

# 压力

与

# 心理



## 中老年期心理健康指导

杨新发医生  
(新加坡)

余展飞医生  
(中国·上海)



中国医药科技出版社

# 压力 与 心理

中老年期心理健康指导

杨新发医生 余展飞医生

(新加坡)

(中国·上海)

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

图字 01-98-0971 号

图书在版编目 (CIP) 数据

压力与心理: 中老年期心理健康指导 / (新加坡) 杨新发,  
余展飞编写. - 北京: 中国医药科技出版社, 1998.6

ISBN 7-5067-1863-4

I. 压… II. ①杨…②余… III. ①中年人-心理卫生  
②老年人-心理卫生 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 14634 号

《压力与心理》第三册的原版由新加坡 SNP 出版私人有  
限公司于 1998 年首次出版。

《压力与心理》第三册在新加坡 SNP 出版私人有限公司  
许可下, 由中国医药科技出版社出版。

## 压力与心理

—中老年期心理健康指导

杨新发医生 (新加坡) 余展飞医生 (中国·上海)

\*

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京广厦京港图文有限公司制作

世界知识印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

\*

开本  $889 \times 1194 \text{ mm}^{1/32}$  印张  $3\frac{1}{8}$

字数 63 千字 印数 1-5000 册

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

---

定价: 7.00 元

# 序

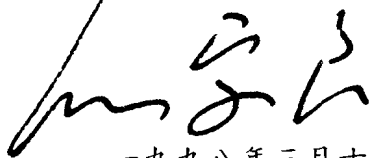
从人类身心发展的基本规律来看,人的一生需要经历八个连续发展的不同时期,即:胎儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期和老年期。每一个时期都有各自的基本需求、心理特征、心理发展的任务、特殊的心理卫生问题或心理疾病以及相应的心理保健任务与目标。

新加坡杨新发医生和中国上海余展飞医生合著的一套《压力与心理》丛书,共有3册。他们根据人的心理发展的不同阶段,以八个时期作为论述的对象,采用问答的方式,提出各种有关且普遍性的问题,然后进行有效地、有科学根据的解答说明。每一时期的内容各有侧重,突出重点。

这本《压力与心理》主要谈论的阶段是中年期和老年期。人生进入中年期以后,在工作上一一般担任重要甚至关键的职务;在家庭里通常上对父母,下对子女以及夫妻间承担家庭主干的角色。这是人生中身体与心理成熟期和过去辛苦工作的丰收期,但也是生理、心理机能开始衰退的时期。人到老年期,在生理上,记忆力开始衰退,对四周的反应变得比较迟钝,感觉器官机能减低;在生活上,从忙忙碌碌的工作岗位上退下来,家人逐渐疏远,老年伴侣、朋友先后离去。这许多的变化,使老人觉得特别的空虚、悲痛和寂寞。中年人、老年人如何渡过生理、心理的种种难关,在阅读此书后,必有一定的收获。

这是一套简明、通俗的心理保健丛书,人人都可备有一套!

新加坡环境发展部高级政务次长  
何家良先生



一九九八年三月十日



# 目 录

## 壮志凌云 预防精神早衰——中年期心理保健

1. 中年期有哪些心理特征? 【2】
2. 中年期要注意哪些自我保健措施? 【3】
3. 中年期有哪些身心问题? 【4】
4. 精神压力有什么影响? 【5】
5. 女性是否面对较大的精神压力? 【8】
6. 面对压力怎么办? 【11】
7. 什么是抑郁症? 【15】
8. 抑郁症如何形成? 【16】
9. 抑郁症对生活有什么影响? 【18】
10. 生理因素与女性抑郁症有什么关系? 【19】
11. 中年人有哪些常见躯体病症? 【20】
12. 何谓“心身疾病”? 【22】
13. 如何正确判断“心身疾病”? 【23】
14. 如何处理心身疾病? 【25】
15. 心身疾病能不能医治? 【27】
16. “自律治疗——训练法”的能效和操作? 【29】
17. 何谓“早衰综合征”? 【31】
18. 如何防治“早衰综合征”? 【33】
19. 体育锻炼有哪些能效和选择? 【34】
20. 气功有什么医疗价值? 【38】
21. “静立疗法”的能效和操作? 【41】
22. “体质不良综合征”如何识别和防治? 【42】
23. 何谓“恐癌症”? 【44】
24. 为什么说“盛怒使您短寿”? 【45】

