

崔丽娟 编著

老年人 心理与保健

 华东师范大学出版社

老年人

心理与保健

崔丽娟



崔丽娟,华东师范大学心理学系应用心理学副教授,基础心理学博士,上海市社会心理学会副秘书长、常务理事,上海市老年心理学专业委员会常务委员,中华人民共和国—德意志联邦共和国技术合作职业资格证书养老护理项目专家组成员,安徽科学技术出版社《家庭与家教》特约栏目主持、特约驻沪记者。编者出版了《心理学是什么》、《养老院老年心理护理》、《当你十四岁青春初萌时》等书。现主要从事社会心理学和老年心理学的研究。

老年,有爱情相伴,是温馨的;有朋友相依,是快乐的;

有兴趣相连,是充实的;有乐观相随,是潇洒的;有健康相助,是幸福的。

愿以此书,抛砖引玉,

在全社会为老年人创建一个健康、快乐、幸福的晚年生活,

尽一个老年心理学工作者的绵薄之力。

ISBN 7-5617-2965-0



9 787561 729656 >

B·164 定价: 12.00元

R161.7
C92

老年人心理与保健

NRXLYBJ

崔丽娟 编著



A1025274

华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人心理与保健 / 崔丽娟著. — 上海: 华东师范大学出版社, 2002.5

ISBN 7-5617-2965-0

I. 老… II. 崔… III. 老年人 - 心理保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 026499 号

老年人心理与保健

编 著 崔丽娟

责任编辑 彭呈军

封面设计 卢小红

封式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

市场部 电话 021-62865537

传真 021-62860410

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

印 刷 者 上海译文印刷厂

开 本 890 × 1240 32 开

印 张 7.5

字 数 198 千字

版 次 2002 年 6 月第一版

印 次 2002 年 6 月第一次

印 数 6000

书 号 ISBN 7-5617-2965-0/B·164

定 价 12.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

前言

经过了几千年的发展,人类摆脱了文明道路上的重重迷雾和繁茂芜杂,终于明白生命的真谛就是对人本身的终极关怀,也创造出了许多实现终极关怀的有效方法。现代社会所建立的一整套相对完整的养老制度就是突出的例证。老来乐享天年,已经不再仅仅是个梦。但由于老年人口的急速增加,在今天,无论采取何种养老制度,养老依然是个沉重的话题。朱镕基总理曾说过:养老问题“关乎国运,惠及子孙”。养老制度的艰辛探索仍在继续。而使老年人形成正确的养老观念,不仅仅注重基本物质生活需要的满足,更以积极的心理状态投身社会,丰富自己的精神生活,使养老生活充实而快乐,却是形成良好的养老体制的基础。

随着时代的进步,科学技术的突飞猛进,大量的科技成果运用于实践。社会的文明、发达程度不断前进,人民的生活水平日益提高,老年人作为社会成员的一个重要组成部分,在物质生活上也有了明显的改善。因此,在物质需求基本得到满足

和保证的条件下,老年人越来越重视心理需求的满足。有关部门曾对老年人进行过一次关于物质需求和心理需求的调查,结果发现,对“您最需要的是什么”这一问题,有80%的老年人回答说是心理需求。但是,我们应该认识到,无论社会或家庭为老年人提供多么好的养老环境,如果老年人自己不调适自己的心理,不会养生,也不可能实现健康长寿。著名生理学家巴甫洛夫说:“乐观是养生的唯一秘诀。”老年人要健康长寿,就要调适自己的心理状态,做情绪的主人。遇烦恼能排除,遇挫折能顶住,遇疾病不发愁,有失去能承受,这样才能心情愉快,使身体保持蓬勃向上的健康状态。这正是本书写作的第一个目的:试图把对老年心理学研究的感想与积累告诉老年朋友,使读了此书的老年朋友们的养老生活能再增添一些亮色,一点快乐。

