

心理治疗普及丛书

编著：曾文星

老人的心理与辅导

北京医科大学出版社

心理治疗普及丛书之六

老人的心理与辅导

曾文星 编著

北京医科大学出版社

LAOREN DE XINLI YU FUDAO

图书在版编目(CIP)数据

老人的心理与辅导/曾文星编著. —北京:北京医科大学出版社, 2001. 9

(心理治疗普及丛书)

ISBN 7-81071-208-X

I. 老... II. 曾... III. 老年人—心理卫生
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059555 号

北京医科大学出版社出版发行

(100083 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内)

责任编辑:靳新强

责任校对:翁晓军

责任印制:郭桂兰

怀柔师范学校印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850mm×1168mm 印张:7.5 字数:191 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次 印数:1—5000 册

定价:13.50 元

版权所有 不得翻印

编著者简介

曾文星



台湾省 台南人

台湾大学医学院医科毕业

台湾大学附属医院精神科住院

医师专科训练

美国哈佛大学医学院精神科进修

美国精神医学会资深院士

曾任:台湾大学医学院精神科讲师

美国夏威夷东西文化中心研究学者

世界精神医学会文化精神医学分会会长

现任:夏威夷大学医学院精神科教授

北京大学精神卫生研究所客座教授

世界精神医学会文化精神医学分会荣誉顾问

美国文化精神医学研究会委员

合著:心理治疗:原则与方法

心理治疗:理论与分析

最新精神医学

文静心理卫生丛书(十二册)

文化、心理与治疗(Culture, Mind and Therapy)

文化与家庭:问题与治疗(Culture and Family:
Problems and Therapy)



专著:文化精神医学大全(Handbook of Cultural Psychiatry)

编著:心理治疗普及丛书(十本)

合编:中国文化与心理卫生(Chinese Culture and Mental Health)

中国社会与心理卫生(Chinese Societies and Mental Health)

文化与精神病理(Culture and Psychopathology)

文化与心理治疗(Culture and Psychotherapy)

亚太区自杀行为(Suicidal Behavior in the Asia-Pacific Region)

跨文化移居与适应(Migration and Adjustment)

主编:华人的心理与治疗

参与撰写个案分析的作者:

(按笔划顺序)

吕秋云 北京大学精神卫生研究所副所长 教授

傅文青 山东大学医学院医学心理教研室心理治疗
中心副教授



《心理治疗普及丛书》总序

为了配合目前社会各阶层对心理卫生知识需求的学习和适应心理治疗推广运用的需要,经由北京医科大学出版社的建议,以丛书的形式连续出版与心理治疗有关的读本。其主要对象包括医疗专业人员、心理辅导工作者、社会一般人士,也包括病人与家属等等,以便达到心理治疗知识的普及与心理卫生工作更广泛的开展。

丛书总共十本。开头第一本至第六本,是依人生过程里儿童、青少年、青年人、成年人、老人各个阶段所面对的各种心理课题与治疗的要领而书写。针对成人著写婚姻与家庭的心理与辅导,是大家都很关心的课题;接着,第七本与第八本就临床上特别关心的心身问题及心性问题进行讨论及分析;第九本是心理治疗的进行与程序,阐述治疗的实际操作与策略的应用;最后第十本是配合当前的发展需要,从文化的角度来探讨如何推广适合中国人的心理治疗。

丛书的特点是理论与实际并重。详细介绍心理治疗的最新知识与基本理论,并且通过实际个案与临床经验来说明治疗的要领与方法,以便配合国内读者的需要。整套丛书全由编著者一人负责书写,以求丛书的统一与连贯性。根据需要,请国内若干专家提供个案资料,由编著者加以修订并增补讨论、



分析与治疗的要领；每个案后面列出提供并参与书写个案的专家名字，以示谢意。

本丛书的出版，首先要感谢陆银道社长有远见的提议，并且也要感谢梁康总编辑及各位编辑的用心修订，以便适合读者的阅读。

心理卫生的观念与心理治疗的知识深受社会与文化的影响；西方的书籍只能供做参考，而无法全盘搬来使用。本丛书的特点就是针对国内的读者而著写的书籍，希望能有特别的作用。

曾文星

2000年6月5日



前言

这是《心理治疗普及丛书》的第六本,是关于老人的心理以及如何配合他们的心理特点而施以适当的辅导。虽然对“老人”的定义随社会与个人情况而有所不同,在本书里依学术上的习惯,以统计的立场,指 60 岁以上的人。由于随着生活品质的改善,卫生的发达,世界各地人们的平均寿命都正在显著延长;从过去的 50 岁延长到 75 岁左右,有的甚至将快到 80 岁。从前俗语所说的“七十古来稀”已经不适用,将变成是“百岁也不稀”的现代社会。再者,不仅是个人的生命大大延长,老人在社会里的人口比例也大为增加,许多发达的社会里,年老的人口都将占社会里五分之一以上。因此,如何注重老人的身体与心理的健康变成是很重要的问题;而且如何给老人们提供所需要的适当心理辅导也将是很重要的心理卫生的一环。因此,本丛书里,随着人生发展的阶段,随着儿童、青少年、青年人的各个阶段而讨论“老人的心理与辅导”。