25. 更年期有什么特征? 【48】  
26. 何谓“职业适应不良综合征”? 【53】

### 老当益壮 安度人生晚年——老年期心理保健

27. 老年期心理卫生有什么重要性? 【56】  
28. 老年期有什么心理特征? 【57】  
29. 老年期心理卫生问题的原因? 【58】  
30. 如何做好老年期心理卫生工作? 【60】  
31. 退休会带来什么心理状况? 【63】  
32. 什么是退休综合征? 【63】  
33. 退休综合征如何预防? 【66】  
34. 何谓“居丧综合征”? 【68】  
35. 如何进行居丧疗法? 【69】  
36. 老年人如何防止“心理老化”? 【71】  
37. 如何预防老年人心理空虚感? 【73】  
38. 如何识别“老年期痴呆症”? 【74】  
39. 何谓“阿尔茨海默病”? 【77】  
40. 何谓“多发梗死性痴呆”? 【79】  
41. 老年智力测定有什么意义? 【80】  
42. 如何治疗和护理老年期痴呆病人? 【82】  
43. 老年期抑郁症的特点和治疗? 【83】  
44. 老年期神经症有什么特点? 【85】  
45. 老年人抗焦虑剂如何使用? 【86】  
46. 老年人应注意哪些长寿之道? 【87】  
47. 艺术疗法在心理保健中有什么价值? 【90】  
48. 老年人有什么其他形式的自我心理保健方法? 【92】



壮志凌云

预防精神早衰

——  
中年期心理保健





## 1. 中年期有哪些心理特征？

中年期又称“壮年期”，是青年期向老年期的过渡时期，是身心发展和人生经历又一个重大的转折阶段。一般来说，这是一个人事业成功和社会影响的顶峰期和全盛时期。中年期按照本书系列顺序衔接是指35岁以后至60岁的年龄期。

按理说，中年人是人的一生中年富力壮的生理、心理和事业的成熟期，为社会作出较大贡献的“收获期”。他（她）们经历青年期的知识技能积累，在社会各岗位取得丰富的生活经验，担任重要甚至是关键的职务，独立的带动本学科、本部门的各类人员，从事有创造价值的事业，受到人们尊重和信赖，是社会的中坚骨干力量。

### ※ 中年期有以下心理特征：

一、心理发育处于稳定和成熟期。情绪稳定，情感理性化，脱离低级生理性情感阶段，趋向高级社会性情感。个性定型，形成独特的性格，难以进一步塑造改变。创造力、判断观察和综合分析能力达到成熟阶段，能够独立决断，作出合于自己认知的反应。记忆力虽不如青年，由于理解能力高度发展，使思维能力日益完善和高效能化。

二、获得成熟成人资格，担当社会重任，做合格公民。社会标准和行为规范趋向社会化，有固定道德观和人生法则。处世待人审慎和理智，较少发生非理性反社会言行。



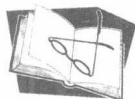
三、确立和获得独立生活能力和经济水平。通常上对父母，下对子女，以及夫妻间承担家庭主干角色。

四、承担子女教育培养和生活扶养重担。承担着帮助下一代成长为有社会责任的成人职责。

五、承受事业重任，精力充沛，经验丰富，自信而有毅力，有独到见解和造创能力。常是单位骨干和繁忙人物，是一个人事业成熟的鼎盛时期。

六、个人、家庭和社会“多事之秋”。尤其事业心强的中年人，心理负荷较高，加上机体功能过渡到衰退期，如果自我保健不当，有较多的身心疾患和心理障碍。

## 2. 中年期要注意哪些自我保健措施？



### ※ 中年期要注意的自我保健措施：

一、注意劳逸结合，切忌一味高强度、快节奏的事业追求和奔波，忽视自我身心保健，适当调节和休息。心理卫生科学研究证实当前危害人类健康，导致多种身心疾病的主要因素是高强度、长期精神紧张。身体紧张实质亦是精神紧张的重要原因。

