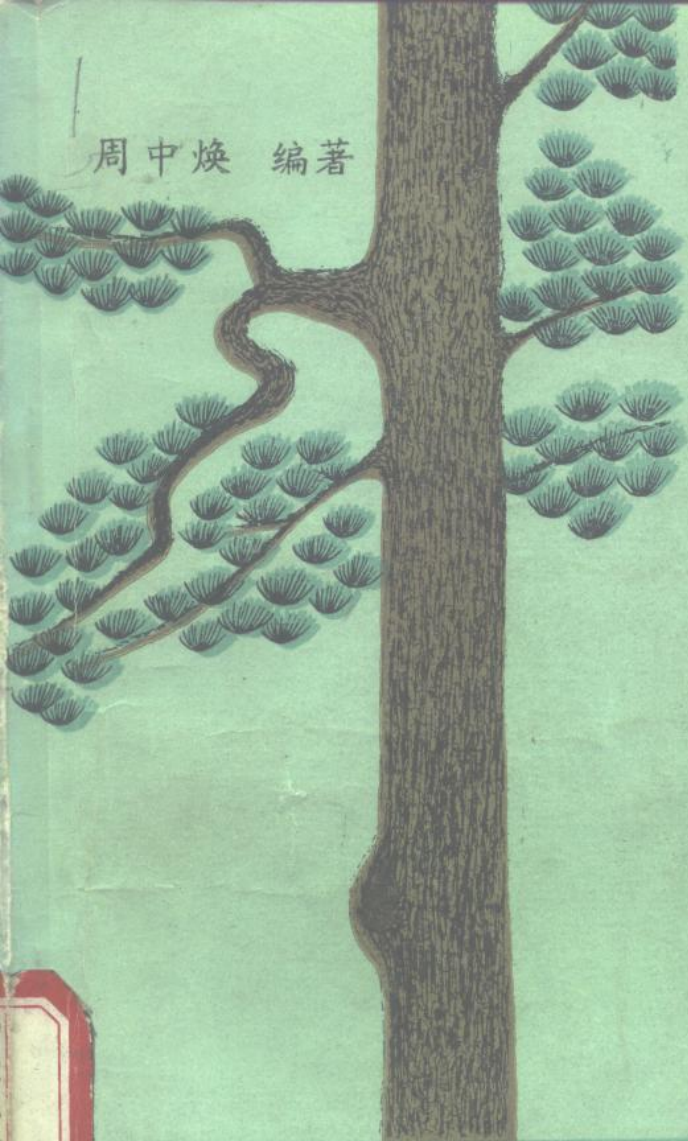




周中煥 編著

老年心理保健指南

LAONIANXINLIBAOJIANZHINAN

人民軍醫出版社

.87938

老年心理保健指南

LAONIAN XINLI BAOJIAN ZHINAN

周中焕 编著

人民军医出版社

一九八八·北京

内 容 提 要

随着我国人民生活水平及医疗水平的提高，人口老龄化是必然趋势。目前我国已有60岁以上的老年人约9000万人，做好他们的身心保健工作，使他们健康长寿、欢度晚年，具有重要的社会意义。但目前的老年保健大多局限于医疗保健，而忽视了心理保健。作者有感于此，遂根据我国老年人的实际情况，总结自己数十年从事老年保健工作的经验，参考大量国内外文献编写了此书，奉献给广大老年人。

全书共约11万字，作者从心理及心理保健的基础知识入手，用通俗的文字、流畅的语言讲述了老年人重视心理卫生的意义；生理与心理同步老化的特征；老化及慢性病的心理保健；老年社会问题的心理保健；老年家庭问题的心理保健；老年日常生活的心理保健及老年个性特征与心理平衡等老年人关心的实际问题。老年人一册在手，既可学到老年心理学知识，又可得到自我心理保健指导，因而本书肯定会对老年人的身心健康有所裨益。同时，对老年保健工作者的临床实践也有较大参考价值。

前 言

我在从事基层老年保健工作的过程中，深感提高老年人的自我心理保健能力极为重要。老年人除了生理上的老化外，在心理上也常常出现老化现象，这种老化能导致多种疾病，是身心健康之大忌。因此，老年人要想延年益寿，不仅要改善营养和医疗等条件，加强身体锻炼，同样重要的是要保持心理健康，较好地去处理所面临的社会、家庭、生活、疾病等方面的实际问题，以达到心理上的平衡。只有这样，老年人才能更好地面对现在，向往未来，与腾飞的时代相合拍，才能不但在物质生活上，而且在精神生活上欢度晚年。

