

现代心理学普及丛书

老年心理学

许淑莲 等 编著

科学出版社

现代心理学普及丛书

老年心理学

许淑莲 等 编著

科学出版社

1987

内 容 简 介

人到了老年，学习能力、记忆能力、思维能力、智力和个性等会有什么变化？有哪些特点？老年人又常会遇到哪些心理社会问题？这些都是心理科学需要探索的课题，也是人们普遍关心的问题。

本书参照国内、外研究成果，并尽量联系实际，对因年龄增长而发生的各种心理活动的变化及其特点，作了比较系统、全面的介绍。作者还根据老年人的心理特点提出了延缓心理老化，维护老年人心理健康的建议。

本书可供从事老年学、心理学、医学和社会学研究工作者及具有中等文化水平的中、老年人阅读参考。

现代心理学普及丛书

老年心理学

许淑莲 等 编著

责任编辑 谢 诚

科 学 出 版 社 出 版

北京朝阳门内大街137号

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1987年4月第一版 开本：787×1092 1/32

1987年4月第一次印刷 印张：7 3/8

印数：0001—14,500 字数：162,000

统一书号：13031·3485

本社书号：5461·13—11

定价：1.40 元

前 言

近年来，全世界人口尤其是发达国家的人口老化趋势，已经引起了广泛注意。最近几年，我国由于大批干部和职工离休退休，老年人问题以及研究老年人各个方面问题的老年学日益受到重视。对于既属发展心理学，又是老年学一个部分的老年心理学，人们对它的兴趣也大大增加了。这本小书就是为了适应这个需要而编写的。

我们都是心理学研究工作者（包括老年心理研究）。对于因年龄增长而发生的各种心理活动的变化以及老年心理活动的特点，我们力图以国内、外研究所得结果为依据，实事求是地结合实际生活予以介绍和说明。我们还根据老年人的心理特点，提出了一些延缓心理老化的建议，供读者参考。我们希望这本小书对老年人以及老年工作者有所帮助。

本书各章的执笔人是：第一章的一、三、四节和第五、六、九、十章——许淑莲；第一章的二节——吕维善；第二、八章——吴振云；第三章——张武田；第四章——王乃怡；第七章——宋钧。最后，全稿由宋钧同志从文字上加以润色。

由于水平所限，错误在所难免，尚祈读者不吝指正。

许淑莲

1986年1月

序

处理好人的问题应该是我国社会主义现代化建设中的一个重要环节。为了处理好人的问题，就必须研究心理学这门科学，提高我们的心理学的科学水平。人的问题不仅对儿童有，对青少年有，对成人有，对老年人也同样有。所以老年心理学也同样有必要予以重视并积极开展研究，以期老年人也能得到正确的科学对待。这也是文明社会应该有的一种特征。

目前，全世界老年人口正在迅速增加。我国六十岁以上的老人已有八千多万，预计到本世纪末将达一亿三千万。这个数字无论在当前或将来都居世界首位。如何使这么多的老年人不仅“老有所养”，更要老有所用、老有所学、老有所为、健康长寿，除了需要注意维护老年人的正当权益之外，加强老年学的研究和普及极为重要。老年心理学是属于老年学和发展心理学的交叉领域的一个正在迅速兴起的学科，将具有它的重要作用。

许淑莲等同志撰写了这本《老年心理学》，我认为是适应社会需要的开创工作。心理活动的老年特征，固然和机体老化一样是不可避免的，但老年的心理特征出现的迟与早以及表现的情况却有很大的个体差异。要抗衰防老，必须首先认识老年心理特征的规律。本书根据国内、外现有的科学研究资料，实事求是地介绍了老年心理活动的特点。尤其难得的是他们还根据这些特点，提出了一些延缓心理老化的建议。这对于老年人保持思维活跃、学习记忆有效，维护心理

· 1 ·

健康和心情愉快，以期仍能“有用”、“有为”，可能有一定的助益。

在我国，老年心理学的研究才开始起步。因此，本书的出版，对促进有关方面对老年心理研究的兴趣能起一些作用。

我亦老年，对老年心理有自己的体会。工作、学习、思索，不断的脑力活动，使我的头脑还可使用，仍能在一定限度内做些工作，也许亦可以算是“壮心不已”。愿与老年工作同志们、老年朋友们共勉。

