

充分挖掘和利用自己的潜能是创造人生、享受人生、提高生命价值的重要条件。心理因素不仅影响人的健康和寿命，还关系到人生的成败。心理疾病已成为本世纪人类健康的主要敌人之一。




褚秀敏 编著

专家谈

中老年心理健康

ZHONG LAO NIAN XIN LI JIAN KANG

城乡社区健康管理丛书
CHENG XIANG SHE QU JIAN KANG GUAN LI CONG SHU

 中国社会科学出版社

星斗村亦... 会...

原因...

一般...

委员会...

退休...

请知...

游...

(如...

会...

家...

应...

中...

此...

本...

新...



褚秀敏 编著

专家谈

中老年心理健康

ZHONG LAO NIAN XIN LI JIAN KANG

城乡社区健康管理丛书
CHENG XIANG SHE QU JIAN KANG GUAN LI CONG SHU

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家谈中老年心理健康/绪秀敏编著. —北京:

中国社会科学出版社, 2007. 10

(城乡社区健康管理丛书/钱信忠 李艳芳主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1847 - 7

I. 专… II. 绪… III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 156818 号

丛 书 名: 城乡社区健康管理丛书

主 编: 钱信忠 李艳芳

书 名: 专家谈中老年心理健康

编 著: 绪秀敏

责任编辑: 李春园

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部:(010)66060275 电 传:(010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾 问：钱信忠

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

城乡社区健康管理丛书编委会

主 编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于 菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白 莉 刘洪海

赵 宏 贾 谦 梁万年 曹泽毅

编 委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 白江滨 全海曦

刘多丽 刘建文 许政刚 吴 逊

吴树燕 张 华 张俊清 李宗浩

肖锦模 陈西宁 陈宝英 林宝华

林培炎 姚天樵 赵 霖 唐步云

殷鹤声 高 妍 高 和 曹世田

黄明延 程新延 董毅友 鲍善芬

序

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身、心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

通过健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。健康的全面含义包括着体格健壮、心理健全、人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

上述足以说明健康科学知识宣传普及的深远意义。

为贯彻落实党的十六大提出的“提高全民族的科学文化素质，传播科学知识”的精神，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委，体察民意，满足民众需求，共同组织并举办的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”是一项暖民心活动，也是一项十分有益于广大群众健康素质提高的活动。

为此，我承应了《城乡社区健康管理丛书》主编的任务。该套丛书由我国营养学专家赵霖教授、急救医学专家李宗浩教授、肿瘤学专家王建璋教授、心理学专家王效道教授、心血管专家吴树燕教授、脑血管专家吴逊教授、内分泌专家高妍教授、呼吸疾病专家姚天樵教授、消化道专家许政刚教授、医药保健专家刘建文研究员、口腔医学专家林培炎教授、外科专家肖锦模教授、妇女保健专家陈宝英教授等篇写，他们在短期内分别编撰了高血压病、心、脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、消化道、癌症、口腔等疾病的防治，以及家庭急救、养生与保健、心理健康、膳食平衡、女性健康等科普读物，以充实城乡万家社区图书室。

嗣后，将继续组织专家分批陆续出版健康知识的相关读物。这些系列丛书，我们将本着一看就能懂，一懂就能用，一用就有效的原则编写。为个人健康、家庭健康、社会健康，为我中华民族素质的提高作出应有努力。

钱信忠
2006年8.24

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾 问：钱信忠

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

城乡社区健康管理丛书编委会

主 编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于 菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白 莉 刘洪海

赵 宏 贾 谦 梁万年 曹泽毅

编 委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 白江滨 全海曦

刘多丽 刘建文 许政刚 吴 逊

吴树燕 张 华 张俊清 李宗浩

肖锦模 陈西宁 陈宝英 林宝华

林培炎 姚天樵 赵 霖 唐步云

殷鹤声 高 妍 高 和 曹世田

黄明延 程新延 董毅友 鲍善芬

目 录

第一章 中老年必须重视心理保健	1
一、中老年心理保健的意义	1
二、心理健康与生理健康	2
三、心理与生理的健康保健	4
四、走近心理防卫机制	6
五、感觉和知觉的认识	12
六、心理保健与心理教育	18
七、心理保健与心理辅导	18
八、心理因素会导致疾病	19
九、中老年心理疾患的成因	24
十、老年心理卫生不容小觑	26
第二章 中老年较常见的心理疾患	31
一、对抑郁症的分析与防治	31
二、老年期综合征抑郁和焦虑	34
三、神经衰弱的预防与保健	37
四、空巢老人的孤独与落寞	43
五、老年恐病症成因与指导	45
六、老年孤独症的心理调适	48



