



老年 心理健康

上海市老年教育教材编写委员会 组编
张钟汝 张悦 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



新世纪老年课堂
XINSHIJI LAONIAN KETANG



老年 心理健康

上海市老年教育教材编写委员会 组编
张钟汝 张悦 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

老年心理健康/张钟汝,张悦主编. —北京:高等教育出版社,2008.3

ISBN 978-7-04-023281-3

I. 老… II. ①张…②张… III. 老年人—心理卫生
IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第033815号

责任编辑 熊雪芳 封面设计 吴昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号		021-56969109
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总 机	010-58581000	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
排版校对	南京展望文化发展有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	江苏如皋市印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2008年3月第1版
印 张	8.75	印 次	2008年3月第1次
字 数	100 000	定 价	15.00元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 23281-00

上海市老年教育教材编写委员会

名誉主任：李骏修

顾问：郑令德

主任：俞恭庆

副主任：桂世勋 庄 俭 李彦林 刘晓南

张文碧 胡慧芳 朱小红 孔全会

委员：王 遐 夏振民 姚振裕 朱龙霞 徐 刚

王跃平 刘 政 庄惠元 李迪臣

上海市老年教育教材编写委员会办公室

主任：庄 俭

副主任：张文碧 胡慧芳

成 员：李炳伟 朱家凤 戴菊生 张士新 徐 东

出版说明

21 世纪是人类充满希望和期待的时代,同时,又是人类面临快速老龄化的时代。据不完全统计,现在世界上已经有 60 多个国家迈入老龄化社会,我国也于 20 世纪末成为老龄化国家。上海作为现代化国际大都市,早在 1979 年就已经进入老龄化城市的行列。截至 2006 年年底,上海 60 岁以上的人口已经达到 275.62 万人,占全市总人口的 20.1%;预计到 2025 年,上海老年人总数将占全市总人口的 30%。因此,关注老年人,改善和提高老年人的生活质量,应该成为全社会都必须高度重视的问题。

党中央、国务院以及上海市委、市政府历来高度重视老龄工作和老龄事业的发展,先后出台了许多涉及老年人的法律、政策和措施,提出了老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的老龄工作目标。党的十七大报告则再次提出了要“加强老龄工作”的要求。可见,从中央到地方已经形成了全社会都高度重视和关注老龄工作、老龄事业的氛围。

老龄工作、老龄事业涉及的方面很多,范围很广,其中重要的内容之一就是老年教育问题。一方面,随着人民物质生活水平的不断提高,老年人对精神文化生活和继续学习的要求越来越高;另一方面,开展老年人教育和学习工作也正是党中央提出的构建学习型社会、和谐社会的必然要

求和重要组成部分。党的十七大报告所提出的“建设全民学习、终身学习的学习型社会”和“现代国民教育体系更加完善,终身教育体系基本形成,全民受教育程度和创新人才培养水平明显提高”的要求,既是我们的奋斗目标,也应该成为我们开展老年教育工作的指导方针。

高等教育出版社作为全国最大的专业的教育出版机构,把开展老年教育工作、为老年教育工作服务当作自己义不容辞的职责,早在2005年年底就开始着手开展此项工作,并于2006年年初提出了《关于组织出版“上海市老年教育系列教材”的报告》。报告提出,上海市老年教育教材的编写要从建立与上海这个现代国际大都市的地位及其社会经济发展水平相匹配的,具有中国特色、时代特征和上海特点的老年教育体系出发,以丰富和充实上海老年人的生活、提高上海老年人的整体素质和生活质量为宗旨,强调教材的针对性、实用性、系统性和科学性,力图做到内容充实、通俗易懂、简便实用、价格低廉,使该系列教材的出版成为上海市委、市政府关注老人、关怀老人、为老人做好事、办实事的又一项实事工程。上述认识和观点得到了有关方面的认同和支持。之后,在上海市教育委员会、上海市老年教育协会、上海市老年大学的支持和帮助下,经过多次磋商研究,于2007年5月成立了上海市老年教育教材工作办公室,决定联合组织出版《新世纪老年课堂》新型老年教育丛书。

本丛书内容的组织和编排从老年教育的特点出发,既可作为老年大学和社区老年学校的教材使用,同时又可作为普及读物供老年人自修、自学使用。希望它能够丰富老年人的文化生活,提升老年人的文化品位和文化素养,解决老年人生活中的一些实际问题,改善和提高老年人的生活质量起到一定的作用。

组织出版老年教育系列丛书,对于我社来说还是第一次,没有成熟

的经验可供借鉴；组织编写一套成熟的、符合老年人需求的老年教育系列教材更不是一蹴而就的。本丛书肯定还有许多不尽如人意之处，恳请广大老年朋友批评指正。我们将在今后的工作中，不断总结经验，改进工作，对该丛书不断修订完善，以便为编写出版更高标准、更高水平、更为规范的老年教育用书打下坚实的基础。

