

老有
可学

人可老、心不可老

老年人

精神生活

健康指南

LAONIANREN
JINGSHEN SHENGHUO
JIANKANG ZHINAN

编著 徐荣周 曹秋芬

心理健康

心理调适对老年人的生活至关重要

只有身心都健康的老年人

才能算是真正意义上幸福的

老年人

中国医药科技出版社

老年人精神生活健康指南

徐荣周 曹秋芬 编

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人精神生活健康指南/徐荣周,曹秋芬编. —北京:
中国医药科技出版社,2008.3

ISBN 978-7-5067-3841-5

I. 老… II. ①徐…②曹… III. 老年人—心理保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024059 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编:010-62216635 发行:010-62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 850×1168mm $\frac{1}{32}$

印张 10 $\frac{3}{4}$

字数 284 千字

印数 1—4000

版次 2008 年 4 月第 1 版

印次 2008 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京通州皇家印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-3841-5

定价 21.00 元

本社图书如存在印装质量问题 请与本社联系调换

内 容 提 要

本书按照心理咨询、心理保健、心理养生、退休赋闲、家庭生活 5 个方面汇编而成，以供所有的老年人有的放矢地细读精研，使其从精神生活方面汲取养生经验，提高认识，正确处理方方面面的不适心理状态，不断增添老年人的生活情趣，增长知识，延年益寿，提高生活质量，充分引导老年人以平常的心态度过自己的晚年，永葆身心健康。

本书内容丰富，突出重点，分篇清晰，可供已离退休的老年人和现已安排退居二线的老同志及各单位老干部办公室（活动室）的工作人员和全国各社区干部学习参考，也可供年轻晚辈子女作为精神食粮赠送其长辈的礼物使用。

前 言

据资料显示，目前我国60岁以上老人已逾1.49亿，且每年以3.2%的速度增长。可见，今后的老年人会越来越多。面对这一大批老年群体，如何让他们生活得愉悦，所有的社会工作者和文化工作者有责任、有义务对他们进行生活指导，为其精神生活提供优质服务。本着这一指导思想，我退休后一直在关注此项工作，较长时间内都在研究和探讨这一问题，决心编纂一本《老年人精神生活健康指南》，奉献给广大老年朋友。

老年人是国家、社会的宝贵财富。他们为党、为国家、为家庭奉献了毕生精力。为了使老年人更为幸福、愉快地度过晚年，在晚年生活中老有所学、老有所为、老有所医、老有所养、老有所乐，我参考一些书、刊、报上已发表的文章，择其老年人是否心情舒畅、有无人生追求，老年期是否有失落感、孤独感、忧郁感、自卑感等情绪的内容，按心理咨询、心理保健、心理养生、退休赋闲、家庭生活5个方面汇集编成此书，以供所有的老年人有的放矢地细读精研，使其从精神生活方面汲取养生的经验，提高认识，正确处理方方面面的不适心态，不断增添老年人的生活情趣，增长知识，延年益寿，提高生活质量，充分引导老年人以平常的心态度过自己的晚年，永葆身心健康。而对于老年人从物质生活方面增进养生的衣、食、住、行，健体、美容、护肤、药疗保健等诸方面的内容专著出版较多，本书则基本不予涉及，这是本书与其他可供老年人阅读的众多书籍不同之处，愿本书能成为广大老年朋友的良师益友。

本书内容丰富，突出重点，分篇清晰，可供已离退休的老年人、退居二线的老同志、老干部办公室（活动室）的工作人员和全国社区干部学习参考，也可供年轻晚辈子女作为礼物赠送其长辈。

作者在编纂本书时，除署名者外，其他主要引用了书中所列参

考文献中的资料，望原作者见书后予以谅解。

在编辑过程中，由于搜集资料困难，加之本人认识水平有限，难免有不到之处，欢迎读者多多提供与本书所刊载文章更深层次的内容和建议，以便再版时补充完善。

编者

2007 年元旦

目 录

一、心理咨询	(1)
1. 老年人离退休经历的4个时期	(1)
2. 满怀信心朝前走	(2)
3. 老年人如何消除空虚	(2)
4. 让自己轻松一些	(3)
5. 珍惜眼前的好时光	(4)
6. 保持生活的激情	(5)
7. 究竟谁最快乐	(5)
8. 给自己找乐趣	(6)
9. 做一个爱玩的老人	(7)
10. 迈进一步心自宽	(8)
11. 拆除心里的篱笆	(9)
12. 心境平和方能防衰	(10)
13. 理解谦让如鼓瑟琴	(10)
14. 建立新的生活秩序至关重要	(11)
15. 命运要靠自己	(12)
16. 六十而不惑	(12)
17. 劝您还是消消气	(13)
18. 让自己年轻起来	(14)
19. 水至清无鱼 人至察无徒	(15)
20. 莫因挫折丧失希望	(15)
21. 需要即快乐	(16)
22. 解放你自己	(17)
23. 何必苦累自己	(18)
24. 自我调节 乐字当头	(18)