编者根据我国老年人的实际情况，结合自己多年老年保健工作的体会，参考国内外大量文献，编成了这本《老年心理保健指南》。本书的八个章节既可独立成篇，又有内在联系，在文字上力求通俗易懂，愿她能对老年人的身心健康有所裨益。

在本书的撰写过程中，曾得到湖北省黄冈军分区、黄冈地区老龄问题委员会、黄冈地区卫生局的领导和同志们们的热情鼓励和支持；中国老年医学研究会副理事长、同济医科大学老年病专家吕维善老师在百忙中抽出宝贵时间，对全书作了认真审阅，还提出了非常宝贵的修改意见，在此一并表示深切的谢意。

由于编者掌握的心理学知识有限，对老年保健工作的经验也比较肤浅，书中的缺点错误在所难免，恳求读者批评指正。

编 者

一九八七年九月

目 录

前 言

第一章 心理与心理保健	(1)
第一节 什么是心理和心理学	(1)
第二节 心理是脑的机能	(5)
第三节 心理是客观现实的反映	(10)
第二章 老年人应重视心理卫生	(15)
第一节 心理卫生历史回顾	(15)
第二节 为什么要重视心理卫生	(16)
第三节 老年人的心理状态	(18)
第四节 老年人心理卫生的意义	(23)
第五节 心理健康标准与自我检测	(25)
第三章 生理与心理同步老化的特征	(29)
第一节 老年人感知觉的特点	(29)
第二节 老年人记忆力的特点	(34)
第三节 老年人思维和想象的特点	(39)
第四节 老年人注意力的特点	(44)
第五节 老年人的情感情绪变化	(47)
第六节 老年人的意志特点	(52)
第七节 准老年人的特殊心理	(56)
第八节 何谓心理年龄	(58)
第四章 老化及慢性病的心理保健	(60)
第一节 慢性病人的心理改变	(60)
第二节 何谓心身疾病	(62)
第三节 安度更年期	(64)
第四节 癌症并不可怕	(66)

第五节	心血管系统疾病与情绪关系密切	(68)
第六节	听力衰退的心理保健	(69)
第七节	视力障碍的心理保健	(71)
第八节	消化器官老化的心理保健	(73)
第九节	老年痴呆的心理预防	(74)
第十节	有效的心理疗法——自律训练法	(76)
第五章	老年人社会问题的心理保健	(80)
第一节	欢度“第二人生”	(80)
第二节	“老年离退休综合征”	(83)
第三节	经理型疑心病	(84)
第四节	正确对待“人走茶凉”	(85)
第五节	适应新的技术革命	(87)
第六节	离退休后仍可老有所为	(89)
第七节	老年人格变化与犯罪	(91)
第六章	老年人家庭问题的心理保健	(94)
第一节	妥善处理家庭关系	(94)
第二节	夫妻恩爱益长寿	(96)
第三节	谈谈“代沟”问题	(98)
第四节	做个开明大度的好婆婆	(100)
第五节	精心育“新苗”	(104)
第六节	愿独身有情老人终成眷属	(107)
第七章	老年人日常生活中的心理保健	(112)
第一节	修饰外貌人年轻	(112)
第二节	居室讲究心舒畅	(114)
第三节	过分安静有碍健康	(117)
第四节	不必担心睡眠少	(118)
第五节	合理的消费	(120)
第六节	老年人用药心理与合理用药	(121)
第七节	性生活是老年夫妻精神健康的需要	(124)

第八章 老年个性特征与心理平衡	(128)
第一节 信心——长寿第一秘诀	(128)
第二节 学会自我调整情绪	(129)
第三节 悲观心理要不得	(131)
第四节 烦恼时清退一步想	(133)
第五节 从生气谈制怒	(135)
第六节 人老话多与语言艺术	(137)
第七节 要学会自我安慰	(139)
第八节 宽厚的长者受人敬	(141)
【附一】现代日本老人生活情况简介	(144)
【附二】离退休生活日程安排	(150)

