

“十五”国家重点图书出版规划—老年生活百科全书

老年心理导航

做个快乐的老年人



李澍晔
刘燕华
编著



华龄出版社

责任编辑 苏 辉 闫 丽

责任印刷 李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

做个快乐的老年人：老年心理导航/李澍晔，刘燕华
编著. —北京：华龄出版社，2002.11

ISBN 7-80178-052-3

I. 做... II. ①李... ②刘... III. 老年人-心理
保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088664 号

书 名： 做个快乐的老年人

作 者： 李澍晔 刘燕华 编著

出版发行： 华龄出版社（北京西城区西什库大街甲 10 号，
邮编：100034）

印 刷： 北京密云红光印刷厂

版 次： 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

开 本： 850×1168 1/32 印张： 9.5

字 数： 150 千字 印数： 3000 册

定 价： 16.00 元

前 言

老年人不仅要重视身体健康，更要重视心理健康，只有二者兼顾，才能获得真正的健康。目前在大多数家庭中，受传统观念的影响，对于老年人健康问题，有一个认识上的误区，往往比较注重对身体健康的投资，如购买高级补养品、健身器材等，却忽视了为老人送上一份心理保健品。

有些老年人对心理问题了解甚少，并不知道心理不健康也会引发疾病，甚至会引发不可逆转的疾病。老年心理疾病的范围比较广泛，轻重也不一样，综合起来讲主要有以下两个方面：一是自然衰老引起的心理疾病。当人进入老年，生理机能减退，躯体疾病增多，从而使心理功能降低。如记忆力下降、感觉迟钝、情绪消沉、意志衰退，产生衰老感、恐惧感、担心感等等；二是角色转变引起的心理疾病。由于工作、经济收入、家庭和社会地位的改变，容易产生失落、焦虑、沮丧、嫉妒、无用、孤独、愤怒、急躁和抑郁等心理。

有些老年人对身体疾病很重视，经常到医院检查治疗，但对于心理疾病却往往视而不见，等发展到了比较严重的时候，就更麻烦了。老年人对身体疾病与心理疾

病要同样对待，都要做到早诊断、早治疗。

在全世界的范围内，人口老龄化的问题日益突出，全社会都在关注老年群体，因此努力研究老年人的心理特点，搞好老年人的心理卫生，是当务之急的大事。本书以实例的形式出现，具有较强的可读性、实用性和借鉴性。

当您翻开这本书，看到别人的心理问题之时，也自然能查找到自己的心理隐患，可以达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰的目的。