七、老年人自杀行为的预防	51
八、老年人记忆障碍的辅导	54
九、老人话多面面观	57
十、心理疲劳莫继续	59
十一、偏瘫的心理康复	60
十二、老年性痴呆的预防	62
第三章 中老年要正视生活的嬗变	67
一、满怀激情拥抱生活	67
二、努力维护心理健康	70
三、时刻注意心理平衡	77
四、老年性心理保健指导	85
五、中老年生理、心理健康要点	94
六、情绪、情感与心理健康	100
七、离退休与必要的心理调适	104
八、人际关系中知觉偏见的纠正	113
九、人际交往与人际关系	116
十、生命价值的崇高追求	124
十一、生命质量的健康保证	130
第四章 中老年的心理养生	135
一、平常心	135
二、自信心	138
三、完善人格	141
四、强化记忆	146
五、心境调适	148
六、宣泄情绪	150
七、修炼心态	152
八、学会宽容	157

九、把握价值	162
十、回归本性	163
第五章 中老年的心理保健	166
一、中年期的心理保健	166
二、更年期的心理保健	169
三、老年期的心理保健	171
四、黄昏恋的心理保健	176
五、离婚后的心理保健	178
六、再婚后的心理保健	179
七、残疾人的心理保健	181
八、退休者的心理保健	183
九、逆境中的心理保健	185
十、退位者的心理保健	191

第一章 中老年必须重视心理保健

一、中老年心理保健的意义

随着我国经济体制改革的深化，市场经济加快了人们的生活节奏，激烈竞争加重了人们的心理压力。社会发展趋势表明，人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，而是比自然灾害更危险的自身心理问题，如孤僻、易怒、轻率、自卑、压抑、困惑、性变态、赌博、吸毒、迷信、自杀等。心理学统计，各年龄阶段的人群中有 80% 的人存在不同程度的心理障碍、人格缺陷和习惯性不良行为。如何保持健康的心理、健全的人格和成熟的心态，直接影响人们的工作和生活质量，是现代入必须面对的人生及社会问题。而人的一生从出生到死亡都处于不同阶段的心理发展中，各种行业，各种类型和各种情景中的各种人群的心理都需要保健。

中年人发育成熟，经验丰富，是社会的中流砥柱，但由于工作负担繁重，且上要赡养父母，下要教育子女，故多感不堪重负。医学界称中年为“危险期”年龄阶段。在这个年龄阶段的人，疾病发病率较高，心理压力极大，因此进行中年人的心理保健有很重大的意义。

“年过花甲”即称为老年人。老年期是一个较长的时期，在这一时期，人的生理机能衰退，疾病增加，心理功能也随之出现老化的趋势。因此，讲究老年人的心理保健，使其葆有高



水平的全面的健康，以安享晚年，是已面临老龄问题的中国社会应重视的一大要务。

人们已经认识到，充分挖掘和利用自己的潜能是创造人生，享受人生，提高生命价值的重要条件。心理因素不仅影响人的健康和寿命，还关系到人生的成败。心理疾病已成为21世纪人类健康的主要敌人之一。为了提高科学水平并普及心理学知识，需要改变人们传统的健康观念，接受和理解生物学模式。现代社会对人的心理素质提出了越来越高的要求，要求我们自觉地提高并增强心理保健意识，针对中老年进行心理保健。所以我们以科普读物形式出版此书，具有很重要的社会意义。

二、心理健康与生理健康

1. 什么才是真正的健康

财富、地位、健康，是每个人都希望拥有的，可是人们往往把大部分时间和精力用在追求财富和地位上，却忽略了自己的健康。殊不知如果你没有了健康，即使拥有财富与地位，那又有什么价值呢！

当问到广大民众和社区老百姓对健康的认识时，他们往往脱口而出：“没伤没病，能吃能睡，就是健康。”人们关注的是身体机能的正常，忽略了心理健康，这反映出我国广大民众生活水平仍处于较低层面。其实，随着生活水平的提高，健康的内涵是在不断丰富和变化的。世界卫生组织章程（1946年）对健康的定义是：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状态，而不只是没有疾病和虚弱现象。”健康可分为三个层次，即身体健康、心理健康和道德健康。