1999年国际老年人年的主题是:建立不分年龄人人共享的社会。这里的“共享”既包括物质的,也包括心理和社会的。老年人曾经将自己的青春和智慧奉献给了社会和子女,步入老年后仍然是社会的财富,老有所为,老有所乐,不仅仅是老年人的生活需要,也是他们参与社会的权利,更是他们人生价值观的体现。而尊重长辈、孝敬父母也是我们中华民族的传统美德,让老年人度过一个幸福、快乐的晚年,是每一个为人子女者应尽的责任和义务。随着老年人机体各种器官的老化,病痛的折磨,生活自理能力的下降,往往会使老年人产生自卑等消极心理,这时就越来越需要小辈的关怀、亲情的慰藉。因此,孝敬老年人,物质上的供给固然重要,但心理上的慰藉更具魅力。如果没有心理安慰和感情交流,金钱、物质再多也会显得苍白寡义。而这正是编写此书的第二个目的:想通过此书,使做儿女的更多地了解老年人的心理特征,更能读懂老年人的心,想老年人所想,急老年人所急,为老年人创造一个健康充实的养老环境。

多年来,我一直从事老年心理学的研究工作,走访了大量的老年人,还承担并顺利完成了国家“九五”规划有关社会支持网络与

老年人主观幸福感的研究工作,发表了多篇研究论文。自1996年开始,我就对心理学系的毕业班学生和上海各个领域的老年工作者和老年人讲授老年心理学课程。多年的研究和授课工作,使我深切地感受到老年心理学教科书的缺乏。就在这时,华东师范大学出版社盛情邀约,要我编写一本同时可以用做老年心理学教材的老年心理学书籍。我欣然应邀,可以说,这是写作本书的第三个目的。

老年心理学是一块迅猛发展但又亟待开发的新学科领地,新的研究还在不断地涌现,我个人的所知和学习、研究是非常有限的,因此,本书在写作的过程中,参考了众多国内外有关老年心理学研究专著、论文和文献资料,也引用了过去我和合作者共同的研究和写作成果,并得到了华东师范大学出版社编辑彭呈军先生的许多有益的指导,在此一并以深深的谢意。编写这样一本书,可以说只是一次探索,只是把我现在所拥有的老年心理学的知识拿来与大家共享。我真诚地希望,这种尝试性的探索能够得到老年心理学界和老年人及其子女的宝贵意见。敬请批评指正。

崔丽娟

2002年5月于华东师范大学

目 录

第一章 人到黄昏——人的寿命与衰老

第一节 人类的寿命及影响因素	1
一、人类的寿命极限	1
二、寿命可以延长吗——影响寿命的因素 ...	5
第二节 衰老及其特征	8
一、怎么知道老了——衰老及其表现	8
二、生命体衰老的共同特征	10
三、运动与衰老	11
第三节 衰老的标志	16
一、科学地确定“老年人”	16
二、挑战衰老——衰老指标的启示	23
衰老与疾病	26

第二章 百家争鸣论衰老

——衰老学说与心理抗衰老

第一节 衰老内在原因的探索——衰老的生物学 理论	27
-----------------------------------	----

一、衰老的代谢残渣说·····	27
二、衰老的自由基学说·····	28
三、衰老的遗传程序展开说·····	31
四、大脑的衰老中心说·····	32
第二节 社会性发展与衰老——衰老的心理学理论·····	34
一、莱文森的生命结构论·····	34
二、皮克的人生后半期七阶段发展论·····	39
第三节 集体及社会衰老·····	41
一、群体密度与行为变异——情绪紧张说·····	42
二、群体密度与集体衰老的实验研究·····	42
第四节 抗衰老要从心理抗衰老做起·····	44
一、老年人的最怕——心理失调·····	45
二、长寿从心理抗衰老开始·····	48
新编长寿三字经·····	52

第三章 退休后花回自我——老年人社会角色变换及适应

第一节 退休后社会角色的迷失与寻找·····	53
一、退休后社会角色的迷失·····	53
二、退休后老年人的社会角色转换·····	56
第二节 老年人退休后的社会适应·····	59
一、退休后老年人的心理变化阶段·····	60
二、退休后老年人的社会适应方式·····	64
第三节 老年人社会适应理论与研究·····	68
一、人生太闲易生杂念——活动理论·····	68
二、人生太忙则真性难见——自由化理论·····	69
三、萝卜青菜,各有所爱——适合自己的就是最好的·····	70
第四节 老年人社会适应中的自助·····	72
一、老年人社会适应自助三步曲·····	73
二、老年人适应退休生活的小法宝·····	76