此外，本书也是一种草创之作，不免还有这样或那样的缺点。这是自然的。但是，它作为发展我国老年心理学的一种滥觞是很可以的。

潘 菽

1986年1月31日

GDA27 | 10

现代心理学普及丛书编委会名单

主 编：潘 菽

副主编：林传鼎 刘 范 王 甦

编 委：万云英 车文博 任仁眉

孙应康 吴凤岗 李国榕

李燕貽 陆士杰 武连江

张世臣 张厚粲 张增杰

目 录

前言	(i)
序	(ii)
第一章 绪 论	(1)
一 人口老化趋势和老年心理的研究	(2)
二 我国古代典籍中有关老年心理的论述	(8)
三 现代老年心理学的研究和对老年心理变化的不同看法	(12)
四 老年心理学的研究方法	(17)
小 结	(22)
第二章 老年人的生理	(24)
一 老化的生理学含义	(24)
二 老化的生理表现	(25)
三 老化的原因	(33)
四 抗衰与防老	(39)
小 结	(43)
第三章 老年人的视觉	(44)
一 视觉系统的构造和功能	(44)
二 老年人的眼睛结构和机能的变化	(47)
三 老年人眼的感受性和对光的适应	(50)
四 老年人视觉基本功能的变化	(54)
五 老年人的大小和形状视觉	(58)
六 老年人视觉信息加工中的特点	(63)
小 结	(67)

第四章	老年人的听觉.....	(68)
一	听觉系统的解剖和生理.....	(68)
二	老年人的听力损失.....	(74)
三	言语交往.....	(77)
小	结.....	(81)
第五章	老年人的学习.....	(83)
一	什么是学习.....	(83)
二	老年人学习的特点.....	(84)
三	改善老年人学习的途径.....	(95)
小	结.....	(98)
第六章	老年人的记忆.....	(99)
一	什么是记忆.....	(99)
二	老年人记忆的特点.....	(103)
三	影响老年人记忆的因素及改善记忆的方法.....	(115)
小	结.....	(120)
第七章	老年人的思惟.....	(122)
一	成年人概念学习的年龄差异.....	(122)
二	成年人解决问题的年龄差异.....	(128)
三	成年人推理的年龄差异.....	(138)
四	与想象活动有关的年龄差异.....	(142)
五	认知发展的阶段论和老年人思惟的变化.....	(144)
小	结.....	(148)
第八章	老年人的智力.....	(150)
一	智力的概念.....	(150)
二	智力因年老而减退吗.....	(154)
三	影响智力的因素.....	(162)
四	延缓智力减退的途径.....	(166)
小	结.....	(169)

第九章	老年人的个性.....	(171)
一	个性的概念及其类型.....	(171)
二	人到老年个性会改变吗.....	(174)
三	小心、谨慎、固执、刻板是不是老年人特有的个性特点.....	(180)
四	改善个性特点, 安度晚年.....	(183)
小 结		(186)
第十章	老年人的心理卫生.....	(188)
一	什么叫心理卫生.....	(188)
二	老年期的主要心理社会问题.....	(189)
三	生活事件、心理状态和精神障碍.....	(201)
四	生活满意及其影响因素.....	(209)
五	讲究心理卫生的几点建议.....	(212)
小 结		(219)
主要参考文献		(221)

第一章 绪 论

一个人从出生到去世，可以分成婴儿期、儿童期、少年期、青春期、老年期几个年龄阶段。其中有些年龄阶段，例如，儿童期、少年期、青春期的研究，心理学家已经进行过并且还在进行着认真的、详细的研究。而老年期这个年龄阶段，直到第二次世界大战以后，才得到一些心理学者的关心，开始进行科学的研究。由于在全世界人口的构成中老年人所占比例迅速增加，老年人问题和探讨老化过程各个方面的老年学研究，受到越来越多的人们的关注。对于既是老年学的一个部分又属发展心理学领域的老年心理学的兴趣也日益增加。

和青年、中年人比较，老年人的心理有些什么特点呢？他们在感知世界，用视觉、听觉接收周围世界的信息方面会发生什么变化？他们的学习能力、记忆能力和年轻人相比有什么不同？到了老年，人的思维能力、智力会逐渐衰退吗？性格会有什么变化？老年人常会遇到哪些心理社会问题，这些问题和老年人的精神状态、心理卫生又有什么关系？显然，对这些问题进行认真的研究，有正确的认识，对于发挥老年人的余热为社会服务，或者正确地对待老年人，保护他们的健康，使他们安度晚年，都有重要意义。这本小册子就是为普及老年心理的科学知识而编写的。

本章将向读者介绍老年心理学的一些基本概念、理论观点、历史和研究方法等。下面就先从世界人口的老化谈起。

一 人口老化趋势和老年心理的研究

(一) 世界人口在迅速老化

老年人问题受到全世界的普遍关注，主要是由于世界人口的迅速老化。人类的寿命现在已普遍延长，老年人在人口构成中的比例迅速增长，预计在未来的几十年间，这个增长趋势还将继续发展。

