

老年心理学是发展心理学的组成部分。研究老年心理学的目的，就是要根据心理学的原理去克服心理上的障碍，使老年人都能乐观向上，愉快地度过晚年。本书观点新颖，论述透彻，可供心理学研究者和广大老年读者阅读参考。

laonianxinlixue

老年心理学

张登华
时蓉华

gansurenminchubanshe

老年心理学

时蓉华 张登华 编著

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张8 插页2 字数194,000

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数: 1 — 3,000

ISBN 7-226-00384-8/B·27 定价: 3.35元

序

陈元晖

发展心理学是心理学的一个重要分支，它研究人的心理发展各个阶段的心理规律，包括从婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期，到成年期、中年期、老年期。行为心理学派还认为人的行为从母体的胚胎中就已开始，所以心理学还应研究人在胚胎中的行为，心理发展还应有一个胚胎期。发展心理学应研究人的发展从婴儿到老年的全过程，但目前坊间出售的以《发展心理学》为名的书，一般都不写婴儿期，更不包括老年期，所以实际上不能称为发展心理学，而把它叫做儿童心理学，更名实相符。由于人口结构的变化，老龄人口逐渐增加到占人口总数的10%，有的国家还超过此数。老年人多了，引起了社会学家的注意，引起医学家的注意，也引起了心理学家的注意。最近一些出版社有《老年心理学》的出版，这可以弥补已出版的《发展心理学》的不足，同时，为解决老龄的社会问题提供心理学方面的考虑，这是我们应该做的有意义的事。

曹操在《步出夏门行》乐章的第四首中说“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”。王勃在《滕王阁序》中说：“老当益壮，宁知白首之心”。这几句名言，常常为老年人所欣赏，反复背诵。为什么老年人常怀壮心？为什么“白首之心”不容易为人们所知道？什么是“白首之心”？这些都是老年心理学所应该解答的问题。壮年人具有“壮心”，这是事理之常，而暮年竟也具有壮心，这就不是平常人了。一般，老年人的生理功能，属

于老化、退化阶段，但各种心理功能的老化，是否与生理功能一致呢？是否都一致地归于老化、退化呢？暮年而常怀有壮心，生理上虽然不能老当益壮，但心理上却有不少老年人具有与他们的生理年龄不符的“壮志”。老而常怀有壮志，这就是“白首之心”，这个“心”是可知的。这也就是所要求的“老当益壮”的合理内容。所以，老年心理学的任务不只是延年益寿，而还要老年人壮心不已。心情舒畅，能延年益寿。心情舒畅是老年心理学研究的课题之一，但延年益寿毕竟是卫生学的任务，是医学的任务，老年心理学研究的任务和对象在“心”而不在“身”。

老龄问题成为社会问题之一。老年人在人口结构中的比重逐渐增加，这就引起人们的重视。中国有敬老尊贤的民族传统。早在人口结构变化之前，中国就有敬老的美德，把老人和贤人并提、并重。老马识途，老年人的经验丰富，可为后生借鉴。虽然是“夕阳无限好，只是近黄昏”（唐·李商隐），但“莫羞老国秋容淡，要看寒花晚节香”（宋·韩琦）。老年人增多，是医学的进步的结果，是营养学、卫生学进步的结果，是计划生育的成绩，是人类战胜自然的成绩。老年人要得到照顾，但照顾分两种，一种是物质的，生理上的照顾包括在这一方面。一种是精神的，心理上的关心属于这一方面。心情舒畅，常常是身体健康的条件。心情舒畅就是属于心理方面的。要研究老年心理学，要能根据心理学的原理克服心理上的障碍，使老年人都能乐观向上，革命意志老而弥坚。

老化并不是一种疾病，是人生必经的过程。老化是指生命晚期的变化；老化并不是停止生长，停止发展，从生物学的意义上是各种属生物在成熟期以后连续发生的再变化。老年耄而骥，生理上某些部分有退化现象，但新陈代谢并没有停止。新陈代谢停止就不叫做老化，而是死亡。老年人在生理方面的体力衰退，是较明显的现象，心智能力方面的衰退也是不可避免的。但如运动能