25. 自己调适 平衡心态 (19)
26. 聊天有益 (20)
27. 闲聊——放松心情的好方法 (21)
28. 倾诉是缓解情绪的好方法 (21)
29. 暗示——潜在的力量 (22)
30. 豁达——黄金般的性格 (23)
31. 牵挂人生 (24)
32. 欣然坦然地走向第二个春天 (25)
33. 多一些朋友 多一些交往 (26)
34. 自信是克癌的秘诀 (26)
35. 快乐仍需自己寻求 (27)
36. 做命运的强者 (28)
37. 创造新我 (28)
38. 久病何以延年 (29)
39. 歉疚心理莫存有 (30)
40. 牢骚太盛防断肠 (30)
41. 心理相容 其乐无穷 (31)
42. 性格影响健康 (32)
43. 性格与寿命有关 (33)
44. 行为举止影响寿命 (33)
45. 妒忌者损寿 (34)
46. 别让嫉妒毁自己 (35)
47. 动中求静 苦中求乐 (37)
48. 世亦不尘 海亦不苦 (38)
49. 握住情绪的缰绳 (38)
50. 一张一弛 文武之道 (39)
51. 察察者有所见 恢恢者有所容 (40)
52. 把握心理的舵盘 (40)
53. 举起希望的火炬 (41)
54. 凡事想得开 (42)

55. 永不放弃追寻 (43)
56. 充实生活 摆脱空虚 (43)
57. 离开忧虑的摇椅 (44)
58. 短笛无腔而自适 (45)
59. 冲破世俗的禁锢 (45)
60. 人老茶不凉 可贵心相知 (46)
61. 人格的魅力是永恒的 (47)
62. 丹心终不改 白发为谁新 (47)
63. 难得忘却 (48)
64. 古稀今不稀 心老才可悲 (49)
65. 莫为羡慕而烦恼 (49)
66. 冠心病者也可长寿 (50)
67. 何必不开心 (51)
68. 改变第三状态 (51)
69. 精神维生素 (52)
70. 多一点幽默 (53)
71. 减去一句 (54)
72. 填平心理的“代沟” (54)
73. 请老人莫言老 (55)
74. 放下因袭的重担 (56)
75. 认识你自己 (57)
76. 适度紧张不损寿 (57)
77. 花钱买开心 (58)
78. 松一下“琴弦” (59)
79. 乘上您的诺亚方舟 (60)
80. 顺其变以节哀 (61)
81. 伏魔先伏心 驭横应平气 (61)
82. 退一步天宽地阔 (62)
83. 提高生活的质量 (63)
84. 塞翁失马何足悲 (63)

85. 相处勿多疑 信任善其事	(64)
86. 应付压力 消除紧张	(65)
87. 赠老年人“一剂良药”	(65)
88. 生命不息 活动不止	(66)
89. 学会欣赏	(67)
90. 感悟生命	(67)
91. 好好活着生活便没有不幸	(69)
92. 人生	(70)

二、心理保健

(71)

1. 老年人伤感损身心	(71)
2. 保持心理平衡的“金钥匙”	(72)
3. 服老与不服老	(73)
4. 老年人也有未来	(74)
5. 享受老年	(75)
6. 不要让年龄成为生活的障碍	(75)
7. 人生何必较真	(76)
8. 幸福在您的掌握中	(77)
9. 恳求幸福	(78)
10. 知足才能常乐	(79)
11. 羡慕自己	(79)
12. “心静如水”寿自高	(80)
13. 老年人应讲究哪些心理卫生	(81)
14. 怎样调整老年人的心理卫生	(82)
15. 老年人心理健康的标准	(82)
16. 老年人心理健康与长寿	(83)
17. 老年长寿者的心理特征	(83)
18. 怎样做一个身心健康的老人	(84)
19. 老年人有哪些特殊心理	(84)
20. 怎样保持老年人的心理健康	(84)

