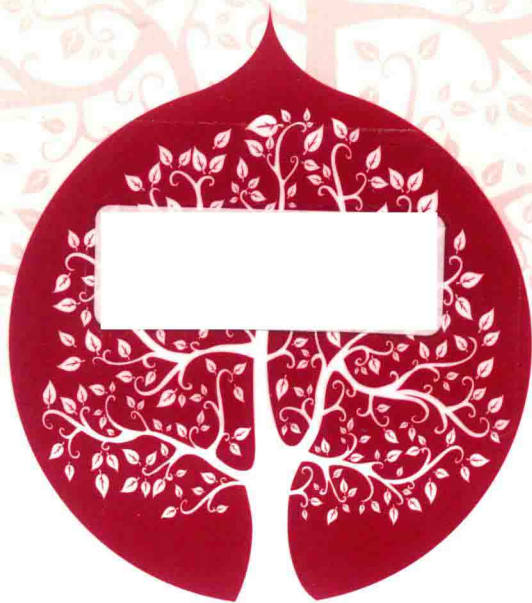




老年 心理学 读本



黄冬梅
主编

丛书主编 王胜今

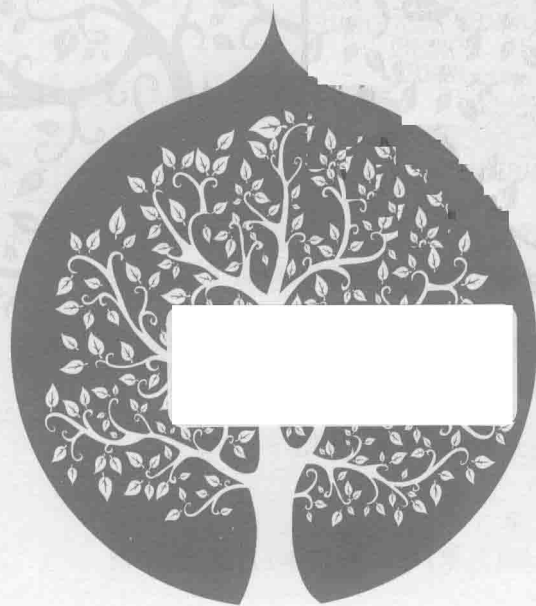
学习出版社



老年

心理学读本

黄冬梅 主编



丛书主编 王胜今

学习出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年心理学读本 / 黄冬梅主编. — 北京 : 学习出版社,
2017. 1

(金色年华读本丛书 / 王胜今主编)

ISBN 978-7-5147-0668-0

I. ①老… II. ①黄… III. ①老年心理学 IV.
①B844. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第247768号

老年心理学读本

LAONIAN XINLIXUE DUBEN

黄冬梅 主编

责任编辑: 边 极

技术编辑: 周媛卿

装帧设计: 华夏策略 永诚天地

插 图: 东方润达 上海典众

出版发行: 学习出版社

北京市崇外大街11号新成文化大厦B座11层(100062)

010-66063020 010-66061634 010-66061646

网 址: <http://www.xuexiph.cn>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 19.25

字 数: 190千字

版次印次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5147-0668-0

定 价: 42.00元

如有印装错误请与本社联系调换

金色年华读本

编 委 会

主 任：王胜今

副主任（按姓氏笔画为序）：

于学军 于 潇 王海东 杨文庄 姜卫平

高松柏 廖立国

委 员（按姓氏笔画为序）：

于洗河 于雅琴 王 清 王晓峰 田毅鹏

安力彬 迟宝荣 孙洪波 许钟镐 刘 娅

宋宝安 李俊江 周延民 金晓彤 杨 雪

张福贵 赵俊芳 郭永志 黄冬梅 麻宝斌

漆 思



序 言

人口老龄化是人类社会发展到一定阶段的必然现象。法国是世界上最早进入老龄化社会的国家，早在 1865 年法国 65 岁及以上老年人口的比重就超过 7%。瑞典是第二个进入老龄化社会的国家，1890 年瑞典 65 岁及以上老年人口超过了 7%。20 世纪以来，主要发达国家先后进入老龄化社会，英国和德国于 1930 年进入老龄化社会，美国于 1945 年进入老龄化社会。

