

时蓉华 著

老年心理保健必读

- 社会心理的适应
- 家庭关系的协调
- 心理障碍的治疗
- 健康长寿的诀窍

上海科学技术文献出版社

老年心理保健必读

上海科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

责任编辑:袁仲江

封面设计:何永平

老年心理保健必读

时蓉华 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 12 字数 333,000

1996年4月第1版 1996年4月第1次印刷

印数:1-3000

ISBN 7-5439-0780-1/R·299

定价:16.00元

《科技新书目》381-254

前 言

近一二十年来，银色浪潮滚滚而来，几乎席卷全球。就以过去不认为存在老龄问题的亚非拉的发展中国家来说，据联合国人口统计指出，阿根廷首都布宜诺斯艾利斯的60岁以上的老年人口占总人口的22%；巴巴多斯80岁以上的老年人是20年前的三倍；在大部分拉美国家，60岁以上的老年人增加了四倍多。非洲增长很迅速。亚洲的增长情况也是如此。

我国60岁以上的老年人口已近一亿，约占全世界老年人口的22%，占亚洲老年人口的50%，也就是说，在全国世界老年人口中每5个人中就有一个人是中国的老年人，亚洲的老年人口中每2个人中就有一个人是中国的老年人。但是，到了21世纪，我国将面临着比现在多三四倍的老年人。可以认为，一个国家平均寿命的增长，高龄老寿星增多，乃是反映这个国家政治上安定团结，经济文化繁荣以及医疗卫生水平的提高与发展。但也不能不看到，老年人口比例的不断增加，也将会给社会与家庭带来许多新问题。目前，老年学的研究，已引起世界各国政府与许多学者的关心。

研究老龄问题的根本目的，在于使老年人健康长寿，余热生辉，造福人类、安度晚年。现代科学研究与生活实践证明，心理因素对于老年人的健康长寿有很大影响，因此有必要向广大老年人及其子女、向广大老年工作者介绍一些关于老年心理学以及心理保健方面的基本知识。

为了健康长寿，作为老年人自己，除了注意饮食起居等生理卫生外，还需加强自身的心理调适，使其生理与心理两方面都能得到健康，因此老年人学习一点老年心理学的知识，掌握一些心

理保健的方法，无疑是十分有益的；再说，随着老年人口的增加，社会上为老年人服务的机构与组织也相应增设（如老年大学、老年医院、老年公寓、敬老院、老年俱乐部、老年服务队等），这些机构的工作人员也需要懂得有关老年心理与保健方面的知识；另外，作为老年人的子女，为了更好地关心与照顾自己年老的父母，以适应老年人身心变化的特点，也有必要掌握有关老年心理及其保健知识；而且，老年心理的变化及特点与其胚胎期、成熟期也不无关系，为了自己的下一代，为了使自已今后顺利地过渡到老年期，老年心理及其保健知识或许适用于每个中青年。这就是说，老年心理及其保健知识已经或即将受到人们普遍的关注与热情的期待，从而进一步将促进自身的发展。我正是怀着上述动机撰写本书的。

健康长寿是许多老年人的共同心愿，并积极寻找行之有效的方法，身体力行。目前，书店里有关老年保健的读物不少，但多半是属于生理保健方面的。我是一个心理学工作者，也是一个老年人，对于老年期的一些心理变化也有所体会。本书侧重于从社会心理学角度较为系统地阐述老年期的心理特点以及促进心理健康的途径与方法。