我们从表1，2中可以看到，几千年前人类的平均寿命只有18岁左右，近几十年来，由于卫生保健及营养条件的改善，人类的寿命大大延长了。1935年日本人平均寿命只有40多岁，1975年就延长到70多岁。据联合国的有关材料，1950年世界人口平均寿命为47岁，到2025年预计将延长到70岁。1975年和预料2025年60岁以上老人占人口的比例见图1-1。

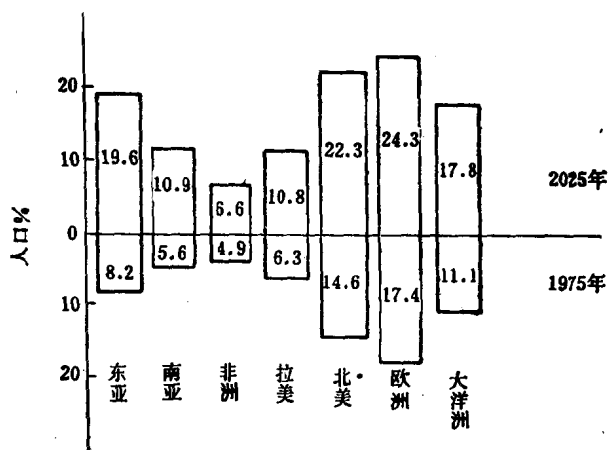


图1-1 60岁以上老人占人口的比例

(引自1982年7月27日人民日报，根据联合国有关资料)

我国目前60岁以上的老人约有八千万，占总人口的9%。依据现在的计划生育情况来估计，到2025年，我国60岁以上老人所占比例将接近总人口的20%。

表1-1 不同时期人类的平均寿命表

历史时期	国家或地区	平均寿命（岁）
青铜时代	希腊	18
公元2千多年前	罗马	20
中世纪	英国	33
1587—1691	德国	33.5
1789	美国	33.5
1838—1854	英国	40.95
1900—1905	德国	49.2
1950	北京	52.1
1951	上海	男：42.74；女：46.76
1978	中国	男：66.95；女：69.55
1980	美国	男：68.2；女：75.9
1980	英国	男：67.8；女：73.8

以上资料清楚地说明，世界人口构成正在迅速老化。目前，以一些欧洲国家人口老化现象最为突出。据1977年统计，60岁以上人口比例，民主德国为22.1%，瑞典为19.8%，联邦德国为19.4%，英国为18.9%。我国老年人在全国人口中所占比例也正在迅速增加。因此，及早注意对老年人问题的科学研究，并进行相应的统筹安排，在我国是一个有战略意义的大问题。

虽然老年学的早期研究于本世纪三十年代在奥地利、德

表1-2 1935年以来日本人平均寿命变化

年 度 (年)	男	女
1935	46.92	49.63
1945	59.57	62.17
1955	63.60	67.75
1965	67.73	73.95
1975	71.76	76.95

以上两表均引自吕维善、皮敦厚主编《现代老年医学》第5页，
湖南科学技术出版社，1984

国、苏联、美国、英国已经开始，但认真的大量的研究工作是在第二次世界大战以后进行的，七十年代以来受到更广泛的重视。世界人口寿命延长及人口老化的趋势，推动了老年学研究的发展。

(二) 年龄、老化和老年人

在介绍老年心理学之前，必须先弄清几个有关名词的含义。

“老年”的含义当然是从“年龄”方面考虑的。各方面的学者们——生物学家、医学家，心理学家以及社会学家——都在研究老年问题，由于研究的角度和侧重点不相同，使用的“年龄”含义也不完全一致。历龄，即按照出生年月计算的年龄，这是各学科一致通用的，下面各章所介绍的随着年龄增长而引起的各种心理变化所指的就是这种历龄。除此之外，还有生物的、心理的、社会的三种年龄概念。

生物年龄是指对维持生命所需要的器官系统的功能所作测量结果（如脉搏、呼吸、肺活量、血压、体温等），其数

据和同龄人相比是年轻些还是年老些，从而可以推测他的期望寿命和同龄人的平均寿命相比是长些还是短些。如他比同龄人的生物年龄年轻些，就可能有较长的期望寿命。

心理年龄是指一个人适应环境变动的心理能力，这也是和同龄人的平均情况相比较而言的。心理年龄显然受脑和心血管系统等这类关键性器官系统状态的影响，但它不止于此，还涉及一个人的记忆、学习、智力、技能、动机和情绪等心理活动的情况。例如，一个70岁老人的记忆能力，经过测试，和60岁组受试者的平均成绩相当，就可以说他的记忆心理年龄是60岁，比他的历龄要年轻些。