力一样，经过训练，经过经常练习，思考能力、学习能力、记忆力、意志力等均可以增强，心智能力的衰退可以延缓。现在有一些地方办老年大学，目的也是为此。研究老年心理学的目的也是为此。古代人把老年人称为耆英、耆宿、耆老，也都是表示对老年人的智慧的尊重。

老年心理学与心理学不同的分支之间的关系密切：老年心理学是发展心理学的组成部分，不能把它与发展心理学隔开，置诸度外。发展包括上升和衰退，只有在发展的全过程中，才能对发展的各阶段作出比较，了解各阶段的共同性和差别性。老年心理学不能放在发展心理学之外作单独的孤立的研究。

老年人的情绪的变化有时不低于生理上的变化。人的心智能力也有未老先衰现象，未到晚年就开始忧虑晚景，甚至认为“月过十五光明少，人到中年万事休”，这是很不必要的忧虑。既到晚年，有的人可能产生一种“老年情综”，产生不适当的忧虑，患得患失，害怕寂寞，抑郁忧虑，忽喜忽忧。但也有壮心不已，不断向上，不断学习，面向未来。研究情绪心理学应与研究老年心理学结合，因为老年的情绪变化明显，突出，有其独特之处，可以与各年龄阶段作对比，了解情绪与衰老的关系，老化在情绪上的表现。

人格心理学是研究个人品质、特点、倾向、适应、习惯、情操的总和的心理学分支学科，它和老年心理学的关系，也是很密切的。包含在人格中的若干特质，不是前后如一的，而是有其年龄特征的，衰老对这些特质产生一定的影响。人格，一般是较固定的心理品质，但也不是没有变化的，研究老年人的倾向、情操、习惯、适应的特点，是老年心理学的任务，同时也是人格心理学研究课题。

社会心理学研究的社会化、人际关系、角色、社会知觉、社会动机、社会态度等等课题，也都有老年人的特点。老年人的这

些特点的研究，也是老年心理学的内容和任务。

老年学包括发展心理学、老年医学、老年心理学、老年卫生学、老年心理卫生等等内容，这些内容都是互相联系的，缺一不可，不成其为老年学，所以知道了这些学科的相互依赖，就知道老年心理学在众多的心理学分支学科中所处的地位。开展心理学的研究，提高心理学的科学水平，都不应该忽视老年心理学的研究。把老年心理学提到研究的日程上来，是心理学界有识之士的共同愿望。愿时蓉华教授等人的这一著作在发展老年心理学的研究上起到促进的作用。