全书分四大部分，共 17 章，第一部分为社会心理的适应，第二部分为家庭关系的协调，第三部分为心理障碍的治疗，第四部分为健康长寿的诀窍。

愿本书能成为广大老年读者的好参谋，成为广大老龄工作者的好助手。

由于水平有限，时间匆促，缺点与不妥之处敬请读者批评指正。

上海市老龄科学研究中心

老年心理学研究所 所长

时蓉华 于一九九五年秋

目 录

第一部分 —— 社会心理的适应

第一章 老年期的情感情绪特征	(1)
一、情感情绪概述	(1)
二、老年人积极的情绪感受 —— 生活满意感	(3)
三、老年人要克服消极的情绪感受	(10)
四、老年人的种种不良情绪反应	(21)
五、老年人不良情绪反应的自我调节	(24)
第二章 老年期的性格特征	(29)
一、性格概述	(29)
二、老年人性格的变化	(33)
三、老年人的性格特征	(37)
四、老年人的性格类型	(40)
五、老年人性格特征的了解与测定	(46)
第三章 老年期的生死观	(51)
一、老年人对当前生活的态度	(51)
二、老年人对死亡的态度	(54)
三、我国农村老年人的死亡观念	(61)
四、老年人的求生愿望	(66)
五、老年人要克服对死亡的恐惧感	(69)
第四章 老年期人力资源的开发	(73)
一、老年期的两种对立观点	(73)
二、老年人要向传统观念挑战	(76)
三、老年人潜能发挥的可能性	(78)

四、老年人的智力特点	(82)
五、影响老年人智力的因素	(86)
六、老年人的智力开发	(92)
第五章 老年期对离退休生活的心理适应	(96)
一、重视老年人的心理适应问题	(96)
二、影响老年人适应离退休生活的因素	(100)
三、老年人适应生活的两种理论	(104)
四、对两种适应理论的评价	(110)
五、离退休综合症的个案调查	(116)

第二部分 —— 家庭关系的协调

第六章 老年期的婚姻	(119)
一、老年人婚姻的意义	(119)
二、老年婚姻关系随时间的推移而日益改善	(121)
三、老年人的婚姻构成	(123)
四、我国老年人再婚的一般情况	(126)
五、老年人再婚必须注意的问题	(130)
六、正确对待老年人的再婚	(133)
第七章 老年夫妻关系	(138)
一、当前我国老年夫妻关系的基本情况	(139)
二、影响老年夫妻关系的因素	(140)
三、老年夫妻的经济关系	(143)
四、老年夫妻关系的调适	(146)
五、老年人的性心理与性教育	(151)
第八章 代际关系	(157)
一、当前我国老年人与子女关系的基本情况	(157)
二、老年人与子女的分歧	(158)
三、缩短心理差距, 融洽代际关系	(161)

四、婆媳关系	(165)
五、祖孙关系	(175)
六、研究老年人人际关系的方法	(177)
第九章 老年期的家庭结构与养老方式	(180)
一、家庭结构概述	(180)
二、老年人家庭结构的意愿	(181)
三、关于合住与分住的争论	(188)
四、养老方式以子女为主还是以社会为主	(193)
五、关于我国农村养老方式的设想	(201)

第三部分 —— 心理障碍的治疗

第十章 老年期抑郁症	(205)
一、老年人精神障碍的一般情况	(205)
二、老年抑郁症是一种最常见的精神障碍	(209)
三、老年抑郁症的临床表现	(213)
四、老年人患抑郁症的原因分析	(218)
五、老年抑郁症的诊断与治疗	(225)
第十一章 老年期痴呆	(228)
一、老年痴呆的一般症状	(228)
二、老年痴呆的原因分析	(229)
三、心理原因导致老年痴呆的分析实例	(230)
四、老年期痴呆的诊断与防治	(234)
第十二章 老年期的犯罪与自杀	(239)
一、老年人的犯罪	(239)
(一) 老年人犯罪的一般情况	(239)
(二) 老年人的性犯罪	(240)
(三) 老年人的经济犯罪	(241)
(四) 老年人的精神病犯罪	(242)

(五) 老年人犯罪的预防	(243)
二、老年人的自杀	(245)
(一) 老年人自杀的一般情况	(245)
(二) 老年人自杀的原因	(248)
(三) 老年人自杀的预防	(258)
第十三章 老年期心理障碍的心理治疗	(264)
一、心理治疗概述	(264)
二、心理治疗的一般过程	(265)
三、老年人心理治疗的特点	(266)
四、简单介绍几种心理治疗方法	(268)