第一章

心理与心理保健

一提到老年人的健康问题，人们往往首先想到的是要增加营养、改善医疗条件、加强锻炼、提高生活待遇等等，但是如何从老年人的精神、心理上保持健康，则往往没有引起足够的重视。

人一上了年纪，除了在生理上发生老化外，在心理上也常出现老化现象。因此，老年人要延年益寿不仅要重视医疗保健，而且要同样重视心理保健，才能成为一个身心健康的老人。

影响老年人的心理因素比较复杂，各家学者从不同的角度作了各种分析。本书则是从心理学基础入手，指出老年人在生理老化的同时，如何积极地进行心理保健。

所谓老年人的心理保健，就是要使老年人正确面对现实生活，较好地去处理社会、家庭、生活、疾病等方面的问题，注意各种不健康心理的自我纠正，求得心理上的平衡，以达到健康长寿的目的。

为了达到这一目的，有必要帮助老年朋友们学习和掌握一些老年心理学的基本知识。

第一节 什么是心理和心理学

法国伟大作家雨果说过：“世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”从琐碎平凡的日常生活到动人心魄的宇宙飞行，从叱咤风云的体

育比赛到金戈铁马的战场拼杀……可以说，每一件人类的实践活动，无一不闪烁着人类的心灵之光。因此，揭示人类心灵的奥秘，研究人类的心理活动，就成为心理学的一项重要课题。那么什么是心理和心理学呢？

“心理”一词，一般来说，是指人的思想、感情等内心活动。因此，心理学可以说是关于心思、思想、感情等规律的学问。

心理现象是人们非常熟悉的现象。人的任何活动都包含着心理现象。人在认识客观世界的事物和现象时，总要用眼去看它是什么颜色，用耳朵去听听是什么声音，用鼻子去闻闻是什么气味，用舌头去尝尝是什么味道，用手去摸一摸，看它是软是硬，是凉是热，是粗糙还是细腻等等。这里的颜色、声音、气味、味道、软硬、冷热等等，是人对客观事物个别属性的反映。这就是最简单、最基本的心理现象——感觉。

人们对客观事物和现象的认识，并不仅仅局限于事物的个别属性，还要对事物有个整体和综合的认识，这就是心理学上所说的知觉。例如，苹果是红色的，圆形的，尝尝是甜甜的，摸摸是硬的、平滑的等等，这都是对苹果的某一方面属性的反映，把这些属性综合反应，形成一个整体的印象，就构成了对苹果的知觉。

感觉和知觉都是一种心理现象。

人们在生活实践活动中，不仅只感知眼前的事物，而且还要记住它，在需要的时候回忆它，识别它，这就是记忆。记忆也是一种心理现象。

人们在认识客观事物和现象时候，只停留在表面特征上是不够的，还要深入到本质的认识。这就需要运用感知的材料和已有的知识进行分析、综合、推理、判断，从而掌握事

物的规律。这种思考活动通常叫做思维。思维同样是一种心理活动。

感觉、知觉、记忆、思维等等，统称为认识活动。

人在接触，认识客观事物的过程中，总有一定的态度和主观体验。比如，是喜欢还是讨厌，是满意还是不满意，或爱或憎，还有喜、怒、哀、乐等诸多体验，这些就叫做情绪、情感。情绪和情感也是一种心理现象。

人在认识和改造客观世界时，还会遇到各种不利条件、克服种种困难。这种预先提出目标，制定计划，战胜不利条件，克服种种困难，最后达到预定目的的心理现象，就叫人的意志过程。

认识活动、情感、意志又统称为人的心理活动或心理过程。

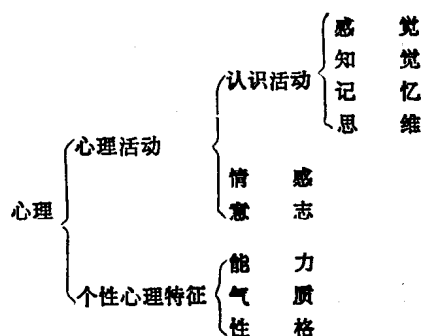
人们在处理事物时，总带有各自不同的特点。有的人记忆力惊人，有的人善于概括，有的人长于分析，有的人具有特殊的技能等等，这些各自不同的特点反映了人在能力方面的差异。有的人活泼，有的人沉郁，有的热情直爽、锋芒毕露，有的人思想内向、沉默寡言，这些反映了人在气质方面的特征。有的人勤奋，有的人懒惰，有的人谦虚谨慎，有的人妄自尊大等等，这些又表现为人在性格方面的不同等等。

