

欢乐之门自己开启 烦恼时刻自我安慰

孙建新○著

最美不过夕阳红

huashuoxiyang

话说夕阳

——退休老人的欢乐与烦恼



话说夕阳

——退休老人的欢乐与烦恼

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

话说夕阳:退休老人的欢乐与烦恼/孙建新著. —北京:人民军医出版社,
2009.3

ISBN 978-7-5091-2535-9

I. 话… II. 孙… III. 老年人—心理卫生—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第015921号

策划编辑: 张建英
程晓红

文字编辑: 伦踪启

责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8718

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm×960mm 1/16

印张: 23 字数: 360千字

版、印次: 2009年3月第1版第1次印刷

印数: 0001~4000

定价: 38.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书作者曾是一名军队医务工作者，又在地方从事基层老干部工作多年。他针对老年人生活中方方面面的问题进行了归纳和探讨，并提出有益的意见和建议。全书共12章，分别为基础知识篇、心理解读篇、人生转折篇、积极人生篇、终身学习篇、欢乐人生篇、心理健康篇、夫妻恩爱篇、父慈子孝篇、患病求医篇、笑对耄耋篇、人生感叹篇。此书在重点解读心理问题的同时，还涉猎了老年生理学、老年医学、老年社会学、家庭伦理学、法律、哲学等领域的内容，非常值得广大老年人阅读。

序

《话说夕阳》一书，我先睹为快，最主要的读后感就是4个字：“老年必读”。此书作者孙建新先生是一位科班出身的医生，又做了多年老干部工作，既有专业知识和理论修养，又熟知离退休干部的思想状况和生活实际，加上他细心观察，勤于思考，试图通过此书从深层次挖掘和多视角全方位探索老年人的精神世界，以便发现和理顺老年人烦恼背后的心理症结，促使其转化，从而使老年人更加欢乐地安度晚年。作者虽已退休，但作为一名曾经工作在最基层的老干部工作者，这种继续为老年人服务的热情和勇于求索的精神是十分难能可贵的。此书不仅写了心理学的内容，还涉猎了老年生理学、老年医学、老年社会学、家庭伦理学、法律哲学等领域的内容，是一部值得广大老年人阅读的好书。

心理学是研究心理规律的科学，心理学的研究成果为辩证唯物主义提供科学的论据，列宁把心理学包括在构成辩证法和认识论的知识领域的科学之内。心理学具有可以促进、改进或控制心理过程和心理特征，从而为生活实践服务、提高实践活动效率等重要功能。进入21世纪后，心理学渐渐从心理学家的课堂上被解放出来，成为人民群众手中的有力武器。广大老年人随着生活水平的日益提高，对健康长寿的需求日渐强烈，除了关注 and 实践合理饮食、适当运动、戒烟限酒等健康因素之外，还渴望了解心理学知识和掌握心理平衡的方法与技巧。因为许多老年人的健康观念已发生了很大的转变，对疾病的态度由过去单一依赖药物治疗的模式转变到注重心理治疗与躯体治疗并举上来了，此书正是为了顺应时代的要求和广大老年人这种心理需求及思想观念的重大转变而创作的，其中许多观点十分新颖，具有一定的创新性。

老年人学点心理学知识不是很难的事情，要打破对心理学的神秘感，正像

本书所说：“心理学是研究人的心理活动的科学，老年人阅历丰富，有较多的人生感悟，对人的心理活动有深刻认识，为学好心理学奠定了基础，对于老年朋友没有必要像心理学家那样，对心理问题了解得那样深透，可以在了解老年人个性发展规律基础上扬长避短，发挥心理反应的能动性，分析自己的心理特点，明确自身的优缺点及其产生的原因，改造某些不良的性格特征，为家庭和睦、社会和谐，尽老年人应尽的力量。这样才会保持心理平衡，从容和缓地过好每一天。”

