

百病由心生

养生先养心

# 老年 心理健康

 枕边书

为心理把脉，解读老年人心理困惑  
做心理保健，促进老年人身心健康  
学心理养生，帮助老年人延年益寿

刘富强 编著

天津科学技术出版社

# 老年 心理健康

 枕边书

刘富强 编著

天津科学技术出版社

# 老年心理健康

图书在版编目(CIP)数据

老年心理健康枕边书/刘富强编著. —天津:天津科学技术出版社,2008

ISBN 978-7-5308-4462-5

I. 老... II. 刘... III. 老年人—心理保健—普及读物 IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 000112 号

---

责任编辑:范朝辉 吴文博

责任印制:王 莹

---

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

联系电话:(022)23332398 (022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

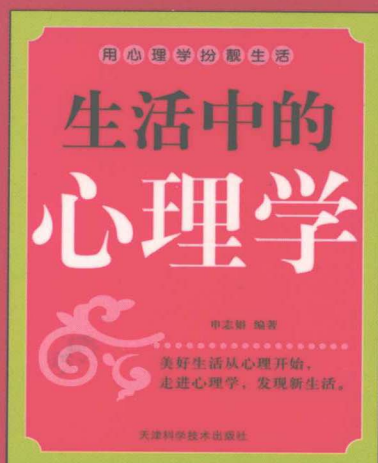
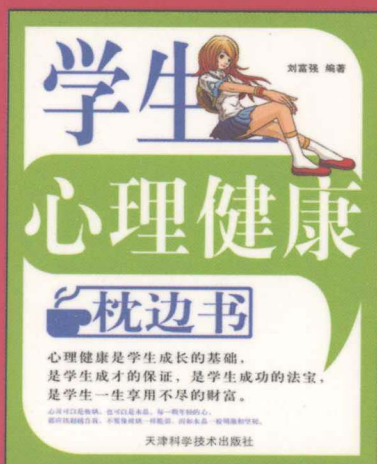
山东新华印刷厂印刷

---

开本 710×1000 1/16 印张 17.5 字数 268 000

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.00 元





# 生活中的 催眠术

SHENGHUO ZHONGDE CUIMIANSHU

学会自我催眠，让疲惫的心灵得以休憩。  
运用催眠疗法，化解生活中的烦恼，  
激发内心的潜能。

申志娟 编著  
天津科学技术出版社

# 生活中的 博弈

人生就像“棋局”，  
平凡中蕴含着伟大的智慧。  
学会博弈，正确地运用策略，  
把握生活的取向，  
成就精彩的人生。

申志娟 编著

用博弈的眼光去了解生活，  
用博弈的策略来武装自己，  
让自己成为一个睿智的人。

天津科学技术出版社

责任编辑：范朝辉 吴文博

装帧设计：北京子木唐文化

排版制作：北京子木唐文化

## 前言

### 做健康长寿的老人

在日常生活中，我们经常能够看到这样的情景：退休了，有的老人可以把退休生活安排得很好，做自己所喜欢的事情，养花，钓鱼，写写自传或是小说，画画，练练毛笔字，或者是与家人朋友聊天，搓搓麻将，或者是与老伴一起去旅游，领略一下不同的风土人情，或者是继续发挥余热，为祖国的公益事业献策出力，生活得丰富多彩，有滋有味。

而有些老人则不同，他们常为一些不值一提的小事烦心，或者是因为担心自己的身体状况而整日愁眉不展，以至于身体本无病，一疑百病生。或者是脾气很大，一句话不投机，就暴跳如雷，气得脑溢血突发。也有的老人因为整天无所事事，胡思乱想，疑神疑鬼，做出非理性的事情来，甚至会导致悲剧的发生。还有一些老年人由于对生活现状不满，对生活失去信心，盲目地选择离家出走或是自杀。对于老年人的这些表现我们完全可以理解，他们的身心承受着巨大的压力，例如，身体上，自然衰老及患有一些老年性疾病；精神上，思维僵化、反应迟钝及健忘等；工作上，离退休在家，找不到自己新的人生方向；家庭关系上，与子女相处困难、家庭地位下降；还有经济上收入减少，安全感降低等新情况的出现都容易使老年人产生孤独、焦虑、抑郁、多疑、罪恶、自责等心理问题。而事实上，这些心理状况是完全可以不出现的，