照例,本书首先说明老年人的心理特性,接着解释他们常见的心理问题或精神疾患,然后阐述各种辅导的原则与要领。为了说明老人们可能遭遇的各种心理问题及如何配合他们的情况而施以适当的辅导,列举了很多不同性质的个案,并分别加以讨论与分析。

许多个案大都是经由北京大学精神卫生研究所



的吕秋云副所长教授提供,也由山东大学医学院心理教研室心理治疗中心傅文青副教授提供两例。在此要特别感谢他们的参与著写与支持。所列举的各个例子都曾加以修饰,以便隐蔽个案的私人背景。编著者要感谢个案的合作,经由他们被辅导经验可帮助更多需要辅导的人们。希望本书能给辅导者提供参考,并能帮助社会里许多老年人及他们的家属子女们,把他们的精神生活弄得更健康和愉快。

2000年6月5日



目 录

第一部 老年人的心理

第一章 老人发展上的特点	(1)
绪言:老人的定义	(1)
老年人发展上的特点	(2)
心理发展阶段上所需的适应	(12)
第二章 老人与家庭关系	(16)
夫妻关系的调整	(16)
家庭关系的调整	(23)
第三章 生活环境与社会关系的调整	(26)
生活的基本原则与方式	(26)
社会活动与人际关系	(29)
居住场所的安排	(31)
老人与养老院	(32)

第二部 老年人常见的心理与精神问题

第四章 老年人常见的心理问题	(34)
心理与性格上的变化	(34)
功能减退的不安	(36)
躯体生病的烦恼	(37)
操心、焦虑、忧郁的情绪问题	(38)
退休后的适应问题	(39)

跟子女相处的关系问题	(42)
老夫妻的适应或再婚而带来的困扰	(43)
丧偶或子女去世的悲伤反应	(44)
生活孤单与终生的焦虑	(46)
第五章 老年人可能患的精神疾患	(50)
绪言:老人的精神疾患	(50)
焦虑症	(50)
忧郁症	(51)
体化症	(53)
疑病症	(54)
猜疑或妄想症	(55)
老人精神病	(56)
谵妄症	(56)
痴呆症	(57)
器官性脑症	(58)
结语:如何了解并对待老人的精神疾患	(59)

第三部 老年人的心理辅导

第六章 老年人辅导的基本要领	(60)
了解老年人的心理特征	(60)
对老人施与辅导的要领	(61)
注意辅导上的治疗关系	(70)
第七章 心理辅导的模式与策略	(73)
从一生心理发展阶段了解对老人的辅导	(73)
各种辅导模式的考虑与选择	(89)
辅导老人的策略	(99)



第四部 老年人心理辅导的个案分析

2

个案十三	突然被免职而情绪忧郁的男人	吕秋云(143)
第十一章	跟子女相处的关系问题	(146)
个案十四	担心成人女儿会被带坏的年老母亲	吕秋云(146)
个案十五	还继续操心中年儿子没出息的老母亲	(149)
个案十六	被子女争吵着该由谁照顾的老母亲	(152)
个案十七	为财产分配而子女相闹的烦恼	(155)
第十二章	老夫妻的适应或再婚而带来的困扰	(159)
个案十八	双双退休后难跟先生相处的妻子	吕秋云(159)
个案十九	对丈夫不满而闹分居的年老妻子	傅文青(163)
个案二十	在外乱来的老先生与无可奈何的老妻子	(166)
个案二十一	再婚不能适应的中老年夫妇	(169)
第十三章	丧偶或子女去世的悲伤	(174)
个案二十二	气医院没及时急救丈夫的妇女	吕秋云(174)
个案二十三	丈夫去世后生活无目标的妇女	吕秋云(177)
个案二十四	儿子先死而悲痛忧郁的老母亲	(179)
第十四章	老年人的各种精神疾病	(182)
个案二十五	敏感多虑、怀疑家人害她的老太太	吕秋云(182)
个案二十六	怀疑丈夫有外遇,跟踪丈夫的老太太	吕秋云(185)



个案二十七 丈夫记忆力丧失不能认人而难于适应的妻子	(187)
------------------------------------	-------

第五部 老年人的心理卫生

第十五章 文化与老人的心理.....	(192)
文化与老人的观点与态度.....	(192)
现代人需要去更改的看法.....	(195)
老年人的现代心理观念与要求.....	(201)
第十六章 老人的心理卫生.....	(204)
现代社会里老人生活的特点.....	(204)
老年期的躯体卫生要诀.....	(207)
老人宜有的生活要领.....	(209)
家人对老人心理卫生宜有的认识.....	(210)
第十七章 老人的社会福利与保护措施.....	(216)
社会对老人的关切.....	(216)
社会宜推行的措施.....	(218)
参考文献及书籍.....	(222)



