

绝对让你受益匪浅!!!

更了解自己 更懂得别人

心理学读物



心理学系列

07

PSYCHOLOGY

每个人都要懂一点

送给老爸老妈^的心理学

踏上探索生命和深入心灵的旅程

当前具有影响力的 代表性的
最优秀的心理学读本

宋心田◎编著

从现在开始，真正关心老爸老妈
让他们老有所学，老有所为，老有所养，
老有所依，化解焦虑、抑郁和孤独，
拥有健康和幸福

从送给他们这本书开始吧：了解他们，
理解他们，与他们心心相印、相亲相爱

陕西师范大学出版总社有限公司



每个人都要懂一点

送给老爸老妈的心理学

宋心田 / 编著

陕西师范大学出版集团有限公司



图书在版编目(CIP)数据

送给老爸老妈的心理学 / 宋心田编著. -- 西安 : 陕西师范大学出版总社有限公司, 2012.5

(每个人都要懂一点)

ISBN 978-7-5613-6132-0

I. ①送… II. ①宋… III. ①老年心理学—通俗读物
IV. ①B844.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079320号

图书代号: SK12N0235

送给老爸老妈的心理学

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

字数: 280千字

印张: 18

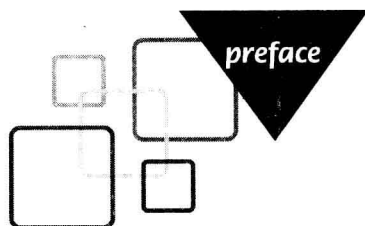
版次: 2012年9月第1版

印次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6132-0

定价: 33.80元

前言



老年心理学是研究老年期个体心理特征及其变化发展规律的一门学科。它是新兴的老年学的组成部分。由于人的心理活动以神经系统和其他器官功能为基础，并受社会的制约，所以老年心理学涉及到了生物的和社会的两方面的内容。研究范围包括人的感觉、知觉、学习、记忆、思维等心理过程以及智力、性格、社会适应等方面。

自 20 世纪 60 年代以来，我国老年心理学已作为一门专门的学科，成为发展心理学的一个重要组成部分。其实，在中国，有关老年心理学和养生学的历史很悠久，早在春秋战国时期，诸子百家在调理情志以益寿延年方面就有不少论述。如孔子强调“仁者寿”、“智者寿”的思想，提出“五十而知天命、六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”的见解。在《道德经》和《庄子》中，明确提出了无欲、无知、无为的“返朴归真”思想，对中国历代养生学以及老年心理学具有重要影响。

我国是世界上老年人最多的国家，根据相关资料表明，目前 60 岁以上的老年人已近 2 亿之多。人口老龄化已成为 21 世纪中国人口的主要问题，而老

年人的生活质量和健康状况又是核心问题。老年人的生理功能逐渐衰退，大脑功能自然有一定程度的退化，加之由于家庭及社会环境变迁等因素的影响，老年人的心理状况随之也会发生不同程度的改变。

调查结果表明，由于个性、环境条件等多种因素的影响，有些老年人容易产生消极情绪。如有的老年人由于职务地位变化引起失落感和疑虑感，有的因为健康问题等引起焦虑、抑郁和孤独感，还有的容易产生不满情绪。在这些消极心理的推动下，很多老年人成为精神上的孤独者，他们似乎对晚年生活失去了信心，常常想法怪异、行为失常，他们同生活“叫板”、和老伴儿“较劲”、同子女“冲突”。这些消极的情绪不仅会吞噬心灵，对身体也会构成极大的伤害。

医学表明，当人处于情绪波动状态时，会引起身体的外部和内部的一系列生理反应。例如当人在发怒时，心跳加快，常达80次至200次/分；血压上升，收缩压从正常的130毫米汞柱升至230毫米汞柱以上；呼吸每分钟可达40次至50次。人在焦虑、忧郁时，会抑制胃肠蠕动和消化液的分泌。对老年人来说，抑郁、烦恼、发怒等消极情绪往往是引起或激发某些疾病的心理因素。由此，会使很多老年人追求晚年健康、幸福的梦想破灭。

那么，老年人为什么会产生这些消极心理呢？这是因为进入老年以后，当遇到一些外界和生理方面的变化时，很多老年人没有能够调整心态来适应这种变化。可见，老年人的消极心理多是由不能适应人生的转变引起的。在人生的每一个阶段都有每一个阶段的特点，这是客观规律，我们不能改变它，就要学会适应它。所以我们老年人只有积极地去适应这种转变，才能获得晚年的健康和幸福。