老年人完全可以过得很快乐的，只要老年朋友们稍微关注一下自己的“心”，给自己的心做保健！

佛曰：一念天堂，一念地狱。简单的八个字就揭示出了生活的真谛：生活是快乐还是烦恼，仅在您一念之间。多少的大烦恼和多少的小快乐组成了我们的生活，我们要勇敢地去面对生活中的大烦恼，更应该尽情地享受生活中的每一个小快乐。但是，用心去寻找和享受生活的快乐不是轻而易举就能做得到的，因为在人身体的各种器官中最难把握的就是心。但是，只要您愿意，您完全可以在阅读了本书，掌握了一些老年心理学、老年人常见的心理问题和老年人心理保健等相关知识后，能够使自己的身心“春棠经雨放，秋菊傲霜开”，收到“微云淡河汉，疏雨滴梧桐”之效，“寿比南山不老松，福如东海长流水”。当然，这也是我们编写本书的宗旨所在。

你无法控制生命的长度，但你能决定生命的宽度；你无法左右天气，但你能调整自己的心情；你无法操控他人的想法，但你能掌控自己的情绪。

调整自己的心，用心去寻找和感受快乐，做健康长寿的老人！

编 者

# 目 录

## 第一篇

### 学做自己的心理医生——了解自己的心理世界

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第1章 何谓老年人与老年心理学 .....   | 2  |
| 第一节 何谓老年人 .....         | 2  |
| 第二节 老年心理学及其研究内容 .....   | 3  |
| 第三节 学习老年心理学的意义 .....    | 4  |
| 第2章 老年人的心理特点 .....      | 5  |
| 第一节 老年人的心理特点 .....      | 5  |
| 第二节 老年人常见的心理问题 .....    | 6  |
| 第三节 老年人心理问题的特点 .....    | 8  |
| 第四节 老年人常见的心理变化 .....    | 9  |
| 第五节 老年人心理变化的特点 .....    | 11 |
| 第六节 老年人常见的矛盾心理 .....    | 12 |
| 第七节 老年人常见的心理需求 .....    | 13 |
| 第八节 老年人心理活动的类型 .....    | 15 |
| 第九节 影响老年人心理变化的因素 .....  | 17 |
| 第十节 老年人如何进行自我心理调适 ..... | 22 |

## 第二篇

### 为自己的心理把脉——给自己的心理开个良方

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 第1章 角色转变的心理困惑——谈老年人退休综合征 ..... | 28 |
| 第一节 解读角色转变的心理困惑——了解老年离退休综合征 .. | 28 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 什么是退休综合征 .....       | 29 |
| 老年退休综合征的心理原因 .....   | 30 |
| 与退休综合征密切相关的因素 .....  | 31 |
| 老年人退休后有哪些心理需求 .....  | 33 |
| 老年人离退休后的七大心理误区 ..... | 34 |
| 第二节 走好退休一段路 .....    | 36 |
| 有备方能无患 .....         | 37 |
| 生命之花岂能在春天凋零 .....    | 38 |
| 过好一年 一生平安 .....      | 40 |
| 笑看庭前花开花落 .....       | 42 |
| 让生命在快乐中流动 .....      | 43 |