此书具有多方面的鲜明特色：

既有理论高度，又通过具体事例加以通俗阐释，使你读后在潜移默化中获得许多心理学知识。例如本书第12章中写道：“当老年人被人扶上公共汽车，同时又有几位年轻人主动给他让座时，老年人会连连表示感谢，他们的心情是愉快的……党和国家倡导的尊老敬老爱老的社会氛围，以及采取的某些正确的方针政策和措施，为退休老人安度晚年创造了众多条件……使得老人们呈现出夕阳下的欢乐。”此书用大量事例说明，老年人的欢乐与烦恼心态，是社会生活的真实反映。从而使我们明白了人的一切心理活动，都是客观世界影响引起的道理。同时，本书还强调心理反应的能动性：“心理虽然是对客观世界的反映，但并不像镜子那样消极被动地反映，照出什么是什么，而是自觉地能动地反应。在改造客观世界的过程中，人们总是主动地把客观事物反映到主观上来，又通过主观改造客观，使之符合人们的需要和意愿，促进人类社会按客观规律不断地发展和进步……”所以此书多处反复讲解“欢乐之门自己开启”“烦恼时刻别忘了自我安慰”的道理。这些都是以老年人身边生活实例加以阐释的，通俗易懂，读后颇有心得。

既引用中国古代思想家的论述，也引用外国现代心理学家的论述；既引经据典，又引用生活中的民谚民谣，增强了可读性。书中多处引用了孔、孟、老、庄以及孙思邈、李时珍等中国古代思想家、医学家的有关论述，以及美国马斯洛、英国斯宾塞等外国思想家的有关论述，增强了理论色彩，也增强了论据的权威性。同时与引用来自老年人身边生活中的民谚民谣顺口溜、俗语相结合。如“老不歇心，少不歇力。”“无求便是安心法，不饱真是却病方。”“莫要恼，莫要恼，烦恼之心人易老，放着快活不会享，何苦自己找烦恼……”读来

有一种亲切感，增强了文字的趣味性、可读性。

对读者既能提高认识、增长知识，又具有可操作性和使用价值。我读此书的重要心得，是深知人的生老病死，衣食住行，一举一动，都与人的心理是否健康密切相关，深知心理疾病是体内的定时炸弹，牢记解除不良心理的方法——去忧、制怒、除悲、消惊、控喜等各种养心法；学会了怎样做到“新四化”——心态百姓化、活动社会化、家庭民主化、兴趣多样化；学会自我安慰的3种方法等。同时增长了许多有用的知识，如中枢神经系统的作用、内分泌系统的作用、免疫系统的功能等生理学知识，心血管系统、消化系统、呼吸系统、泌尿生殖系统、神经系统等常见疾病的防治知识，还有其他许多生活知识，掌握了一些老年保健长寿的秘诀。

以唯物辩证思想统帅老年心理学，又教给读者怎样将辩证法融于日常生活中。全书许多章节，蕴涵着辩证法思想，尤其《积极人生篇》各章节，讲到年老与志壮的关系，老有所为与无为的辩证关系等。我读后获益最深的是知足常乐、人老心不老、退休是人生第二春的来临、疾病是人生的老师、笑谈论生死等章节。通读全书不难看出，作者对马克思主义唯物辩证思想与孔、孟、老、庄、孙等中国古代思想家的有关论述结合殊深，尤其对《庄子》的研究更加娴熟，不少章节中含有《庄子》观点不留痕迹。如庄子朴素的心理学观点，强调人的心态决定人的生活状态，忘利忘我的旷达心态决定生命的价值等。《庄子》

《至乐》篇与《盗跖》篇阐释了乐与苦、富与不富的辩证关系，得出“至乐无乐，至誉无誉”的结论：《庄子》还多处讲到一个人永远不要羡慕他人，要有超越名利的淡泊心态，顺其自然才能获得人生的幸福与快乐。你的心底越在乎越得不到快乐，越不在乎才有快乐可言。淋漓尽致地讲述了知足常乐的道理。《夕阳下的欢乐与烦恼》一书多处引用《庄子》中的这些辩证观点。尤其“知足者常乐、老年人应有永不知足的追求”等章节，在吸收《庄子》某些观点的基础上大加发挥，以许多实例充分论述了“缺钱时常能引起老年人的烦恼，贪钱时造成的烦恼更大”的辩证道理。《庄子》《至乐》篇讲了一个“妻死鼓盆而歌”的故事，并在多篇中以冷静的辩证分析为依据谈笑生死观，“死生无变于己，而况利害之端乎！”他认为生死是人生的两 endpoint，是自然规律，死没有什么可怕可悲的。《夕阳下的欢乐与烦恼》一书，也不回避这一老年人敏感的问题，特意