现代医学研究认为，保持大脑中枢神经的健全，往往会促进健康和延缓衰老。因此，老有所学，老有所为，是老年人保持身心健康的重要条件。多与年轻人交朋友也大有裨益，老年人可以从年轻人身上感受青春的朝气和活力，从中得到奋发向上的精神，也可让自己的事业或追求在他们身上延续，相得益彰，互相促进。

为了帮助老年人消除负面心理，更好地享受快乐的生活，我们特意组织相关人员编撰了《送给老爸老妈的心理学》一书。书中对老年人在情绪保健、心理问题、日常生活、家庭关系、婚姻爱情等方面出现的问题，进行了详细的心理指导，以帮助老年人从心理上尽快走出这些问题的困扰。

夕阳无限好，晚霞别样红！今天国家的改革开放和发展，为老年人提供了奉献余热、享受美好时光的广阔舞台。愿我们的老爸老妈都能享受一个充实、快乐、幸福、美满的晚年。

目 录



前 言 / 1

第一章 角色定位的心理认知 / 1

- 01 老年角色定位与心理认知 / 2
- 02 消除离退休综合征的障碍 / 5
- 03 正确对待老年怀旧心理 / 11
- 04 失落感是一种消极的情绪体验 / 14
- 05 去除记忆力衰退的心理恐惧 / 17
- 06 有效减缓老年人语言功能衰退 / 23
- 07 应对思维能力衰退的心理认知 / 26
- 08 延缓心理衰老的重要秘诀 / 29
- 09 远离灰色黯淡的心理 / 35

第二章 老年问题的心理淡定 / 39

- 01 失眠与心理因素的关系 / 40
- 02 学会防治老年性痴呆 / 46
- 03 神经衰弱与精神状态有关 / 51
- 04 学会去除人生的焦虑感 / 56
- 05 善于防治老年抑郁症 / 62
- 06 抛弃敏感多疑的心理 / 67
- 07 摆脱老年恐病症的心理 / 71
- 08 正确地面对老年强迫症 / 74
- 09 生老病死是不可抗拒的规律 / 78
- 10 克服厌世轻生的心理 / 81

第三章 情绪保健的心理调控 / 85

- 01 不要让孤独感笼罩心灵 / 86
- 02 要摆脱老年吝啬的心理 / 92
- 03 嫉妒是一柄双刃毒剑 / 96
- 04 空虚是心里不充实的表现 / 100
- 05 生气是老年人健康的杀手 / 104
- 06 自责会使人陷入痛苦之中 / 110
- 07 学会摆脱悲观的困扰 / 113
- 08 克服过度的紧张心理 / 118
- 09 急躁有百害而无一利 / 121
- 10 不要让忧虑占据心理 / 123
- 11 学会预防和治疗偏执心理 / 127
- 12 自卑是一种消极的情感体验 / 132

第四章 日常生活的心理适应 / 137

- 01 去除老年性的依赖心理 / 138
- 02 健康的大脑比体魄更重要 / 141
- 03 选择知足常乐的生活方式 / 144
- 04 拥有自得其乐的心理 / 147
- 05 在旅游中享受身心之乐 / 150
- 06 不妨适度地亲近网络 / 154
- 07 培养良好的运动习惯 / 159
- 08 音乐是老年人养生的秘诀 / 163
- 09 老年人的生活需要交友 / 168
- 10 笑是一剂健康的灵丹妙药 / 172
- 11 在读书学习中享受乐趣 / 175
- 12 从心理上战胜疾病的困扰 / 179

第五章 家庭关系的心理和睦 / 183

- 01 空巢老人要去除心理危机 / 184
- 02 单身老人要学会快乐生活 / 188
- 03 享受与晚辈和睦相处的幸福 / 191
- 04 正确看待儿女的孝顺问题 / 197
- 05 努力化解或减少代沟问题 / 200
- 06 老年人与保姆的相处之道 / 206
- 07 正确对待隔代教育问题 / 211

第六章 情感驿站的心理坚守 / 215

- 01 和睦的夫妻关系使晚年幸福充实 / 216
- 02 正确地对待老年分居问题 / 222
- 03 正确地看待老伴的唠叨习惯 / 225
- 04 对性生活要有正确的认知 / 230
- 05 善于消除老年再婚的阻力 / 237
- 06 确保再婚幸福的重要之道 / 242
- 07 正确地对待代际婚姻问题 / 249

