

中老年

心理健康与长寿养生

中老年人心理现象剖析及其测试

中国社会科学出版社



中老年 心理健康与长寿养生

——中老年人心理现象剖析及其测试

主 编 刘宏奎

中国社会出版社

《中老年心理健康与长寿 养生》编委会

主 编 刘宏奎

副主编 龙 蕾 司马宏义

责 编 张 承

编 委 (排名不分先后)

郑建军 宋剑明 赵平起

孟 江 尹春风 田士横

姚文兰 林昌通 贾 华

周 璇 马小明 赵王甲

陈思美 郑 板 蒋志超

欧阳倩倩

序

老年人是社会重要的组成部分，老年人生活的幸不幸福，身体健不健康，关系到千家万户。以前我们关心老年人主要是从身体健康方面，生不生病是重要标准。很少关心老年心理，他孤不孤独，心里怎么想？其实老年心理对老年人生活非常重要，随着社会的老齡化以及老年心理问题越来越突出，我们决心编写一部有关老年心理保健与长寿方面的书。通过两年艰辛的努力，今天终于成书，这是我们为老年人的幸福做的一件实事。

本书主要内容从老年心理现象出发，针对老年心理问题作出心理咨询，引导老年人作自成心理调适，保持心理平衡，对身体疾病作心理疗法，加强老年身心活动，组织老年工作等。全书共分八册：（一）中老年人心理现象剖析及其测试；（二）中老年人心理的自我调通；（三）中老年人家庭生活问题的心理保健；（四）中老年人疾病的心理疗法；

(五) 中老年人心理健康与长寿；(六) 古今中外长寿老人心理保健秘诀；(七) 中老年人心理长寿方法汇萃；(八) 中老年人身心保健活动精选。一册一个角度，从八个角度阐述老年心理，解决老年心理问题。本书可以作为老年颐养天年的读物，也可以作为孝敬老人的礼物，也是老人的长寿宝典，处处显示着编写人员的精心写作与制作。老年人只要每天翻读一篇，心理定会明朗，让老人永不言老，欢度晚年。

本书在编写中得到了许多领导以及专家学者的大力支持，在此一并致谢。由于时间仓促和本平有限，疏漏和错误在所难免，敬请读老批评指正。

本书编委会
2000年8月



目 录

老年人的心理变化 (1)

一、老年人感知觉的变化 (3)

二、老年人认识能力的变化 (5)

三、老年人记忆能力的变化 (7)

四、老年人个性特点的变化 (10)

五、老年人情绪和情感的变化 (13)

六、老年人离退休心理适应能力
的变化 (16)

七、老年人智力的变化 (18)

老年人心理现象剖析 (33)

一、老年人注意的心理剖析 (35)

二、老年人思维的心理剖析 (40)

1





- 三、老年人记忆的心理剖析 (43)
- 四、老年人感知觉心理剖析 (56)
- 五、老年人的性格与气质的
 心理剖析 (75)
- 六、老年人个性心理剖析 (95)
- 七、老年人情绪的心理剖析 (103)
- 八、老年人人际关系剖析 (153)
- 九、老年人心理变化的剖析 (213)
- 十、老年人自我意识的剖析 (227)
- 十一、更年期心理剖析 (242)
- 十二、健康长寿心理剖析 (248)
- 十三、准老年人的特殊心理剖析 (267)
- 十四、老年人心态剖析 (269)

老年人心理测试 (319)

- 一、医学年龄自测法 (321)
- 二、心理衰老自测法 (324)
- 三、人体寿命类型算法 (329)
- 四、体质衰老测试法 (337)



- 五、脑衰老度测试 (344)
- 六、衰老综合测试 (347)
- 七、生命质量测试 (351)
- 八、性格类型测试 (354)
- 九、老年意志测试 (361)
- 十、处理生活琐事能力自测 (365)
- 十一、现代心理素质自测法 (371)
- 十二、老年人格的测试 (376)
- 十三、气质类型自测法 (389)
- 十四、处事能力自测法 (393)
- 十五、交往能力自测法 (398)
- 十六、自制能力自测法 (401)
- 十七、是否需要心理治疗自测法 (404)
- 十八、夫妻关系谐调自测法 (408)
- 十九、紧张程度自测法 (438)
- 二十、夫妻类型自测法 (441)
- 二十一、家庭职能调适自测法 (446)