20 世纪 60 年代以来，西方发达国家就着手对人口老龄化的特点和基本规律进行深入研究，国际社会也越来越重视人口老龄化问题。1974 年，世界人口大会通过的《世界人口行动计划》呼吁各国政府在发展政策

中充分关注老年人问题。1982年，联合国在奥地利维也纳召开了第一次老龄问题世界大会，通过了《老龄问题国际行动计划》，提出保健和营养、保护老年消费者、住房和生活环境、社会福利、收入保障和就业等7个领域的行动建议。此后，很多国家开始积极采取行动，构建适应老龄化社会的社会保障、公共政策和养老设施。

21世纪是全球人口老龄化的世纪，不仅发达国家人口老龄化问题更加严重，绝大多数发展中国家也将陆续进入老龄化社会。预计到2050年大部分发达国家65岁及以上老年人口比例将超过30%，发展中国家也将超过15%。人口老龄化正在深刻地影响着人类社会生活的方方面面。2002年联合国召开的第二次世界老龄问题大会通过了《马德里老龄问题国际行动计划》，提出了三大优先领域：老年人和发展、增进老年人的健康和福利、确保形成有利和支持性的环境，并郑重提出“建立不分年龄人人共享的社会”，以增强人们对老龄化和老年人问题的重视。

20世纪70年代以来，由于我国实施了人口计划生育政策，仅用了30年的时间就实现了人口转变，从高出生率、低死亡率、高增长率，转变为低出生率、低死亡率、低增长率，走完了发达国家人口转变70—100年的历程。

我国人口老龄化速度快，老龄人口规模大。2000年，65岁及以上老年人口达8838万人，占总人口的7.0%，标志着我

国进入老龄化社会。21 世纪前 10 年，我国人口老龄化处于平稳发展时期。2000—2010 年，全国 65 岁及以上老年人口比重从 7% 提高到 8.87%。2010 年以后，我国人口老龄化进入加速发展时期，预计到 2050 年 65 岁及以上老年人口将达到 3.3 亿人，占总人口的比重将近 1/4。60 岁及以上老年人口将达到 4.4 亿人，超过总人口的 30%。

老年人曾经为我国经济社会发展作出过巨大贡献，是宝贵的资源和财富，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要力量。目前，我国应对人口老龄化的各种准备还相对滞后，要全面做好应对人口老龄化高峰的准备，时间十分紧迫，任务非常繁重。为此，需要深入研究老龄化社会的特点和规律，以及与此相关的各种问题，努力探索具有中国特色的、积极的、健康的人口老龄化道路。

为了加强人口老龄化研究，原国家人口计生委（现国家卫生计生委）与吉林大学于 2009 年开始合作共建“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”，开展人口老龄化综合研究，组织人员培训，举办学术研讨，开展国际交流。2012 年以来，中心组织吉林大学 14 个学院的专家学者，撰写了这套“金色年华读本”。该系列读本共 20 本，面向老年人群体，围绕老年人生活和健康相关的各个方面，内容涉及哲学、文学、法学、经济学、管理学、社会学、医学、工学等领域，这套读本通俗易懂，图文并茂，可以为老年人健康快乐的生活提供一种知识

参考。

人口与家庭问题一直是我从省到国家所承担工作中的一个重要组成部分,也是我多年来比较关注的一个问题。基于此,“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”的负责同志希望我能为这套丛书作序。我几次推辞,盛情难却。考虑到这项工作越来越重要,从事这项工作的同志及广大人民群众也需要这样一套丛书进行学习,因此我写了以上认识和想法,作为此书的推荐。我衷心希望,“金色年华读本”的出版,让全社会更加重视和关心老年人,为早日实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所为的发展目标而积极努力。我相信,该书的出版对于我们积极应对 21 世纪人口老龄化社会,将提供丰富的经验和智慧。