作者

2002年6月16日于北京



抑郁症

王大妈为什么变得无精打采了 / 3

刘大爷春节为什么出走 / 6

她就爱“偷”菜商的菜 / 10

鸽子带来的烦恼 / 13

儿子给钱了，还想要什么 / 18

多疑症

她为什么总是跟踪儿媳妇 / 25

许大爷为什么不愿意出门了 / 29

半夜为什么总是往楼下跑 / 33

为什么总是阻挠女儿找男朋友 / 38

江奶奶总感到煤气没有关严 / 42

她怎么总认为家门没有锁好 / 46

总是怀疑水表、水管有问题 / 49

总是担心有人跟踪她 / 54

她不能看到别人在一起说话 / 57

他总是怀疑有人偷听自己的电话 / 62

恐怖症

她为什么总是命令全家人洗手 / 69

为什么过节反而害怕孩子们回来 / 73

客人走了以后 / 78

为何要到秋天再做手术 / 81

为什么怕孩子坐飞机 / 85

他为什么不敢去卫生间洗澡 / 89

她为何不敢上电梯 / 92

她不敢单独睡觉 / 96

一次握手，就惊慌失措了 / 100

张阿姨得了不治之症 / 103

过度焦虑心理

为什么张大妈总是惊恐不安 / 110

就是不让孙子去参加活动 / 113

王大爷怎么总是想打电话 / 118

“爱犬”丢失后 / 122

婆媳之间 / 126

孙子来了，烦恼也来了 / 131

反对孙女进幼儿园 / 136

老家要来人 / 141

自卑心理

她为什么总是上网 / 148

他为什么还要天天去单位门口 / 152

钓鱼引出的风波 / 156

固执己见

他为什么总是捡破烂 / 162

她为什么总是不顾身体条件外出锻炼 / 166

每个星期都要跑一趟外地 / 171

抱着猫睡觉的王阿姨 / 175

刘大爷为什么这么固执 / 179

有病不肯去医院 / 184

总觉得不如以前的妻子好 / 189

孙子姓了儿媳妇的姓 / 194

不让儿媳妇回来看孩子 / 198

情感淡漠症

媳妇一回来晚，他就不高兴 / 202

儿子犯罪后 / 206

送花“送”来了家庭矛盾 / 209

扭秧歌扭出了烦恼 / 215

选墓地选出的风波 / 219

为什么不敢找孙子了 / 223

儿子出国旅游回来后 / 227

儿媳妇生了女孩以后 / 230

老年期孤独感

有了孙子以后 / 235

听到孩子要把自己送托老院以后 / 239

报复心理

孙女被猫抓伤后 / 244

儿子病逝以后 / 248

都是狗惹的祸 / 251

他为什么总是扎汽车轮胎 / 255

王叔叔怎么成了偷车贼 / 259

家务事诱发的心理问题

爷孙俩“红脸”之后 / 266

沈老师为什么不愿住儿子家里 / 269

儿子为什么吵着要转学 / 274

他开始撒谎了 / 278

两个生日，鲜明的对照 / 283

坚决不同意儿子离婚 / 287

孙子有了女朋友后 / 291

抑郁症

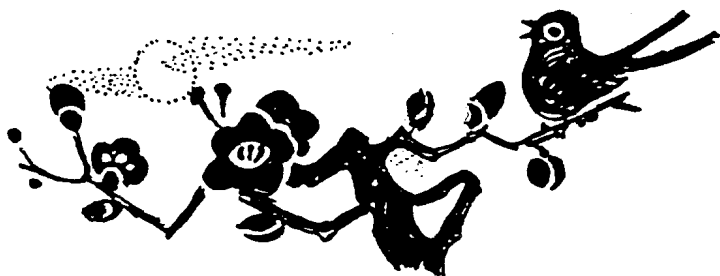
老年抑郁是一种不良的心理状态，是一种自我封闭、内心苦闷的心态，是不愿意暴露自我，刻意压制自己的思想、性格及行为的心境表现。多数人或多或少地出现过抑郁心理，但由于自身及时调节与疏导，没有导致“心病”发生；少数人由于自身调控能力差，长期处于抑郁状态，最终会引发“心病”，出现抑郁症。

抑郁症起病大多比较缓慢，少数人在精神因素的作用下也会突然发病。主要表现为情绪低落、思维迟缓和意志减退 3 个方面。有的抑郁症患者还经常伴有失眠、焦虑、终日闭口不语、无限忧伤、经常以泪洗面、感到自己是个罪人，自责、自卑心理加重，甚至会出现自杀的极端想法。

以往，由于人们对心理健康不重视，常常会把中老年抑郁心理看作是小事情，任其发展下去，引发了许多惨痛的悲剧。心理临床实践认为，抑郁心理主要是由于不良心境引发的，有的与遗传、脑部疾病有关。国外一

位长期研究抑郁症的专家发现：没有工作、家庭没有爱、性格内向、人际关系紧张和退休在家的中老年人，有过抑郁体验史的占 40% ~ 50%；而有工作、家庭充满温暖、性格开朗的中老年人有过抑郁体验史的却只有 25%，说明参加社会活动，具有良好的性格是防止抑郁症发生的有效措施。

因此，家人要关爱身边的老人，努力营造出良好的生活氛围，多让老人参加集体活动，设法让老人高兴、愉快起来；要让老人多外出旅游，观赏祖国的大好河山，使胸怀豁达开来；要经常安排亲戚、朋友、老同事来家作客，通过经常地叙旧，使老人把积聚在心里的苦闷全部倾诉出来，精神上轻松了，心理压力也就减轻了。



王大妈为什么变得无精打采了

钱包丢了

一天，精打细算的王大妈去菜市场买菜，不小心把钱包丢了，虽然里面只有 60 多元钱，但王大妈总觉得心里堵得慌，好像自己犯了很大的错误。从那天后，变得无精打采，忧心忡忡，睡也睡不好，吃也吃不香，天天自言自语地唠叨这件事儿，对其他事情也不怎么关心了，甚至对小孙子也不管了。邻居大妈们叫她去锻炼，她也总是借故推辞不去，连平日里最喜欢看的电视连续剧，也不想看了。

王大妈与老伴商量想去派出所报案，可是老伴极力反对说：“没有几个钱，费那事干吗？以后注意些就行了。”儿子和女儿也不同意去报案，他们认为老太太心疼钱，就纷纷解囊，还劝老太太说现在家也不缺钱，60 元钱丢了就丢了吧，反正也不多。谁知老太太根本就听不进去。情况不但没有好转，反而越来越糟糕。王大妈的身体渐渐消瘦，精神也变得沉闷了，还出现了自己把自己关在屋子里，不愿见人的情况。

心理驿站

这一情况引起了家里人的高度重视，认为现在已经不只是丢钱的问题了，而是老太太心理上出了问题，于是赶紧去请教心理医生，医生根据王大妈的症状，初步诊断她患上了“抑郁症”。