第四部分 —— 健康长寿的诀窍

第十四章 衰老及其延缓	(276)
一、衰老概述	(276)
二、衰老的原因	(280)
三、衰老的延缓	(291)
四、心理衰老的自我测定	(295)
五、人类的寿命	(300)
第十五章 老年期的心理保健	(311)
一、人的生理健康与心理健康密切相关	(311)
二、心理因素影响躯体健康的途径	(315)
三、老年人的心理保健	(318)
(一) 保持良好的情绪状态	(318)
(二) 心地善良待人宽厚	(322)
(三) 积极思考合理用脑	(323)
(四) 加强自我防护心理	(324)
(五) 对疾病应作心理抗争	(325)
(六) 注意消除疲劳	(327)

(七) 面对危机善于心理防卫	(329)
(八) 培养广泛的兴趣与爱好	(331)
第十六章 老年期体育运动的心理效应	(333)
一、老年人体育运动的多种效益	(333)
二、老年人体育运动的心理效应	(334)
三、老年人体育运动多样化的问题	(342)
四、老年人体育运动的前景与发展趋势	(344)
第十七章 全社会都要关心老年人	(346)
一、社会要形成尊老养老的良好心理气氛	(346)
二、社会要根据实际情况照顾老年人	(351)
三、社会要设置无障碍设施	(352)
四、老年人要加强学习, 提高自己, 更好地 适应社会	(358)
主要参考文献 (共 106 篇)	(364)

第一章 老年期的情感情绪特征

人与动物的最大区别之一，乃是人有思想，有喜、怒、哀、乐的情感和情绪。人们常常因事业成功而欢笑，因遭受挫折而担忧，因人格受侮而愤怒，情绪在一个人的心理生活中占有重要地位。

一、情感情绪概述

在心理学上，讲到情绪总是与情感联系起来的。情绪与情感两个词在日常生活中常常作为同义词来使用，不作严格区分，但从科学的心理学角度来看，两者虽有密切联系，但也是有区别的。这里我们不作严格区分，统称情绪。

所谓情绪，乃是人对外界事物和个人的需要之间的关系的反映。也就是说，当外界事物符合自己的需要时，人们就表现出积极愉快的情绪，反之，当外界事物不符合自己的需要时，人们就表现出消极的、不愉快的情绪。人们都追求真善美，反对假恶丑，当看到真善美的事物或他人的高尚行为时，人们从心底里激发起赞美的情绪；当看到假恶丑的事物或他人的损人利己行为时，心里十分厌恶。

(一)情绪有积极与消极之分

心理学研究与生活实践表明，积极的情绪有利于身体健康，而消极的情绪则对健康会带来不良影响，这是因为情绪有它的生理机制。当人处在情绪状态时，会引起身体的外部和内部的一系列生理反应。生理心理学研究表明，人在发怒时，心跳加快，常达80~200次/分；血压上升，收缩压从正常130毫米汞柱到230毫米汞柱以上；呼吸每分钟可达40~50次。人在恐惧时或突然震惊时，呼吸加强而短促，甚至会出现中断；心跳加速，每分钟增加20次；血压也会随之增高。人在焦虑、忧郁时，会抑制胃肠蠕动和消化液的分泌。

生理心理学研究了人在不同情绪状态下的呼吸,发现呼吸情况十分悬殊。例如:人在微笑时,呼气快而吸气慢,呼吸比率约为1:0.7;人在惊讶时,吸气是呼气的两到三倍;人在恐惧时,呼气与吸气的比率从一般状态的1:0.7上升为1:3或1:4。另外,人的情绪发生变化时,还伴随着身体的一些外部表现,如表情、姿态、动作等。