第一部 老年人的心理

第一章 老人发展上的特点

绪言：老人的定义

从人生发展的角度说来,“老年期”乃指一个人在其人生过程中从“成年期”(或壮年期,大约 25 至 40 岁)经由“中年期”(大约 41 岁至 64 岁)而进入了年老(65 岁以上)的阶段。可是随着不同的社会背景与态度,对“年老”的看法有所不同,不能用生物年龄而且人工地划分其界线,也难以职业或其他社会功能而来硬性地分别界限。譬如,单就退休的年龄来说,有些社会规定 45、50、55、60、65 或 70 岁为退休的年龄,彼此之间相差很大;有些职业(如大学的教授或高级工程师等)根本就没有退休的年限。而且随卫生的发达,平均寿命逐渐增加,由过去的 50 多岁已经延长到达 70 或 75 岁左右,有些社会都快到达 80 岁,而活到百岁的人不少,因此古语所说的“七十古来稀”已经不适用了。不过在社会学、公共卫生、与医学界里,为了方便讨论与统计,一般都使用 60 岁为老年期的开始。由于超过 80 岁以后,其生理与活动又渐衰退,老年医学就另以“迈年期”划分讨论。



由于进入所谓老年期的人,大部分都从工作岗位退离,而且在躯体与精神上会面对有点不同的情况,比较容易遭遇的心理困难也会有所不同,在心理辅导与卫生方面要有不同的了解与注意,因此要特别提出来说明与讨论。

由于公共卫生的发达,平均寿命的延长,再加上家庭计划的影响,世界上许多属于“已进化”的社会其人口组织与结构已经发生变化,属于老年层的人们将是整个社会人口的五分之一以上。也就是说,相当大部分的人将属于头发银白的老人们。为了面对这个“老化”的人口,如何注意老人的卫生,如何提供适合老人的心理辅导,将变成是很重要的现代心理卫生的一环。

老年人发展上的特点

■ 躯体与生理的变化

从四、五十岁的中年期开始,成人的五官功能就逐渐变化,而到老年期则更显著;开始影响日常的生活,也间接地左右心理情况。因此每个人都要能了解并能预知自己到了老年人的阶段在躯体方面将会有何种变化,才能适当地去适应。作为家人的,也宜能认识什么是正常的老人躯体与生理上的变化,什么是病理的情况,而适当地供给所需的照顾。至于做为心理辅导者,更要能做适当的区别,了解躯体与心理的相互关系与影响,才能供给适当的心理卫生的建议,并施行合适的心理辅导。因此,在此大略说明老年老人将会面对的各种身体与生理上的变化。

(1) 视力的变化

年岁增多以后,由于眼睛里的透镜本身稍为变黄,影响颜色感觉的正确性。即对蓝、绿及紫色等冷色系统较不易区别,

而对黄、红、橘色等暖色系统还可以。年老的人，因眼底视网膜对感光的敏感度减退，所以不但对色彩的辨认受影响，眼睛对明暗转变的适应也较不灵活，特别在光线不足的地方，或者是夜晚，其视力会受影响。譬如在光线暗的房间里，对于浅淡的灰色或蓝色的袜子，区别不好，结果会穿上不同颜色的袜子，需在亮的地方才能看清楚。基于此理由，老人居住的房屋，其布置宜采用明鲜彩色，或使灯光足够。假如是公众的建筑物，如公寓，最好各有色彩明显且不同颜色的大标记，可帮着老人找认自己的地方。同一建筑物里，各层也宜用不同浓厚颜色的标记，使视力较弱的老人可认出自己住的层楼，免得迷路。

由于年纪大了之后，因透镜的弹性减少，较不能调节变厚看近距离，需带老花镜调节视力，才能看近东西或念书。这是大家都知晓的现象。由于眼睛不容易看近的东西，再加上脖子不好转动，手脚不灵活，有些人就不喜欢去做细工的事，如补衣服或修水管等。

中年以后的眼睛透镜因变质，逐渐发生白内障，影响视力，有些人终需开刀纠正。偶尔有些人在四十至六十五岁左右因眼压增高，而发生青光眼。假如及时发现，可以开刀医治，免得严重而丧失视力。因此，从中年期就宜每年定期看眼科医师，做眼科检查，并做所需视力保护。

(2) 听力的减低

年纪大了，耳朵容易发生耳鸣，有些人甚至有听幻觉，即虽然外界没声音，但好似听到声音。年岁增加后，通常听力敏感度会减低，特别是高频率的声音。由于讲话的词句里，较高调的子音听不好，只听到较低调的母音，结果听起来就听不清楚。这跟声音的大小无关。因此对于有这样听力问题的老人，用再大声喊叫也无所帮助。最好能慢慢地讲，并讲得发音