

LAONIAN XINLI JIEDU

心

理

解

读

从

书

老年

LAONIAN XINLI JIEDU

心理解读

黄翔岳 辛利 主编

4
中山大学出版社

心理解读丛书



老年心理解读

主编	黄翔岳	辛利
编写	黄翔岳	辛利
	谭先明	彭惠霞

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

老年心理解读/黄翔岳,辛利主编. —广州:中山大学出版社,
2001.3

ISBN 7-306-01733-0

(心理解读丛书)

I. 老… II. ①黄… ②辛… III. 老年心理学
IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 71439 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275)

电话:020-84111998、84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

新会市棠下中学印刷厂印刷

(地址:新会市棠下镇)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 6.625 印张 160 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5 000 册 定价:12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

老年康寿与老年人心理

——写在前面

人生进入老年，可以说是已经完成了个人及家庭的责任，卸下了人生旅程沉甸甸的行囊，该是悠闲地享用社会发展带来的丰厚果实的时候。但是，真正的享受首先应该是健康。可不，人们在向老年人道贺时，总是说：“祝你长命百岁！”这是对人生寄予的最大期望。

我国封建社会时期，人均寿命只有 30~40 岁，故有“人生七十古来稀”的说法。时过境迁，从半封建半殖民地社会结束至今的 50 年间，我国人均寿命接近 70 岁，而在今天 70 之龄已不稀奇了。许多学者根据生物学的普遍规律所作的推算认为，人类自然寿命应该是 100~175 岁。根据近年的统计材料看，证实人类自然寿命是可期的。我国 1990 年人口普查时统计，百岁老人已达 6 000 人，日本更高达万余人。有关历史资料介绍，我国中医药学者李清云，生于 1677 年，卒于 1933 年，经历三个世纪，活到 256 岁；英国人佛姆·卡恩活到 209 岁；澳大利亚有 185 岁的老人；匈牙利有一对夫妻分别活到 172 岁和 164 岁；缅甸也有 168 岁的老人。

人活百岁不是梦。这是因为社会生产力的发展和文明的进步、科学技术水平的不断提高，提供给人们极为丰富的物质生活资料，保证了人生理健康的物质基础；医学科学的发达，人类基因的重组，将抗御侵害人体的各种疾病；同时，也因为人们对自身的认识越来越深入和全面，重视个体心理素质的提高，关注个体的心理卫生，从人的精神方面促进了寿命的延

长。

现时生活中，老年人在追求高寿时，多从物质条件方面考虑，这其实是陷入了一种对健康认识的误区，误认为物质生活条件越好，就越长寿。事实上，物质生活条件只是人的寿命长短的条件之一，心理和社会的因素同样对寿命长短起决定作用，即人的寿命长短是由生理、心理和社会诸因素所决定的。比如，一个经常处于贪欲、苛求或抑郁、悲哀、恐惧等不良心理状态的人，必然伤身，易衰老而不能长寿。中国封建社会的皇帝，在物质生活的享受上，可以说是极度奢华，应有尽有，但他们又有几个是高寿的呢？这是因为他们都走进了一个误区，一味追求和尽情享受物质生活，却无法摆脱宫廷矛盾和斗争造成的心理负担，失却了心理的康强，不具备防护心理的知识和能力，故而无法长寿。

人的生命，从诞生，经历成长、发育直至衰老而死亡。人从出生到生命终止这一时段，即人的寿命。要达至高寿这样的目的，就要使生理躯体衰老的进程放慢，这就需要从医学的、保健的、心理的和社会环境的诸因素中，去改善保证生命衰老延缓的条件。过去，人们对生理保健方面重视程度比较高，研究得也比较多，也确实为人类延缓衰老作出了很大贡献。但对心理社会因素影响生命衰老进程的问题重视程度不够，研究得比较少。我国进入 20 世纪 80 年代才开始重视这一问题。当代大量研究证明，影响人的衰老甚至戕害生命的一些疾病都和心理社会因素有关。如强烈、持久的不良情绪会影响人体各个系统的正常生理功能，当生理功能产生紊乱或出现障碍时，就会引发病理性变化。老年人的高血压、冠心病、糖尿病等，都和他们的不良情绪有关。当人处于心情压抑、情绪紧张、悲伤或者是恐惧等心理状态时，他的大脑功能、内分泌系统和心血管