能力、气质和性格，叫做个性心理特征。

心理过程和个性心理特征的总称，就是心理。上述心理现象之间的异同和关系，可归纳为一个图表，见下页。

那么什么是心理学呢？当你了解上述诸多的心理现象之后，就会明白，心理学是研究心理现象及其规律的科学。心理学的基本任务，是探索人类自身的精神世界。它研究的对象是人，是人的心理。其主要内容分为心理过程，包括认

识、情感、意志三个方面，个性心理特征，包括能力、气质、性格等三个方面。



心理过程和个性心理特征是相互联系、相互影响的。个性心理特征是通过心理过程，逐渐形成并表现在心理过程之中。反过来，个性心理特征又影响制约着心理过程，从而使人的认识、情感和意志过程带有某种独特的色彩。因此，心理所要研究的两个方面，又是一个密不可分的整体。

虽然心理学研究是近百年的历史，但到目前为止，心理学的研究还没有可以直接测量大脑是怎样产生心理活动的仪器，还缺少象观察微观世界的电子显微镜、观察宇宙世界的射电望远镜、研究高能物理的加速器等那样的得力工具和手段，因而人类的心理奥秘还没有完全揭开，一些心理学理论还不够完善。

然而，在近几十年来，随着人类社会各个领域的科学发展，心理学也取得了长足的进步，无论就其广度还是深度而言，都是前所未有的，以致于成为二十世纪八十年代的热门。心理学家不仅已经明显地介入工程技术、军事、法庭、医学、管理学等各方面，而且在控制论、信息论、系统论、

人工智能、仿生学、科学学、未来学、人才学等许多新的科学领域，几乎毫无例外地都需要心理学家参加相应的工作。

心理学是一门实践性极强的科学。人类社会的各个领域都对心理学提出了一系列重要课题，心理学理论在许多实际部门得到了广泛应用。因而心理学又产生了许许多多的分支。例如同国防、工业、技术密切相联系的工程心理学、劳动心理学；同医疗实际相联系的病理心理学、神经心理学、药物心理学、缺陷心理学、治疗心理学等；同大量的社会问题相联系的社会心理学、人事心理学、犯罪心理学、罪犯心理学；同军事科学相联系的军事心理学；同宇宙航行相联系的宇航心理学；同教育和人才相联系的教育心理学等等。此外，还有体育心理学、艺术心理学、青少年心理学、妇女心理学、工业组织心理学、工业服务心理学、管理心理学等等。据有人统计，到目前为止，心理学大约已有七十多个分支。

第二节 心理是脑的机能

人的心理本质，就其内容来说，是客观现实在人脑中的主观映象；就其产生方式来说，是由客观事物作用于人引起脑的高级神经活动来实现的。可以说，脑是心理器官，心理是脑的机能。然而脑的心理映象并非象镜子的映照那样单纯、机械地反映，而是一种能动的反映。人脑的反映活动是在人的社会实践中，在人的言语参与下进行的。因此，人的心理须具有社会性与自觉的能动性。从这个角度上说，心理学是一门与生物学、社会学密切相关的学科。从心理过程来看，客观事物是第一性的，心理是第二性的、但是心理绝不是脑的简单依随现象，它一旦形成，就会在人的一切活动中起着