目 录

序	陈元晖 (1)
---------	-----------

第一章 老年心理学研究的对象、性质和任务	(1)
----------------------------	-------

一、老年心理学是一门具有广阔发展前途的学科	(2)
-----------------------------	-------

二、老年心理学是一门研究老年期心理活动规律的学科	(5)
--------------------------------	-------

三、老年心理学是一门边缘性质的学科	(7)
-------------------------	-------

四、老年心理学是一门既古老又年轻的学科	(10)
---------------------------	--------

五、老年心理学是一门叙述心理发展理论的学科	(12)
-----------------------------	--------

第二章 老年心理学的研究方法	(19)
----------------------	--------

一、老年心理学研究的原则方法 (或称研究策略)	(19)
---------------------------------	--------

二、老年心理学研究的方法	(23)
--------------------	--------

三、介绍几项老年心理学的具体研究	(25)
------------------------	--------

第三章 衰老及其延缓	(40)
------------------	--------

一、衰老概述	(40)
--------------	--------

二、大脑衰老研究的新成果否定了人们旧观念	(43)
----------------------------	--------

三、衰老的生物学原因	(46)
------------------	--------

四、环境对衰老和寿命的影响	(52)
---------------------	--------

五、心理因素对衰老与寿命的影响	(54)
-----------------------	--------

六、抗衰老	(57)
-------------	--------

第四章 老年人的认识	(62)
------------------	--------

一、老年人的感觉	(62)
----------------	--------

二、老年人的记忆	(69)
----------------	--------

三、老年人的思维	(74)
----------------	--------

第五章 老年人的智力	(79)
------------------	--------

一、智力概述	(79)
--------------	--------

二、影响老年人智力的因素	(81)
--------------------	--------

三、老年人智力的特点	(85)
------------------	--------

四、老年人的创造力	(87)
五、老年人的智力开发	(89)
第六章 老年人的性格	(93)
一、性格概述	(93)
二、老年人性格的变化	(98)
三、了解老年人性格特征与性格类型的方法	(101)
四、老年人要克服自己消极的性格特征与性格类型	(107)
第七章 老年人的生活满意感	(111)
一、老年人生活满意感概述	(111)
二、老人的人格类型与其生活满意感有着极为密切的联系	(113)
三、影响老年人生活满意感的社会心理因素	(119)
四、影响老年人生活满意感的个人心理特点	(128)
五、影响老年人生活满意感的其他因素	(131)
六、关于老年人生活满意感的理论	(132)
第八章 老年人的家庭人际关系	(139)
一、老年人家庭人际关系概述	(139)
二、老年夫妻关系	(141)
三、老年人与子女的关系	(146)
四、婆媳关系	(151)
五、祖孙关系	(161)
第九章 老年人的性心理与性教育	(163)
一、老年人的性问题概述	(163)
二、老年人对于性问题的认识	(165)
三、老年人的性功能	(168)
四、老年人的性犯罪	(173)
五、老年人的婚姻	(174)
第十章 老年人的心理卫生	(188)
一、心理卫生概述	(188)
二、老年人自我意识与心理卫生	(191)

三、老年人的思想观念与心理卫生·····	(195)
四、老年人的身体健康与心理卫生·····	(198)
五、老年人的学习、兴趣与心理卫生·····	(200)
第十一章 老年人的抑郁症和痴呆 ·····	(206)
一、老年人精神障碍发生的原因·····	(206)
二、老年期抑郁症·····	(213)
三、老年期痴呆·····	(219)
第十二章 老年人的自杀 ·····	(226)
一、老年人自杀概述·····	(226)
二、老年人自杀的原因·····	(228)
三、老年人自杀的预防·····	(239)
后 记 ·····	(244)
主要参考文献 ·····	(245)

第一章

老年心理学研究的 对象、性质和任务

世界人口变化的趋势是逐渐老化，老年人的绝对人数与相对比例正在稳步地逐年增加，越是发达的国家，老年人所占的人口比例越大。这种趋势随着我国四个现代化的推进以及计划生育的普及，也日益明显。目前，我国60岁以上的老年人口约有8900万，据预测，今后40年内我国老年人口将以平均每年3%的速度增长，大大超过了总人口的增长速度。到本世纪末，我国老年人口将达1.3亿，约占总人口的10.5%。按照联合国规定，老年人口占总人口10%以上的国家，称为“老年型”国家，所以在不久的将来，我国就成为“老年型”国家。

可以认为，一个国家平均寿命的增长，高龄老寿星增多，乃是反映这个国家政治上安定团结，经济与文化繁荣以及卫生水平的提高与发展。但另一方面，老年人口比例的不断增长，也将会给社会与家庭带来许多新问题。目前，老年学的研究，已引起世界各国政府与许多学者的关心。美国、西德、加拿大等国家对老年心理学的研究迅速地发展起来。我国政府与社会的重视，也为我国开展老年心理学的研究提供了条件。

那么，老年心理学研究什么？它有什么特点？研究老年心理学有什么现实意义？本章将具体叙述。

一、老年心理学是一门具有 广阔发展前途的学科

当前,老年心理学已经普遍受到人们的关注,成为一门“热”的学科,国内外许多心理学者纷纷开展了关于老年心理学的研究,它的发展前途颇为宽广。

(一)老年心理学的知识不仅适用于广大老人,也适用于每个中青年

前面曾说过,由于许多国家60岁以上的老年人口比例越来越大,生命延续到80或90岁乃至100岁以上的概率亦随之增多。我国第三次全国人口普查中,抽样调查结果表明,我国共有百岁老人3760多人,占全国总人口将近百万分之四,其中年龄最高者为130岁。随着今后社会生活条件的改善,医疗水平的提高,高龄老人的比例将还会上升。