老年人生活满意度自评小测验	84
---------------------	----

第四章 山雨欲来风满楼——老年人的情绪反应与调适

第一节 山雨欲来——情绪与老年人的生活	87
一、老年人不良情绪的产生及原因	88
二、不良情绪对老年人的危害	90
第二节 雨过天晴——老年人不良情绪的反应及疏导	92
一、退休后老年人最怕孤独	92
二、退休后老年人最不要体验忧郁	95
三、老年人退休后的不安常源于焦虑	97
四、愤怒使老年人进入紧急应激	99
五、老年人常常会变得疑心重重	100
第三节 老年病与老年人情绪生活	102
一、老年病对老年人情绪的消极影响	102
二、几种老年常见病对老年人情绪的危害	104
第四节 兵来将挡,水来土掩——老年人要学会情绪自救	108
一、喜怒形于“色”——不良情绪的宣泄	109
二、“干别的去吧!”——学会转移不良情绪	111
三、老年人要学会用理智消解不良情绪	114
四、用积极的自我暗示消除不良情绪	115
五、用幽默化解不良情绪	116
让音乐帮帮忙——音乐疗法	117

第五章 良好性格助长寿——老年人的性格与优化

第一节 性格及其分类	118
一、性格——打在人身上的鲜明烙印	119
二、性格分类	120
第二节 变化中的老年人性格——老年人的性格特征	122
一、老年人的性格特征	122

二、老年人的性格变化	126
第三节 老年人性格表现与优化	130
一、透视老年人的性格——老年人的性格类型	130
二、心身疾病——老年人的性格与疾病	135
三、做一个和蔼可亲的老年人——老年人的性格优化	140
不气歌	143

第九章 老有所为——老年人的记忆与智力

第一节 戴着眼镜找眼镜——老年人的记忆	144
一、记忆时程的年老变化	145
二、记忆过程的年老变化	147
三、老年人记忆的自然观察	151
第二节 老年人的智力及其研究	156
一、老年人智力研究中的皮亚杰理论	157
二、老年人智力研究中的液态智力和晶态智力变化	159
三、老年人智力研究中的自我功效理论	160
四、老年人智力的可塑性	162
五、老年人的智力优势及其保护	163
第三节 危及生命的记忆和智力衰退——老年痴呆	165
一、阿尔茨海默病	165
二、多发性脑梗死痴呆	170
三、帕金森氏病	172
老年痴呆病人常见的首发症状	173

第七章 融入社会——老年人人际交往的艺术

第一节 老年人人际交往的艺术	175
一、老年人人际交往的意义	175
二、老年人社会交往的心理学艺术	176
第二节 老年人家庭人际关系处理的艺术	180

一、老年人家庭人际关系的类型及其地位	180
二、琴瑟相和——老年夫妻关系处理的艺术	181
三、血浓于水——老年人与子女关系的处理艺术	187
四、婆媳和,全家乐——婆媳相处的心理学艺术	191
五、老年人要发挥好对孙辈的教育作用	196
第三节 居丧老年人的心理历程与再婚	199
一、居丧老年人的心理变化历程	199
二、子女反对老年人再婚的可能原因	200
三、再婚老年人家庭关系的处理	201
孙子疗法	203

第八章 笑谈生死——老年人死亡心理

第一节 关于死亡	204
一、什么是死亡	204
二、“我准备死,但争取活”——怎样看待死亡	206
三、有关死亡的研究	207
第二节 如何看待生与死——老年人的生死观	212
一、老年人的生存价值观	212
二、老年人对待疾病的态度	212
三、老年人对待死亡的态度	214
第三节 老年人的求生愿望	220
一、老年人的自我期望寿命	220
二、返老还童——老人的回归愿望	221
第四节 树立正确的生死观	222
一、生命的意义是什么	222
二、临终关怀——安详地离去	224
女寿星比男寿星多的奥秘	226