重要的调节作用和定向作用。

早在远古时代，人们虽然已经注意到心理的种种的神秘现象，但是由于当时科学技术发展的水平，人们还不能比较正确地理解心理现象，还不能揭示它的本质和发生的原因。后来，随着科学技术水平的提高，人类才逐渐认识到心理与人脑有着密切的关系。人脑是心理活动产生的物质基础和主要器官，心理活动是脑的机能和属性。一个人认识的产生，情感的表达，意志行动的触发，都与脑息息相关。感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、性格、能力等心理过程，都是在脑里产生、进行和完成的，如果脑组织出现了损伤，就会导致这些心理现象发生改变。如有一位老同志，在外出旅游中不幸发生了车祸致脑组织严重损伤，虽然经医生多方抢救使他活了下来，但他已变成了残废，思维迟钝、语言混乱、情绪低落、记忆丧失，双眼虽然完好，却看不见东西……这究竟是什么原因呢？概括地讲，这就叫做脑组织结构损伤导致的严重精神障碍。《西游记》、《红楼梦》、《人间喜剧》、《浮士德》等世界文学巨著，万里长城、金字塔等建筑史上的丰碑，登月、宇航等宏观世界的开拓，以及生物工程等微观世界的探索……无一不与人脑这个高度发展了的物质密切相关。为了说明人脑是怎样产生心理的，我们还必须从生理的角度来了解一些人脑的结构和机能。

人脑呈半圆形，犹如两个合起来的拳头，平均重量为1400克、刚生下来的婴儿，脑重只有390克，到了11岁脑重量增至1200克，然后脑重量增加的速度变缓，直到20岁，脑重量才达到1400克。人脑的重量与体重有一定的关系。一般说来，脑重与体重之比为1/50，即每克脑要负担50克体重。人脑不仅重，而且高度分化，结构极其复杂。人脑分为大

脑、间脑、中脑、桥脑、延脑和小脑几个部分。其中小脑维护身体平衡，调节骨骼肌的紧张，协调随意行动；中脑调节身体姿势和随意运动。在延脑、桥脑和中脑等部位交错排列着网状结构，它在维持大脑皮层的兴奋性，对意识、觉醒等活动起着重要作用，同时调节骨骼肌紧张，协调随意运动。人脑的主要部分是大脑两半球。大脑两半球表面的神经细胞层亦即大脑皮层，其面积大约为2.6平方米，比人体的表面积还要大。大脑皮层纵横折叠，起伏不平，紧紧地埋在颅腔内。其中凹下去的叫沟，凸出来的叫回，生理学上总称为沟回。大脑皮层分为4个叶，前部是额叶，顶部为顶叶，两侧为颞叶，后部为枕叶。人的触觉、味觉、听觉和视觉的神经细胞分别集中在这些区域里。

人脑神经活动的基本单元是神经元。人脑大约有140亿个神经元，9000万个辅助细胞。人的高级心理活动，就是建立在这些神经元和细胞之间错综复杂的联系的物质基础之上的。据有人统计，一个人一生中大脑可以储存1000万亿信息单位。那么，一个人的脑子到底能容纳多少知识呢？美国麻省理工学院的科学家在报告中说：“假若你始终好学不倦，那么，你的脑子，一生中储藏的各种知识，将相当于美国国会图书馆里面藏书的50倍。”据说，该馆现在藏书量为1000多万册。人的脑子要是努力吸收、接受，可容纳5亿册书的知识。人脑的能量如此博大和深奥，是人类自己也未曾料到的。遗憾的是，人脑尚有相当大的一部分潜力未被利用，甚至有的研究报告说，未被利用的部分竟多达90%。由此可见，人们的学习和记忆还有很大的潜力。人脑虽然只占体重的1/50，但它却要消耗整个人体血液中25%的氧气，占有由心脏排出的血液的20%。人脑有4条输送养分的动脉，且可

以彼此相通，严防万一。

只有了解人脑的构造和特殊机能，才能透彻地掌握人的各种各样的心理状态。科学研究表明，人的大脑两半球在机能上还不完全相同。左半球主要用于逻辑思维，是语言、逻辑和数字运算的加工系统；右半球则主要用于映象思维，是音乐、美术、空间知觉的辨认系统。人脑的主要机能是调节反射活动。就其产生方式来说，一切心理现象都是反射活动。反射活动由三个主要环节组成：一是开始环节，外界刺激作用于感觉器官，引起神经兴奋，传入神经到神经中枢；二是中间环节，中枢神经系统接受外界刺激后进行神经活动，在此基础上产生心理现象；三是始末环节，由传出神经传出并引起反应器官的活动。这就是说，心理现象是由外部事物作用于感受器官所引起的，它反映外部事物，又对反应器官的活动具有调节作用。现代科学表明，任何一个比较复杂的反射活动，实际上都不是一次单向传导所能完成的，而是需要在传入和传出神经之间，以及高低级神经中枢之间往返传递，同时，不只是把中枢的信息传到反应器官，还要把反应器官的变化情况反馈到中枢，以便进行再调节。由于人的社会生活方式的复杂和丰富，以及劳动和语言成为人脑的主要刺激，相应地人脑的反射机能也就要更加精确和完善化了，条件反射也就成了人的复杂的心理活动的主要物质过程。从某种意义上说，人的心理活动就是一系列的、复杂的、多种多样的条件反射活动。