对老年人来说,抑郁、烦恼、发怒等消极情绪往往是引起或激发某些疾病的心理因素。例如,由于过分抑郁或恐惧,会导致心肌梗塞、脑溢血等疾病,终而被夺走生命。我国心理学者对232名高血压病人研究表明,患者病前具有不良的情绪特征在高血压病因中占74.5%。消极的情绪是癌病的重要因素之一,临床实践证明,许多癌症患者在发病前大多曾有过持续的消极情绪,或遭受过重大的情绪挫折。我国学者在河北、河南、山东、山西的食道癌普查工作中,发现消极的情绪因素与食道癌的发生有一定的关系。山西的患者中56.5%有忧愁、急躁的消极情绪状态;河北患者中,情绪急躁者占69%,其中倔强暴躁者占64.7%;山东患者有52%在发病前遭到重大的精神打击。消极的情绪因素可以使人的大脑活动功能降低,引起免疫力的降低,使有机体抗癌力量下降,在具备其他内因与外因时,使癌症得以形成,从这个意义上说,消极情绪成为癌细胞的激活剂。

积极情绪可以增进身体健康,达到延年益寿,但这并不是所有老年人都认识清楚的。据研究,笑可以促进身体内部的激活水平。大笑一次,体内横隔膜大约可以蠕动18次,而小笑的蠕动程度略小些。笑还可以使肌肉放松。临床观察发现,很多疼痛是由于肌肉紧张所造成的,大笑可以降低或缓和肌肉紧张度,从而减轻或消除疼痛。

(二)老年人情绪的一般特征

人到老年,在情绪的两极性(积极与消极)、情绪体验的强度、持久性、变异性以及激发情绪反应的因素等方面与年轻人相比都有不同的特点。

1. 老年人比较容易产生消极的情绪。由于生理上的老化,社会角色的改变,社会交往的减少以及心理功能上的变化等主客观原因,和年轻人相比,老年人比较容易产生消极的情绪体验与情绪反应。

2. 老年人的情绪体验比较强烈。由于老年期中枢神经系统有过度活动的倾向和较高的唤起水平,所以他们的情绪体验比一般人来得强烈。同时,由于老年人适应环境的能力下降,应变能力降低,因此消极的情绪体验并不随年龄的增长而减弱。

3. 老年人的情绪体验比较持久。就情绪体验的持续时间来说,由于老年期中枢神经系统中发生的生理变化以及体内稳态的调整能力下降,老年人的情绪一旦被激发,恢复平静不是一下子就可以做到的,要花费较长的时间才能复原。同样的道理,老年人情绪状态比较稳定。

4. 各种“丧失”是使老年人发生消极情绪体验的最重要的激发条件。影响老年人情绪体验的因素十分繁多,研究表明,在影响老年期情绪体验的各种因素中,各种“丧失”(包括社会政治地位、经济、专业、健康、容貌、体力、配偶等)是最重要的激发条件。把握这一点,无论是老年人自己,还是老年学工作者都是十分重要的。

二、老年人的积极情绪感受 —— 生活满意感

生活满意感就是对现实生活持积极肯定的态度。

(一)当前我国老年人的生活满意感

当前老年人的生活满意感情况怎样呢?笔者曾调查了上海六十岁以上的退休老人164人,其中男97人,女67人。请被调查的老人对于生活满意与否进行自行判断与评定。调查表明,较满意的老人是大多数(62%),而表示不满意的老人仅占总数的五分之一(20%),其余老人则介于两者之间(18%),对生活表示基本满意。据上海另一项调查表明,对生活满意的老人占50%,持一般态度的占41%,尚有9%的老人则表示对生活不满意。另外,据成都调查,仅有17%的老人自感晚景不佳,北京调查则只有不到

4%的老人对生活不满意。

这些资料表明,老人中大部分都对生活表示满意,较不满意的仅是少数人。总的来说,目前我国老人的生活条件并不太好,但大部分老人都感到满意,他们十分珍惜今天的生活,自感幸福。这一方面是因为他们都有固定的退休工资,享受公费劳保医疗待遇,生活有保障,且子女都已参加工作,能自力更生,不再依赖老人,使老人感到目前的生活水平不低于生儿育女的时候。另一方面,我们所调查的老人,有许多是老工人,有一部分是职员,受过高等教育而工资较高的老人较少。这些老人在旧社会生活了少则二三十年,多则半个世纪,多数老人都有一段辛酸的血泪史,都曾渡过了自己苦难的童年和青少年时代,所以他们倍感今天生活的幸福,他们经常怀着朴素的阶级感情作今昔对比,从心底里流露出对党对社会主义的感激之情,倾诉出肺腑之言,他们都说,“如果没有解放,我们早已不在人世了。”