抑郁症是一种比较典型的心理疾病，其常见症状是：情绪低落、失眠、语言减少、紧锁双眉、一筹莫展、心事沉重、悲观、绝望、郁闷、多疑、反应迟钝、对周围的事物不关心、懒于梳洗、自责感非常强，常常卧床、不吃不喝、严重的会出现自杀和自伤事件。

患上抑郁症后，特别是早期抑郁症，应该及时进行治疗，目前最好的办法是心理疗法，亦可实施药物治疗。心理疗法是通过一系列的心理咨询，恰到好处地进行心理治疗和诱导，使患者重新树立人生的新起点，找回自信心，也就是俗话说的“心中的恶气出来了，心情舒畅了，病也就没有了”。

心理医生为了让王大妈“心中的恶气”痛快地排出来，就与王大妈家里人、居民委员会的领导、菜市场的负责同志一起制定了一个科学的治疗方案。

心理治疗

表扬、激励法

心理医生当即表扬王大妈有主动提出向当地派出所报案的想法,说明她有警惕性,有社会责任感,有法制观念。报案既是对自己负责,也是对社会安全负责,更是对其他人负责。虽然是 60 多元钱,但是报了案就会引起民警的重视,民警就会加强这里的治安管理,也许就会在小偷再次作案时,将小偷抓获。同时,还当着王大妈的面,批评了其老伴和儿女反对王大妈报案的错误做法。

心理平衡法

儿女与老伴认真地向王大妈承认了错误,并表示今后遇事要想着“责任”和“社会”。同时,决定马上陪同王大妈一起去派出所报案。

积极安慰法

民警接到王大妈的报案,非常重视,加强了对该市场的治安管理,很快就将这个惯犯抓住了。可是,钱已经被惯犯花光了。为此,心理医生建议其家人实施一个补救的办法。他们请居委

会主任到王大妈家，告诉王大妈小偷已经被抓住了，经过审问这个小偷是个惯偷，好多人被他偷过，钱已经如数交出来了，但是钱包让小偷给扔了，现在派出所已经加强了附近地区的治安，以后菜市场的安全就有保证了。王大妈看着居委会主任送来的钱，激动得哭了出来。

通过上述综合治疗，王大妈的心病彻底消失了，生活又恢复了往日的乐趣。

心理导航

心理医生提示：老年人大多是从小吃过苦的人，小时候一分钱恨不得掰成几半花，责任感、社会感很强烈，对于发生在他们身上的一些小事，特别是丢钱的事，哪怕是几分、几毛也不可以掉以轻心，对他们提出的合理要求应该给予尽可能的满足。

刘大爷春节为什么出走

今年刘大爷已经 68 岁了，自己住着 3 间大砖

瓦房，儿孙满堂，儿女个个孝顺，可以说他不愁吃、不愁穿、不愁花。儿女们有的给钱，有的给物，让全村人羡慕得不得了，都夸老爷子有福气。

刘大爷出走

让全村人吃惊的事情发生了。农历三十上午，儿女们拎着丰盛的礼品，高高兴兴地回来过年，互相还没有问候完，一转眼老爷子不见了，大家放下东西急忙四处寻找，可整整一天也没有找到。到了大年初一的下午4点钟，孩子们才在村西头的祖坟附近找到了老人，老人已经冻得全身发抖，一点力气也没有了。孩子们连劝带背，赶忙将老人送到医院。

经过全面检查，并没有发现什么器质上的病变。恰好有一位心理医生得知此事，经过仔细询问了解，找到了事情的根源。

原来与刘大爷恩爱几十年的老伴两年前去世了，剩下刘大爷一个人。老伴生前爱养花，屋里屋外到处都是花，谁看了都说好。老伴一去世，他不会养，眼看着那么多的花慢慢地死去，心里特别难受，总觉得老伴在责怪自己是个摧残鲜花的罪人。

心理驿站

心理医生初步诊断，刘大爷的病症是“思念过度导致过度自责和郁闷症”，属于抑郁症的一种。该病的起因通常是因为怀念亲人所致，或者是因为损坏了思念之人、去逝之人的心爱之物；也有的是因为没有完成好离别的朋友、亲人以及死者临终托付的事情，心理产生了巨大的压力，郁闷过久，无法宣泄，久郁终成疾。

找准病症后，心理医生把刘大爷的儿女集合起来，共同制定了一个分两步走的治疗方案。

心理治疗

情感转移法

大女儿把父亲接到自己家住一段时间，使刘大爷暂时看不到老伴生前心爱之物死去的情景。刘大爷的大女婿爱养鸟、鱼、花等，闲暇之时，大女婿要主动与刘大爷“侃一侃”养鸟、鱼和花的经验与体会，逐步培养老人的兴趣。

兴趣转移法

大儿子一家回父亲家住，把母亲生前用过的