系统功能都会受到影响。同时，人体代谢功能和免疫功能也会受到影响，引起代谢功能的紊乱以及免疫能力的缺失，各种疾患也就趁虚而入。许多调查研究发现，长期感情压抑，或因亲人丧故而悲伤，或因某事物引发沉重忧虑和恐惧等不良情绪的人，容易罹患癌症。20 世纪癌症发病率上升，成为人们谈虎色变的可怕病症，就是当代社会生活节奏加快、矛盾和冲突增多、心理压力过大、心理情绪状态失衡等影响人体内激素分泌失去平衡、自然免疫力削弱所造成的恶果。有研究认为，癌细胞是从人体正常细胞中分化出来的，正常情况下，癌变细胞会被免疫细胞所吞噬，故不至于影响人体的健康。但是，若在不良心理状态影响下，人体免疫功能低下，免疫细胞没能完成吞噬癌变细胞任务时，癌细胞就会繁衍滋生，不断扩散，最终威胁人的生命。

人体产生疾病是不可避免的，但疾病出现后，人的心理因素又会起加重或缓解疾病发展的作用。曾经见过两种对待绝症不同态度的人：一种人当得知身患绝症时，顿觉天旋地转、末日临头，恐惧、悲伤心理支配了他的整个生活。在这种心态影响下，免疫细胞功能必然会进一步降低，导致癌细胞的繁衍加速，很快扩散，结果，在很短时间内便离开人世。另一种人得知身患癌症，虽觉无奈，却抱着“既来之则安之”的平静的心态，能多活一天就是一天，该吃的吃、该玩的时候玩，抓紧一切可能的机会进行治疗。由于心理上没有压力和过重负担，结果奇迹般地活下来了。上述两种对待绝症截然不同的态度，产生了两种不同的结果，其奥秘正是两种不同的心理状态对绝症产生了截然不同的影响作用。

人们期望能够实现人类自然寿命达到百岁甚至更多。但是，当我们为活到百岁、甚至超越百岁而努力时，切不可忽略

心理卫生这一重要条件，要预防性地维护心理健康，有意识地采取积极措施，对心理状态进行积极调控，使心理活动经常处于良好状态。同时，提高对社会生活环境的适应能力，增强对心理矛盾和心理冲突的承受能力。这样，虽然进入了老年，仍然保持心理功能的强劲活力，使生理机能的衰老过程得以延缓，从而实现人的自然寿命的梦想。

内 容 简 介

中国是当今世界上老年人口最多的国家，已有老龄人口 1 亿多，21 世纪初期将进入老年型社会。因此，老年人的身心健康问题倍受关注。本书就老年人健康经常碰到的各种问题，从心理学理论上加以阐释，分析问题的实质，并提出掌握解决问题的方法。全书共分三篇：一是延年益寿与心理健康。老年人的健康必须是生理、心理和社会因素的完美结合，重视心理社会因素对健康的影响作用，精心呵护心理健康。二是老年人的心身疾病。提出心理护理和治疗的方法。三是老年人的心理卫生。掌握有关心理学技法，做好心理调适、心理保健、心理免疫工作，达到心理健康的高水平，延年益寿。

本书对老年工作者以及关心老年人的各界人士解读老年人心理，把握其心理发展变化的特点，有的放矢地开展老年工作，为老年人营造一个良好、宽松的生活环境，有一定的帮助。

目 录

老年康寿与老年人心理——写在前面	(1)
------------------------	-----

第一篇 延年益寿与心理健康

百岁不是梦	(1)
长寿之道贵养心	(3)
心理健康与长寿	(3)
养心与心理健康	(5)
社会因素与老年人心理健康	(8)
健康的意义	(8)
社会因素对老年人生理、心理健康的影响	(13)
老年人的人际交往	(13)
老年人人际交往的特点	(13)
老年人在人际交往中容易产生的心理障碍	(14)
老年人人际交往技巧	(17)
老年人交往中应避免的几种行为	(19)
社会转型时期老年人的心理调适	(19)
构建新的心理平衡	(20)
克服“怀旧感”	(21)
正确认识自己, 坚定生活信念	(21)
老年人社会角色转换过程中的心理问题	(22)
社会角色转换过程中的两种偏激倾向	(22)
构建适宜的新角色	(23)