人人都会变老，人人都应关心老年人。关心老年人的今天，就是关心我们自己的明天。愿我们继续努力，为老年人生活得更幸福、更健康、更美好作出自己的贡献。

高等教育出版社

2008年1月

序

上海市老年教育协会会长 俞恭庆

上海是我国最早进入老龄化社会的城市。目前,全市60岁以上的老年人已占全市总人口的20.1%,也就是说,每5人中有1个是老年人,而且这一趋势还在加速发展。因此,关注老年人,改善和提高老年人的生活质量,应该成为全社会都必须高度重视的课题。

发展和加强老年教育,从不同渠道、不同层次、不同角度满足老年人不断增长的精神需要和文化需要,增加生活的乐趣和过好晚年生活的信心,已成为实现健康老龄化、积极老龄化的重要途径。20多年来,上海市老年教育事业蓬勃发展,已初步形成了具有特色的老年教育的新格局。令人瞩目和欣喜的是,一批扎根于老年学校、老年大学,自编和改编的老年教育教材深受广大老年学员的喜爱。2005年,上海市老年教育工作小组办公室和上海市老年教育协会联合组织、评选出了10门特色课程,并对41门课程颁发了特色课程提名奖。如何使一批具有特色的老年教育教材得到推广,让更多老年学员共享,这是积极推进老年教育事业的一项重大课题,也是广大老年工作者的重要职责。

为了进一步落实上海市委、市政府《关于推进学习型社会建设的指导意见》提出的“鼓励社会各界开展老年教育、开发一批适合老年人需求的

课程”的要求，积极为老年人创造学习条件，让老年人老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐，切实从上海老年人的学习需求出发，在上海市教育委员会的领导下，在上海市老龄工作委员会办公室的大力支持下，上海市老年教育工作领导小组办公室、上海市老年教育协会和高等教育出版社联合组织编写了《新世纪老年课堂》系列教材。我们注重有关专家、老年教育工作者和出版单位的结合，积极从来自老年教育第一线、深受老年学员欢迎的课程和教材中遴选，力求使本系列教材贴近老年人实际、贴近老年人生活、贴近老年人需要。我们重视本系列教材内容的针对性、实用性和科学性，使其内容充实、通俗易懂、简便实用、价格低廉，成为老年人喜欢的丛书之一。

从2007年起，我们将在5年内分期分批组织编写具有特色的老年教育教材。首批编写的这些书，得到了静安区、徐汇区、杨浦区、宝山区老年教育工作领导小组办公室和上海大学、上海金融学院、静安区乐龄讲坛办公室、上海科普讲师团以及高等教育出版社的大力支持，在此表示感谢。我们殷切希望全社会更多的人关心《新世纪老年课堂》，使她成为关注老人、关怀老人、为老人做好事、办实事的一项工程。

愿她对推进上海终身教育事业作出又一贡献！

2008年1月

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

传 真：(010)82086060

E - mail:dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第 1 讲	快乐夕阳 积极老龄——老年心理是一个重要课题·····	001
第 2 讲	享受老年 迎接第二春天——更年期与离退休适应·····	012
第 3 讲	终身教育终身受益——老年人的记忆、学习和智力·····	019
第 4 讲	豁达乐观 祥和慈爱——老年人的性格·····	029
第 5 讲	掌握自己情绪的遥控器——老年人的情绪·····	037
第 6 讲	儿孙绕膝 尽享天伦——老年人代际心理·····	048
第 7 讲	琴瑟和谐 老来有伴——老年人婚姻心理·····	058
第 8 讲	走出蜗居天地宽——老年人人际交往心理·····	071
第 9 讲	最美不过夕阳红——老年人审美心理·····	083
第 10 讲	不懈努力的生活目标——老年人幸福心理·····	092
第 11 讲	坦然应对生活事件——老年人心理卫生·····	103
第 12 讲	健康活到一百岁——老年人长寿心理·····	113

第1讲

快乐夕阳 积极老龄

——老年心理是一个重要课题

人类寿命的延长,是社会进步趋势。健康快乐地度过晚年是每一个老年人的心愿。老年人有必要了解老年心理的知识,在遇到问题时学会合理化解,从而更加乐观和有信心。

一、老年生活中最常遭遇的问题

1. 老年人离退休适应问题

离退休,就意味着结束原来按时上下班、享受单位福利津贴的生活,也许还意味着失去原来的权力和地位。退休后,离开了多年倾心、热爱的工



作岗位和拼搏施展才华的空间,多年适应的工作规律、生活环境及生活方式都会发生很大变化。

这时老年人如不能及时找到另外可以充实生活的事情,就会感到空虚、无聊、郁闷、担忧,出现“人老没有用了”等消极念头,情绪低落,容易对一些小事也纠缠不休。会敏感脆弱,从而加速身体健康状况的下降。有人称此现象为“离退休综合征”,它实际上是一组适应性的心理障碍。