以《老年人应树立辩证唯物主义的生死观》为题，深入浅出地讲解了生与死的辩证法，同时列举出许多名人笑对病与死的幽默诙谐的动人故事，读起来不仅没有惧忌感，而且提高了思想认识，却感到欣慰与惬意。此书我一面阅读一面对照自己的思想，学会了许许多多生活中的辩证法。我爱好文艺，在职时无暇写作，退休后有充足的时间搞创作了，深深感到自然生命是暮年、艺术生命却是青春；我身患多种疾病，现在久病成医，患病越多防治知识越多，健康希望越大了；想到自己的方方面面比上不足比下有余，深深体会到“知足常乐”的意义了。也知道用辩证法坦然地看待生与死了，把书中的一段话作为自己的信条：“当自然把生命给我们时，好好享用，活就活得充实有意义，珍惜生命的每一天；当自然要取走生命时悉听尊便，心情平静地回归自然，视死如归，心态自然地画上人生的圆满句号。”所以我读此书后，切切实实地从内心深处感到：这是一部有分量的老年必读的好书。读书的心得体会，权为序。

许 评

2008年夏

前言

我曾是一名军队医务工作者，后转业到地方从事基层老干部工作。在与老同志朝夕相处的日子里，我与他们结下了深厚的友谊，彼此成了无话不谈的贴心朋友和忘年之交。在为老同志服务的过程中，我发现许多老年人的苦恼大都与心理问题有关，使我对老年心理问题产生了极大的兴趣。为了探索老年人心理活动发生发展的规律和特点，不断提高我们服务工作质量，于是我萌发了撰写本书的念头。

撰写本书的主要目的如下：

一是宽慰老年朋友之心。眼下许多离退休老人，虽然衣食无忧，但总是愁眉不展，于是便有了宽慰温暖老人之心的想法，此想法最初是受了赵朴初老先生的《宽心谣》的影响。这首歌谣经常在我办公室书案上放着，并抄写下来送给我周围的老年朋友诵读：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天。遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。每月领取养老钱，多也喜欢，少也喜欢。少荤多素日三餐，粗也香甜，细也香甜。新旧衣服不挑拣，好也御寒，赖也御寒。常与知己聊聊天，古也谈谈，今也谈谈。内孙外孙同样看，儿也心欢，女也心欢。合家老少互慰勉，贫也相安，富也相安。早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。”朴初老人以人们喜闻乐见的歌谣形式，把老年人生活中经常碰到的难题和心理上的芥蒂写了出来，在思想上对老年人进行劝慰，真是一剂宽心的清凉剂。现在社会老龄化的进程越来越快，问题也越来越突出，特别是一些高龄老人的空巢家庭不断增多，老人们在心理上感到格外寂寞，渴望子女常回家看看，渴望与外界沟通与交流，希望得到社会的关爱、理解和精神上的慰藉，所以我想凭借此书，与老年朋友聊聊天，进行心理上的“按摩”，以宽慰广大老年朋友之心。

二是提高老年朋友的生活质量。敬现在许多老年朋友对生理上的疾病较为

重视，而对心理上的疾病知之甚少，更谈不上怎样去预防。所以提高老年人对心理疾病、心身疾患的认识，对提高老年朋友的生活质量非常重要。进入21世纪以来，人们对治病的态度和理念正悄然发生变化，许多老年朋友逐渐把重点由治疗的“下游”转移到预防的“上游”来了，老年人对心理问题的认识不断提高，人们渐渐明白了老年人最可怕的疾病是什么？关于这一点，有人会立刻告诉你“癌症、心脏病和脑卒中是老年人最感到恐惧的疾病”。的确这些疾病是直接造成老年人死亡的主要原因。但这些疾病与人类的大多数疾病一样，都能追溯到一个共同的根源，那就是人的心理失调。从这个意义上来讲，心理失调才应该是老年人最可怕的疾病。俄国著名生理学家巴甫洛夫指出：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑等恶劣心境会给各种疾病大开方便之门。”现代医学研究发现，人的疾病约有70%与社会心理因素有关。所以我想通过此书，使老年朋友了解自己的生理、心理、生活环境和人际关系等各方面的变化和出现的新问题，了解心理与生理变化的相互关系及其演变规律，以便进行自我调节，把消极的心理状态变为积极的心理状态，达到心理健康，抗衰防老，从而不断提高老年朋友的生活质量，幸福地安度晚年。

三是提高老龄工作的科学水平。随着社会老龄化的加速，老龄工作将是我们国家的一项重要工作。其工作复杂性和难度会不断加大，所以研究和探索老年心理问题，将会提高老龄工作的科学性、预见性、针对性和实效性。我愿意通过此书，与广大的老龄工作的同仁们谈谈工作体会，交流经验，以便共同提高。