2. 健康的标准

(1) 身体全部发育正常，功能健全，没有疾病。

(2) 体质坚强，对疾病有一定的抵抗力，并能吃苦耐劳。

(3) 精力充沛，头脑清醒，全神贯注，工作和学习都能保持较高的效率。

(4) 意志坚强，情绪正常，精神愉快。

(5) 适应社会生活，并能对环境施以主动影响。

人人都希望健康，健康总是与家庭幸福、学业、事业的成功联系在一起。人生的两大意愿：一是家庭幸福，二是事业有成。但是，幸福和事业没有健康做基础，就无从谈起。

大家都知道，国际上有个标准，寿命等于成熟期的5~7倍者为长寿。这就是说人的寿命应该是100岁~175岁。但是很少有人能达到这个年龄。从目前我们现在的条件和观点看，主要原因是，不重视保健，人的寿命终结大多数是病死，很少是老死。其实，应该绝大多数人是老死而少数人是病死。我们的邻国日本，他们的平均寿命84岁左右，女性是87.6岁。日本为什么能达到这个年龄？日本的先进经验是以社区为单位，每个月讲一次保健课，如果没有来听课就必须补课。正是因为有保健的观念意识，才有科学的自我调整。现在我们常错误地认为人生在世顾忌那么多干什么，玩得潇洒，吃得愉快，这就是现代人的生活品位。这是大错特错啦！没有健康意识就会死于无知。

健康就是指人既是一个生物性的个体，也是一个社会性的个体，人的健康不仅受生理因素制约，也受心理因素和社会因素的影响。世界卫生组织在1946年成立时在宪章中对健康的含义作了科学界定：生理和心理上没有缺陷和疾病，能充分发



挥心理对机体和环境因素的调节功能，保持与环境相适应的良好效能状态和动态的相对平衡。

三、心理与生理的健康保健

尽管早在 20 世纪联合国卫生组织就把健康定义为躯体和心理的健康，但是很长一段时间人们还只是把健康视为身体健康，因此也只把保健视为身体保健，而把心理保健附属于其中。近年来，人们才对心理保健有了一定的认识，不再把心理保健附属于生理保健，而将二者区分开。生理保健是维护和促进人们有机体的完善，主要采取医学、体育锻炼等方法促进人的肌肉、骨骼、内脏、神经等有机体的各组成部分的状态更加完好，功能更加完善。心理保健是维护和促进人的心理的完善，主要采取心理学的方法，促进人知、情、意的能力的发展和三者关系的统一完善，以形成完美人格。因此，心理保健和生理保健在内涵、对象、范围、方法和目的上有明显的区别。

1. 生理是心理的基础

现代科学证明神经系统是产生心理活动的物质基础，脑是心理活动最重要的器官；一切心理活动都是在客观现实的影响下，通过神经系统特别是大脑的活动而实现的。

除了神经系统直接参与调节人们的心理活动外，内分泌系统也与人的心理活动有很大关系。神经对人体活动的调节是通过神经冲动的传导和传递来实现的。其特点是作用快而精确，范围比较局限。内分泌系统的调节是通过体液进行的，一些内分泌腺分泌各种激素释放到血液中，通过血液循环送到全身。其特点是：作用是弥散性的，范围较广，作用时间较慢但持久。两种系统是互相联系的，内分泌腺受到神经系统的控制，

而内分泌腺分泌的激素也影响神经系统的功能。人体主要的分泌腺有脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、胸腺、胰岛、肾上腺和性腺。这些内分泌腺分泌的激素影响人体的生理活动水平，进而影响心理活动。

植物神经系统也叫自主神经系统，从脑与脊髓出发，广泛地分布于内脏、心血管和腺体，主管内脏、血管和腺体的活动。植物性神经系统又分交感神经和副交感神经两种，它们的作用是互相拮抗的，它们的活动直接与情绪活动相关。植物性神经系统的皮层下中枢在下丘脑，它一般不受人的意志的控制。但经过一定的训练，如生物反馈训练，人也可能有意识地控制自己的内脏、血管和脉搏的活动。

