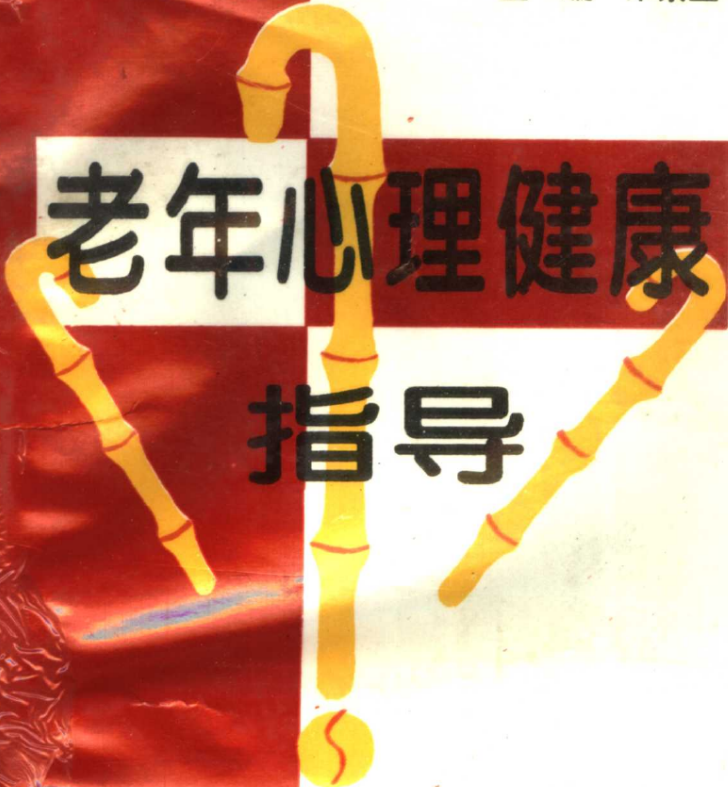


主 编 宋崇玉



老年心理健康 指导

河南人民出版社

老年心理健康指导

主 编 宋崇玉

河南人民出版社

(豫)新登字 01 号

老年心理健康指导

主 编 宋崇玉

责任编辑 兰纪先

*

河南人民出版社出版发行

河南省卫生厅印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 12 印张 246 千字

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN7-215-02410-0/G·440

定价 7.60 元

前 言

人类社会的发展进步,为老年人益寿延年创造了条件,于是老龄化问题也就愈加突出,愈加引起社会的重视。在研究老年人身体保健的同时,老年人的心理保健问题也受到了人们的普遍关注。基于上述情况,我们编写了《老年心理健康指导》这本书。旨在帮助老年人和老年工作者研究、掌握老年人的心理规律,探索老年人身心健康的途径,增强老年人的自我完善能力,更好地为老年人欢度晚年服务,为社会继续作出有益的贡献。

“心病要用心药医”。人的心理是以生理为基础的。而生理又受心理的影响和支配。老年医学揭示,老年人的心理变化过程是和内脏器官的生理变化密切联系的。老年人心理愉快时,脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌、新陈代谢都处于平衡、协调状态;相反,过喜、过激、过忧、过悲、恐惧、愤怒则会引起脉搏、呼吸、血压、消化液分泌以及生化反应的失常,甚至引起休克和死亡。可见,人体各部位的生物平衡是受情绪、心理调节影响的。尤其对老年人,心理因素对疾病的治疗起着十分重要的作用。该书从老年人的实际出发,针对老年人经常遇到和出现的心理障碍和异常行为,从诱因、保健、治疗等方面作了较为详细的分析和阐述。文章深入浅出,通俗易懂,趣味性和知识性融为一体,学了就能用得上,对中老年人和老年工作者是一本难得的工具书和应用书。

全书共分四篇:第一篇论述了老年心理的基础知识;第二

篇介绍了老年人常见的心理疾病；第三篇有针对性的阐述了老年心理的保健和治疗；第四篇介绍了国内外心理障碍的检查和测定。在整个编写过程中，编者翻阅了大量的国内外有关老年心理学资料，并和许多老同志进行了交谈，做了大量的调查研究，既吸收了国内外老年心理学的研究成果，又综合了广大老同志在心理保健实践中的丰富经验。该书内容丰富，结构严谨，论述颇有新意。