## 第2章 夕阳无限好，黄昏亦妖娆——谈老年人的黄昏恋心理 ..... 48

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一节 执子之手与子偕老 .....    | 48 |
| 非得要说“我爱你”吗 .....      | 50 |
| 牵手夕阳福满多 .....         | 51 |
| 老年夫妻情更浓 .....         | 52 |
| “黄鹂”一去不复返 .....       | 53 |
| 冲冠一怒为红颜 .....         | 56 |
| 第二节 生起两个人的炊烟 .....    | 59 |
| 世事多因忙里错，好人半自苦中来 ..... | 61 |
| 人生自是有情痴，此情不关风与月 ..... | 63 |
| 初恋情最真，暮恋意更浓 .....     | 66 |
| 此情可待成追忆，只是不能忘记你 ..... | 68 |
| 谨慎理得家事清，人生哪有几多愁 ..... | 71 |
| 妻子好合如鼓琴瑟 .....        | 73 |
| 走出误区，黄昏恋更幸福 .....     | 76 |
| 第三节 羞答答的玫瑰静悄悄地开 ..... | 79 |
| 玫瑰悄开为哪出 .....         | 79 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 羞答答的玫瑰不要静悄悄地开 .....              | 80  |
| 玫瑰花开娇艳艳 .....                    | 81  |
| ° 第3章 老年人羞于启齿的困惑——谈老年人的性心理 ..... | 83  |
| 第一节 走出老年人性心理的困惑——了解老年人的性心理 ..... | 83  |
| 老年人的性心理 .....                    | 84  |
| 老年人性心理的特征 .....                  | 85  |
| 老年人性心理存在的偏见 .....                | 85  |
| 老年人性心理变化 .....                   | 86  |
| 独居老人的性心理 .....                   | 88  |
| 老年不能无性事 .....                    | 89  |
| 老年人别压抑性欲 .....                   | 90  |
| 第二节 做个“性”福老人——走出老年性心理的困惑 .....   | 91  |
| 缕缕春心如柳絮，依依梦里道情语 .....            | 91  |
| 夫妻携手理春丝，共享寿高百龄时 .....            | 93  |
| 百年哪得更百年，今日还需爱今日 .....            | 94  |
| 第4章 心理的又一次剧烈躁动——谈中老年更年期综合征 ..... | 97  |
| 第一节 了解女性更年期综合征 .....             | 97  |
| 更年期及其一般征兆 .....                  | 98  |
| 什么是女性更年期综合征 .....                | 98  |
| 女性更年期心理的异常表现 .....               | 99  |
| 更年期综合征产生的原因 .....                | 101 |
| 第二节 了解男性更年期综合征 .....             | 102 |
| 男性更年期综合征 .....                   | 102 |
| 男性更年期综合征的异常表现 .....              | 103 |
| 第三节 抚慰心理的躁动——顺利度过更年期 .....       | 104 |
| 正确看待更年期的心理变化 .....               | 104 |
| 学会宣泄，调整更年期不良情绪 .....             | 105 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 女性朋友,更年期如何调适您的心理 ..... | 107 |
| 男性朋友,更年期如何调适您的心理 ..... | 109 |

## 第5章 老年人的间歇性思维短路——谈老年健忘 .....

111

### 第一节 查明“思维短路”的原因——了解老年健忘症 .....

111

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 老年健忘症及其表现 ..... | 112 |
|-----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 老年人健忘的原因 ..... | 113 |
|----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 老年健忘不可轻视 ..... | 115 |
|----------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 老年健忘不等于老年痴呆 ..... | 115 |
|-------------------|-----|

### 第二节 老年人思维不再“短路”——老年健忘的防与治 .....

117

|               |     |
|---------------|-----|
| 用心与健忘分手 ..... | 117 |
|---------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 教给您提高记忆力的妙招 ..... | 118 |
|-------------------|-----|

## 第6章 危及老年人身心健康的一大隐患——谈老年人的疑病与恐病心理 .....

120

### 第一节 其实本无病,一恐一疑百病生 .....

120

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 老年疑病症及其产生的原因 ..... | 121 |
|--------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 老年恐病症及其产生的原因 ..... | 123 |
|--------------------|-----|

### 第二节 驱除恐病和疑病,换得健康和长寿 .....

124

|              |     |
|--------------|-----|
| 疑病症的防治 ..... | 124 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 恐病症的防治 ..... | 125 |
|--------------|-----|

## 第7章 老年人心力衰竭的祸首——谈老年抑郁症 .....

126

### 第一节 了解老年抑郁症 .....

126

|                  |     |
|------------------|-----|
| 老年期抑郁症及其症状 ..... | 127 |
|------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 老年期抑郁症的特点及其表现形式 ..... | 128 |
|-----------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 引发老年期抑郁症的心理原因 ..... | 129 |
|---------------------|-----|

### 第二节 走出抑郁 .....

130

## 第8章 一个人开始衰老的征兆——谈老年人的衰老心理 .....

133

### 第一节 老年人的衰老心理 .....

133

|                  |     |
|------------------|-----|
| 老年人心理衰老的表现 ..... | 134 |
|------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 老年人产生衰老心理的原因 ..... | 136 |
| 第二节 让心永远年轻 .....   | 137 |
| 踏着青年人的步伐 .....     | 137 |
| 七十莫叹近黄昏 .....      | 138 |
| 如何推迟心理衰老 .....     | 139 |