如此人口众多的老年人,为了自己今后二三十年乃至更长的一段时间内生活得更有意义、更幸福,他们十分迫切希望了解有关老年人的知识,其中包括老年心理学的知识。这就表明,老年心理学是广大老年人所关心的。

与此同时,随着老年人口的增加,社会上为老年人服务的机构与组织也相应增设(如老年大学、老年医院、老年俱乐部、老年服务队、敬老院),这些机构的工作人员也需要懂得有关老年心理学知识;另外,作为老年人的子女,他们虽然尚处于青年或中年阶段,但为了更好地关心与照顾自己老年的父母,以适应老年人身心变化的特点,掌握有关老年心理学的知识,也是必要的;此外,老年期心理的变化与其胚胎期,成熟期也不无关系,为了自己的第二代,为了使自已今后顺利地过渡到老年期,老年

心理学知识或许适用于每个中青年。这就是说，老年心理学已经或即将受到人们普遍的关注与热情的期待。受到社会的欢迎与支持，从而促使自身的发展，具有无限的生命力。

（二）老年心理学的研究，有助于老年人继续不断地发挥其社会功能，有助于老年人安度晚年

用什么观点看待老年人，这是一个关于老年人的价值观的问题，也是老年心理学研究的出发点的问题。围绕着老年人的价值观问题，展开了两种不同观点的争论。

1. 传统观念认为老年期是“丧失期”。

国外一些学者把老年期视为“丧失时期”，即身体健康的丧失，动人容貌的丧失，经济独立的丧失，家庭及社会地位的丧失，智能与生动感情的丧失，甚至连生存意义也丧失。对老年人的传统观念也认为，他们办事效率低，身心衰竭，顽固偏执，难以相处。老年人在某些人的眼光里简直是成了废人，因此视他们为家庭的包袱，社会的累赘。

由于传统观念的影响，以往的心理学研究都注重儿童与青少年研究，认为上升时期的人，其生理器官与功能发展快、精力充沛，且其心理变化显著、生气勃勃、可塑性大，这一时期所形成的心理发展水平对他们今后的成长往往有关键性的影响。这就是说，研究儿童与青少年心理，无论对家庭、对社会、对个人都具有重要的科学价值与现实意义。相反，认为处于人生最后阶段的老年期，他们的生理机构趋向于老化，其心理功能也呈现出衰老状态。换句话说，认为他们反正即将进入坟墓，研究老年心理似乎没有什么现实意义。美国心理学家霍尔在其所著《老年期》（1922）一书中指出：年过半百的人，不仅是“过了山的顶峰”，而且正在走向通往毁灭的下坡路。

如果用上述观点来研究老年期心理，将会导致消极的结论。其实，老年期心理研究的本质是如何正确理解与对待老年人身心

渐趋衰弱的特征，采取积极措施，丰富并充实老年人的生活，设法延缓衰老过程，使老年人更好地适应身心变化，继续发挥社会功能，健康长寿，安度晚年。

2. 老年心理学要向传统观念挑战。

辩证唯物主义认为，作为社会的人是有价值的，人生的价值乃是贯穿于个人在整个社会生活过程之中，也体现在社会生活的人与人的相互关系之中。在个人与社会的关系上，个人的价值包括两个方面：即社会对个人的尊重与满足；个人对社会的责任和贡献。老年人与社会的关系也正是这样。

一方面，老年人在青壮年时期就为社会创造了物质财富与精神财富，为社会的积累与扩大再生产作出了自己的努力，尽到了应有的责任，因此理所当然地分享今天社会的成果，得到精神上的尊重与物质上的满足，以安度晚年。

