

延缓衰老的奥秘

姜德珍 沈政肖 健 沈德灿 著



B844.1
90-46

- 110136

延缓衰老的奥秘

——老年心理学漫谈

姜德珍 沈 政 肖 健 沈德灿 著



S0161389

中国经济出版社

DN41/11

内容提要

本书是北京大学心理系几位颇有造诣的学者、教授在多年教学实践和调查研究的基础上,吸收中外古今心理学的研究成果精心撰写的。作者运用马克思主义的哲学观点,结合中国的实际,深入探讨延缓衰老的奥秘,融科学性、知识性、实用性于一体。本书就老年心理活动的特点和心理变化的规律,在老年人学习和记忆的特点,老年人智力水平的改善和提高,老年人的主要消极情绪、情感的产生和排除,老年人的个性与家庭和睦的关系,老年人的婚姻心理,老年人常见的心身疾病及其防治,以及老年人的生死观等诸方面,均有独到的见解。阅读本书,可帮助读者从中找到打开“延缓衰老的奥秘”的钥匙。

责任编辑:栾建民

封面设计:陈玉先

延缓衰老的奥秘

——老年心理学漫谈

姜德珍 沈政 肖健 沈德灿著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

北京二二〇七工厂印刷

787×1092毫米 1/32 8.25印张 180千字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数:00,001—50,000

ISBN 7-5017-0729-4/B·3

定价:3.85元

序 言

张学书

《延缓衰老的奥秘——老年心理学漫谈》是专门研究老年心理现象以及心理变化规律的一本书。

几年前国家教委在天津大学召开了一次离退休干部工作会议，会上，我曾提议：注意并加强老年心理学的研究工作。这个提议得到了教委领导同志和与会者的赞同和支持。

鉴于我国人口老龄化日趋明显，离退休人员逐年增多，他们因为工作和生活环境发生了变化，许多人心理状态失去平衡，这种心态失衡给老年人的身心健康带来不良影响。如何使老年人尽快适应改变了的生活环境，达到心平气和、健康长寿、发挥余热、给社会作出力所能及的贡献的目的，就成为心理学研究中一个十分现实和迫切的课题。

北京大学设有心理系，有几位多年从事心理学研究，造诣较深的教授、学者，有这样一个条件，是可以对老年心理学研究作出一定的贡献的。

本书作者姜德珍、沈政、肖健、沈德灿几位同志，是我校多年从事心理学教学和科研工作的教师，他们承担了这一任务，在撰写此书之前翻阅大量资料，与国内外同行进行学术交流，并到部队、地方、工厂、大专院校作了广泛的社会调查，经过几年的努力，终于使这本书和读者见面了。这是

他们从事心理学教学实践，科学实验和调查研究的丰硕成果。

本书作者能够运用辩证唯物主义的基本观点，既继承了中外传统的老年心理学的积极成果，又摒弃了其中的消极观点和谬误；不仅从生理角度来考查老年人的心理变化规律，而且从社会角度考查老年人的心理变化规律；既指出了自然年龄增长的不可抗拒性，又指出了心理年龄并非与之相同步的现实性。全书特别强调了老年人要采取积极态度进行自我心理调节，以适应客观现实的变化。

这本书具有科学性、实用性和知识性统一的特点，并且符合我国社会情况下老年人的心理特征。论述深入浅出，文字流畅，语言朴实，通俗易懂。

本人对心理学毫无研究，但读起这本书颇感兴味，受益匪浅，希望读者，尤其是老年朋友不妨读一读，会对自己主动调节心理失衡，掌握规律，保持乐观平静，延年长寿，大有裨益，也可能成为自己打开“延缓衰老之门”的一把钥匙。对从事老年工作的同志开展工作会大有帮助，可以增强对老年人的理解，从感情上、生活上关心他们，使老年人觉得没有离群而感到集体的温暖，从而工作中的针对性、预见性、科学性自然加强。青年朋友们阅读此书，也将会增加对老年人的理解，继承和弘扬中华民族尊老敬老的优良传统。

