有人主动给你让座，上下台阶时常有人在腋肘处扶你一把，喝酒赴宴时总簇拥你登上座，开会时的称呼由“小某”变为“老某”又为“某老”？

从什么年龄起开始算作老年期？西方人的算法是从65岁开始，中国人的算法是从60岁开始。折中一下，就是从60岁至65岁之间开始罢。同时60至65岁，这也只是讲一个平均数，而事实上不同的人老化的速度是不大相同的。有的人未老先衰，才四五十岁，就老气横秋，怒目而视，看什么都不顺眼，而有的人七八十岁了，还是明眸皓齿，身板挺直，壮心不已呢。笔者曾经认识一位老年人，早已过了被人称为阿姨叔叔的年龄，可仍愿意别人称他为“小某”，上下楼梯“咚咚”作响，要做的事情一大堆，偶也提起自己的年龄，说自己是“真的不知老之将至啊！”

我国许多历史文献都反映了对老年时期生理、心理变化规律的系统认识。《礼记·王制》说：“五十始衰；六十非肉不饱；七十非帛不暖；



八十非人不暖；九十虽得人亦不暖矣”。这是什么意思呢？即人50岁体力开始下降，按照规定“五十不从力政”，免于服役，这是老年由此算起的原因。“六十非肉不饱，七十非帛不暖，”根据中国的自然生存条件，还是科学的。远古以来，人们从肉食变为粟食，但老年人对蛋白质营养则有更大依赖；同时御寒的兽皮缺乏，植物纤维难于维持老年人气血不足，要靠丝织物保持体温。八九十岁的老年人更有心理上的冷感，需要亲人陪伴，给以体贴。同时《礼记·王制》提示，关于后事的准备，六十以岁计，七十以时（季）计，八十以月计，九十以日计，这些表明古人对死亡概率的预见也已有了规律性的认识。

其实，以现在的社会发展和进步看，老年人大可不必自悲。中国人口近14亿，工作岗位是有限的，到了年岁退下来，前人为后人让位是正常的。至于老与不老，完全要根据个人身体和心理状况而定，有的人未老先衰，有的人老当益壮。过于追求完美，会无端增加心理压力，心烦意乱反而加速衰老。《红楼梦》里说得好：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”只要有一个健康的心态，老而何惧。

人老心不老

“人生七十古来稀”，这已经成为老皇历了。按如今的生活条件和医疗水平应当是：九十不稀奇，八十小弟弟，七十满街逛，六十算老几？如果我们把人的整个生命历程看作为一次旅行的话，那么人生的各个时期就成为一个一个的驿站了。从退休以后，许多老年人内心深处常常会问自己：“我是不是没有再次参与社会活动的机会了？”“我是不是已经真的老了？”这些问题时常困扰着老年朋友。



提起“老”，常会有人想起老态龙钟、老气横秋、风烛残年、奄奄一息等词，仿佛老就是衰败，就是凋零，就是不幸！其实，此言差矣！同是描写“老”，我们的语言中不乏“老当益壮”“老树繁花”“老马识途”“生姜老的辣”“老将出马，一个顶俩”等极为有气魄的词。于是很想探讨一个问题，究竟什么是“老”？正确的答案应该是：“老”并非仅指年龄，更是指心态！

人步入老年，身体的各种器官都会慢慢衰老，这是生命过程中不可抗拒的自然规律。人的生存与社会有着密切的关系，而人的基本心理需要多数是要在工作中来实现的。经过几十年的生活磨练，老年人已经形成了比较固定的心理状态。但由于离开了工作，生活的规律化遭到了破坏，随着离退休后社交范围的缩小，人际关系发生了改变，这种应激因素对心理、心身方面的干扰，使一些老年人在一个时期内很难适应现实生活。随着年龄增长记忆力必然减退，很多人发出“我已老矣”的悲叹。其实大可不必，记忆力尽管减退，而判断力、想象力和智力却正当年。君不见，有病愿找老中医，咨询愿找老学者，姜还是老的辣嘛！

一般人在谈论老年人时常常会说，此人未老先衰，此人人老心不老。可见得“老”与“衰”、“人老”与“心老”并不是一定相伴随的，它们不是一回事情。不少老年朋友十分注意躯体疾病的防治，却往往忽视精神方面的养生防老。其实，精神衰老与身体衰老相比，前者的负面影响更大。

有个年轻人，因婚姻失败便让一颗心长满了皱纹，一天到晚长吁短叹，他的朋友意欲帮他一把，曾特意请他到家做客。可是，无论朋友怎么开导他，他都是无精打采的，蔫蔫的，活像刚被霜打过！朋友让他唱卡拉OK，他专门点那些苦涩涩的歌儿！朋友知他善对对联，意欲出联



求对让他忘记苦恼，就故意指着桌上的两个菜出了一联：“皆为蛋，一盘淡，一盘不淡”，不料他却指着一对酒杯对了一句：“同是杯，一只悲，一只不悲。”朋友听了，只好指指自己的鞋又出了一联：“左右鞋，一只斜，一只不斜。”不料他叹口气对道：“你我家，一个佳，一个不佳。”朋友听了，想了想又出了一联：“莫言愁，饮罢此杯，再喝那杯。”更不料他再次长叹：“且道苦，才下心头，又上眉头。”自然，这才叫“老”。后来的事实也果然证明，才半年工夫，他就满头白发，一如蹒跚老者了。

如此看来，年迈并不可怕，最可怕的是老了心境！

现代医学研究发现，一个人的精神面貌和心理状态对衰老起着很重要的作用。常见的情形是，一个人到了五六十岁，从心理上开始认为自己老了，感觉自己手脚不灵，记忆力减退，逐渐从思想上失去了积极生活的勇气。于是，生理机能的衰老随之而来。而那些保持乐观情绪，全身心地投入到工作、学习或其他爱好上的老年人，则使自己的生理性衰老尽量往后延。因此，保持心理上的年轻是非常重要的。

老年朋友要想精神不衰，永葆青春活力，至少要做到以下几点。

了解自己，调节状态 许多人在失落、迷茫之中，会不自觉地寻求新的突破，以肯定自己的价值，寻觅新的人生意义。这实在是一种值得称道的积极的生活态度。其实，步入老年期并不等于发展停滞，难以创新。老年期可能是人生的又一新起点，要从了解生理变化开始，进而了解可能随之而来的心理变化。关注自己的身体健康，有意识地调整身体状态。

幽默风趣，笑口常开 如此可一扫笼罩在心头的愁云和烦恼，使整个机体处于轻松状态，从而改善消化系统和心血管系统的功能，进而焕