另一方面，老年人仍有可能参加社会生产，促进社会发展。传统观念竭力贬低老年人的价值，对此，必须坚持要正确看待老年人。

一个人到了晚年，虽然体力上比不上青年时期，智力与性格也发生变化，但在学识、经验及技术等方面却趋于成熟。老年人通过几十年生活实践的锻炼，积累了不少知识与熟练技巧，有的还有创造，继续为社会作贡献，他们大有用武之地。我国各行各业，都有一大批身怀绝技的老年人，正在担负起社会咨询与顾问工作；世界上许多学者在晚年都对人类作出了巨大贡献，如著名的俄国生理学家巴甫洛夫在77岁高龄时（1926）发表了《大脑两半球机能讲义》，大大促进了神经生理学的发展；再如，法国医学院院长亚历山大年过百岁，还保持着顽强的工作能力；还有，希腊著名剧作家索福克勒斯撰写的剧本——《奥蒂蒲斯王》，是在他百岁时完成的。类似的事例很多，这就充分说明，老年人即使进入了高龄阶段，还能继续为社会作出贡献。即使一般老年

人，他们虽然不能作出创造性的成绩，但他们退休之后，仍能维持正常生活，做些力所能及的事情。在教育青少年，维持社会治安以及家务劳动等方面，老年人也是一支不可忽视的力量。

当前，我国老年人的作用主要表现在以下几个方面：一是以老年人为技术骨干、促进了乡镇企业的崛起与发展；二是组织各种老年智能团体，在科学技术、政策、法律、金融、管理、教育卫生等领域开展咨询服务；三是维持社会治安和社会秩序、志愿参加各种社会服务工作；四是以长者身份对于稳定与维系家庭结构和功能，发挥着重要的指导作用与协调作用。

二、老年心理学是一门研究老年期心理活动规律的学科

作为一门科学，总有它自己独特的研究对象。物理学是研究物体运动规律的科学，儿童心理学是研究处于人生上升时期个体心理活动规律的科学。老年心理学亦有独特的研究对象，它是研究处于人生最后阶段老年期心理活动规律的科学。

关于老年心理学的研究对象，可以分解为以下几个层次：

（一）老年心理学要研究老年期心理活动的规律

辩证唯物主义认为。人的心理活动是大脑的功能，是外界现实生活的反映。这就是说，人的大脑是其心理活动所以能产生的物质基础，人的现实生活是其心理活动的内容的源泉，在人的社会实践活动中，通过个体与周围现实发生相互作用，大脑在现实生活的影响下，发生了对事物的认识与情感，产生了控制自己行为的意志能力，这些认识、情感和意志就是心理活动。人的心理活动是随着大脑和周围现实生活的发展变化而变化，是有规律可循的，随着时间的推移，作为心理活动的物质基础的大脑组织会

逐渐老化，老年所处的社会环境也会发生变化，即老年人的社会角色和人际关系等方面也在变化，这一切势必会影响到老年人心理上的变化。老年心理学就是要揭露老年期心理活动发生变化的规律与特点，探索人们进入老年期后，其心理活动发生哪些变化？为什么会发生变化？心理上的变化对老年人的生活、工作与学习有什么影响？老年人应当怎样注意心理健康与心理卫生？

（二）老年心理学要研究心理衰老的规律

老年期是人生最后一个阶段，心理活动正逐渐趋向于衰老状态。老年心理学要研究心理衰老的规律与特点。老年心理学首先要弄清心理衰老的过程与机制，它经历着怎样一个过程？心理衰老过程受到哪样自然因素与社会因素的影响？老年人的智慧与才能、知识与经验是否受到心理衰老的影响？怎样能充分发挥老人的智能与经验的作用？老年期的性格、脾气会不会改变？如何使老年人适应社会？老年人一方面体验着各种各样的衰退，一方面又继续适应着正常生活，其动力是什么？尤其是那些身心健康而顽强生活着的高龄老人，他们既意识到自己死亡即将来临，又能坚持把自己生命继续到最后一刻，这种坚毅的精神是怎样产生与发展起来的？

我们认为，心理衰老是老年心理学研究的一个首要问题。什么是心理衰老？心理衰老与哪些因素有关？心理衰老从什么时候开始？这是比生理衰老更加难以明确的问题。笼统地讲，心理衰老与生理衰老有关，尤其与大脑衰老更有密切的关系。与人体其他器官相比，大脑衰老较为缓慢，有机体的各个系统，各个组织、各个器官的老化过程是不平衡的，即有的衰老开始得早、衰老得快，而有的则衰老开始得迟，衰老发展速度缓慢，其中神经系统衰老出现得最迟。已有研究表明，70岁的人与30岁的相比，神经系统传导速度只下降了10%左右，但每次心脏搏动输出量约下降30%左右，肺活量下降40%，肾血浆流量下降50%。由于神