编 者

1994 年 10 月

目 录

第一篇 心理及老年人心理

一、心理学将成为一门带头学科·····	(1)
二、老年人的心理是可以认识和把握的·····	(4)
三、老年人的心理动态·····	(6)
四、老年人应具备良好的心理定势·····	(8)
五、老年机体及其功能的改变·····	(10)
六、老年人心理特征的一般规律·····	(19)
七、老干部的心理特征和规律·····	(21)
八、老年人的个性心理·····	(24)
九、老年人的社会心理·····	(26)
十、心理衰老的种种表现·····	(28)
十一、年老过程中的低层次心理活动—感知觉·····	(31)
十二、老年人的人格特征及其类型·····	(33)
十三、老年人的气质、性格及相互关系·····	(35)
十四、老年人智力的变化·····	(39)
十五、老年人智力改变的心理·····	(42)
十六、老年人的记忆特点·····	(44)
十七、学习和记忆在老年心理活动中的变化·····	(46)
十八、记忆的心理机制·····	(49)
十九、老年人的思维·····	(50)
二十、老年人的情绪特征·····	(51)

二十一、情绪的心理功能·····	(53)
二十二、更年期的心理特点·····	(55)
二十三、女性更年期的心理变化特征·····	(57)
二十四、男性更年期的心理变化·····	(60)
二十五、老年人的长寿心理·····	(62)
二十六、老年人的性心理·····	(67)
二十七、老年人的性衰老·····	(69)
二十八、老年性行为的改变·····	(72)
二十九、欢度晚年是老年人的共同心愿·····	(74)
三十、再工作是老年人的心理需要·····	(76)
三十一、老干部要有丰富的精神生活·····	(78)
三十二、心理上的自我防御机制·····	(81)
三十三、从心理学角度看老年夫妇家庭幸福·····	(83)
三十四、做一个心理健康的老人·····	(85)

第二篇 老年人心理障碍及异常行为

一、老干部离退休前后的心理障碍·····	(89)
二、与个性有关的身心疾病·····	(93)
三、与环境有关的心理疾病·····	(95)
四、常被混为一谈的神经病、精神病、神经官能症·····	(96)
五、精神分裂症的症状及心理诱因·····	(98)
六、为人熟悉而又生疏的幻觉·····	(101)
七、令人担心而又难忍的强迫症·····	(104)
八、不可忽视的癔病·····	(107)
九、让座引起的心理创伤·····	(110)

十、“无用感”的心理危害	(113)
十一、神游和梦游的心理根源	(114)
十二、对嫉妒的心理透视	(116)
十三、怀恨在心的心理态势	(121)
十四、自尊心过强引起的心理创伤	(123)
十五、爱生气有损健康	(124)
十六、心理紧张是一种特殊心理反应	(126)
十七、过度心理紧张损害健康	(127)
十八、心理紧张未必都有害	(130)
十九、“社交恐怖症”的心理因素	(132)
二十、惊吓、恐惧的心理诱因	(134)
二十一、自杀行为的心理透视	(135)
二十二、人际交往中的心理缺陷	(139)
二十三、浅析“万贯”老人的孤独感	(143)
二十四、可贵又可怕的冒险心理	(144)
二十五、口吃的心理根源	(147)
二十六、偏见的心理基础	(150)
二十七、抑郁症的症状及原因	(152)
二十八、老年人 A 型性格的忧虑	(153)
二十九、老年人 C 型性格的隐患	(156)
三十、老年人的变态人格	(159)
三十一、对神经衰弱的新认识	(162)
三十二、犯罪是心理障碍的恶果	(166)
三十三、一反常态的代偿心理	(168)
三十四、面对死亡的心态	(170)