第七章 养生保健的心理防线 / 253

- 01 心理因素与癌症有重要关系 / 254
- 02 正确地看待情绪波动与猝死 / 257
- 03 从心理上预防和治疗冠心病 / 261
- 04 良好的心理调节能预防高血压 / 266
- 05 正确地看待心理因素与头痛 / 271
- 06 正确地看待心理因素与溃疡 / 275

第一章

角色定位的心理认知

老年人离休或退休后，离开了长期从事的工作、熟悉的集体，内心往往会有一种空荡荡的感觉。这主要是我们的人生角色开始发生了一些重大变化，这些变化主要表现在社会因素和生理因素两个方面。

在社会因素方面，主要表现为离退休后，伴随而来的是每日无所事事、孤独、失落感等心理状态和情绪表现。

在生理因素方面，我们的认知能力、记忆力、语言能力等都在逐步退化。这些变化使很多老年人不能适应，并由此产生了很多心理问题，严重影响我们的老年生活。

为此，我们老年人应该尽快适应角色的变换，有效地调整各种不良心理，使生活过得充实而有乐趣。

第1节 老年角色定位与心理认知



人生有着不同的年龄阶段，不同阶段就有不同的角色，从中年步入老年后，自然就进入了老年的角色。就老年人而言，虽然在体力和精力上不如青年人和中年人，但老年人在人生岁月中积累了丰富的经验和广博的知识，仍然是社会的宝贵财富。所以老年人大可不必陷于自卑、空虚、抑郁之中，应该对自身的角色有一个积极而正确的认知。这对我们老年人更好地享受晚年的幸福与美好生活是非常重要的。

1、认识老年的角色

角色是指人们在社会系统中所处的位置和人们在日常工作、学习和生活中所担当的功能性职责的总和。我国老年人权益保障法中明确规定：“老年人是指60周岁以上的公民。”人进入老年期后，角色会发生很大变化，精神心理也会随之发生相应变化。据中科院的调研结果显示，国内80%的老年人都存在一定程度的心理问题。老年人的心理问题主要包括空虚、寂寞、焦虑、忧伤、抑郁等。

其实人生角色的转变是一个自然的过程，也是一种不可抗拒的规律，我们无法改变它，但我们完全可以适应它。一般来说，老年角色的变化主要表现在如下方面：

（1）主要角色转变为次要角色

主要角色表现为具有独立思想和行动力，能对自己思想和行为负责，且能够不断地认识和改造世界的一种角色。次要角色则为上述能力减弱或缺失的一种角色。转变为次要角色的老年人可能会出现精神沮丧，情绪低落，对未来失去信心和出现失落感等精神症状。如长期处于这种状态下，则可能出现病理上的变化，如患上心脑血管疾病、消化性溃疡、老年痴呆症和癌症等。因此，老年人应面对现实，接受现实，使心情得以放松，并善于适应角色的变化。

(2) 工作角色转变为休闲角色

工作角色指人在社会或单位内从事一份工作，担任一个或几个职务并因此而拥有一定权利和履行一定义务的一种角色。休闲角色则指老年人因离退休而使工作、职务发生变化，使拥有的权利丧失。转变为休闲角色的老年人可能出现精神空虚，无所事事等症状。如长期处于这种精神心理状态下，可逐渐出现病理生理上的变化，如患精神、心理疾病；或沉湎赌博、酗酒等不良行为或嗜好中。所以老年人应善于转变思维方式，把从工作角色转变为休闲角色视为职业生涯的结束。不妨多做一些在职期间无暇顾及的事情，担当好休闲角色。

(3) 配偶角色转变为单身角色

配偶角色是指一个人作为他人的丈夫或妻子，并享有作为丈夫或妻子的特定权利和义务的一种角色。单身角色则为丈夫或妻子因衰老、意外或疾病等原因死亡而自然成立的一种角色。转变为单身角色的老年人可出现心情悲伤，以泪洗面，睹物思人等症状，并产生消极心理。所以老年人应勇敢面对现实，接受现实，将配偶的不幸去世作为一种考验，考验自己能否经得起挫折；能否照顾好自己；能否珍惜生命中的每一天，使配偶在九泉之下安心。也可以适当考虑再婚。