四是增进退休老人的家庭和睦，促进老夫妻的感情及子孙对老人心理的进一步了解，以便达到不断沟通、理解和尊重的目的。

孙建新

2008年7月13日于济南

目录

目录

第 1 章 基础知识篇

- 一、老年人年龄划分标准 /1
- 二、老年人的自然衰老和心理变化 /4
- 三、老年人的个性心理特点 /12
- 四、老年人的个性心理类型 /16

第 2 章 心理解读篇

- 一、老年人为什么容易失眠 /18
- 二、老年人为什么易丢三落四 /20
- 三、老年人为什么烦躁易怒，爱发无名火 /24
- 四、老年人为什么容易固执 /28
- 五、老年人为什么易猜疑 /31
- 六、老年人为什么好唠叨 /34
- 七、老年人为什么喜欢回忆往事 /39
- 八、老年人为什么好提当年勇 /43
- 九、老年人为什么存在那么多矛盾心理 /46
- 十、老年人为什么会常常感到孤独 /53
- 十一、老年人为什么会有失落感 /56
- 十二、老年人为什么易心理衰老 /60
- 十三、老年人为什么说话啰嗦 /62



第 3 章 人生转折篇

- 一、退休前的过渡阶段 /63
- 二、退休之初的适应阶段 /68
- 三、退休生活的主要阶段和老年人基本的心理需求 /74
- 四、老年人退休后心理变化的4个阶段 /78
- 五、退休后人际关系的改变及其心理需求 /80
- 六、不忘老朋友，结识新朋友 /81
- 七、邻里关系缘何日趋冷漠 /84
- 八、老年人串门有“六怕” /88

第 4 章 积极人生篇

- 一、壮心未与年俱老 /90
- 二、道是无为却有为 /92
- 三、该不为时就不为 /94
- 四、老有所为的心理类型 /96

第 5 章 终身学习篇

- 一、老年人应有“永不知足”的精神追求 /101
- 二、做学习老人 /102
- 三、老有所学，大有可为 /106
- 四、老年人学习心态的调整及注意的问题 /107

第 6 章 欢乐人生篇

- 一、轻松娱乐，欢乐无限 /114
- 二、坚持锻炼，延年益寿 /119
- 三、适度消费，珍爱自己 /122
- 四、老年人理财与炒股 /130



第 7 章 心理健康篇

- 一、老年人心理健康的10种需求 /134
- 二、健康大门自己开启 /135
- 三、心理致病的三大要素 /137
- 四、心理致病的奥秘 /138
- 五、老年人的心身疾病 /141
- 六、重视老年人的人格障碍 /145
- 七、老年人常见的心理疾病 /150
- 八、老年人常见心理疾病的防治 /169

第 8 章 夫妻恩爱篇

- 一、谈老年人的“三次婚姻” /183
- 二、老夫妻恩爱，福寿绵长 /185
- 三、老年夫妻互敬互爱，情深意笃 /186
- 四、老年夫妻相互疼爱，相依为命 /188
- 五、老年夫妻相互宽慰，勿乱攀比 /189
- 六、老年夫妻互让互谅，和谐相处 /191
- 七、老年夫妻互相信任，知足常乐 /192
- 八、老年夫妻以和为贵，珍惜感情 /194
- 九、老年夫妻之间的人格平等 /196
- 十、正确看待老年夫妻间的争吵 /198
- 十一、如何看待老年夫妻关系危机 /199
- 十二、老年夫妻要有适度和谐的性生活 /201
- 十三、高龄夫妻分房而眠弊大于利 /205
- 十四、丧偶——老年人的人生悲剧 /206
- 十五、何谓丧偶老人的“心理危险期” /208
- 十六、丧偶老人怎样调适丧偶心理 /210
- 十七、老年丧子——老年人另一人生悲剧 /211



- 十八、老丧挚友——老年人心中的巨痛 /212
- 十九、心理痛苦有时是一种历练 /214
- 二十、是否再婚——丧偶老人重大的人生选择 /216
- 二十一、老年人再婚三大心理误区 /218
- 二十二、老年人再婚的心理障碍 /220
- 二十三、“结婚恐惧症”困扰丧偶老人 /221
- 二十四、老年人再婚的四大步骤 /223
- 二十五、老年人再婚后的五大心理调适 /226
- 二十六、老年离异需防报复心理 /229