第三篇 老年人的心理保健及治疗

一、心理健康是身体健康的基础	(173)
二、心理咨询前的精神准备	(175)
三、感情是做好老干部思想政治工作的金钥匙	(177)
四、老干部思想政治工作的特点和规律	(185)
五、再学习对老同志心理健康的实际意义	(192)
六、建立第二种生活模式	(196)
七、老干部的智力开发是促进心理健康的重大课题 ...	(198)
八、智力开发重在己	(204)
九、老年人记忆力衰退可以延缓	(209)
十、克服畏老心理	(211)
十一、老与不老，操之在我	(214)
十二、身心功能变化节律的运用	(218)
十三、行为预演的心理技术	(220)
十四、千奇百怪的心理治疗方法	(222)
十五、心理治疗的良方——行为作业	(224)
十六、心理“营养”不可忽视	(226)
十七、自我调适	(229)
十八、希望和抱负是动力的源泉	(231)
十九、家庭和谐是老年幸福的重要保证	(232)
二十、更年期难过也好过	(234)
二十一、少年夫妻老来伴	(236)
二十二、老年再婚好处多	(240)
二十三、竞争是人格的“曝光”	(244)
二十四、高峰体验是心灵撞击的火花	(247)

二十五、应急状态下的心理准备	(248)
二十六、幽默是心理障碍的调适剂	(251)
二十七、不要做情绪的“苦行僧”	(253)
二十八、心理潜能战胜死神	(256)
二十九、羞耻感的心态和排解	(258)
三十、沮丧感的心态和排解	(260)
三十一、战胜挫折的心理对策	(263)
三十二、填平“代沟”的途径	(267)
三十三、自信是人生的基本心态	(269)
三十四、交谈是减轻内心压力的法宝	(273)
三十五、不要让软弱扭曲心灵	(275)
三十六、失意不能失志	(279)
三十七、身处逆境不绝望	(280)
三十八、不妨发发少年狂	(283)
三十九、本性难移也可移	(285)
四十、好梦难做也能做	(287)
四十一、难得糊涂	(291)
四十二、不为小事动肝火	(295)
四十三、让怒气从心底冲出来	(297)
四十四、痛痛快快地哭一场	(299)
四十五、抑郁症的心理疗法	(301)
四十六、高血压病的心理疗法	(303)
四十七、神经衰弱的心理疗法	(305)
四十八、偏执性格的心理疗法	(306)
四十九、老年人要保持良好的情绪	(308)
五十、老年人要会驾驭自己的情绪	(310)

第四篇 心理健康自测法

一、医学年龄自测法	(314)
二、心理衰老自测法	(317)
三、是否需要心理治疗自测法	(324)
四、处理生活琐事能力自测法	(327)
五、现代心理素质自测法	(331)
六、气质类型自测法	(334)
七、性格类型自测法	(338)
八、意志状况自测法	(341)
九、处世能力自测法	(344)
十、交往能力自测法	(347)
十一、自制能力自测法	(349)
十二、紧张程度自测法	(352)
十三、夫妻类型自测法	(355)
十四、夫妻关系自测法	(359)

第一篇 心理及老年人心理

一、心理学将成为一门带头学科

心理学是研究人的心理活动的科学。它的基本任务是探讨人的心理活动的规律,为社会实践服务。社会实践各个领域都离不开人的活动,凡是有人参加的活动,必然有人的心理活动。人的心理现象是一种精神现象。它是在社会实践活动中产生的,又影响着社会实践活动的成败。人的心理活动对社会实践活动有非常重要的作用,心理学是大有可为、大有发展的。

(一)心理学研究的重要意义

我们知道,科学的发展是由生产决定的,但生产的发展又要以科学为条件。每个时期总有带头的学科,促进生产的发展。如果说 20 世纪头 50 年已成为物理、化学的黄金时代,那么从 50 年代起到本世纪末左右就是生物学全盛的时期。到了 21 世纪,对心理学的研究和应用很可能成为一个重点,成为一个带头学科。

首先,这是由物质运动发展规律决定的。人的心理并不是单纯的物质运动,而是社会运动形式与生命运动形式相互渗透、相互转化的过程。因此,在人类对较低级的物质运动形式有相当认识以后,自然要把探索人类心灵的秘密提到主要的日程上来。