21. 老来俏易健康	(85)
22. 如何维持老年人的良好心理状态	(86)
23. 老年人怎样保持心理平衡	(86)
24. 如何避免老年期心理不平衡	(86)
25. 什么样的心理有利于老年人延年益寿	(87)
26. 老年人怎样度过“心理更年期”	(87)
27. 更年期怎样保持身心健康	(87)
28. 老夫老妻关系和睦有利于身心健康	(88)
29. 老年夫妇感情深化的心理调适	(88)
30. 男性老人比女性老人短寿的心理原因	(89)
31. 怎样消除老年人因病厌世的心理	(89)
32. 老年人为什么会嫉妒	(89)
33. 老年人为什么会自私	(90)
34. 老年人笑口常开为何能延寿	(90)
35. 老年人怎样注意心理上的调节、控制和保养	(90)
36. 什么是情绪, 什么是情感	(91)
37. 让老人情绪乐观	(91)
38. 情绪是怎样产生的	(92)
39. 情绪为什么会影响健康	(92)
40. 老年人精神情绪与健康长寿	(93)
41. 我的健康观	(93)
42. 老年人培养良好情绪的原则	(95)
43. 老年人情绪为什么需乐观	(95)
44. 老年人怎样保持情绪平衡	(95)
45. 老年人调节情绪有哪些方法	(95)
46. 老年人的七情调养	(96)
47. 老年人情绪为什么容易变化	(96)
48. 老年人怎样保持良好情绪	(96)
49. 老年人保持良好情绪“十乐”	(97)
50. 老年人消极情绪表现有哪些	(97)

51. 老年人怎样摆脱消极情绪 (98)
52. 老年人情绪过度兴奋好吗 (98)
53. 老年人为什么需要有精神寄托 (99)
54. 老年人晚年丧偶, 出现情绪障碍怎么办 (99)
55. 老年人应有重返童年的心情 (99)
56. 老年人把年龄减去十岁有益 (100)
57. 老年人脾气为什么会变 (100)
58. 老年人患了“心身疾病”怎么办 (100)
59. 老年人退休后应注意哪些精神卫生方面的问题 (101)
60. 老年人有哪些性格特征 (101)
61. 长寿老年人的性格 (102)
62. 老年人的性格类型 (102)
63. 老年人性格有哪些改变 (102)
64. 怎样改变老年人的固执 (103)
65. 老年人怎样制怒与养身 (103)
66. 老年人的制怒法 (103)
67. 老年人为什么好猜疑 (104)
68. 人到老年 (104)
69. 快乐人生二十招 (105)
70. 快乐就在身边 (107)
71. 青春 (108)
72. 时间 (108)
73. 书林好休闲 (109)
74. 人生攀登书为梯 (110)
75. 读书是福 (111)
76. 读书——心理健美的良方 (112)
77. 笔耕不辍健身心 (113)
78. 坦然是福 (114)
79. 宽容就是一种爱 (115)
80. 学会宽容 (116)

81. 学会宽恕	(117)
82. 宽容者益寿	(118)
83. 享受孤独	(118)
84. 艳阳三月说桃花	(119)
85. 不容等待	(121)
86. 淡泊人生	(121)
87. 散淡一点活出味道	(123)
88. 淡泊宁静比药好	(124)
89. 长寿秘诀：心性豁达	(126)
90. 淡泊名利 饮食有节 禁烟少酒 家庭和睦	(127)
91. 黄昏琴声	(127)
92. 老人当自强	(128)
93. 常怀感激心	(129)
94. 看老伴梳头	(130)
95. 说“笑”	(131)
96. 笑对生活	(132)
97. 笑也是运动	(134)
98. 人生的正面	(134)
99. 老树根深更著花	(136)
100. 回忆着是美丽的	(138)
101. 活得简单些	(139)
102. 又见荷花开	(140)
103. 说说赏梅和咏梅诗	(141)
104. 思朋话友	(142)
105. 白头吟	(143)
106. 祝你万事如意	(148)

三、心理养生

(150)

1. 也说休闲	(150)
2. 老来闲聊有益健康	(151)

3. 年长未必智衰 (152)
4. 改善心情 (153)
5. 忘记年龄 (154)
6. 童心不泯养天年 (155)
7. “快活人”三题 (156)
8. 养生益寿的谚语 (157)
9. 老年人防衰要先防“心老” (158)
10. 让我们有个好心态 (159)
11. 活得好累 (159)
12. 走出“累”的怪圈 (161)
13. 少累点行不 (162)
14. 阎纲的《人生百年快活歌》 (163)
15. 幸福是种感觉 (165)
16. 文人善体育者长寿 (166)
17. “读”出好身体 (166)
18. 读书是一剂减肥良药 (167)
19. 喜悲无常寿命不长 (169)
20. 长寿, 60%要自己争取 (170)
21. 写日记葆青春 (170)
22. “平平淡淡”才长寿 (171)
23. 方成健身有道 (171)
24. 活百岁离不开长寿基因 (172)
25. 古今养生歌 (173)
26. 莫生气 (174)
27. 我的人生格言 (174)
28. 养老健身与《十叟长寿歌》 (175)
29. 百岁不老“五字经” (176)
30. 邵雍作诗说养生 (177)
31. 养生与不养生 (177)
32. 86岁老翁缘何健 平和坦荡乃良方 (178)