2. 心理保健和生理保健相互影响、促进

由于生理活动是心理活动的基础，所以生理保健直接影响着心理保健。第一，作为心理过程的第一环节，感、知、觉的器官健康与否直接影响到刺激信息的接收、输入。第二，神经系统作为心理活动的调节器，它的健康与否及健康水平的高低更是对心理活动起着重大的影响作用。第三，内分泌系统和植物神经与神经系统密切相连，它们的功能直接影响着神经系统功能，间接影响着心理活动，它们的健康水平也与心理活动能力相关。第四，机体的免疫系统是人的心理健康的三大系统之一，免疫系统的缺失与否以及功能状态，直接影响着人的心理承受能力、心理抵抗能力、心理康复能力。可见，生理保健对心理保健的影响是重大而直接的，生理保健使机体健康，为心理保健提供了物质基础。

心理保健对生理保健也有重大的促进作用。如上所述，人的神经系统与器官、内脏、内分泌、植物神经密切相连，心理



保健通过神经系统作用于人的有机体，可以促进机体的健康发展。第一，健康的心理会指导人建立科学的生活方式，使机体的活动更加符合规律，整体地促进生理健康水平的提高。第二，健康的心态会促使机体的内分泌正常、激素水平正常，兴奋和抑制协调平衡，使肌电、皮电、心率、呼吸更适宜，有利于生理健康的发展。第三，健康的心态和良好的心理素质提供了良好的心理感知力、心理抵抗力、心理耐受力和心理康复力，从而提高了应付急性心理刺激和慢性心理刺激的能力，避免应激不良对机体的伤害。第四，心身疾病是由社会心理因素引起的以躯体症状为表现的一种疾病，这类疾病的治疗主要通过心理治疗。总之，心理保健对生理保健的促进作用是巨大的，这一点正在被越来越多的人所认识。

四、走近心理防卫机制

心理防卫机制是指人们应付心理应激造成的压力，适应环境而使用的一种策略。人们大多情况下是在不知不觉地运用心理防卫机制。心理防卫机制可以使人们减轻由于心理压力或挫折而引起的紧张不安、焦虑和痛苦。这是一种在心理上的自我保护方式，心理学上称之为心理防卫机制。现将其主要的机制介绍如下：

1. 主要的心理机制

(1) 转移机制。当不良刺激难以摆脱时，可借助其他活动转移自己的注意力，使紧张的情绪松弛下来。如打针时利用交谈来分散注意力，减少疼痛；一个人走夜路，胆怯害怕，唱个歌儿，哼支曲儿，可壮壮胆。

(2) 补偿机制。一个人在生理上或心理上的不足或缺陷，

有时可能是无法改变的，但可以通过其他途径来弥补。如“盲人耳灵”，就是这个道理。生理上的缺陷，可以用自己独特的才能，取得别人的尊重，达到心理平衡。心理上的创伤，也可以通过一定途径进行补偿。

(3) 升华机制。把有害的心理刺激转换成有意义的活动，“化悲痛为力量”就是升华的道理。“失败是成功之母”，也是升华的体现。“吃一堑长一智”，“孔子厄而写《春秋》，太史公腐而《史记》出”，都是升华的范例。这是人们在适应环境的活动中最有积极意义的、建设性的防卫机制。

(4) 理性机制。当受到精神刺激后，利用自己的知识、经验、意志控制自己的情绪和行为。青年人易感情用事，在激情下容易产生冲动，事后后悔已晚，有的可能会铸成大错。

(5) 缓冲机制。也称幽默机制。当你处于难以改变的困境时，可以用说个俏皮话，开句玩笑的幽默办法得到解决，使紧张的情绪在笑声中消散，使即将发生的冲动在幽默中缓解。幽默不但可以化解困境和尴尬的场面，使被动的处境得到改变，而且可以赋予生活以情趣和活力。幽默是一种以含蓄诙谐为特点的良性刺激，特别能调解人的不良情绪，而且回味无穷，每当回忆起都有愉快感。如邓小平回答外国友人问及为何历经政治坎坷而健康长寿时讲，“天塌下来有高个子顶着哩”。既有语言艺术又体现了政治家的风度，同时也介绍了心理健康与长寿的经验，意蕴无穷。所以说幽默是一种高尚的防卫机制，它可以打破窘境，改变困难局面。

(6) 支持机制。有些精神刺激，个人难以排除，若能向亲朋好友倾诉，获得他们的劝慰和支持，则可增强心理承受能力。