心理是脑的机能，人脑是心理的物质基础。为了培养良好的心理品质，我们应当十分注意讲究用脑的卫生。

第一，注意发挥大脑的潜力，坚持多学、多记和多思考。前面已经讲过，人脑尚有相当大的一部分潜力未被利

用。每个人的记忆容量，就其现实性来说是无限制的，是有极大潜力的。因此，应多学多看，潜心研究，深思熟虑，探究问题，让更多的信息输入人脑，并进行相应的编码和储存。当然，用脑也不要过度，一定要注意学习方法。人脑是遵循“用进废退”规律的。人脑经常使用就会逐渐发达，相反，如果不使用就会逐渐退化。有的科学家发现，经常勤于用脑的人，可以使神经细胞的微细结构发生变化，甚至会在脑细胞的树突上长出新芽。此外，据日本的有关调查材料，工作紧张和用脑多的人，其智力比懒惰者高50%。有些人在还未进入老年之前，就觉得再也没有学习的必要，没有一点学习和思考方面的压力，整天无所事事，其智力衰退明显提前到来，老年时就容易出现反应迟钝、脑力不济的情况，甚至出现老年性痴呆。

第二，注意科学的休息。人在清醒时，外界环境及人体内部的各种刺激，由传导神经传入人脑，使人脑处于兴奋状态，长时间的工作和学习，就会引起大脑神经细胞的疲劳。为了获得休息和恢复，一是要有充足的睡眠，深沉的酣睡，对于脑力的恢复，提高大脑的工作效率，是十分必要和有利的。二是积极的休息。所谓积极的休息，就是通过变换学习和工作的内容，达到大脑休息的目的。因为不同的学习和工作，是与大脑皮层上的不同细胞联系着的，因此通过变换可以使原来已经疲劳了的细胞得到休息和复原。马克思平时工作很紧张，但他十分注意积极休息。他在研究政治经济学理论时，常以看小说和演算数学题作为暂时休息。俄国作家托尔斯泰用了整整6年时间写完了著名小说《战争与和平》，在紧张的写作过程中，他用学习希腊语作为休息。三是积极参加体力劳动和文体活动，促进新陈代谢，改变大脑的营养

状况。对于离退休的老年人说，在积极用脑的同时，交叉地做些家务劳动，或做些保健操，对于促进用脑卫生，将会大有裨益。

第三，要保持良好的情绪状态。人的情绪变化，对大脑的影响很大，不管哪一种原因引起的精神过度紧张，和较长时间的忧郁、焦躁，都影响脑细胞能量的过度耗损，使人脑处于衰弱状态。许多科学家的实验都表明，当人的情绪饱满而愉快时，脑垂体就会影响内分泌系统，使血液中的肾上腺素增加，血管扩张，血糖增加，新陈代谢加快，整个神经系统的兴奋水平得到提高，从而会大大提高大脑的工作效率。相反，人处于忧郁和焦虑的情绪状态，整个神经系统处于抑制状态，就会降低大脑的工作效率。老年人若处在这种状态中，智力就会衰退加快。因此，我们应当注意经常保持心情愉快、舒畅、乐观。

第四，要有一副健康的体魄。人脑是整个身体的一部分，同时身体的各个部分有着十分密切的联系。为了脑的健康和卫生，老年人更应当注意充分而适当的营养和不断增强体质。值得重视的是，有些老同志由于生活条件优越，仅重视营养而忽视体质的锻炼，这是很不对的。一个经常从事体育活动的人，他的神经系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统，以及肌肉活动的功能都比较强，体内的物质储备较多，体质就较好，当然其脑力活动功能也会得到相应的增强。可见，多用脑，勤用脑，科学用脑，才能使头脑青春常驻，才能使你身心健康。

第三节 心理是客观现实的反映

人的心理，就其内容来说，是人脑对客观现实的反映。