2 老年心理解读

角色学习和角色转换心理适应	(24)
老年人的家庭角色与心理技巧	(25)
少年夫妻老来伴, 相濡以沫共晚秋	(25)
老年人与子女的心理沟通	(27)
“空巢”家庭老年人的心理调适	(29)
老年人家庭变故中的心理调适	(30)
老年丧偶的心理调适	(30)
白发人送黑发人的心理调适	(31)
老年人心理健康的各个方面	(32)
老年人心理健康的标准	(32)
与年龄相适应的智力水平	(32)
稳定的情绪	(32)
统一协调的行为	(33)
顽强的意志力	(33)
良好的人际关系	(33)
老年人心理健康的核心	(33)
积极的人生观	(34)
积极的人生态度	(34)
老年人心理健康应特别关注的问题	(36)
克服刻板的认知模式, 适应社会发展潮流	(36)
坚持辩证的思维方式	(37)
远离暴怒、压抑、紧张和疑虑	(39)
强化坚强的意志力	(41)
了解自己的性格特点	(43)

第二篇 老年人的心身疾病

心理社会因素与心身疾病	(48)
-------------------	------

心理社会因素与高血压	(48)
与高血压关系密切的因素	(48)
老年高血压病人的心理变化	(50)
高血压病的综合防治措施	(52)
心理社会因素与冠心病	(53)
与冠心病有关的因素	(53)
冠心病病人的心理变化	(55)
老年人如何防治冠心病	(57)
心理社会因素与糖尿病	(58)
应激与糖尿病	(58)
糖尿病病人的人格特征	(60)
糖尿病病人心理变化特点	(61)
老年糖尿病病人的心理防治	(61)
心理社会因素与癌症	(62)
心理社会因素引发癌症	(62)
癌症患者的心理变化	(65)
癌症病人的心理治疗	(67)
老年人心理障碍	(70)
老年人离退休后的心理变化	(70)
老年人离退休的心理异常反应	(70)
容易产生离退休心理异常的因素	(72)
离退休心理适应障碍	(73)
如何消除异常心理反应	(74)
老年痴呆	(76)
老年痴呆的发生发展	(76)
老年痴呆的心理治疗和护理	(79)
老年期抑郁症	(80)

老年人抑郁症产生的原因	(80)
引发老年抑郁症的心理社会因素	(83)
老年抑郁症的心理治疗和预防	(86)
老年性焦虑症	(87)
老年性焦虑的表现	(87)
老年性焦虑症的防治	(89)
老年疑病症	(91)
老年疑病症的特征	(91)
老年疑病症与心理社会因素	(93)
老年疑病症的心理治疗	(94)
老年人睡眠障碍	(95)
老年人睡眠的特点	(95)
老年人的睡眠障碍	(96)
引起睡眠障碍的原因	(96)
睡眠障碍的防治原则	(97)
老年人厌世与轻生	(99)
老年人厌世与轻生的原因	(99)
社会环境因素	(100)
家庭因素	(101)
疾病因素	(102)
老年人厌世自杀的预防	(102)
了解自杀老人的活动规律和性格特点	(102)
协调好家庭关系	(103)
合理安排好老年人的生活	(103)
老年人性心理障碍	(104)
老年人是否还应有性生活	(104)
老年人性生理特点	(104)

老年人性爱应重情少欲·····	(105)
老年人性功能与性心理障碍的影响因素·····	(107)
性观念的影响·····	(107)
老年人的性厌恶心理·····	(108)
病理因素及其他因素的影响·····	(108)
老年人性生活的调适·····	(109)
正确对待性生活·····	(109)
协调好夫妻关系·····	(109)
注意心身方面的修炼·····	(110)
加强性心理行为的修养·····	(111)
老年人性生活注意事项·····	(111)
老年人再婚和性心理问题·····	(113)
老年人再婚的动机·····	(113)
老年人再婚应该注意的问题·····	(113)
再婚老人的性困扰·····	(114)
老年人离异的心理问题·····	(115)
享受再婚的幸福·····	(115)

第三篇 老年人的心理卫生

老年心理卫生与康寿·····	(117)
生理机能衰退引起的心理机能变化·····	(118)
心理老化·····	(119)
认识的老化·····	(119)
情感的老化·····	(120)
意志的老化·····	(120)
性格的老化·····	(120)
兴趣的老化·····	(121)

