

李澍晔 刘燕华 ◎ 著

# 心理和谐 100岁

沟通交流  
解惑释疑  
开启心灵  
调节心态  
走进阳光世界  
打造快乐老年



老年朋友的必备读物，儿女们送给父母的一份亲情  
关心今天的老年人，就是关心明天的自己

中国致公出版社

李澍晔 刘燕华 ◎ 著

# 心理和谐100岁



中国致公出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

心理和谐 100 岁/李澍晔, 刘燕华著. —北京: 中国致公出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80179 - 539 - 7

I. 心... II. ①李... ②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 (2006) 第 147918 号

---

**心理和谐 100 岁**

---

**著 者:** 李澍晔 刘燕华

**责任编辑:** 裘挹红

---

**出版发行:** 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 北京才智印刷厂

**开 本:** 710 × 1000 1/16

**印 张:** 20

**字 数:** 160 千字

**版 次:** 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 80179 - 539 - 7

定价: 36.00 元

---

**版权所有 翻印必究**



## 前 言

现实生活中,人们对身体健康很关注。有的人感到身体有一点小小的不适,都要急迫地去医院诊治,普通号不挂,一定要挂专家号;国产药吃着不放心,偏要多花钱吃高价药;普通设备检查后不放心,一定要再次使用高级设备检查。可是当心理出现了小毛病以后,有的人不但不知道如何治疗,反而变本加厉地摧残心灵,致使心里积淀了许多“垃圾”。由于心理“垃圾”无法宣泄,憋在心里出不去,诱发心理疾病(抑郁、怀疑、自卑、自闭、自责等等),最终导致严重后果。

现实生活中,有的人因为一句话不投机,气得脑溢血突发;有的人因为多疑,竟然干出非理性的事情来;有的人因为生活不如意,竟然对生活失去了信心等等。其实,很小的心理问题在一开始的时候,只要采取正确的解决办法,积极而有效地进行干预,很快就能得到解决;如果置之不理,视而不见,逐渐把小的心理问题扩大,就会造成不可逆转的严重后果。

中老年人承受的压力很大,有生理上的(自然衰老、疾病)、精神上的(反应迟钝、思维僵化、记忆力下降)、工作上的(面临退休、第二职业)、经济上的(退休金减少,或根本没有得到保障)和家庭关系上的(子女各自成家,家庭地位下降),新情况的出现,容易使



中老年人产生孤独、无用、累赘、沮丧、失落、焦虑、无聊、郁闷、后悔、自责、恐怖、多疑、不幸、罪恶和抑郁等心理。了解中老年心理特点,搞好中老年心理卫生,对于提高中老年人的生活质量,意义十分重大。

那么,现阶段如何搞好中老年人的心理卫生呢?一是自我保健,自我疏导,自寻其乐;二是靠他人和社会的帮助,全社会都来关注中老年人的心理健康,给中老年人创造一个和谐、安逸、悠闲的生活、学习和健身环境,使他们得到尊重。三是建立健全的心理保健机制,在社区、医院、单位为中老年人开设心理咨询站,定期为他们进行心理疏导,把积压在他们心中的“垃圾”清理出去,让他们的心灵得到充足的营养。

作者 李澍晔 刘燕华

2006年11月16日

于北京“彩虹心灵驿站”工作室



## 第一部分 心灵开导篇

### 抑郁心理

#### 目 录

# CONTENTS

#### 1. 搬家搬出烦恼 ..... 3

要快乐吗? 只要把心里的石头彻底搬开, 赶快行动吧!

#### 2. 少言寡语的背后 ..... 6

只有放得下, 才能感悟人生的幸福, 大胆放下吧!

### 离家出走心理

#### 3. 老伴意外去世 ..... 10

死亡谁都不能回避, 其实活着的人也是在死亡的路途之中啊!

#### 4. 面对儿子的多多不孝 ..... 14

没有过不去的火焰山, 生活是丰富多彩的, 幸福的路多着呢!

### 自卑心理

#### 5. 儿子出了意外事情以后 ..... 18

抬起头来, 人生一世就是要面对无数的挫折呀!

#### 6. 女儿离婚以后 ..... 22

痛苦的解脱, 应该值得庆贺, 应该为女儿高兴才是呀!



## 自杀心理

### 7. 血尿之后 ..... 25

死都不怕,干吗还怕疾病啊?相信现代医学技术吧!

### 8. 看孙子多次被粗暴拒绝 ..... 28

寻求法律保护,根本用不着自寻烦恼啊!