二、强调身脑并用和体育锻炼。尤其中年知识分子常沉湎于紧张脑力劳动，强调工作忙而不爱体育锻炼，使精力体力日趋衰退，诱发多种身心疾病。医学报告统计，许多身心病症，过劳死亡等毛病的巅峰期都在中年，老年期许多并发症的源头也多开始于中年期的过劳。



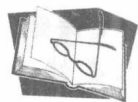
**三、注意科学摄生方法，避免连续作战和废寝忘食的生活作息。**保证充足睡眠，合理营养，多吃蔬菜水果少吃肉，戒酒忌烟，控制和减少无谓的社会应酬和夜生活。培养多样化兴趣。

**四、培养良性情绪，养成乐观通达，身心松弛的心理状态。**事业追求要量力而行，切忌超负荷、力不胜任的拼搏和过劳。要注意知足长乐、助人为乐的道理。

**五、定期接受健康检查。**不仅要接受身体健康检查，而且要进行心理健康检查，这一点尚未引起广大读者重视和认识。事实上中年人焦虑、忧郁等心理障碍发病率是较高的，只是外表上难以识别。尤其中年男性，为了扮演顶天立地的男子汉角色，常常“以酒洗胃”或“大丈夫有泪不轻弹”。

**六、最后接受心理咨询指导与药物治疗，为顺利渡过更年期心理改变关亦至关重要。**

### 3. 中年期有哪些身心问题？



※ 中年期常见的身心健康和不良心理卫生问题：

一、个人的重任与协调适应障碍。处于“多事之秋”的中年人，面临家庭、社会重任和各种人际关系处理，必须妥善安排、协调和适应，不然将带来多种心理压力和身心疾病。尤其中年期最大的保健问题是一味追求事业，不注意健康和保健。“不服老，盲目拼”常高唱“爱拼才会赢”的做法是



相当危险的。不少医学文献和临床观察证明，在45~55岁正处事业高峰期，也是人生处于健康危机的关键期，所谓“高处不胜寒”。

二、家庭内部关系协调障碍。夫妻关系、亲子关系、子女抚养教育、老一辈生老病死、婆媳邻里和其他至亲好友的关系，往往花费很多精力，处理协调不当，必然带来许多矛盾和烦恼，破坏家庭支持结构，导致身心障碍。

三、处于更年期，容易出现身心功能适应不良，出现更年期综合征特殊问题，女性多于男性。产生焦虑、忧郁、烦恼、多疑、敏感和多种植物性神经功能失调征象。

四、随着生理功能衰退，中年期开始出现多种身心疾病。高血压、冠心病、高血脂、肥胖症、糖尿病、老年慢性支气管炎、溃疡病、各种神经症、癌症和脑血管疾病等。不少疾病实质是与不良心理因素有密切关系的“心身疾病”。必须注意心理卫生和自我心理保健措施。没有健康的身体，亦谈不上事业的追求和成功。

#### 4. 精神压力有什么影响？



精神压力是生活的一部分。工作、条规、责任、抉择、变迁、疾病、人际关系和经济问题，都可能形成压力。压力都有正反两面效应。

轻微的精神压力是有益的，能促使我们用心思考，加倍努力，力求上进，发奋图强，积极向上，化危机为转机。



精神压力对每个人影响各有不同，有些人会因此加强了防备意识；有些人会变得忧郁而孤僻离群；也有些人会变得容易激动甚至带有攻击性。

精神压力可能引起的生理反应包括：心跳加速、肌肉紧张、头痛、胃痛和腹泻。精神压力还会导致饮食失调、失眠和皮疹。如果精神压力持续下去，高血压和心脏病都会发生。有些原本患有哮喘病的，病情也可能恶化。