(4) 居家角色转变为集体角色

居家角色是居住在家中与家庭成员朝夕相处，相互依存，并享有一定权利和义务的一种角色。集体角色则为丧失居家角色而住进养老院或其他老年集体机构，过上集体生活的一种角色。转变为集体角色的老年人，性格内向者可出现自闭、郁郁寡欢等症状；性格外向者可因与他人生活习惯等的不同而产生冲突，并萌发“别人金窝银窝，不如自家狗窝”等极端想法。长期处于消极心理状态下，可能会患上自闭症和身心疾病等。为此，出现上述症状的老年人应随遇而安，多从别人的角度考虑问题。性格内向者应广开心胸，主动和他人交朋友；性格外向者应主动接触和帮助他人，尽量克制自己的言行，避免与他人产生冲突。

总之，老年人对自我角色以及出现的心理矛盾应有良好的认知，这样才有助于解决心理和生理上出现的问题。

2、把握老年人的心理特点

大量研究表明，老年期的心理功能或心理功能的某些方面伴随生理功能的减退而出现下降、衰退、老化等，而另一些心理功能或心理功能的某些方面仍趋于

稳定，甚至产生新的适应代偿功能。老年人的心理变化是指心理能力和心理特征的改变，包括感知觉、智力和人格特征等。老年人的心理变化特点主要表现在以下几方面。

（1）智力的变化

智力是学习能力或实践经验获得的能力，老年角色的智力逐渐下降，使得老年人在限定时间内加快学习速度比年轻人难，老年人学习新东西、新事物不如年轻人，其学习还容易受到身体状况、文化水平、职业习惯等的影响。

（2）记忆的变化

随年龄增长，老年人记忆能力变慢、下降，以有意识记忆为主，无意识记忆为辅，再认能力尚好，回忆能力较差，表现在能认识熟人但叫不出名字。老年人意义记忆完好，但机械记忆不如年轻人。另外，老年人在规定时间内的记忆速度衰退、迟缓。

（3）思维的变化

思维是人类认识过程的最高形式，是更为复杂的心理过程，但由于老年人记忆力的减退，无论在概念形成，解决问题的思维过程还是创造性思维和逻辑推理方面都受到影响，而且个体差异很大。

（4）人格的变化

人到了老年期，人格（即人的特性或个性，包括性格、兴趣、爱好、倾向性、价值观、才能和特长等）也相应有些变化，如对健康和经济的过分关注与担心所产生的不安与焦虑、保守、孤独、任性，把握不住现状而产生的怀旧和发牢骚等。近年来，有研究者认为，老年期的主要问题是人格的完整性与绝望感的矛盾。

（5）情感与意志的变化

老年人的情感和意志因社会地位、生活环境、文化素质的变化而发生一定的变化，一般来说，老化过程中情感活动是相对稳定的，即使有变化也是生活环境、社会地位变化所造成的，并非年龄本身所决定。



贴心小提示♡

TIEXIN XIAOTISHI

老年人要想让自己的晚年健康、幸福，就必须要有有一个健康的心理。那么如何培养和增强心理健康呢？具体来说，有如下方面：

一、提高精神境界

孔子曰：“吾十有五而志于学，三十而立、四十不惑、五十知天命、六十而耳顺、七十而从心所欲，不逾矩”。反映了孔子随着年龄的增长，活到老，学到老，使得自己的精神境界不断发展，老年人不仅应老有所养，也要老有所乐、老有所学、老有所为。

二、提前做好退休后的生活准备

在退休前做好思想上的准备，认识到退休是将工作岗位让给壮年人，有利于提高工作质量，有利于社会进步。安排好退休后的生活，有条件者尽量继续发挥余热，参加一些适合自己体力和专业的社会活动。

三、生命不息，活动不止

生命在于运动。老年人要多参加一些力所能及的活动，包括体育锻炼及脑力活动，就会感到生活充实，情绪乐观。这些活动有利于克服老年人常有的那种老朽感、颓废感和空虚感，延缓和推迟衰老。

四、保持良好的人际关系

建立良好的人际关系，一是正确处理好家庭内部的各种关系，建立和睦的家庭环境。二是建立良好的社会活动圈子，这是家庭关系不能取代的，经常和一些老朋友、邻居及原先的同事一起聊天、活动、主动关心和帮助别人，对身心健康也十分有利。