2. 老年人婚姻家庭问题

老年人有个温馨和睦的家庭,应该说是多年努力营造的结果,也是晚年的幸事。夫妻和睦、相敬相助、儿女孝顺、孙辈健康可爱,在这样的环境中,老人就会心情开朗,这有利于老人的身心健康。但老人也可能会遇到一系列的婚姻家庭问题:

首先是老年人的婚姻问题。人越老就越需要老伴。“少时夫妻老来伴”,和谐的婚姻家庭生活对于老年人来说是非常重要的。但是也不可否认有许多老年人退休后由于天天相处,夫妻间的矛盾和摩擦反而多起来,影响老年婚姻生活的和谐;还有的由于经济问题、儿女问题甚至一些细小的生活琐事产生夫妻间矛盾,更加上很多老年夫妻不了解老年期心理方面的一些变化,对对方不够理解,致使矛盾加剧,甚至最终有可能导致离婚等后果。

婚姻方面另一个比较重要的问题就是老年人的再婚问题。老年人再婚是一项合法权利,且再婚对于老年人心理上生活上都是有益的,老年伴侣的心理慰藉作用是儿女亲朋等无法替代的。但是再婚也可能给老年人带来很多问题,如有的老人再婚的目的不是老来相伴互相扶携,而是考虑对方有钱有房可以晚年无忧,从而导致了再婚生活的不幸福;其他还有如再婚后的夫妻双方适应问题,以及儿女与再婚老伴的关系问题等等。

其次是老年人与其他家庭成员间的问题:有的子女不孝,家里只剩下

年老的父母,就会产生老人无人照顾的问题;老年人与儿子儿媳或女儿女婿同住,又可能会产生婆媳(翁婿)间关系不融洽的问题等等。

3. 老年人生理健康问题

现在随着人们寿命的延长,退休时很多人还都是相当健康、充满活力的。对于很多老年人来说,身体上的老化病变才意味着自己真的“年老体衰”,成为“老人”。生理健康问题,也严重影响着老年人的心态。

进入老年期,皮肤松弛、眼睛变花、牙齿松动、手脚越来越不灵便、体力下降,泌尿、消化和生殖系统普遍衰老,功能衰退,身体适应能力逐渐减弱等等,有的老人不能接受这些变化,就会产生心理抗拒等现象。还有些老年疾病如骨质疏松症、心血管疾病、呼吸系统疾病等也让他们不胜其烦。

4. 老年人情绪心理问题

老年期还可能面临一些情绪心理方面的问题。

人老之后,身体感觉变得迟钝,对冷热变化感觉不敏感,洗澡时有可能会烫伤自己,天气变化时也不知道及时加减衣服;记忆力下降,往往丢三落四,忘记是否吃过药等;情绪和性格也可能发生重大变化,如有的原本做事干净利索、雷厉风行,进入老年期后却变得唠唠叨叨、拖拖拉拉;还有的会觉得自己没有用,尽给儿女添麻烦,从而产生消极抑郁的情绪。

很多老人会因生理上的变化而产生“恐病症”、“疑病症”等心理疾病,害怕自己得病,甚至老是怀疑自己患了重病将不久于人世。另外,我们常说的“老年痴呆症”也是属于心理病的范畴。也有的老人开始在和别人交往的时候变得多疑和不易相处,从而产生人际交往的障碍;还有的老人情绪长期压抑,久而久之形成严重的抑郁症。

5. 突发性生活事件问题

突发性生活事件,有一些可能对老年人的身心健康造成很大影响,如



亲人故去——丧偶或者子女亲戚的去世；遭遇不法分子的哄骗抢夺，造成财产损失等等。由于老年人比较脆弱，很容易受到这些事件的打击。

学一些老年心理学方面的知识，可以事先了解这些问题产生的根源及表现，就有可能避免它们的发生；或者能够及时有效地进行自我调节。

他 57 岁离休时老伴突然去世，儿女也早已各自成家。他变得茫然和空虚，每天没有事情，只能自己坐在阳台上晒太阳，身体逐渐衰弱多病。在居委会人员的关心下，他参加了老年培训班。学习绘画，实现了自己幼时的愿望；学习养花和电器使用知识，既可以美化和方便生活，又能帮助了别人也充实了自己……由此，他改变了刚离休时情绪忧郁、不愿与人交往、沉默寡言的消沉状态，变得心情愉快，生活充实。