其次,这是由人类面临的新的技术革命决定的。新的技术革命必将使人类进入一个新的时代,即信息社会,知识或智力社会。在这个社会,知识的生产力将成为决定生产力、竞争力、经济成就的关键因素。因此,未来的社会对人的心理素质的要求越来越高,把培养具有创新意识和开拓精神的能力型人才作为重点的情况下,心理科学在整个社会生活中的作用必将越来越大。

最后,这是由人在社会实践中的作用决定的。心理学的发展不取决于人的主观愿望,而取决于心理学对社会实践所起的作用。社会发展的一个显著标志是生产力的发展水平,而生产力中最活跃、最起作用的是人的因素。科学的创造发明,生产技术的革新,劳动效率的提高,科学的组织管理等等,只有通过人的主体因素、人的心理活动的能动性才能实现。因此,随着人类社会实践活动的发展,和有关人的科学的进步,以心理学为中心的许多软科学必将进入一个新的大发展的时期。

(二)心理学发展的主要趋势

第一,以辩证唯物主义为指导发展心理学理论的趋势将日益增强。目前连西方有些学者也已开始认识到这一点,并试图建立辩证心理学的理论体系。

第二,整体化、综合化研究人的心理将进一步加强。目前,许多研究仍存在着将人肢解化的元素主义和现象学的倾向。今后综合各门学科在人际关系和交往活动中,从整体动态上研究人的心理的趋势要更为突出。

第三,应用心理学的研究和发展要突飞猛进。目前虽已取得相当成果,但应用的广度和实效还很有限,并存在着应用心理学同理论心理学对立起来,把应用心理学庸俗化等两种倾

向。今后应用心理学必将在正确理论指导下有更大的发展，充分显示出心理学的强大的生命力。

第四，要加强研究手段的现代化和数学化的趋势。目前虽然有些现代化的方法技术如脑电图、微电极、割裂脑技术、正电子放射层扫描技术等，对大脑“黑箱”意识状态的神经活动有了进一步了解，但今后的研究会逐步由“黑箱”转入“白箱”、由微观转入渺观，观察手段会更加现代化，应用电子计算机和数学模型会更加普及化，心理测验会更加标准化。

第五，心理学的未来学要有所发展。当代科学技术日新月异，社会变化节奏加快，各种社会现象、过程几乎瞬息万变，所以研究未来，作出预测、战略抉择就成为哲学和各门学科的重要任务。近年来，已有些文章专门探讨心理学的未来，如“医学心理学的未来”、“社会心理学的未来”、“心理测验的未来”等等，这一切告诉我们，心理学将日益成为科学中的“热门”、学校中的“主课”，生活中的“常识”。

(三)老年心理学是探索性的新学科

老年心理学是心理学的一个分支。它研究的内容是老年人各种心理活动的变化特点和其发展规律。它既涉及生物学方面的内容，又涉及社会学方面的内容。它研究的对象是老年人。只有掌握了老年人的心理特点和发展规律，才能增进对老年人的理解和感情，才能帮助老年人掌握自我了解、自我调节的方法。因此，老年心理学和老干部工作、老年人工作息息相关。目前，老年心理学的研究刚刚起步，正在探索中前进。

二、老年人的心理是可以认识和把握的

在一般人的心目中一直认为人的心理是神秘莫测，难以捉摸的。尤其觉得老年人的心理活动更是捉摸不透。不可否认，人的心理是极其复杂的。一方面，人不仅能够认识客观世界，产生各种各样的情感体验，还能根据对事物及其规律性的认识，自觉地改造客观世界，造福人类。另一方面，就是人的心理不具形体性。心理现象与物理现象不同，它无法直接观察到，更无法用尺量或用秤称。

恩格斯把人的心理誉为“地球上最美的花朵”。世界上最复杂的东西，莫过于人的心理。尽管电子计算机和机器人都是很复杂的，但它们都是人的心理活动的产物，都是人的智力活动的结晶。人的心理现象，包括老年人的心理现象，尽管是复杂多变的，但它并不是神秘莫测的，仍然有它的规律性，是可以认识和掌握的。