神经系统衰老进展缓慢，故其功能即心理的衰老也呈迟缓的趋势。

上述分析表明，心理衰老与神经系统衰老有关，但神经系统衰老却与自然因素，社会因素都有关系。老年心理学就是要深入研究自然因素与社会因素是如何促使神经系统衰老而表现为心理衰老的。

（三）老年心理学要研究老年人心理活动的差异性

很难看出刚生下来的婴儿之间在心理和行为上存在什么差异，其实客观上确实存在有差异，但不明显。经过几十年的生活，原先细微的差异逐渐拉开了距离而且越来越大。当他们在7~8岁时，心理上与行为上有了很大差别，有的行动灵活，有的行动迟缓，有的喜欢交朋友和从事体育运动，有的则沉默寡言、文质彬彬，有的学习成绩优秀，有的学习困难，有的在游戏时经常指挥同伴，有的满足于顺从等等。再过几十年之后，当他们到了60岁的时候，各人的发展大不相同：有的是有名的政治家，有的是农场工人，有的是犯罪分子，有的是大学教授，有的是流浪者……说明到了更年期，人们的能力、性格以及个性倾向差别太大了，即使两位同性别、同职业、同籍贯、同文化水平的老年人，其心理状况也很不相同。可能一位是精神抖擞、耳聪目明，另一位则是老态龙钟、耳聋眼花；一位是老骥伏枥、心胸开阔，另一位是孤僻抑郁、暮气沉沉。为什么同样的年龄造成如此巨大的差别？这正是老年心理学所要研究的问题。

总之，老年心理学要研究老年期心理活动发生变化的规律与特点、研究心理衰老的过程与机制、研究老年人心理活动的个别差异，以建立老年心理学理论，为老年人健康长寿提供科学依据。

三、老年心理学是一门边缘性质的学科

老年心理学与许多邻近学科发生交叉，是一门具有边缘性质

的学科，它既是老年学的一个分支，也是发展心理学的一个分支，并与老年学的其他分支学科有着密切的关系。

（一）老年心理学是老年学的一个分支

老年学是研究有关人类衰老的学科，它探索人类衰老的奥秘，为老年人身心健康、延年益寿建立理论根据。对人的衰老问题进行科学研究还是近20年来刚开始的。过去，人们仅仅依靠权威的思辨，或根据有关衰老的民间传说和神话故事来推测衰老的过程。

老年学是一门新兴的综合性的学科。它是一门既运用自然科学知识又运用社会科学知识的跨学科领域。它涉及到生理学、心理学、医学、社会学、人口学等各个方面。老年学把个体和社会都看作为随时间推移而变化的实体。人类社会时时刻刻处于变化之中，不仅随着社会经济基础与上层建筑的关系的变化而变化，而且也随着社会人口结构的变化而变化；作为人类的个体的人也是时时刻刻地处于发展变化之中，不仅是生理上的变化，而且也是心理上的变化，变化着的社会与变化着的个人之间发生相互作用，从而导致个体的变化发展以至衰老。

老年学要综合衰老的知识以探究造成人体衰老的生理因素、心理因素及社会因素；探究个体衰老对社会人口结构的影响；探究不同社会成员衰老过程的共同性与差异性等等。可见，老年学的研究乃是以整合性观点跨越了许多区别自然科学与社会科学的传统界限，最终成为一门综合性的学科。老年学能够成为一门独立的专门领域，必须依靠生理学、心理学、社会学、人口学等知识，从不同的角度来揭示个体衰老的实质。近几十年来，上述领域发展迅速，积累了不少知识。一方面为老年学的建立与发展奠定了基础，另一方面各个领域的发展又逐渐形成老年学各分支学科，老年心理学就是其中的一门分支学科。

（二）老年心理学是发展心理学的一个分支