认识心理防御机制的积极作用·····	(121)
构建心理防御机制·····	(122)
培养良好的心理承受力·····	(125)
心理卫生中的心理调适·····	(127)
心理自我调适·····	(127)
学会适应——掌握心理调适方法·····	(131)
气和心康——传统的养心之道·····	(133)
古人养心理念与心理卫生·····	(134)
传统功法的操练与心理卫生·····	(135)
国外经验和宗教禅语与心理调适·····	(140)
身动心健——体育活动促使心理保持良好状态·····	(141)
运动对中枢神经系统产生的心理效应·····	(143)
运动对心血管系统产生的心理效应·····	(143)
运动对呼吸、消化、泌尿系统产生的心理效应·····	(144)
运动对肌肉、骨骼、关节产生的心理效应·····	(144)
运动对免疫功能产生的心理效应·····	(145)
老年人养心要学会自我控制·····	(148)
心理的自我控制·····	(148)
主动地控制自己的心理状态·····	(148)
发挥思维的主动性·····	(149)
了解自己的性格特点·····	(150)
自我控制心理状态的方法·····	(150)
转移法·····	(151)
自我暗示法·····	(152)
意志调节法·····	(152)
宣泄法·····	(153)
疏导法·····	(155)

行为学习法·····	(156)
乐观豁达, 洒脱人生·····	(158)
环境美与心理调适·····	(161)
从大自然中感受美·····	(161)
养花种草, 创设环境的自然美·····	(162)
养宠物以怡情·····	(162)
进行有创意的室内装饰·····	(163)
文学艺术美与老年人心理卫生·····	(164)
文学欣赏——在情景交融的美妙境界中获得愉快·····	(164)
音乐舞蹈——清除老年忧思, 宣泄郁结·····	(166)
绘画书法——丹青使人忘却老之已至·····	(168)
陶冶情操, 寄托情怀·····	(169)
体脑并用, 健脑又健身·····	(170)
修心养性, 陶冶情操·····	(170)
学习再学习——常用大脑思考莫荒废·····	(172)
老眼昏花还能不能学习·····	(173)
老年人应该学些什么·····	(176)
老年人要防范心理错位·····	(177)
要防范角色错位·····	(177)
“五九”现象的警示·····	(177)
余权的负面效应·····	(179)
要摆正个人位置·····	(180)
防范因冲动酿成恶果·····	(181)
情感失控会酿成恶劣后果·····	(181)
欲望失控后跌入深渊·····	(183)
从自我需要和伦理道德的矛盾中解脱出来·····	(185)
从认识和行为上纠正心理错位·····	(187)

8 老年心理解读

以高尚人格和情操自律·····	(187)
要留清白在人间·····	(189)
老年人心理卫生中的追求与信念·····	(190)

第一篇 延年益寿与心理健康

百岁不是梦

自古以来，人们都向往健康长寿。早在公元前 200 年，秦始皇就萌生长生不死的欲望。他从市井传闻中得悉，东海有三座神山，仙人居住在东海神山上，常服仙丹，故而长生不老，即令方士带领童男童女几千人前去神山求仙寻药，以求取得灵丹妙药而长生不死。当然，这种长生不死的仙丹是不可能有的，秦始皇还是死了。

时至 21 世纪的今天，健康长寿依然是老年人的最大愿望。对部分离退休老人的调查资料显示，他们关切的问题依次是：健康长寿、工资住房、医疗保障、子孙成就、家庭和睦、保健运动、娱乐享受、社会交往、继续工作、增长知识。这足以佐证，老年人最为关切的是怎样使自己活得更长、活得更好。

随着科学技术的发展，以及人类认识的进步，所谓的长生不老是不可能的，但延长个人寿命，活得时间更长，就不只是一种愿望，而是具有现实性。这种现实性就是基于人类文明的进步、科学技术的发展、社会物质生活的丰富，以及人类对自身的认识之上的。因此，人们期望长寿，百岁也不是梦，它可以预期。事实上，活过百岁的人并不少见。1953 年我国第一次人口普查时发现，年龄最长者为 155 岁。家住广州先烈中路的杨财香老奶奶，1999 年 3 月 31 日过了她 105 岁的生日。