

LAONIAN XINLI CHUTAN

4363

老年心理初探

胡君辰 著



YE
DU
CONG
SHU



读丛书

本书作者，长期从事心理学研究工作，对老年心理有较深的造诣。本书是作者多年从事老年心理研究的成果，也是作者多年从事老年心理研究的结晶。本书是作者多年从事老年心理研究的成果，也是作者多年从事老年心理研究的结晶。



国防大学 2 072 5470 9

老年心理初探

胡君辰 著

學林出版社

责任编辑：曹维劲

封面设计：沈蓉男

老年心理探秘

胡君辰 著

学林出版社出版 上海绍兴路5号
新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4.5 插页 2 字数 79,000

1985年10月第1版 1985年10月第1次印刷 印数 1—15,000册

书号 7259·029 定价 0.65元

“夜读丛书”出版前言

夜幕降临，当你结束了一天紧张的工作和学习之后，准备怎样打发这难得的闲暇呢？看看电视，听听音乐，自是一种消遣；而读一些有趣又有益的书，则更会感到其乐融融。

学林无垠，书囊无底；兴趣不同，要求各异。我们不能包揽一切，但是希望能给尽可能多的读者提供合口味的读物，让读者们伴着书本，度过难忘的夜晚，在轻松愉快之中获得知识，获得教益，获得乐趣。

为此，我们编辑出版了“夜读丛书”。

“夜读丛书”是综合性的，古今中外，文史哲经，天文地理，无所不包，以满足各类读者的需要；它的表达形式是多样化的，力求短小精悍，简练明快，不拘一格，让人易读和爱读；它的出版是系列化的，每辑十种，一次推出，各种之间没有一定联系，但也注意了品种的搭配，力求“营养”丰富，不致使读者“偏食”。

现在，“夜读丛书”的第一辑已经问世。它究竟将以一种什么形象驻足人间，有待于广大读者描绘。

编 者

一九八五年七月

目 录

一、老年人与老年心理学.....	1
何谓老年人.....	1
衰老之谜.....	7
一个引人入胜的领域——老年心理学.....	12
老年心理学与你、我、他.....	15
二、老年人是强者，还是弱者.....	17
老年人的生理活动.....	17
惊人的记录.....	22
扼住“死神”的咽喉——体育锻炼.....	24
身心健康的老年人是生活的强者.....	27
三、更年期的心理特点.....	31
更年期——人生的“第二青春期”.....	31
角色的变化和性别差异的缩小.....	33
心理过疲——走上新的成功之路.....	34
四、调节心理活动，延缓心理衰老.....	37
老年人的心理活动类型.....	37
老年人最可怕的疾病——心理失调.....	42
心理衰老的主要表现.....	45
心理衰老的几种自我测定方法.....	48
如何延缓心理衰老.....	51

五、注意老年人的一般心理变化	56
感知觉回归并不可怕.....	56
记忆力衰退可以弥补.....	59
思维能力成熟正好发挥优势.....	64
消极的情绪和意志变化要注意克服.....	66
学习能力仍能保持完好.....	68
性格的变化须正确认识.....	72
运动能力下降无须悲观.....	75
六、关心老年人的特殊心理变化	77
长期患病老年人的心理变化.....	77
居丧老年人的心理适应.....	81
缺乏经济收入老年人的心理特点.....	85
孤独老年人的心理需求.....	87
心理变态老年人的心理疾苦.....	90
犯罪老年人的心理原因.....	93
七、老年人的角色改变和角色期望	97
何谓角色改变和角色期望.....	97
老年人退(离)休前后的心理变化.....	98
老年人和家庭成员之间.....	102
老年人如何适应社会.....	105
全社会都应该尊敬、保护老年人.....	107
八、面对“死神”的挑战	110
老年人对死亡的态度.....	110
临终前老年人的心理变化.....	113
从容地和“死神”握手.....	116
九、保持心理健康、争取延年益寿	119

适度的体育锻炼是心理健康的“保护神”…	119
有规律的生活是心理健康的可靠保证……	123
乐观的情绪是心理健康的“灵丹妙药”……	126
健康的兴趣爱好是心理健康的“好朋友”…	129
积极的生活方式是心理健康的必要前提…	133
十、老年心理探秘和老年心理学展望……	136

一、老年人与老年心理学

老年人的内心世界是一个神秘的领域，以前很少有人涉足，直到本世纪中叶，心理学家才真正涉足这个陌生的领域。最近一二十年，这个领域已吸引了许多心理学家，他们在这块“处女地”上辛勤开垦、播种，捧出许多硕果奉献给人们。