第2节

消除离退休综合征的障碍



光阴流逝，岁月匆匆。在不知不觉之间，我们就从中年步入到了离退休的年龄，随之就要离开为之奋斗一生的事业，就要离开我们熟悉而热爱的岗位。蓦然间的时空转换，往往会使我们老年人感觉生活不习惯，并有一种无聊和失落的情绪充斥在心中，这其实就是离退休综合征的反应。如果不能有效地调整，势必会

严重影响到我们的老年生活。

那么如何消除离退休综合征呢？这应该是我们众多老年人都普遍关心的问题。

1、了解离退休综合征的概念

离退休综合征是指老年人由于离退休后不能适应新的社会角色、生活环境和生活方式的变化而出现的焦虑、抑郁、悲哀、恐惧等消极情绪，或因此产生偏离常态的一种适应性的心理障碍，这种心理障碍往往还会引发其他生理疾病和身体健康。

离退休是我们人生的一个重要转折，是老年期开始的一个标志。离退休障碍是一种心理方面的适应障碍，它表现为老年人生活习惯的不适应、人际关系的不适应、认知和情感的不适应等，这些适应障碍究其实质，就在于离退休导致了老年人社会角色的转变，老年人从职业角色过渡为闲暇角色，从主体角色退化为配角，从交往范围广、活动频率高的动态型角色转变为交往圈子狭窄、活动趋于减少的相对静态型的角色。

对于部分曾是领导干部的老年人来说，还从权威型的社会角色变成了“无足轻重”的小人物，如果老年人不能很好地适应这些角色的转变，就会出现新旧角色间的矛盾和冲突。那么，老年人的离退休综合征就由此产生了。

2、认识离退休综合征的原因

首先，我们突然从原来的工作岗位上退下来，生活模式发生了重大改变，昔日的地位、权力以及被人尊敬的优越感一下子都消失了，在心理上就很不适应。昨天还在精神百倍、紧张地按部就班地去工作，今天一离退休就变得无所事事，从此生活就失去了规律性和紧张感，便会产生失落、孤独、空虚、自卑等心理变化。

其次，我们在离退休时没有思想准备，缺乏退回家庭和处理个人生活的能力，大部分空闲时间不知如何安排。随着我们老年人的体力下降，如果家庭照顾不周、慢性疾病缠身，或行动不便，更会加重心理障碍。

其三，我们离退休后体力和脑力活动减少了，社交活动减少了，生活单调了，就容易产生心理老化的感受，这就会加速我们生理衰老的进程，容易使我们

产生忧郁、焦虑、死亡来临的惊恐、疑病心理等。同时，我们离退休后老伴身体不好或过早去世，家庭纠纷多、生活不安定、年迈多病等都会加重心理障碍，就会引发我们的离退休综合征。

离退休综合征的特征归纳起来有以下几种：

（1）无力感

许多老年人不愿离开工作岗位，认为自己还有工作能力，但是社会要“新陈代谢”，我们必须让位给年轻一代，离退休对于我们老年人实际上是一种牺牲。面对“岁月不饶人”的现实，老年人常常会有种无奈和无力之感。

（2）无用感

在老年人离退休前，事业有成，受人尊敬，掌声、喝彩、赞扬不断，而一旦离退休，好像一切都化为乌有了，离退休好像成了一种“失败”的象征，好似由有用转为无用了，如此的反差，会使我们老年人心理上便会产生巨大的失落感、无用感。

（3）无助感

老年人离退休后，往往离开了原有的社会圈子，社交范围狭窄了，朋友变少了，孤独感便油然而生，要适应新的生活模式往往使老年人感到不安、无助和无所适从。

（4）无望感

无力感、无用感和无助感都容易导致我们离退休后产生无望感，对于未来感到失望甚至绝望。加上我们身体的逐渐老化，疾病的不断增多，有的老年人觉得自己已经走到了生命的尽头，油干灯尽了。

当然，并非每一个离退休老年人都会出现以上情形，离退休综合征形成的因素是比较复杂的，它与每个人的个性特点、生活形态和人生观都有着密切的关系。

3、了解离退休后的四个心理期

离退休以后，社会职能发生了变化，心理上会产生一些新的反应。对大部分人来说，工作不仅是谋生的手段，而且与他的社会地位、人际关系、尊严、愉快和烦恼紧密相关。因此，离退休是生活中的一次重大变动，常常需要经过四个时期，才能在心理上适应而安定下来。