老年人的心理变化



衰老是不可抗拒的，但延缓衰老是可以做到的，适应心理变化的步伐，做好自我调适与保健。

一、老年人感知觉的变化



感觉是指客观事物作用于人的感官后，对个别属性产生的反映，分为内部感觉和外部感觉。内部感觉有运动觉、平衡觉等；外部感觉有视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等。现代医学科学又扩属了人类感觉种类的概念，增加了本体感觉、磁觉等。人的感觉一经发生，便转化为知觉。如看到桔色，尝到桔子的甜，闻到桔子的清香，用手触摸一下桔子的外皮等，便知道这是桔子而不是苹果。感觉是最简单的心理过程，是人类认识世界的基础。知觉以感觉为基础，是高一级的心理活动。人的感觉能力各有不同，老年人的感觉能力，可因机体老化或病理原因而有所降低。

3

俗话说：“眼睛是心灵之窗”。眼睛是主要的感觉器官，视觉是人的主要感觉通道，外界的信息来源 80% 是通过视觉得到的。但老年人视觉衰退却比较明显，视远事物清而视近物不清，所谓“四十四，眼生刺；人老眼发花”就是这个道理。其原





因是 40 岁以后，眼的焦点调节功能急剧衰退所致。老年人眼睛的变化更为突出，如晶状体变成黄褐色，对物体的颜色常与年轻人看法有分歧；失明人数增加，据美国法律判定的 150 万盲人中，65 岁以上的就有 99 万人。我国广东省调查了 10 万余人，其中盲人有 400 多人，61 岁以上的占 73%。由于这些原因，导致了老年人的感觉和知觉障碍，从而影响了心理活动。

4

听力受老化影响最明显。据调查，我国有 48.7% 的 65~70 岁的老年人听觉迟钝，特别是对频率高的声音，听觉丧失得更早；对低频声音的听觉丧失的较晚，故尖着嗓子与老年人谈话，他们反而听不清楚。因此，与老年人谈话对最好面对面，这样可以使老年人观察对方的口形。听力减退给老年人造成了交往上的困难，使其心里不痛快而抑郁、疑心，容易急躁。虽然有一些措施可以延缓这种衰老，但这是总的趋势，是不可避免的自然现象，故年轻人应该理解老年人，老年人也不要因此而伤心，要一如既往地与他人交往，以免产生孤独感。

味觉和嗅觉也交得迟钝。老年人舌头上的味蕾减少，味觉的敏感程度随着年老而减低，故有时吃饭总觉得没味儿。嗅觉往往与味觉同步变化，从而使老年人出现心烦意乱之现象。



触觉、本体感觉(疼痛、振动、温度、压力、倾斜、加速度等)、平衡觉、运动觉都有所降低,故老年人往往走路不稳,容易失去平衡而跌倒;观察事物迟钝,反应缓慢,大都是先观察清楚再运动作,故老年人在车水马龙的街上骑车或行走,要格外留神。



二、老年人认识能力的变化

(一)学习能力

人老了,学习能力受到一定影响,这是客观事实。但研究证实,老年人也是能学习得很好的,只要时间节奏、方法步骤适合老年人的特点,学习的效果就好。实践证明,老年人时全新事物的学习,比学习自己亲身经历过的东西要困难得多,这与年轻人是不同的。实践证实,老年人和年轻人同样学习两类成对的词,一类是两个词之间有意义上的联系,另一类是两个词之间没有意义上的联系,然后测验,结果发现:80多岁的老年人,学习有意义上联系的词,其成绩是年轻人的75%;而学习生疏的,没有意义联系的词,其成绩只是年轻人的30%。可见,老年人要发挥自己的长处,注意学习





与自己的工作经验有联系的东西，就比较容易接受和掌握。

(二) 思维能力

老年人解决熟悉问题的能力较强，解决生疏问题的能力较弱。国外有人做过下棋的实验，让老年人跟年轻人下棋，两人都是名棋手，结果老年人跟年轻人下棋并没有什么区别。老年人虽然年纪大了，棋照样下得很好。有一位负责建筑行业给水排水工程的老工程师，对老的一套给水排水工程有较深的造诣，且有不少专著问世。但是，现代城市建设有一套新的技术系统工程，如运用信息论、控制论、运筹学、计算机等技术方法处理给水排水问题，这位老工程师对这些新理论、新技术的学习，感到很吃力。因此，老年人运用与自己的知识、经验有关的东西指导工作，有相当大的余地；对生疏的、全新的知识，思维就比较困难了。