## 孤独心理

### 9. 孩子都飞出了“巢穴” ..... 31

孩子有出息,您应该感到自豪,安排好自己的生活吧!

### 10. 老伴到女儿家照顾外孙女以后 ..... 35

变被动为主动,支持老伴,自己寻找新乐趣!

## 害怕传染心理

### 11. 亲戚患了肝炎以后 ..... 38

科学预防,千万不要自寻烦恼!

### 12. 家里发现了蟑螂以后 ..... 41

正确对待,不能自己给心里添堵啊!

## 恐惧死亡心理

### 13. 从殡仪馆回来以后 ..... 44

怕也没用,切忌自毁生命,何不潇洒人生啊!

### 14. 患病后不思茶饭 ..... 47

顺其自然,敢于与疾病斗争,其乐无穷!



## 害怕动物心理

15. 壁虎爬进家以后 ..... 51

要知道人是高级动物,害怕的应该是动物啊!

16. 在回老家的日子里 ..... 54

主动改善环境,积极寻求快乐方式!

## 焦虑心理

17. 看着马桶不知所措 ..... 57

心静、自然、知足,是获得快乐的妙方啊!

18. 老家来人小住以后 ..... 60

一切随缘。记住孔子的话,有朋自远方来,不亦乐乎!

## 过分担心

19. 儿子、孙子出门以后 ..... 63

孩子都大了,会保护自己的,该保护是您自己!

20. 自己成了“保姆” ..... 66

好好享受生活吧,幸福的日子现在开始了!

## 多疑心理

21. 总怀疑有坏人站在防盗门前 ..... 69

调整生活,绕开烦恼,把自己融进大自然!

22. 总感觉煤气开关没有关好 ..... 72

建立备忘录,赶快安排好业余生活吧!



### 过于敏感心理

23. 当继父以后 ..... 75

身正不怕影子歪,幸福自己来寻找!

24. 拼命吃减肥药 ..... 78

要对自己有信心,魅力是有内涵的!

### 固执心理

25. 超强度锻炼身体 ..... 81

科学规律不能违背,生命是有极限的,要知道物极必反的道理!

26. 还是偷着抱狗睡觉 ..... 84

能改变自己的人,才是真正快乐的人!

### 迷信心理

27. 坚持剖腹产 ..... 87

好运是靠自身的努力,成功没有捷径!

28. 孙子经常生病 ..... 90

要以积极的态度对待问题,不要乱上加乱!

### 婚外恋心理

29. 竟然提出离婚 ..... 93

珍惜现在的爱,才能真正获得快乐!

30. 注重化妆打扮的背后 ..... 96

幸福与痛苦只有一步之遥,要三思而后行啊!



## 自责心理

31. 看到孩子家庭困难 ..... 99

放下了,也就快乐了,问题也就解决了一半!

32. 把孩子摔伤了 ..... 102

本来简单的问题,因为自己的原因搞复杂了!

## 放不下心理

33. 每天着急,血压也高了起来 ..... 105

面对现实,勇敢地应对,哭是没有用的!

34. 儿子正闹离婚 ..... 108

儿子的事情只有他自己能解决,不要越俎代庖!

## 怀旧心理

35. 老照片被孩子扔掉以后 ..... 111

与时俱进,笑口才会常开啊!

36. 古董被打碎以后 ..... 114

现实生活丰富多彩,好日子要自己去品味!

## 溺爱心理

37. 为了保护孙子与儿子吵闹 ..... 117

好的行动,不一定是好的结果,警惕费力不讨好啊!

38. 不让女儿干一点活 ..... 120

爱过了头,就会出现相反的结果!



## 嫉妒心理

39. 邻居家的狗太漂亮了 ..... 124

要明白找罪受与找乐子的关系,不要犯糊涂啊!

40. 邻居家“车水马龙” ..... 127

清净是福气,生活中轻松一点不是更好吗!

## 盲目消费心理

41. 买东西没有计划 ..... 130

买快乐与买苦恼,自己应该最清楚啊!

42. 就爱买降价、处理的蔬菜 ..... 133

会买的不如会卖的,要学会真正的算计啊!

## 赌博心理

43. 已经不是输赢的问题了 ..... 137

赌博是罪恶之船,千万不要上啊!

44. 自认为是象棋高手 ..... 140

自得其乐,远离骗局!

## 牢骚心理

45. 经常说一些不利于家庭安定团结的话 ... 144

与世无争,海阔天空,逍遥自在啊!

46. 总觉得自己干得多了 ..... 148

快乐需要积累,不要让自己说没有快乐了!