那么，用什么方法去研究和认识老年人的心理呢？由于心理现象不具形体性，无法直接观察到，因此，在研究老年人的心理活动时，首先应把注意力集中在老年人的外部活动和面部表情上。例如，在接待老同志上访时，通过来访人的面部表情可以了解他对你的解答是否满意的接受情况；在家访中，通过老同志的语言、坐姿，及其室内摆设的观察，可以发现该同志离退休的心理状况。总之，只要善于察言观色，从眼神、语言、表情及穿着打扮中分析老年人的心理活动，就可以掌握心理状态。

第二是要善于透过现象看本质。生理学家研究表明，老年

人的一切行为活动,决不是无缘无故产生的。活动在任何情况下都由一定的刺激所引起。活动本身只不过是对某种刺激的特定反应和表现。当然,老年人所能接受的刺激是多种多样的。有外界环境的各种刺激,如光的刺激、声的刺激;也有来自身体内部的各种刺激,如饥饿、疼痛等等。

在刺激和反应之间,存在着一定的因果关系。没有刺激就不会有反应活动,这是唯物主义的观点。但是,也应看到,刺激与反应之间的联系并不是直接的、机械的联系。同一个刺激在不同人身上所引起的反应活动,是不尽相同的;同一个人在不同的时间、地点和条件下的反应活动也绝不会相同的。老年人的行为活动很明显地要受个人心理活动的支配和调节。

还必须看到,老年人是有意识的。在一些情况下,人们可以有意识地掩盖自己的某些心理活动,甚至作出一些与内心不相符合的外部假象。例如,有的人对你微笑,这可能意味着他对你尊敬,有好感;也可能他在内心嘲笑着你的愚蠢,甚至还可能在微笑的背后,在忌妒你、骂你。因此,当我们根据直接观察到的行为去分析某种心理活动时,必须非常谨慎,不可光看外部表面现象,要善于透过现象看本质。

第三是要善于进行长期、全面地观察和分析。人的认识犹如“涓涓长流水”,人的心理活动诚如“绵绵细雨丝”。老年人的各种心理现象虽然是由客观事物引起的,它总会在行为上有所表现。即使直接的表现受到掩盖,它也会间接地在其他方面有所流露。尽管它不可能一露无遗。人可以被一次假象、两次假象所蒙蔽,第三次就可能识破它。人们可以一次上当、两次上当,但总不能回回上当受骗。因此,通过长期地、全面系统地观察和分析,我们仍然可以对一个老年人的心理活动和个性

特征有所了解,这就是我们平常所说的“路遥知马力,日久见人心”。天长日久,我们就可以掌握一个人的心理。学点心理学,可以帮助我们提高观察力、识别力,更好地了解和掌握老年人的心理活动规律,从而掌握工作的主动权。

三、老年人的心理动态

青年人精力充沛对未来充满希望,在寿命周期里是处于上升——扩大型过程。而老年人已越过顶点,步入退行性下降——缩小型的过程。这是不可否认的事实,是生物固有的老化现象,是不以人的意志为转移的客观规律。在这一过程中,影响老年人心理活动的主要原因有以下几点:

1、躯体的老化和精神的老化。身体的老化表现在随着年龄的增长所出现的白发、视力和听力的减退、性机能和体力的减退、工作能力减弱。精神的老化主要表现在记忆力和意志的衰退、健忘、懒散、毅力差、注意力不易集中、工作力不从心、缺乏进取心,这些都给老年人在生活上和社交上带来了许多不利。

再说,精神的老化,在生理上并不是绝对按照阶段性的不同而发展的,它有时也受客观条件的制约。因此,如对老年人有不同的要求和期望,就会改变老年人的处境和心理。

2、社会状况的变化。老年人最终要离退休,因而带来了社会地位、威信、收入的降低,社交面小。致使不少人对生活失望、不安和孤独的心理状态。又由于老年生活安排和活动范围缩小,生活场所往往会限于家庭范围。所以,容易产生患得患失感,兴趣也变得狭小,而对自己身边的事情则变得会越来越