何谓老年人

什么是老年人？这是一个简单而复杂的问题。从常识看，一个到了古稀之年的人就是老年人。但是两个同是六十岁的人，可能一个犹如壮年、精力旺盛，另一个已日暮西山、老态龙钟；可能一个耳聪目明、身体健康，另一个耳聋眼花、疾病缠身；可能一个壮心不已、宏图大展，另一个万念俱灰、百无聊赖。由此可见，仅仅从表面现象确定什么是老年人，虽然简单却不甚可靠。严格来讲，关于“什么是老年人”这个问题现在尚无定论。研究老年学的科学家对于这个问题有几种观点：

1. 根据年代年龄来确定老年人。所谓年代年龄是指个体离开母体后在地球上生存的时间。平时人

们所说的年龄往往就是指年代年龄，这个小孩今年二岁，那位老人今年八十岁，这就意味着，这个小孩离开母体在地球上生存已有二年，而那位老人离开母体在地球上生存已有八十年。目前大多数学者主张根据年代年龄来确定老年人，但是在划分老年期时仍有争论。有的认为四十五—六十四岁是初老期（又称为老年前期），六十五—八十九岁是老年期，九十岁以上是长寿期。有的认为五十五—六十五岁是初老期，六十五—七十五岁是老年期，七十五岁以上是衰老期。我们认为，根据我国的实际情况，较为合理的划分应为：四十五—五十九岁为初老期。在这个时期内，从生理角度看正是人类的更年期，内分泌系统变化较大；从心理角度看也会出现一些特殊的变化。六十一—七十九岁为老年期。由于我国退休制度规定：男性职工六十岁退休，女性职工五十一—五十五岁退休，那么在这个时期的老年人基本上都退休了；而且民间习俗认为人过了花甲就是老年人，而一个花甲正是六十年。八十年代初，联合国也把老年人的年龄界限定在六十岁。八十岁以上是长寿期，这部分老年人占我国老年人口的6.59%。目前，有些地区正在对这部分老年人进行特殊照顾，如上海市规定：八十岁以上的老年人可以订牛奶，可以全部吃大米等等。另外我国人口的平均寿命只有六十九岁，把八十岁以上定为长寿期可使老年人有一个可及的目标。

年代年龄的优点是简单明了，测量容易，只要查一下每个人的出生记录，或者自报一下出生的年月

日,就可以准确无误地了解他的年代年龄。但是,年代年龄也有不少缺点,因为它仅仅说明了个体在地球上生存的时间而已,它既不能使人了解个体大约还能生存的年限,又不能使人了解个体在生理、心理、社会等方面的各种活动能力。年代年龄相同的人在生理、心理、社会等方面的各种活动能力的差异是很大的;而且,越到生命后期,这种差异就越大。两个年代年龄同是四十岁的人,一个可能身强力壮、青春焕发,另一个可能耳目失聪、浑浑噩噩。一个可能气吞万里、挥斥方遒;一个可能暮气沉沉、得过且过。至于某些患早衰症的病人,如果根据年代年龄来判断他们的各种活动能力谬误就更多了。

2. 根据生理年龄来确定老年人。所谓生理年龄,是指根据个体的细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反映这些状态和功能的各项生理活动指标来确定的个体年龄。生理年龄一般可以分为四个时期:出生—十九岁为生长发育期,二十一—三十九岁为成熟期,四十一—五十九岁为衰老前期,六十岁以上为衰老期。这样,生理年龄为六十岁以上的人被认为是老年人。值得注意的是,这里的“岁”和年代年龄的“岁”含义不同。一个年代年龄已六十岁的人,他的生理年龄可能是五十五岁,也可能是六十岁,这要根据他的各项生理活动指标来确定。

生理年龄的优点是它能使人们了解一个人距离死亡的年限。假定生理年龄的死亡年限是八十岁,那么生理年龄是五十岁的人,他距离死亡的年限是

三十年。如果此人的年代年龄是四十岁，那么他的期望寿命将是七十岁；如果此人的年代年龄是六十岁，那么他的期望寿命将是九十岁。过了十年，此人的生理年龄可能是五十五岁，也可能是六十五岁，因为生理年龄和年代年龄并不完全同步。例如：据当时替美国总统里根治枪伤的医生说，里根的年代年龄已达七十岁，但他的生理年龄只有六十五岁。

生理年龄的一个缺点是测量比年代年龄困难。虽然如此，各国的生物学家、生理学家和医学家对此仍作出种种努力，并获得了一定的进展。如美国的博坎和诺里斯根据二十四种器官功能编制了生理年龄测定表。日本、法国等国的科学家用二十六项生理指标来测量生理年龄，这些指标包括血压、呼吸量、手握力、皮肤弹性、视觉、听觉、血液等等。但是到目前为止，生理年龄的测量还没有一个统一的标准。