是为序。

王东岳
二〇一五年九月



目 录

第一章

回首问夕阳：老年心理学绪论 / 001

一、老年心理学告诉了我们什么 / 005

（一）老年期心理现象发展的规律 / 005

（二）老年期心理活动的生理基础 / 006

（三）老年期心理的个性化差异 / 007

二、老年心理学研究范式与方法 / 008

（一）老年心理学的研究范式 / 008

（二）老年心理学的研究方法 / 009

三、老年心理学研究的历史回溯 / 011

（一）我国老年心理学的研究历史 / 011

（二）国外老年人心理研究历史 / 013

第二章

岁月染鬓霜：衰老的生物学基础 / 015

一、衰老的主要生理表现 / 017

（一）老年人身体外貌的变化 / 018

（二）老年人内脏器官的变化 / 023

（三）老年人内分泌系统的变化 / 027

二、衰老的神经机理研究 / 029

（一）老年人神经系统结构的变化 / 031

（二）老年人神经系统机能的变化 / 033

三、积极心态看待神经系统衰老 / 036

（一）科学研究对传统观念的否定 / 037

（二）老年人的脑具有一定可塑性 / 038

（三）老年人怎样延缓大脑的衰老 / 040

第三章

枫叶知晚秋：老年人的认知心理 / 043

一、老年人的感知觉变化 / 045

（一）什么是感觉和知觉 / 046

（二）老年人的视觉变化 / 048

（三）老年人的听觉变化 / 056

（四）老年人味觉与嗅觉的变化 / 062

（五）老年人皮肤感觉的变化 / 064

二、老年人的记忆和思维 / 067

(一) 老年人的记忆特点 / 067

(二) 老年人的思维特点 / 073

三、老年智力发展与变化 / 079

(一) 告诉你智力是什么 / 080

(二) 老年人智力的特点 / 083

(三) 老年智力的病态变化 / 089

第四章 莫言桑榆晚：老年人的情绪与情感 / 095

一、老年人的情绪特点 / 097

(一) 情绪和情感的构成及作用 / 097

(二) 老年人的情绪体验特征 / 099

二、老年人的不良情绪表现 / 103

(一) 独坐高斋寒拥衾（冷落感） / 103

(二) 寂寞深院锁清秋（孤独感） / 106

(三) 高楼目尽欲黄昏（焦虑感） / 110

(四) 到来难遣去难留（无用感） / 113

(五) 大都错路生迷惑（猜疑感） / 115

(六) 抑郁情怀积似烟（忧郁感） / 118

三、老年人的情绪调控 / 120

(一) 老年人的情绪调节方法 / 120

(二) 老年人情绪调节训练技巧 / 127

第五章

为霞尚满天：老年人的人格特征 / 137

一、老年人的人生需求 / 139

(一) 需求的基本结构和特征 / 139

(二) 老年人有哪些需求特点 / 142

(三) 满足老年人需求的路径 / 145

二、老年人的性格变化 / 148

(一) 老年人的性格变化特点 / 148

(二) 老年人的性格及其类型 / 151

(三) 老年人性格变化的原因 / 153

(四) 老年人性格变化与身心健康 / 155

三、老年人的异常人格 / 158

(一) 人格异常的常见形式 / 158

(二) 老年常见的人格异常 / 161

(三) 老年人格异常的预防 / 163

(四) 老年人格异常的矫正 / 165

第六章

人间重晚晴：老年人的社会适应 / 169

一、老年人社会角色的转变 / 171

(一) 老年人转变社会角色的必要性 / 171

(二) 老年人转变社会角色的技巧 / 172

二、老年人的性心理变化 / 188

(一) 老年人性生活的发展和变化 / 188

(二) 合理的性生活有助健康长寿 / 191

(三) 性学专家谈性、心理与养生 / 192

三、老年人的婚姻与家庭 / 197

(一) 爱情是浪漫的健康良药 / 197

(二) 沟通使婚姻生活更轻松 / 199

(三) 让人懂您与爱您的法宝 / 203

(四) 小小礼物凝聚爱的深情 / 207

第七章 心有千千结：老年人的心理疏导 / 213

一、老年人常见的心理障碍 / 215

(一) 老年人心理障碍的界定 / 215

(二) 老年人心理障碍的特点 / 217

(三) 老年人心理障碍的分类 / 218

二、老年期心理障碍的诊断 / 226

(一) 什么是心理障碍的诊断 / 227

(二) 心理障碍的诊断标准 / 228

(三) 心理障碍的诊断方法 / 230

三、老年心理障碍的咨询 / 239

(一) 咨询目标的确立 / 239

(二) 咨询的基本过程 / 241

(三) 初始阶段 / 244

(四) 深入阶段 / 248

(五) 咨询的结束 / 249

四、老年心理障碍的治疗 / 251

(一) 心理治疗的概述 / 251

(二) 心理治疗的取向及基本方法 / 253

(三) 老年期心理障碍的预防 / 258

第八章 生命乃悠长：老年人的临终心理 / 261

一、老年人生死观的形成 / 263

二、老年临终者的心理需求 / 267

(一) 什么是临终关怀 / 267

(二) 临终者心理需求的特点 / 269

(三) 让临终老人在关爱中告别 / 269

三、对老年人临终关怀的方法 / 271

(一) 从容是对生命的尊重 / 271

(二) 最后消失的一种本能 / 275

(三) 弥留之际的心灵沟通 / 277