6

(三) 智慧能力

智力是指人的聪明程度，即人认识客观事物并运用知识解决问题的能力，也可以理解为人的各种能力的总和。智力可分为液化智力和晶化智力两大



类。液化智力是指与生理结构、神经系统关系密切的智慧能力；晶化智力是指与知识、经验和学习有关的智力能力。人的液化智力机能一般在成年早期达最高峰，以后随年老而减退；而晶化智力直到五六十岁也不减退，有时还有所改善，只有在七八十岁后才略有减退。因此，那种缺乏具体分析，一概断言“年老智必衰”，不仅缺乏科学根据，而且也影响老有所学和老有所为。



遗传与年龄因素对老年人的智力有一定影响。美国心理学家斯坦莱·霍尔说：“50 克的遗传能胜过一吨的教育”，阐述了遗传对智力的影响。有人对 7~92 岁的 832 人进行了智力测验，结果发现，50 岁时智力明显下降，80 岁以后智力急速下降，说明了智力与年龄的关系。大脑老化对智力的影响较大，研究证明，70 岁的人，脑重量只有青年期的 95%，80 岁时减少到 90%，且传导速度减缓，机能衰退。因此，老年人大脑皮层的兴奋过程和抑制过程减弱，思维的灵活性降低，对紧急状态的应变能力下降。



三、老年人记忆能力的变化

记忆是过去的经验在人脑中的反应，包括识





记、保持、回忆等过程。根据记忆的内容可分为形象记忆、逻辑记忆和运动记忆等。根据材料在脑子里保存时间的久暂，又可把记忆分为瞬时记忆(保持时间为0.25~2秒，里鲜明印象，但很快就消失)、短暂记忆(保持时间为3~47秒)和长时记忆(保持时间在1分钟以上，直至多年，甚至终生不忘)。记忆衰退是老年人很苦恼的事情。如上街买东西，走到街上，却忘记了要买什么；昨天新认识的朋友，今天忘记了名字；有时话到嘴边，竟想不起来应该讲什么等等，这是临时遗忘，有时经过追忆或休息片刻又想起来了，与永久遗忘不同。

8

老年人的瞬时记忆与年轻人相差不大。短时记忆比年轻人差，故往往出现放下东西就忘的现象。老年人对来衰老前接触过的事物，长时记忆保持完好，西对衰遗后接触的事物，长时记忆明显下降。假若一位老人今年70岁，他的记忆大约是50岁时衰退的，那么50岁就是长时记忆好坏的一个分界线。

有的老同志对青少年时期的事情记忆犹新，如仍能流利地青诵刚上私塾时的国语课文；或者把小时候当儿童团员，手拿红缨枪，臂带红袖章，站岗放哨，抓特务的情景绘声绘色地讲给大家听；还有的老同志把五六十年前在什么地方，参加或组织了什么战斗，与某人进行了什么争论，自己坚持的意



见是什么，都能讲述得一清二楚。但是 50 岁以后发生的事情，记忆就没有那么清楚了。

老年人的意义识记好，机械识记是靠重复方法的识记，如记数字、牌号、人名、地名、历史年代等；意义识记是靠理解的一种识记，即通过领会精神，融汇贯通其内在联系的识记。老年人与年轻人相比，意义识记没有多少差别，机械识记不如年轻人。研究证明，老年人自由掌握记忆速度，其记忆效果较好；如果规定一定的时间记住某些内容，其记忆效果较差。

老年人的再认保持完好，但回忆较差。什么叫再认和回忆呢？如 10 年前我同张三在一起工作过，后来分开了，现在在街上碰到他，我能立刻认出这个人，想起是同事，这就是再认；如果我同时叫出他的名字，这就是回忆。老年人在实际生活中，往往通到熟人时认得出，名字却叫不上来，好像名字就在舌尖上，但怎么也想不起来，这是回忆功能较差的缘故，说明老年人的记忆仓库是贮存的，只是一时提不出来，用信息论的话说是提取困难。不少人都有这样的体会，有时认出熟人，但一时叫不出名字来，等人走了以后，脑子里又突然跳跃出这个熟人的名字，就是这个通理。