目 录

前言	姚远方 (1)
第一章 什么是老年心理学	(6)
一、心理活动的一般概念	(6)
二、老年心理活动的一般特点	(8)
三、对老年心理变化规律的研究	(12)
四、老年心理学的研究对象与方法	(15)
第二章 老年人的生理变化与心理变化	(19)
一、老年人的生理变化	(19)
二、自然年龄、生理年龄和老化程度	(25)
三、老年人的心理变化与心理年龄	(25)
四、衰老的物质基础与抗衰老途径	(28)
第三章 老年人对感知觉变化的适应	(33)
一、老年人视觉的变化	(34)
二、老年人听觉的变化	(36)
三、老年人味、嗅觉的变化	(39)
四、老年人躯体感觉	(41)
第四章 老年人学习和记忆的特点	(46)
一、老年人学习的特点和提高学习 效率的途径	(47)
二、记忆过程的年老变化	(52)
三、记忆时程的年老变化	(55)
四、正确认识老年人的记忆问题与	

增强老年人记忆力的途径·····	(57)
第五章 老年人智力水平的改善与提高·····	(60)
一、智力和智商·····	(60)
二、老年人智力衰退的传统观念·····	(62)
三、老年人智力的可塑性·····	(64)
四、改善和提高老年人智力水平的途径·····	(68)
第六章 老年人的主要消极情绪、情感的 产生和排除·····	(74)
一、情绪、情感的一般概念及其特点·····	(74)
二、老年人有哪些主要的消极情绪和情感·····	(77)
三、怎样排除老年人的失落感和孤独感 等消极情绪、情感·····	(80)
四、保持愉快乐观情绪, 促进身体健康·····	(88)
第七章 老年人的个性与家庭和睦的关系·····	(91)
一、什么是个性·····	(91)
二、老年人个性变化的因素·····	(92)
三、老年人的个性特点与家庭和睦的关系·····	(95)
四、老年人的个性类型与家庭和睦的关系·····	(99)
第八章 老年人如何适应各方面的变化·····	(104)
一、对离、退休生活的适应·····	(104)
二、对各种丧失特别是丧偶的适应·····	(110)
三、当前我国老年人的适应性·····	(115)
第九章 老年人的婚姻心理·····	(118)
一、婚姻的一般概念·····	(118)
二、老年人的性·····	(120)
三、老年夫妇情感的特点·····	(124)

四、老年人的恋爱与结婚·····	(126)
五、老年人的再婚问题·····	(127)
第十章 老年人的常见病与心理社会因素·····	(132)
一、心理因素与心血管病·····	(133)
二、精神疾病的心理社会因素·····	(139)
三、更年期的心理异常·····	(147)
四、如何正确对待疾病·····	(151)
第十一章 心理治疗·····	(154)
一、什么是心理治疗·····	(154)
二、心理治疗的一般过程·····	(157)
三、老年人心理治疗的特点·····	(158)
四、几种心理治疗方法简介·····	(160)
第十二章 老年人的心理卫生·····	(171)
一、什么叫心理卫生·····	(172)
二、情绪活动与身心健康·····	(174)
三、老年人的主要社会心理问题·····	(177)
四、长寿者的心理特点·····	(185)
五、怎样保持心理健康、延年益寿·····	(190)
第十三章 人口老龄化和老年工作问题·····	(198)
一、老年工作的重要性与紧迫性·····	(198)
二、如何根据老年人的心理特点做好 老年工作·····	(202)
第十四章 老年人的个体社会化·····	(210)
一、什么是个体的社会化·····	(210)
二、个体社会化的机制·····	(211)
三、个体社会化的内容·····	(214)

四、个体社会化的结果·····	(216)
五、老年人个体社会化的特点·····	(218)
六、老年人实现个体社会化的途径·····	(220)
第十五章 老年人与家庭·····	(224)
一、家庭结构对老年人心理状态的影响·····	(224)
二、老年人的家庭关系·····	(228)
三、老年人在家庭中的作用·····	(235)
第十六章 老年人的生死观·····	(240)
一、老年人生死观的形成·····	(240)
二、晚年的适应·····	(243)
三、死前的心态·····	(245)
四、科学地认识 and 对待死亡·····	(250)
后记·····	(255)