二、进入老年期心理会发生哪些变化

1. 我家的老人“变坏”了

“奇怪，咱爸是老糊涂了吧，吃了枪药还是咋的……”小赵气愤地跟姐姐抱怨着。原来，小赵今天去看望爸妈，想好好聊聊，让他们开心开心。看到电视剧里面有位老大爷比较健忘，明明是自己放的眼镜，又忘记了找不到，还埋怨老伴给他乱丢东西。小赵就半开玩笑地说“跟我爸有得一比呢”。结果可点燃了“导火索”，老爸听到了非常的不开心，开始训斥小赵，说了很多很重的话，年轻气盛的小赵就回起嘴来，最后闹得不欢而散。

姐姐也寻思，老听到爸爸在责备妈妈什么事情。还有几次，爸爸竟然也对自己发脾气，说什么“没心没肺”、“不知道经常回家看看”。妈妈也抱怨说，爸爸不像以前那么豁达了，甚至“斤斤计较”，有时候在外面跟老伙计们下棋，一会却气嘟嘟地回来了，变得越来越爱发牢骚，有一点事就唠叨上

半天……

这到底是怎么回事呢？小赵和姐姐觉得需要重视这件事情，咨询了心理医生后，他们才意识到爸爸可能是因为进入老年期发生了一系列心理变化。医生提醒他们，这对于老人来说，是比较常见的，做子女的平常要对老人多些耐心和关心，一起帮助老人解决问题。小赵和姐姐这才恍然大悟。

2. 老年人心理变化知多少

大量的心理学研究结果表明，个体进入老年后，个性心理特征会发生一系列的变化，如自我中心性、内向性、保守性等。具体来说，可能在实际生活中会有以下几方面的表现：

(1) 智力和记忆力下降。进入老年期后，记忆力常有减退，尤其是近时记忆，如昨天吃的什么菜，几天前有谁来看望过自己都会想不起来，东西放下就忘，见到熟人一下子想不起名字；遇到事情不去冷静分析，有时候容易上当受骗。

(2) 焦虑。随着身体衰老、精神变化日益明显，老人会内心空虚、紧张，为一些小事或者不太可能发生的事情担忧过度，对已经发生的事情则会压力很大难以承受。

(3) 情绪多变。当脑组织老化或伴有某些脑部疾病时，常有明显的情绪变化，往往会因为一点不顺心就控制不住地发脾气，甚至暴跳如雷；有时候会为周围环境及影视中有关人物的命运而悲伤或不平，迅速出现情绪高涨、低落、激动等不同程度的情绪变化；有的老人因情绪低落，对什么都失去兴趣，不愿与人交往，也不爱活动等。

(4) 性格改变。进入老年期老年人性格发生了变化，有的老人开始变得啰唆，说话多重复，过于小心谨慎，唯恐出错；有些变得不修边幅，生活懒散；也有的变得幼稚；有的会变得小气，遇事爱挑刺，斤斤计较，性格固执，

爱与人争论,变得特别怀旧,老是怀念以前的事情。

(5) 疑病心理。60 岁以上的老年人,有半数的人可出现疑病症状,这是因为老年人开始从关注外界的事物转向关注自己身体所导致的,常出现头部不适、耳鸣、胃肠道功能异常以及失眠等。

(6) 猜疑和嫉妒。有的老人进入老年期后,老觉得周围人是不可信的;而有的老人看到原先一起的老伙伴生活比自己好,或者看到年轻人的活力和成就时,又会产生嫉妒心理。

3. 老年人心理健康标准

老人心理健康是有一个统一标准的。熟悉这一标准,有利于老年人自身及家人提早发现、预防或解决老年期出现的问题。老年心理健康的标准如下:

(1) 感、知觉尚好。判断事物不会常常发生错觉,即使稍微有所衰退,也可以通过适当的手段进行弥补,如通过戴眼镜、使用助听器等就足以应付生活所需。

(2) 记忆良好。不会老是丢三落四,不会经常发生戴着眼镜找眼镜的事情。不总是要人提醒该记住的重要事情,能轻松地记住一读而过的 7 位数字。

(3) 逻辑思维健全。考虑问题、回答问题时条理清楚明了。如向别人讲述自己熟悉的一件事情,能清楚地按照事情发生的实际情况条理清晰地介绍清楚。

(4) 想象力丰富。不拘于现有的框框,做的梦常常新奇有趣。

(5) 情感反应适度。积极的情绪多于消极的情绪,不会事事感到紧张。不愉快的情绪能够自己有效释放,不会让伤感情绪持续影响自己。

(6) 意志坚强。办事有始有终,也能够坚持地做自己想做或者应该做的事情。对于悲痛和快乐的事情都能够承受。