生理年龄可以由于某些原因突然衰老，如患严重的急性疾病、遭受意外的创伤等等。

3. 根据心理年龄来确定老年人。所谓心理年龄是根据个体的心理活动程度来确定的个体年龄。心理年龄以意识和个性为其主要测量内容。一个人的意识是指在社会实践活动中发展起来的以思维和语言为核心的认知、情感和意志的统一的心理活动。意识是以人脑为基础的心理活动发展的最高水平。行为是意识的外部表现。个性是指一个人在社会实践中形成的意识活动的独特的动力组织系统。心理年

齡一般可以分为三个时期：出生一十九岁是未成熟期，二十一五十九岁是成熟期，六十岁以上是衰退期。这样，心理年齡六十岁以上的人被认为是老年人。当然，这里的“岁”和年代年齡的“岁”含义也不同。一个年代年齡七十岁的人，他的心理年齡可能只有五十岁，这主要看他意识和个性的活动水平。

心理年齡的优点是它反映了一个人的能力。在原始社会中，原始人主要凭借发达的肌肉，健全的人体各种器官，敏捷的动作来获取食物、躲避敌害。因此，当时生理年齡是衡量一个人能力的主要标准。随着人类社会的不断进化，人脑越来越发展了，体力劳动在整个社会劳动中的比例逐渐下降，脑力劳动在整个社会劳动中的比例则逐渐上升，这样，心理年齡逐渐成为衡量一个人能力的主要标准。

心理年齡和生理年齡也不完全同步。一个人的生理年齡可能还不成熟，或者可能已经衰退，但是，他的心理年齡却可能已经很成熟或者仍处于成熟期。也就是说，有些长期患病、卧床终年的人，他的生理年齡可能已衰退，但心理年齡却并不因为生病而衰老，他的能力还可能很强，因此他还能为社会创造大量财富。

也有人认为，心理年齡也可以预测人的寿命。但根据目前国外“临终前衰退”的理论，老年人的智力和认识事物能力的衰退，似乎与年齡本身无关，而与接近死亡的期限有关。

心理年齡的缺点也是测量困难，要制定出一套

完整的标准量表确实不是一件容易的事情，目前各国的心理学家都在为此努力。各种智力测验、性格测验、态度测验、兴趣爱好测验、语言能力测验等等都是测量心理年龄的一种尝试。对此，虽然众说纷纭，但我们有理由相信：只要科学家和人民群众一起努力，测量心理年龄的一套完整的标准量表一定会早日问世的。

4. 根据社会年龄来确定老年人。这种方法不为人们所常用，但也有一定意义。所谓社会年龄是指根据一个人在与其他人交往中的角色作用来确定的个体年龄。也就是说，一个人在社会中地位越高，所起的作用越大，社会年龄就越成熟。

社会年龄也可分为三个时期：出生—十七岁为未成熟期，十八—五十九岁为成熟期，六十岁以上为衰退期。这样社会年龄六十岁以上被认为是老年人。显然这里的岁和年代年龄的岁差别更大，而且社会年龄成熟期中的成熟程度也有很大区别。某些人可能没有成熟期，某些人可能没有衰退期。例如，中国古代的甘罗十二岁当使臣，出色地完成了任务，说明他在与其他人的交往中，角色作用是很重要的，虽然他的年代年龄还处于儿童期，但他的社会年龄已进入了成熟期。一个游手好闲、终日无事的懒汉，由于他在与其他人交往中角色作用很不重要，社会作用很小，社会地位很低，那么虽然他的年代年龄已进入壮年期，但他的社会年龄却仍处于未成熟期，这种人可能直接进入衰退期而没有成熟期。封建时代的皇帝，

由于在社会中所起的作用既大而又又是终生的，所以往往在年老体弱、智力衰退时还在扮演重要的社会角色，这种人可以没有衰退期。

社会年龄的优点是能衡量一个人在社会中所起的作用，但是测量社会年龄的标准很难统一。一般说一个人对社会所起的作用被公认是成人作用，或者一个人被公认已担任成人角色，那么就可以认为他的社会年龄已进入成熟期。对于社会年龄的计算，由于人们的认识不同，必然会有差异。有的以年代年龄为标准，如年满十八岁后获得公民权，就被认为已担任成人角色；有的以经济自立为标准；有的以结婚成家为标准等等。

社会年龄和年代年龄不一定同步，例如：父亲可能是儿子的下属，这样儿子的社会年龄成熟程度就比父亲高。社会年龄和生理年龄也可能不同步，例如：古代的小皇帝和体弱多病的国家元首，尽管他们的生理年龄还不成熟或已衰退，但他们的社会年龄成熟程度却很高。社会年龄和心理年龄也有不同步的现象，在这方面，两种极端的现象是：埋没人才和滥用庸才。