前 言

姚 远 方

老年人无不希望自己能够健康长寿，作为子女无不希望父母能够健康长寿，可怎样才能健康长寿呢？

先从一个调查材料讲起。

据湖北省对88名百岁老人的调查，他们之中属于乐观开朗型的有45名（占51.2%），属于安静温和型的有39名（占44.3%），孤僻忧郁型的只有4名。

在第十二届国际老年学会上，联邦德国专家弗兰克总结575例百岁老人的长寿经验，得出的结论是：所有的长寿老人都具有乐观的情绪。

《中国老年报》开辟的“百岁图”专栏，介绍老寿星的长寿经验，也一再地说明，长寿无秘诀，最重要的莫过于胸怀宽敞，乐天知命，知足常乐，性格开朗，情绪乐观。而最忌讳的是性情急躁，抑郁寡欢，心眼小，好生闷气。

比如，听了几句刺激性的话，有的老人暴跳如雷，有的老人闷在心中，有的老人回敬几句，有的老人淡然处之，一笑了之。可以说，这就是老年心理状态的个体差异。我们学了老年心理学，懂得老年心理的特点和规律，懂得哪些心理活动对健康长寿有益，哪些心理活动对健康长寿有害，就可以发挥主观能动性，自觉地去适应和掌握这个规律，趋利避

害。这样就可以在一定程度上，延缓衰老的过程，达到延年益寿的目的。

晋朝无名氏有诗云：“人寿百年能几何，后来新妇今为婆。”大意是说，人寿有限，红颜易老，不应怅惘和悲哀，只是平静地接受自然规律。汉朝诗人蔡琰也留有名句：“人生几何时，怀忧终年岁。”意思是：人生才有多长的时间，难道抱着忧愁过完一辈子吗？

这两首诗都含有劝戒老人乐观开朗，自觉地、平静地接受不可抗拒的自然规律的意思。学习老年心理学的一大好处，就是有助于老同志们心胸开阔，乐观处事，舒舒坦坦地度过愉快的晚年。我们广大老同志都有崇高的理想，学了老年心理学，更能够把襟怀放开。

我国古代思想家早就认识到情绪对老人健康长寿的影响，提出“养生莫若养性”，引导人们注重道德修养，以调节情绪，舒畅情志。《内经》中说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”。《吕氏春秋》也讲：“……大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神，则生害矣。”还有一些《养心要语》之类的书，也有许多劝人舒畅心志的口诀，如：“笑一笑，少一少，恼一恼，老一老。”“每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。”诸葛亮在他的草堂悬挂一副富有哲理的对联：“淡泊而明志，宁静而致远”。这些格言，对我们都是有参考价值的。

我们学习老年心理学，就是为了掌握一些心理学的规律性知识，以开阔胸怀，怡情畅志，修心，养神，节欲，戒怒，保持心情的宁静，从而延缓衰老，益寿延年。如果遇事患得患失，导致终日心情烦躁不安，愁眉难展，何以静心修养，

颐养天年？

我国医学界有识之士，非常重视老年人的精神健康。他们的见解是：健康与长寿，两者不可分。健康方能长寿，如果不健康，耳朵聋了，眼睛看不见了，路也走不动了，头脑不能记忆和思考，这样的长寿，也无多少幸福可言。同时，医学界也都极力主张，精神健康与躯体健康并重，以精神健康来促进躯体健康，竭力做到心身两方面都健康。我们学习和研究老年心理学，归根到底正是为了老年人的精神健康和身体健康。

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。老年心理学，又是心理学的一部分。所以，老年心理学是属于老年学和心理学交叉领域的一个新兴学科。老年人一切心理活动的变化都是老年心理学的研究对象，它既涉及生物学方面，如：如何防止和延缓老年人视力、听力的损失，记忆力的衰退，如何使学习和思维能力能够保持等等；也牵连到社会学方面，如：离退休引起的心理状态的变化，家庭成员之间的关系，两代之间的关系，祖孙之间的关系，老年丧偶所引起的心理失重，以及经济生活困难和疾病引起的心理不平衡等等。所以，老年心理学，兼有生理和社会这两方面的性质。离退休，是人生重大的转折。许多同志在大转折中，心理失去平衡，产生了失落感、孤独感和自卑感。《延缓衰老的奥秘——老年心理学漫谈》可以帮助和引导这些同志恢复心理平衡，建立新的生活秩序，进而确立正确的、积极进取的养老观，以便在这个人生的新阶段中，适应新的变化，创造新的生活，树立新的目标和新的追求。