33. 梅兰芳为什么没能长寿	(180)
34. 国泰民安人长寿	(181)
35. 老人如何保养头发	(183)
36. 发展自己的爱好	(184)
37. 佛教的养生理念	(184)
38. 挑战陌生 激活大脑	(186)
39. 养生之道 张弛有序	(186)
40. 唱歌——老人健康的“秘诀”	(188)
41. 处世自如养天年	(188)
42. 和不喜欢的人做朋友	(189)
43. 疲劳是把养生双刃剑	(191)
44. 长寿父母传代有别	(191)
45. 马三立四字养生法	(192)
46. 春天“发困”怎么办	(192)
47. 不养生的养生	(193)
48. 佛教的行为规范与养生	(194)
49. 养生“五个一”	(195)
50. 春季正是养肝润肺时	(196)
51. 活 100 岁的方法	(196)
52. 心理养生的四大要素	(197)
53. 三通三平利养生	(198)
54. 量力而为 有益健康	(198)
55. 养生三“度”	(199)
56. 剪报与养生	(200)
57. 人老了也可保持原有身高	(201)
58. 邓小平养生有方	(201)
59. 老年养生从“头”做起	(201)
60. 因“不知”而长寿	(202)
61. 走进“神补”	(203)
62. “小事糊涂”益健康	(203)

63. “难得糊涂”益健康 (205)
64. 袖手无言味最长 (206)
65. 戒烟限酒 心甘情愿 (207)
66. 健身先健心 (209)
67. “后事”前瞻 (211)
68. 人品检验十条 (212)
69. 养生莫如养性 (212)
70. 三乐是延年益寿之本 (213)
71. 不畏老是健康长寿的精神支柱 (218)
72. 身处逆境时要随遇而安、淡然处之 (220)
73. 生气与发脾气（所谓“敌对情绪”）对健康长寿的损害 (221)
74. 忧虑对健康长寿的影响 (222)
75. 嫉妒心理对健康的危害 (224)
76. 不卑不亢的涵养功夫 (225)
77. 长相知 不相疑 (227)
78. 与人为善能长寿 (228)
79. 忘却的和牢记的 (229)
80. 减少能量消耗是长寿要诀 (230)
81. 让生命掌握在自己手中 (231)
82. 少吃多餐可延年 (232)
83. 晚饭少一口 活到九十九 (232)
84. “神补”胜“药补” (234)
85. 科学用脑提高工作效率 (234)
86. 学习可以延年益寿 (235)

四、退休赋闲 (237)

1. 过好退休这道“坎儿” (237)
2. 我退休了 (238)
3. 假如明天轮到我下岗 (238)
4. 让退休后的生活也过得充实 (239)

5. 我的退休生活绚丽多彩	(240)
6. 退休未了情	(241)
7. 既退则休 颐养天年	(242)
8. 用平常心对待退休	(243)
9. 下岗了, 别卧下	(244)
10. 人到老年莫攀比	(245)
11. 退而不休有活力	(245)
12. 发挥余热 戒之在“得”	(246)
13. 老年人退休后第一天干些什么	(247)
14. 老年人退休后是否还能有所作为	(248)
15. 老年人怎样安排退休后的生活	(248)
16. 老年人退休前后有哪些心理变化	(248)
17. 请走出晚年生活的误区	(249)
18. 怎样延缓老年夫妻心理衰老	(250)
19. 老年人退休后怎样保持身心健康	(250)
20. 老年人退休后怎样保持精神卫生	(250)
21. 老年人退休后可能出现哪些精神障碍	(250)
22. 老年人退休后精神、健康变差怎么办	(251)
23. 我国四分之一老人患“离退休综合征”	(251)
24. 患了“老年退休综合征”怎么办	(252)
25. 老年人退休后产生孤独感怎么办	(252)
26. 退休老人为何要多参加社会活动	(252)
27. 老年人应如何培养自己的爱好与兴趣	(253)
28. 老年人应如何珍惜时间	(253)
29. 老年人应带头破除迷信	(254)
30. 老年人对自己的后事应作哪些安排	(254)
31. 老年人对死亡应有正确的认识	(254)
32. 睡眠多于7.5小时等于暴饮暴食	(255)