尽管如此,并不等于老人对社会生活没有新的需要,他们仍然提出了这样或那样的要求。应该承认,老人们提的一些要求并不是属于奢望之类,而确实反映了他们生活中的一些迫切需要解决的问题,当然不属于仅仅要求吃饱与穿暖之类,而是希望生活得能够更加好一点。这说明我国老年人的生活有待进一步提高。由于老人的具体情况十分悬殊,他们的需要各异。有些老人住房紧张,庙小僧多,三代人同居一室,颇有坐立不安、无处安身之感,有些老人急需解决煤气及卫生设备;也有些老人退休工资太少,认为目前社会生活中最需要的是钱,解决菜篮子问题。

除了物质生活方面的需要之外,老人们提出了许多精神方面的需要。一部分老人物质生活条件尚好,就是家庭人际关系紧张,父子或婆媳矛盾突出,他们认为目前最要紧的是家庭和睦、子女关心自己;有些老人别无他求,只盼望自己身体健康,能自己料理自己,以免成为家庭的包袱,牵累小辈;有些老人需要读书看报、看戏听音乐、参加旅游活动等;老人要求参加社会活动继续发挥社会功能的呼声也十分强烈。一位82岁的高龄老人说:“现在我家四代

同堂,生活无忧无虑,我还能发挥余热。”

仔细分析老人的需要,可以发现,老人的社会需要有性别差异。男性老人提出精神需要的多于女性老人,而女性老人提出物质需要的多于男性老人,两者差异极为明显。

(二)影响老年人生活满意感的社会心理因素

老人的生活满意感受许多因素所制约,既有生理因素,也有心理与社会因素,比较起来后者的影响更大些。

1. 老人的性格类型与其生活满意感有着极为密切的联系

在日常的社会生活中经常可以看到,在同样的生活条件与社会环境下,有的老人感到心满意足,十分愉快,而有的老人则认为平淡无味,或者郁郁寡欢,甚至牢骚满腹。这是什么原因呢?老年人能否欢欢喜喜地安度晚年,在很大程度上取决于本人的心理特点,由于长期生活而形成的思想方法、行为方式都有自己独特的地方,并由此而形成不同的性格类型,而不同的性格类型会影响其对生活的态度。研究表明,老人的性格类型与其产生满意感有着极为密切的关系。

人的性格有外向与内向之分。具有外向性格的老人比较开朗、乐观,对人热情而亲切,乐于与他人进行交往;对于挫折的容忍力大,不为困难所烦恼,他们善于作自我安慰,想得开,放得下,所以即使他们生活不顺利,也会心平气和,生活安定。而具有内向性格的老人则比较闭关自守,不愿与他人多交流思想,对人淡漠;遇到一些不如意的事情往往自怨自艾,无法解脱,对挫折的容忍力小,常常耿耿于怀,喋喋不休,很不平静。

总之,上述不同性格特征会影响老人对生活的态度。

2. 老人的认识特征与生活满意感

老人的认识特征主要指对生老病死的认识以及看待老年生活的思想方法特征。

许多老人都能认识到生老病死是人生发展的必然规律,是不可抗拒的力量,采取处之泰然的态度,故对于自己生理功能衰退,体弱多病并不害怕,但采取积极锻炼身体的方针,生活有规律,保