## 封闭心理

47. 怎么也不想出门 ..... 152

阳光属于每个快乐的人,去享受阳光吧,快乐无穷无尽!

48. 不爱参加任何活动 ..... 156

人生活在群体之中,脱离了集体,快乐就无从谈起了!

## 随众心理

49. 他总是人云亦云 ..... 160

适合自己的才是最好的,始终相信自己吧!

50. 对偏方有兴趣 ..... 163

无论什么情况下,都要相信科学!

## 第二部分 心病透视篇

### 我要明白! 谁影响了我的心情?

1. 退休的第6天开始 ..... 169
2. 老伴没有招惹我啊 ..... 172
3. 身体有了毛病 ..... 174
4. 难道是儿女的错 ..... 176
5. 有了“隔辈人”以后 ..... 178
6. 与老同事不期而遇 ..... 180
7. 在亲人的追悼会上 ..... 182



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 8. 觉得自己爱忘事以后 .....      | 184 |
| 9. 病床前的护士及病友 .....      | 186 |
| 10. 无名老者死亡身边无人 .....    | 188 |
| 11. 电话仍然没有响 .....       | 190 |
| 12. 断绝“香火”了吗? .....     | 192 |
| 13. 星期天,儿子又要回家抹油了 ..... | 194 |
| 14. 原来的部下没有来看我 .....    | 196 |
| 15. 小区里的狗 .....         | 198 |
| 16. 孙子的女朋友头发是染黄的 .....  | 200 |
| 17. 麻将的声音 .....         | 202 |

### 第三部分 心理调整篇

#### 一、我要知道! 老年心理健康的内容是什么?

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 心理特点 .....     | 207 |
| 2. 心理健康标准 .....   | 209 |
| 3. 远离遗忘 .....     | 211 |
| 4. 敏锐的观察能力 .....  | 213 |
| 5. 积极的创造力 .....   | 215 |
| 6. 良好的性格 .....    | 217 |
| 7. 健康的情绪与理智 ..... | 219 |
| 8. 心理健康自测表 .....  | 220 |



## 二、我要心理健康！需要克服哪些不良心理？

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 克服多疑 .....      | 221 |
| 2. 克服嫉妒 .....      | 223 |
| 3. 克服焦虑过度 .....    | 225 |
| 4. 克服冷漠 .....      | 227 |
| 5. 克服爱占小便宜 .....   | 229 |
| 6. 克服孤独 .....      | 231 |
| 7. 克服小心眼 .....     | 233 |
| 8. 克服“钻牛角尖” .....  | 235 |
| 9. 克服失落 .....      | 237 |
| 10. 克服贪玩 .....     | 239 |
| 11. 克服自杀心理 .....   | 241 |
| 12. 克服迷信心理 .....   | 243 |
| 13. 克服抑郁心理 .....   | 245 |
| 14. 克服迷恋电视心理 ..... | 247 |
| 15. 克服依赖心理 .....   | 249 |

## 三、我要心理平衡！怎样调养呢？

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 充足的睡眠 .....  | 251 |
| 2. 善待万物 .....   | 253 |
| 3. 遇事不惊 .....   | 255 |
| 4. 勿大喜、大悲 ..... | 257 |
| 5. 欲望有度 .....   | 259 |
| 6. 家庭幸福 .....   | 261 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 7. 生活规律 .....    | 263 |
| 8. 悠闲的垂钓 .....   | 265 |
| 9. 科学运动 .....    | 267 |
| 10. 积极交流 .....   | 269 |
| 11. 舞文弄墨 .....   | 271 |
| 12. 花前月下 .....   | 273 |
| 13. 楚河汉界 .....   | 275 |
| 14. 淡泊名利 .....   | 277 |
| 15. 读书看报 .....   | 279 |
| 16. 坚持日记 .....   | 281 |
| 17. 常回老家看看 ..... | 283 |
| 18. 童心常在 .....   | 285 |
| 19. 老有所为 .....   | 287 |
| 20. 与时俱进 .....   | 289 |

#### 四、我要心理快乐！有“自助餐”吃吗？

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 倾诉法 .....     | 291 |
| 2. 音乐法 .....     | 293 |
| 3. 回归大自然疗法 ..... | 295 |
| 4. 回忆疗法 .....    | 297 |
| 5. 劳动法 .....     | 299 |
| 6. 桑拿法 .....     | 301 |
| 7. 集体温暖法 .....   | 303 |
| 8. 自寻其乐法 .....   | 305 |

## 第一部分

---

# 心灵开导篇