## 第9章 人生的多事之秋——谈老年人常见的其他心理问题 .....

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一节 让我这张老脸往哪放 .....     | 143 |
| 第二节 感觉自己得了绝症以后 .....    | 145 |
| 第三节 不要让迷信禁锢了自己的思想 ..... | 147 |
| 第四节 不要放火燃烧了自己 .....     | 148 |
| 第五节 给老友过完生日以后 .....     | 150 |
| 第六节 老伴突然去世之后 .....      | 151 |
| 第七节 超级老太，想干啥就干啥 .....   | 153 |
| 第八节 失去了平静生活之后 .....     | 155 |
| 第九节 邻居家被盗以后 .....       | 156 |
| 第十节 我可是受了一辈子的苦啊 .....   | 157 |
| 第十一节 表弟突然离世后 .....      | 159 |

## 第三篇

### 心理不“佳”心遭殃——谈老年人常见心身疾病及其心理调试

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第1章 揭开老年人心身疾病的神秘面纱 ..... | 162 |
| 第一节 什么是心身疾病 .....        | 162 |
| 第二节 老年人心身疾病的特点 .....     | 164 |
| 第三节 老年心身疾病的致病因素 .....    | 164 |
| 第四节 老年心身疾病的心理护理与治疗 ..... | 166 |
| 第2章 老年高血压病 .....         | 167 |
| 第一节 老年高血压病的致病因素 .....    | 167 |

|                          |                        |            |
|--------------------------|------------------------|------------|
| 第二节                      | 老年高血压病的症状 .....        | 169        |
| 第三节                      | 老年高血压病的心理预防与护理 .....   | 170        |
| <b>第3章 老年冠心病 .....</b>   |                        | <b>171</b> |
| 第一节                      | 老年冠心病的致病因素 .....       | 171        |
| 第二节                      | 老年冠心病的临床表现 .....       | 175        |
| 第三节                      | 老年冠心病心理预防与护理 .....     | 176        |
| <b>第4章 老年糖尿病 .....</b>   |                        | <b>179</b> |
| 第一节                      | 老年糖尿病的致病因素 .....       | 179        |
| 第二节                      | 老年糖尿病的症状 .....         | 181        |
| 第三节                      | 老年糖尿病心理预防与护理 .....     | 181        |
| <b>第5章 老年消化性溃疡 .....</b> |                        | <b>184</b> |
| 第一节                      | 老年消化性溃疡的致病因素 .....     | 184        |
| 第二节                      | 老年消化性溃疡的症状 .....       | 186        |
| 第三节                      | 老年消化性溃疡心理预防与护理治疗 ..... | 186        |
| <b>第6章 癌症 .....</b>      |                        | <b>189</b> |
| 第一节                      | 癌症的致病因素 .....          | 189        |
| 第二节                      | 癌症的临床心理表现 .....        | 192        |
| 第三节                      | 癌症的预防与心理护理 .....       | 192        |

## 第四篇

### 给自己的心理做个保健——心情舒畅每一天

|                               |                     |            |
|-------------------------------|---------------------|------------|
| <b>第1章 了解老年人心理保健的常识 .....</b> |                     | <b>195</b> |
| 第一节                           | 何谓老年心理保健学 .....     | 195        |
| 第二节                           | 老年人日常生活中的心理保健 ..... | 195        |
| 第三节                           | 老年人心理保健的重要因素 .....  | 197        |
| 第四节                           | 老年人心理健康的标准 .....    | 198        |

|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 第五节 | 健康老人的标准 .....           | 201 |
| 第六节 | 心理问题对老年人的健康危害主要表现 ..... | 202 |
| 第七节 | 心理平衡是心理保健的关键 .....      | 202 |

## 第2章 细心呵护您的心理健康——做健康长寿的老人 ..... 205

|      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 第一节  | 梦乡甜美益身心 .....  | 205 |
| 第二节  | 拈花一笑任平生 .....  | 208 |
| 第三节  | 莫叹七十学已晚 .....  | 209 |
| 第四节  | 有规律才有健康 .....  | 210 |
| 第五节  | 烈士暮年壮心不已 ..... | 211 |
| 第六节  | 与时代共舞 .....    | 213 |
| 第七节  | 在运动中活跃身心 ..... | 214 |
| 第八节  | “交”出健康 .....   | 216 |
| 第九节  | 当欲求不能满足时 ..... | 217 |
| 第十节  | 名利皆乃过眼云烟 ..... | 219 |
| 第十一节 | 草木皆有情 .....    | 220 |
| 第十二节 | 童心常在养天年 .....  | 221 |