老年，是人生的一个新的阶段，是变化很大的一个阶

段。许多人为年老而感到不安，其实，纵观人的一生，无时无刻不在变化之中，从幼年成长，接受教育，投入社会，结婚成家，生儿育女，都是人生的重大转变。进入老年只是这个转变的延续，应以充满希望的心情去迎接老年的来临。不要以为老年人必然是思想迟钝、行动缓慢和体弱多病，因此而害怕年老，由此使晚年生活灰暗无光。这本书将帮助老年人纠正对晚年的消极情绪，确立对晚年生活的积极进取态度和充满信心。“莫道桑榆晚，微霞尚满天”。我们久经考验的离退休老同志和我们社会主义国家的广大的老年人，正好利用晚年的机会，总结过去，思考现在，部署未来，以愉快的心情，以适合自己的方式，继续为社会、为国家作出自己的贡献。

阅读本书并善于联系实际，我们就能自觉地认识到，随着年龄的增长，自己身心两方面所发生的变化是难以抗拒的，懂得怎样适应这个变化，发挥主观能动性，扬长避短，趋利避害，尽可能地延缓衰老过程，达到健康长寿，为“四化”建设，振兴中华而奋斗不懈。

为老年人服务，应该精神服务与物质服务并重。为离退休老同志服务的广大老年工作者，学习本书并能联系实际，就可以获得规律性的心理科学知识，可以增进对老同志的理解，可以体察老同志的冷暖，做好自己的服务工作，特别是精神服务方面的工作。但是，知与行之间毕竟还有距离，要真正学好，做好，首先是态度问题。也就是说，特别需要对老同志有真挚和深厚的情感，对老同志有发自内心的尊敬，如果没有甘为孺子牛的精神，如果只敬权、敬钱而不敬老，那是断然学不好的。学习和应用老年心理学，帮

助老同志进行心理调节，这同思想政治工作是异途同归，相辅相成的。

《中国老年报》的工作人员，大部分是离退休老同志。也许是老者与老者心心相通，我们时时刻刻都记挂着老同志的身心健康，特别是精神健康，心理平衡方面，多为老同志提供科学知识，做一些力所能及的工作。

这本书，原是《中国老年报》举办的老年心理学函授专修班的教材。承蒙北京大学心理系几位教授、学者姜德珍、沈政、肖健、沈德灿精心撰写，反复修改而成的。立论正确，资料丰富，能联系离退休老干部和广大老年人的思想实际。函授班学员学了以后，均感到获益匪浅。其中有些章节还在《中国老年报》选登过。这本书的特点是力求理论联系实际，既讲科学性，又讲知识性和实用性，有益于老年人的精神和身体健康，同时，也为我国心理学特别是老年心理学的开拓和发展作了贡献。用鲁迅的话说，读者购买了这本书，是不会辜负他们“带着体温的钱”的。

老年心理学还是个探索性的新兴学科。在我国，对老年心理学的研究，80年代初才开始起步。我们学习老年心理学，要力求理论联系实际，既讲科学性、知识性，又讲实用性，这是一个很大的难点。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。让我们共同努力，为我国老年心理学的发展作出贡献。

一九九〇年三月

第 一 章

什么是老年心理学

一、心理活动的一般概念

简要地说，老年心理学是研究老年人心理活动特点与年老过程心理规律的科学。它是心理学的一部分，也是老年学的一个重要分支。它包括三个方面的重要内容：（1）老年人心理活动特点；（2）年老过程的心理规律；（3）老年心理学与老年学的关系。要学好老年心理学，首先对心理学有关的名词概念，例如视觉、听觉、味觉、温度觉、触觉、知觉、记忆、情感、思维、性格特征、意志行为、生理心理活动、社会心理活动，等等，应该有一个粗略的了解。为了解释的方便，不妨先讲一个小故事。