日常生活事件与精神压力

| 压力等级 | 最大                                                                                                                                                | 大                                                                                                                                                                                                  | 中等                                                                                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事件   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 丧偶</li> <li>• 离婚</li> <li>• 分居</li> <li>• 服刑</li> <li>• 至亲故去</li> <li>• 个人受伤或生病</li> <li>• 失业</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 退休</li> <li>• 家庭成员健康发生问题</li> <li>• 妊娠</li> <li>• 性生活困难</li> <li>• 增添家庭新成员</li> <li>• 结婚</li> <li>• 事业重新调整</li> <li>• 经济状况出现变化</li> <li>• 挚友故去</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 和配偶争执增多</li> <li>• 取消赎回抵押品或借贷的权利</li> <li>• 工作职责改变</li> <li>• 女儿离家</li> <li>• 开始或结束学校生活</li> <li>• 和上司相处不好</li> </ul> |



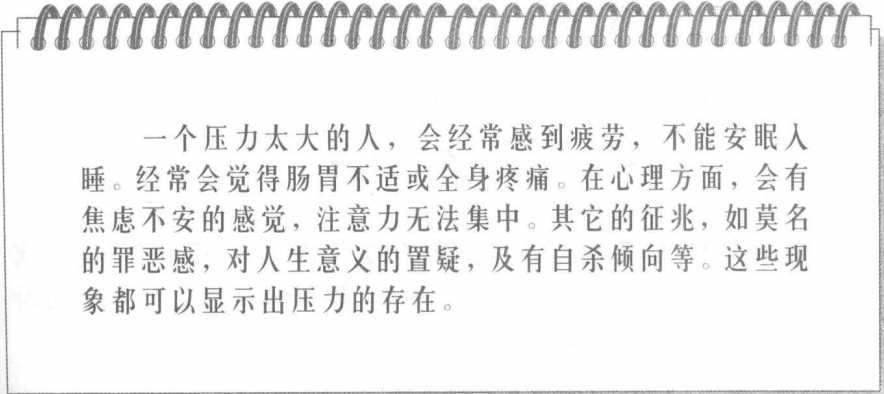


最新的医学报告显示，多数的癌症病人都有高度精神压力的症状，这促使医学人员怀疑压力可能是造成癌症的原因之一。这项医学的发现，唤醒人们重视一个长久以来被忽视的问题——精神压力对生理健康的影响。

在新加坡，三大导致死亡的疾病分别是癌症、心脏病及高血压。这三种疾病都直接或间接和精神压力有关。新加坡人生活在一个高度竞争的环境里，每天须面对无数的压力。如果不能调适及承受精神压力，就很容易患上一些疾病，影响生理的健康。腹痛、暗疮、酗酒、呼吸困难、偏头痛、失眠、便秘等症状都可能都是由精神压力引起的。

统计数字显示，25%的新加坡人患有因为精神压力所带来的心理病症。在一般寻求心理辅导的病人中，有60%~70%是因压力问题而前去求诊的。

正因为精神压力所带来的牵连极广，受影响的新加坡人越来越多，人们更应该正视这个问题的存在，并加以克服。从一个人的情绪及生理反应中，可以看出他是不是面对太大压力。



一个压力太大的人，会经常感到疲劳，不能安眠入睡。经常会觉得肠胃不适或全身疼痛。在心理方面，会有焦虑不安的感觉，注意力无法集中。其它的征兆，如莫名的罪恶感，对人生意义的置疑，及有自杀倾向等。这些现象都可以显示出压力的存在。



长久的生活压力和精神紧张，对工作会带来什么影响呢？

- ① 高缺席率；
- ② 紧张的人际关系；
- ③ 员工流动率大；
- ④ 与同事发生摩擦和不合作态度；
- ⑤ 对工作没有满足感；
- ⑥ 意外事件频频发生。