## 第3章 心理保健“自助餐”——自觉平衡您的心理 ..... 228

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 一“吐”衷肠身心健 ..... | 228 |
| 第二节 | 一支“心”曲秒横生 ..... | 229 |
| 第三节 | 回归自然益延年 .....   | 230 |
| 第四节 | 乐趣亦在劳动中 .....   | 232 |
| 第五节 | 美丽往事慰心田 .....   | 232 |
| 第六节 | 活在自己的群体中 .....  | 233 |
| 第七节 | 快乐要自己寻找 .....   | 234 |
| 第八节 | 吟诗唱歌换心情 .....   | 236 |

## 第五篇

### 给自己的心理做进一步的诊断——老年人心理健康自测

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、老年人心理健康测试 .....  | 241 |
| 老年人心理健康测试（一） ..... | 241 |
| 老年人心理健康测试（二） ..... | 247 |
| 二、老年人心理衰老度测试 ..... | 249 |
| 心理衰老测试（一） .....    | 249 |
| 心理衰老测试（二） .....    | 251 |
| 三、心理年龄测试 .....     | 253 |
| 四、抑郁测试 .....       | 256 |
| 抑郁心理测试（一） .....    | 256 |
| 抑郁心理测试（二） .....    | 257 |
| 五、焦虑测试 .....       | 259 |
| 六、夫妻心理和谐度测试 .....  | 262 |
| 七、老人日常生活能力测试 ..... | 264 |
| 八、测测您的疲劳度 .....    | 266 |



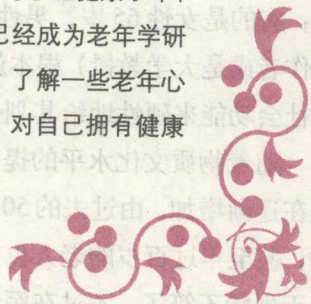
## 第一篇

# 学做自己的心理医生

## ——了解自己的心理世界

人过中年，衰老即始，这是不可抗拒的自然规律。古往今来，曾有多少帝王苦于人生短如朝露，多方探求长生不老之术，但都贻笑千古。随着物质、文化水平的提高，特别是医疗卫生事业的日益发展，使人类疾病减少，平均寿命增长。调查显示，目前我国60岁以上的老年人口已达1.36亿，约占总人口的十分之一。今后老年人口每年将平均以3%的速度增长，老年人口在社会人口中的比例逐渐增大。

所以，如何提高老年人的生活水平与生命质量越来越引起全社会的关注。特别是如何提高老年人的心理健康水平，使老年人在身心愉快的情况下安度晚年，已经成为老年学研究的重要课题之一。当然，对老年人来说，了解一些老年心理学、老年人心理保健与心理卫生的常识，对自己拥有健康的身体和良好的心态具有重要的意义。



## 第1章

# 何谓老年人与老年心理学

衰老是人生的必经之路，心理活动的衰退是个积累的过程。完全不服老、不承认老是自然规律之一，这是不对的。人是不可能“长生不老”的。学点老年心理学，可以及时了解老年心理的知识和特点，一旦心理活动出现衰退、偏差、障碍，可及时通过自我调节得到纠正，指导自己过好晚年生活，并增强心理健康的因素和信心，有利于正确处理家庭生活、有利于增进生活情趣、有利于防止身心疾病、有利于延年益寿，防止和延缓衰老的到来。

## 第一节 何谓老年人

从人生发展的阶段来说，“老年期”一般是指一个人从“壮年期”（或称“成年期”，大约在25~40岁）经过“中年期”（大约在41~64岁之间）而步入老年（65岁以上）的人生阶段。但是对“老年人的定义”并没有固定的说法，因为到底什么年龄是老年没有明确的划分界线。比如，就退休年龄而言，不同的国家有不同的规定：有的是女性45岁，男性50岁；有的是女性50岁，男性55岁；有的是女性65岁，男性70岁，相差很大。还有一些职业（比如高级科研工作者或是大学教授）根本就没有退休年限。因此不能用生理年龄、职业或是其社会功能来硬性地给其划分界线。

随着物质文化水平的提高，特别是医疗卫生事业日益发展，人类平均寿命也在逐渐增加，由过去的50多岁增长到现在的70岁或是75岁，有些已达到80岁，甚至年过百岁的老人也并不少见。因此所谓“人过七十古来稀”的说法与今天现状不符了。不过在医学、社会学、公共卫生领域，为了统计与讨论的方