第 9 章 父慈子孝篇

- 一、做开明老人 /231
- 二、养老观念应与时俱进 /233
- 三、谈“养儿防老”与“养生防老” /236
- 四、“孝顺”的新内涵 /238
- 五、何谓“代沟” /240
- 六、老年人如何看待子女的兴趣爱好 /243
- 七、老年人如何看待子女的超前消费 /245
- 八、让子女自由飞翔吧 /246
- 九、自栽苦果，追悔莫及 /248
- 十、怎样调动子女养老积极性 /250
- 十一、正确对待子女家务纠纷，消除“偏袒心理” /252
- 十二、婆媳关系难处的主要原因 /254
- 十三、掌握婆媳关系融洽的诀窍 /257
- 十四、到底给子孙遗留什么 /259
- 十五、别让子女在父亲这棵大树下乘凉 /261
- 十六、如此疼爱孩子究竟为哪般 /263
- 十七、隔辈教育要宽严适度 /264
- 十八、老年人怎样对待小孙子满嘴的“新语” /266
- 十九、善待保姆，就是善待自己 /268



第 10 章 患病求医篇

- 一、老年人患病时六大心理需求 /270
- 二、七十三、八十四真是道“坎儿”吗 /272
- 三、老年人求医行为的程序及心理过程 /274
- 四、老年人求医行为应该注意的几点心理问题 /276
- 五、老年人求医行为背后的社会心理需求 /280
- 六、老年人对疾病的心理反应为什么会不同 /281
- 七、老年人的个性与患病时的心理反应 /283
- 八、老年人对疾病的常见心理反应 /285
- 九、疾病是人生的老师 /300

第 11 章 笑对耄耋篇

- 一、高龄老人的心理渴求是什么 /302
- 二、高龄老人应积极面对挑战 /305
- 三、老年人应树立辩证唯物主义的生死观 /309
- 四、名人笑谈病与亡 /312

第 12 章 人生感叹篇

- 一、最美不过夕阳红 /314
- 二、夕阳下的欢乐与烦恼 /315
- 三、做快乐老人 /319
- 四、欢乐之门自己开启 /321
- 五、慈祥老人的应激心理 /322
- 六、让一步为高，宽一分是福 /324
- 七、老年人要树立科学的得失观 /326
- 八、何谓“福” /329
- 九、有了权势钱财就一定欢乐吗 /332
- 十、《钱本草》给人的启示 /334



话说夕阳

十一、烦恼皆自心中生 /336

十二、摆脱烦恼，才能笑口常开 /339

十三、烦恼时刻别忘了自我安慰 /340

十四、知足者常乐 /342

十五、为什么有些老年人的生活满意度下降了 /344

十六、走出健康问题的误区 /346

十七、天天欢乐未必完全有益心理健康 /348

后 记 /350

参考文献 /352

高田朱藏患 章 \ \ 译

朱雷患心大六和森患人平吉

“儿大”重患真四十八

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

高田朱藏患 章 \ \ 译

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

高田朱藏患 章 \ \ 译

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

患心点儿和章新新患成行到本人平吉

第 1 章 基础知识篇

一、老年人年龄划分标准

人老了就可以退休，那么，哪些人算是老年人？老年人年龄划分标准是什么？

目前由于世界各国政治经济情况不同，人口平均寿命不同，世界卫生组织（WHO）对老年人年龄的划分使用了两个标准：在发达国家将65岁以上的人定义为老年人，在发展中国家将60岁以上的人定义为老年人。在我国60岁以上的人称为老年人。

人类的寿命延长，人口结构老龄化，是当代的世界性趋势。一个国家或地区60岁以上老年人占总人口的10%或者65岁以上的老年人占总人口的7%，就被称为“老年型”国家或地区。有人又将老年期具体分为3个时期：55~65岁定为老年前期；65~75岁定为老年中期；75岁以上定为老年后期；把90岁以上者称为高寿期。有人将60~70岁的老年人称为青年老年人，简称青老年；将70~80岁的老年人称为中年老年人，将80岁以上的老年人称为老年老年人，又称老老年人。

世界卫生组织最近对年龄的划分标准做出新的规定。将人的一生分为五个年龄段，即44岁以下为青年人；45~59岁为中年人；60~74岁为年轻的老年人；75~89岁为老年人；90岁以上为长寿老年人。这5个年龄段新划分，将人类的衰老期整整推迟了10年，这对人们的心理健康及抗衰老意志将产生积极的影响。

以上是按照人的自然年龄来划分的具体标准，但是随着社会的发展和科学的进步，人们发现，年龄这个概念的内涵越来越复杂起来，于是人们根据老年