## 5. 女性是否面对较大的精神压力？

新加坡国大医院一项调查显示，那些缺乏丈夫支持的已婚职业女性，她们所承受的压力比男性更大。相反的，对已婚的工作男性来说，婚姻生活却有助于他们减少压力。

参与这项调查的人士，245名是女性，258名是男性。近40%的已婚职业女性认为，家庭是压力的来源。在5名女性里，就有1人表示，她们之所以求诊，是因为丈夫有问题。然而在已婚的工作男子中，只有20%的男性认为家庭是压力的来源。

国大医院通常都平均分配男女性的病床数位，但医院发现，有关诊所的女性病床老是爆满，而男性病床则有空床位，便展开此项调查。

调查小组发现，20岁到39岁的女性比较感到压力重重和忧郁，因为这个年龄正好是她们事业和家庭两边忙的时候。



若拿已婚的工作男子和未婚的工作男子作比较，小组发现已婚的工作男子比较少投诉家庭问题，这意味着结婚能够减轻工作男性的压力，但是对女性来说，情况却不同。

※ 调查也发现了以下的现象：

- ① 对工作压力，男女性的投诉比重是相等的，男女各占 60%。
- ② 有关家庭问题，未婚职业女性的投诉比已婚职业女性的投诉少。但对于工作压力，双方的投诉比重是一样。
- ③ 面对压力的男女，最常患上抑郁症。



调查报告指出，随着家庭的单位越来越小，来自其他家庭成员的支持也越来越少，已婚女性会特别需要丈夫的支持。报告建议女性要有实际的态度，当她们无法同时扮演好妻子、母亲、媳妇和员工的角色时，别认为自己是失败者。

※ 今日妇女承受较大的压力，是出于三个主要原因：

一、妇女在社会中的角色有了快速的转变。过去，大部分的妇女只有照顾家人这一项任务，但今天，教育和生活水准的提高使她们的角色加重。许多已婚妇女必须兼顾家庭与事业，这使她们面对更大的压力。不幸的是，许多丈夫视妻子对家庭的贡献是理所当然的，而没有予以帮忙。如果这名妇女是一个专业人士，而她又要把家庭和事业做得最好，那么她所承受的压力就更大了，这种情况被称为“女强人症”。

二、使妇女承受较大压力的原因是女人的天性。女人经常照顾别人。她们照顾子女、父母、丈夫和翁姑，以致忽略了自己。

三、基于生理因素，女人比男人更容易感受到压力和忧虑。这包括月经前的情绪紧张，产前和产后抑郁症，以及更年期。

至于单身妇女也同样面对压力问题。她们在20岁时忙于建立自己的事业而缺乏社交机会，到她们开始因为社会期望她们结婚而大为紧张。



社会正处于转换的阶段，人们一方面期望女性出外工作补贴家用，另一方面又期望妇女能独力的照顾家人、父母和翁姑，使得今日女性身处困境和容易受伤害。

## 6. 面对压力怎么办？



心理健康医生指出，喝酒消愁常常是行不通的，有时还会愁更愁。

喝酒和服兴奋剂之类的药物，效果只是暂时性的，过后情况可能更糟。很多人情绪坏时，便避开人群独处，效果往往适得其反。有些受压力的人会以大吵大闹发泄情绪，但通常也是无法改善心情。

男女都有情绪坏的时候，不过他们排解坏情绪的方法却很不同：男的较多进行自己的爱好，宣泄性欲，或控制想法，也常以酒消愁和服药。女的则容易哭闹发脾气，以泪洗脸，喜欢逛街购物，找人聊天或者暴饮暴食。

根据专家统计，以下4个方法，是人们企图改变心情时最常用的办法：

- ① 社交：拨电话和人谈心或者找人作伴。
- ② 自觉控制：以积极的态度看待问题；改变注意对象；或者自我安慰。
- ③ 聆听音乐。
- ④ 避开别人独处。