社会年龄是指一个人和其他社会成员的关系上担任的角色或社会习惯方面所表明的年龄。例如一个40多岁的人还和他的孩子抢东西吃，我们就说他的行为太幼稚，不成体统。在特定的社会环境里，对某种历龄的人提出的社会行为标准，即认为怎样做才符合他的身份，根据的就是社会年龄的概念。在这里，个人的、生物的和心理的特点，和社会的文化因素一起，构成对某个年龄的人应该具备什么行为的社会年龄尺度。例如，我国对年龄大的人习惯地认为应该是持重的和有涵养的。

通常说某人比他的实际年龄显得年轻些，指的是生物年龄或是心理年龄。如果指的是身体状况，则是前者；如果指精神状态，则是后者。

研究老年心理，还必须了解“老化”和“老年人”的概念。

老化或年老化，是指有机体在成熟以后，随着年龄的增长而出现的规律性的变化。在这里，老化是在正常的环境条件下所发生的变化，不包括异常的特殊情况。在医学和生物学中，老化还有成熟个体对环境中紧张刺激适应能力降低和

有机体内部产生退化性改变的含义。

多大年龄算是老年人呢？年轻和年老本来是相对而言的。国家地区不同，划分标准也不一样。英、美、加拿大等国都以65岁划线，即65岁以上称为老年人。以上国家的法定退休年龄一般也是65岁。我国民间常以“年过花甲”，亦即60岁以上算作老年。目前国务院规定退休年龄一般男性也是60岁，女性则是55岁。我国从事老年工作或老年研究的人也大都以60岁为标准线。

60岁以上的老年人因年龄不同又可分为老年人（60至89岁）和长寿老人（90岁以上）。或根据有的学者的建议，分为年轻的老年人（55或60至70岁）和年老的老年人（75至90岁）。这两组老年人的情况是很不一样的，年轻的要比年老的身体健康些，各种心智能力也保持得较好些。比如，据中国科学院心理研究所和北京医院关于记忆年老化的研究，60多岁的老年人的记忆力，和50多岁、甚至40多岁的中年人相差并不明显，而70多岁以上就是明显地下降。可见这种划分可以较准确地表明老化现象的发展。

（三）年老心理学和老年心理学

年老心理学（The Psychology of Aging）是研究人在老化过程中心理活动变化的科学，它研究的年龄范围是从机体成熟（即成年）起，包括青年期、中年期和老年期，直至寿终。它主要是研究人们随着年龄增长的心理活动的变化过程。老年人和青、中年人比较，他的心理活动有了些什么变化，又具有什么样的特点。

老年心理学（Gerontological Psychology）则主要研究老年人的心理活动的特点和规律。为了说明老年人心理活

动的特点，也需要和青年或中年人作对照研究，但它强调的不是成年至老年的变化过程，而是老年期的特点。实际上这两个概念常常通用，而“老年心理学”一词似乎比“老年心理学”更容易为人们所理解。

老年心理学是研究老年问题的综合性学科——老年学的一个分支。老年学（Gerontology）一词源自希腊词“geras”和“logas”，前一个词是老年的意思，后一个词的意思是对某种东西进行研究或描述，合起来就是对老年的研究。老年学研究的范围，包括对人类和其他生物的衰老原理的研究（老年生物学），老年人的健康和疾病的研究（老年医学），老年人口、经济、文化、社会、福利的研究（老年社会学）以及老年人的心理活动变化的研究（老年心理学）等等。

老年心理学又是“发展心理学”的一部分。过去的发展心理学主要以儿童为研究对象，认为只有儿童才有发展，发展就是指随着年龄增长而身材长高、体重增加、智慧丰富，各种心理功能日益增多。后来认识到，在机体成熟以后，人的心理能力也还在继续发展变化。因此，应当把一个人的儿童、青年、中年和老年时期联系起来作为一个整体进行观察研究，老年心理学就是这种毕生发展的发展心理学的一部分。

老年心理学研究的具体内容是由心理学的一般性质决定的。心理学既涉及生物科学，又牵连社会科学，所以老年心理学也兼有这两个方面的性质。

从成年到老年一切心理活动的变化都是老年心理学的研究对象，包括感觉、知觉、学习、记忆、思维、反应时间、智力、个性、心理社会问题及其适应等等。其中有些心理活动，如感觉、知觉、反应时间等，虽然也受人的生活经历和社