衰老之谜

自古以来，多少人幻想永葆青春，多少人追求长生不老，他们觅仙草、炼仙丹、拜菩萨、求上帝，但是这些愚蠢的方法只能导致大自然加速把衰老和死亡

降临到他们身上。目前人类在这点上无疑还是大自然的“奴隶”，然而，一旦解开“人为何会衰老”之谜，人类就能在寿命长短问题上摆脱大自然的羁绊，改变自己的“奴隶”地位。

首先，我们应该了解人究竟什么时候开始衰老的。有人认为，自从受精卵形成之时衰老就开始了。但不少人反对这种观点，他们认为从受精卵形成之时到青春期是一个成长发育的过程，而不是一个衰老过程；衰老应该从青春期以后开始。目前后一种观点已被大多数人所接受，但是前一种观点也仍有一定市场。有人认为，要防止衰老或延迟衰老，应该从受精卵形成之时就开始做起，许多所谓的“老年病”，究其发病原因往往可以追溯到胎儿期。由此，有人又提出一种“积累理论”，认为衰老是一个不断积累的过程，并不一定从何时开始。

那么，人为何会衰老？答案众说纷纭，科学家们提出了许多理论和假说。其中主要的观点有：

1. 自体中毒理论。这种理论认为生物体在代谢过程中会不断产生各种有害于机体自身的毒素。这些毒素积聚在体内，使机体慢性中毒而导致衰老直至死亡。有人认为大肠是产生、积聚毒素的主要场所，因此，主张人在幼年时就动手术割掉大肠，但实验证明效果并不理想。

2. 神经损伤理论。这种理论认为神经系统的衰老和死亡是引起人体衰老和死亡的主要原因。人体分娩六个月后，神经细胞就停止分裂增生，直到死

亡。机体的各部分由于种种原因不断地遭受损伤，其他组织可以通过细胞的分裂增生得到修补，而神经系统的细胞因为不能分裂、增生，它的损伤将越来越大。神经系统调节体内生理活动的作用举足轻重，一旦神经系统损伤到一定程度，衰老就开始了，最后走向死亡。

3. 细胞分裂有限理论。这种理论认为物种的寿命取决于细胞分裂的次数，每一种动物细胞的分裂都是有限的，细胞分裂次数的多少就意味着动物寿命的长短。例如，人类胎儿组织的成纤维细胞可以分裂五十次左右，成人组织的成纤维细胞只能分裂二十次左右，老年人组织的成纤维细胞却只能分裂几次。一旦细胞停止分裂，死亡就降临了。

4. 衰老基因假说。由于同一物种衰老开始的时间相对是稳定的，因此，这种假说假定衰老和死亡可能是遗传计划中早已规定好的最后几个程序，而每个细胞都带有这种“自我摧毁”的计划，这种计划可能是包含遗传信息的 DNA 链上一段特殊的基因。在性成熟以后，这段特殊基因开始激活，衰老就开始了，直至彻底完成计划——死亡。

5. 突变理论。这种理论认为生命的衰老是由于遗传物质的突变所引起的。引起突变的原因可能是放射性物质，也可能是其他物质。由于突变使细胞变性，人体就渐渐衰老导致死亡。

6. 差错理论。这种理论认为在正常情况下蛋白质根据 DNA 的遗传信息，由 RNA 转体、运载，

进行有顺序的合成。但在合成过程中，由于种种原因蛋白质中的氨基酸位置可能出现差错，虽然出现差错的几率很小，但一旦这种差错出现在蛋白质发挥功能的关键部位（如酶类蛋白质的催化活性中心），就会发生严重后果，使该酶的活性降低，专一性减弱，甚至完全失去原有功能，这样积累到一定程度就会出现衰老和死亡。

7. 交联键学说。这种学说认为交联键合是化学反应中的一种反应，它能使机体内的大分子（如核酸、蛋白质、胶原等）联结成难以分解的聚集物，一旦由于交联剂分子（如甲醛分子）的作用，使 DNA 和蛋白质交联而形成聚集物，又不能及时分解它们，那么 DNA 和蛋白质原有的功能就会改变或丧失，最终妨碍机体各种功能的正常发挥，而导致衰老和死亡。

8. 自由基学说。这种学说认为在化学反应中，原子或分子中的电子对暂时分裂为两个自由电子而形成自由基。因为被分开的电子总是力求重新达到电子对磁距互补的稳定状态，所以自由基具有高度的反应能力，它能够通过氧化作用来攻击邻近所遇到的任何分子，一旦攻击对象是核酸或蛋白质，就会使机体受到损伤，这种损伤长期积累，导致衰老和死亡。人体内异常自由基的来源有 SO_2 、 NO_2 、 O_3 、放射性物质和酒精等等，抗氧化剂（如维生素 E 等）有助于抵制自由基的作用。

9. 生物钟学说。这种学说认为胸腺是人体内