一个部队老干部，刚刚离休，他的老部下除了对他进行探望和安慰外，还特意在星期日请老首长到自己家里作客。老人的儿子担心老父亲路上不安全，让正在念中学的儿子陪同爷爷前往。在丰盛菜肴的餐桌前坐着老、中、青宾主三辈人，他们都通过自己的眼、鼻、口等感官品尝着菜肴的色香

味美（这是感觉过程），并综合这些感觉形成对每盘菜的知觉。对其中的一些菜，老人不需品尝，只要一端到桌上，就能叫出它的名称（这是知觉和记忆过程）；可是对于小孙子，即使吃了许多口，虽也体验到它的色香味美，但仍叫不出菜名。因为他过去没吃过，没有对这种菜肴的记忆过程。他不时地向伯伯提问（这是学习过程）。这位主人对小客人的提问总是笑呵呵地耐心讲解，还不时地鼓励说：“爱学习，求知识，真是个好孩子。”隔了一会儿这位主人亲自跑到厨房端上一大盘热气腾腾的菜，脸上露出神秘的笑容，请客人品尝这是什么菜。老人目不转睛地看了一会儿（这是注意过程），用筷子夹一块放在口中，边嚼边品味。突然，老人格外兴奋地喊道：“啊，红烧黄羊肉！”（这是情感过程）。小孙子立即插嘴问：“爷爷，什么是黄羊肉啊？”“你先吃两口，我再告诉你。”“不，太热了，吃不进嘴里。”于是，老人止不住激情滔滔不绝地讲起来（这位老人可能属于外向型个性）。1960年冬，我国处于经济困难时期，他率领战士去内蒙古草原打黄羊。这位桌旁的主人，当时是年轻的战士，总是跟着首长。有一次，他们正在休息，一群恶狼嚎叫而来，这位主人毫不犹豫地跳上马背冲向狼群，将狼群引开，从而保护了首长和战友。这位主人腼腆地听着首长对往事的叙述，并风趣地插话道：“当时不知什么是怕，可事后还真有点后怕，几天吃不好、睡不好。”席间，主人的话并不多，只是偶尔插上一句，以补充客人叙述中遗漏之处（这人很可能是内向型个性）。

从这个小故事中，我们看到了许多种心理活动，现在让我们归纳一下。大家对餐桌上菜肴的感觉、知觉、记忆（认

知)和小孙子对新菜名的学习,以及老人对红烧黄羊肉的注意与辨认过程(思维)等,都是对外部事物的认识过程。在认识事物的同时,伴随着对事物态度的体验,即情感过程。在认识与情感过程中,一般都会出现对该事物的反应过程,这就是意志和意志行为。老人认出了这盘菜是红烧黄羊肉,不由自主地回忆起中年的一段经历和发自内心的喜悦情感,于是就出现了叙述往事的意志行为。认识、情感和意志构成了统一的心理过程。这种心理过程发生在老首长身上,就必然表露出他的个性特征。滔滔不绝的言语是其心理活动的必然表现,而这位主人的个性特征,则是沉默少语。从老人的叙述中,还反映出主人的另一个特征,就是超人的骑术和机智,勇敢的品格。再一个个性特征,就是尊老爱老的社会价值观。尽管老首长已经离休,手中无权,主人还是一如既往,对首长关怀备至,绝不同于社会上某些势利眼的陈腐习俗。性格、能力、兴趣、爱好、特长与社会价值观念等都是个性特征,又称为人格。总之,由认识、情感、意志构成的心理过程,总是发生在有一定个性的血肉构筑的人身上,也必然使心理过程赋予此人个性的色彩。心理活动就是心理过程与个性特征的合金及其变化的动力过程。感觉、知觉、注意、记忆、情绪等是比较简单的心理过程;思维、情感、意志行为是较复杂的心理过程;个性特征是更为复杂的心理现象。它是经过发生与发展长期形成的,而不是一时的心理活动。

二、老年心理活动的一般特点

尽管每个老人的个性特征和心理活动相差较大,如有些