持心理平衡,乐观愉快,精神振作;有些高龄老人,虽然都已及耄耋之年,也明白终有一天自己要告别人间,但从不为此而忧愁,仍然是乐呵呵地生活着。也有一些老人把衰老与老死看得过重,对身体的健康情况十分敏感,身体偶有不适就会忧心忡忡,生怕大病临头,患上疑难之症;他们常常疑神疑鬼,杞人忧天,精神紧张,从而忽视了现实生活的乐趣,若患有不治之症,精神很快就会垮下去。

老人看待自己的生活,往往喜欢作对比,由于思想方法不同,生活对比也有不同的方向。有些老人采取了实事求是的标准,作纵向对比,把现在的生活与过去相比较。我国许多老人在解放以前过着非人的生活,现在的退休生活不知要胜过解放前多少倍,许多老年人在年轻时生活虽然有保障,但儿女众多,负担也很沉重,现在年老退休,子女都有工作,自己老有所养、老有所医、老有所乐、老有所为,生活乐融融。据上海大学仇立平的调查,有55%的老人从实际出发看问题,他们也要与周围老人作横向对比,都感到“比上不足,比下有余”,内心十分知足。但也有一些老人所持标准较高,感到目前退休生活比过去好不了多少;他们喜欢与条件优越的老人攀比,这样越比越生气,越比越伤心,遗憾终生,并不能体会退休生活的幸福。

3. 老人自我评价与生活满意感

自我评价是自我意识的重要组成部分。所谓自我意识,就是个人对自己生理与心理状况的认识、体验和控制。例如,自己知道自己身体健康、心情愉快,从而感到很满意,并且要求自己努力保持自己身心健康,生活有规律等等。具体说来,自我意识就是指自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、自我支配以及自我教育等心理。自我评价是自我意识的一个有机组成部分,它是个人对自己身心特征的认识,是个人对自己与他人的关系的评价,是对自己社会地位、社会作用等方面的评价。

社会心理学研究表明,老年人关于社会地位、社会作用的评价,与其生活满意感有密切关系。根据笔者的调查研究,亦获得同样结果:老人自我评价较低的比自我评价较高的,对现实生活更满

意些(70% > 75%);老人自我评价较高的比自我评价较低的,对现实生活表示不满意或基本满意的比例更大(48% > 30%)。

出现上述情况的原因,可能由于老人对于社会适应能力的不同之故,许多老人在青壮年时代对社会、对家庭作出了许多贡献,相当多的人还担任了一定岗位的领导工作,在家庭生活中也是处于权威地位,往往是自己说了算。随着年岁的增长,身心功能的衰退,社会角色的改变,客观形势对他们的要求也随之发生了相应的变化。面对客观上变化了的现实,有些老人能够正确对待,既能正确对待自己,也能正确对待周围的人和事,不再强调自己社会作用的重要性,认为应该让更年轻的人来接替自己的岗位,自己则心安理得地退居二线、三线,这些老人由于其主观认识能适应客观条件的变化,因此不易产生挫折感,心理生活比较平静舒畅,对现实生活比较满意。

但是,也有一些老人一贯过于重视自己的地位与作用,不能及时适应已经发生变化了的客观形势,依然故我,遂屡遭挫折,犹如身处逆境,看到自己昔日有效的指挥棒业已失灵,于是感慨万千,长吁短叹,大有“今不如昔”之感,逐渐对现实生活抱消极态度。

4. 老人家庭人际关系与生活满意感

所谓老人的家庭人际关系,就是指老人与家庭成员之间在心理上的关系,具体表现在老人在家庭中的地位,老人与其家庭成员的相处、子女对老人的态度等方面。社会心理学研究表明,老人家庭人际关系的协调与否,会影响其生活满意感。

据笔者的调查,得到以下几个结果:

首先,老人在家庭中所占的地位高低与其生活满意感有内在联系,即家庭地位较高的大部分老人(63%)对生活表示满意,不满足于生活的较少(14%);家庭地位较低的大部分老人(78%),则对生活持否定态度,怀有满意感的老人仅占十分之一;家庭地位处于一般状态的老人,生活满意感的人数分布正好处于中间状态。

其次,老人与家庭成员和睦相处的程度高低,与其生活满意感