本书后记 / 280

后 记 / 282



CONTENTS

Chapter 1 Introduction of elderly psychology / 001

1. What elderly psychology tells us / 005

1.1 Development of psychological phenomenon in later
life / 005

1.2 Physiological basis of psychological activities in
later life / 006

1.3 Differences in individual psychology in old age / 007

2. Paradigms and methods in elderly psychology studies / 008

2.1 Paradigms in elderly psychology studies / 008

2.2 Methods in elderly psychology studies / 009

3. History of elderly psychology studies / 011

3.1 History of Chinese elderly psychology studies / 011

3.2 History of foreign elderly psychology studies / 013

Chapter 2 Biological basis of aging / 015

1. Main physiological features of aging / 017

1.1 Changes in the physical appearance of the elderly / 018

1.2 Changes in the internal organs of the elderly / 023

1.3 Changes in the endocrine system of the elderly / 027

2. The nervous mechanism of aging / 029

2.1 Changes in the structure of the nervous system of
the elderly / 031

2.2 Changes in the function of the nervous system of
the aged / 033

3. Positive mental attitude to the aging of the nervous system / 036

3.1 The negation of the traditional conception by
scientific research / 037

3.2 Plasticity of the brain of the elderly / 038

3.3 What can the elderly do to slow down the aging of
the brain / 040

Chapter 3 Cognitive psychology of the elderly / 043

1. Changes in the perceptions of the elderly / 045

1.1 What is feeling and perception / 046

- 1.2 Changes in the vision of the elderly / 048
- 1.3 Changes in the hearing of the elderly / 056
- 1.4 Changes in the taste and smell of the elderly / 062
- 1.5 Changes in the skin sensation of the elderly / 064
- 2. Memory and thinking of the elderly / 067
 - 2.1 Memory of the elderly / 067
 - 2.2 Thinking of the elderly / 073
- 3. Development and changes of the intelligence of the elderly / 079
 - 3.1 What is intelligence / 080
 - 3.2 Intelligence of the elderly / 083
 - 3.3 Pathological changes in intelligence of the elderly / 089

Chapter 4 Sentiments and emotions of the elderly / 095

- 1. Emotions of the elderly / 097
 - 1.1 Composition and function of sentiments and emotions / 097
 - 1.2 Emotional experiences of the elderly / 099
- 2. Unhealthy emotions of the elderly / 103
 - 2.1 Neglect / 103
 - 2.2 Solitude / 106