第一章 人到黄昏

——人的寿命与衰老

人类的寿命(life span)究竟有多长?多大年纪才能称得上“老寿星”?人真的能长生不老吗?在人类历史的长河中,人类一直在不断地探索着自身长寿的奥妙,以求减缓甚至停止自身的衰老。目前对于人类的寿命主要有两个衡量指标,一是人类个体的寿命,二是人类的平均寿命。人类个体的寿命是指人类个体在没有意外暴力事故的情况下,从第一次呼吸到最后一次呼吸的时间。人类的平均寿命是指某一时期、某一地区,人们平均可以达到的寿命值。个体的寿命如果超出了人类的平均寿命,一般就会被称为老寿星。

第一节 人类的寿命及影响因素

一、人类的寿命极限

1. 人类平均寿命的演变

人类的平均寿命通常被用来评价人类的健康水平,是反映各不同年龄组死亡率的综合性统计指标,是根据对同时出生的一个人群,逐年统计其死亡率、死亡数、尚存活人数和生存年数来计算的。人类的平均寿命在不同的历史时期是不完全一样的,但总体来看,随着人类历史的发展,人类的平均寿命不断延长,尤其19世纪以来,人类社会基本上消灭了瘟疫、饥饿、烈性传染病,特别是战

争的减少,使人类平均寿命得以大幅度增长,从 20 岁左右增长到 75 岁左右。(见表 1-1)

表 1-1 人类平均寿命的演变

时 代	平均寿命(岁)
(公元前)青铜时期在希腊	18.0
(公元前)距今 2000 年前在古罗马	22.0
中世纪在伦敦	33.0
1687—1691 年间在德国	33.5
美国:1789 年	40.9
1900 年	49.2
1953 年	69.5
2001 年	77.1
日本:1979 年	73.5
1998 年	80.0
2001 年	81.0
中国:1950 年	52.1
1957 年	57.0
1963 年	61.7
1981 年	67.9
1991 年	70.0
2001 年	71.8

20 世纪以前,人类的平均寿命没有达到 50 岁,因而在当时的社会中老年人所占的比例极低,也因此整个社会对于老年问题不太关注。而现在不同了,人口老龄化已成为世界性的趋势,不仅老年型的国家和城市越来越多,而且全世界的老年人,尤其高龄老年人的数目迅速增加,从而使老年问题变得越来越突出。

中国人口迅速老龄化

中国老年学学会称,1998 年开始的今后 15 年是中

国人口老龄化问题越来越突出的时期,有资料显示,1998年60岁以上的老年人口已经达到1.1亿多,并于1998年开始以年均3%的速度递增。有关人士指出,中国老龄化的特殊性在于发展速度快、老年人口绝对数大。中国老龄化问题已经引起有关方面的关注。成立十几年的中国老年学学会作为一个学术组织在各个领域进行了探索,在基础理论和应用研究方面成果颇丰,已经出版九十多部有关社会老年学方面的论著,一批应用研究成果也相继问世。《中华人民共和国老年人权益保障法》于1998年10月1日起施行。在第八届全国人大四次会议上通过的《关于国民经济和社会发展的“九五”计划和2010年远景目标纲要》中也提出“注意人口老龄化,采取相应对策”。

2. 人究竟可以活多长——人类个体的寿命极限

要准确地说出人类个体的寿命极限是十分困难的,这是因为至今还没有确定人类个体最长寿命的科学方法。目前只能从理论上寻找可能的原因,进行预测,再用实际的调查和观察进行检测。现在常用的理论预测方法主要有三个。

根据个体性成熟期进行预测 研究表明人类个体的寿命极限是个体性成熟期的8—10倍。人类个体的性成熟期是14—15岁,因此人类个体的寿命极限就是110—150岁。

根据个体生长期进行预测 法国生物学家巴芬(Buffon)提出用个体生长期终止时年龄的5—7倍来计算个体的寿命极限。人类个体的生长期一般是20—25岁,因此人类个体的寿命极限应该是110—175岁。

根据个体的细胞分裂次数进行预测 20世纪60年代海弗利克(Hayflick)通过研究发现人类成纤维细胞的分裂增殖能力是有限的,只能分裂增殖40—60代。海弗利克认为,细胞分裂传代所

需的时间是生物的寿命极限在细胞水平的表现。一般人类的成纤维细胞的分裂周期是 2.4 年,因此人类个体的寿命极限就应该是 120 岁。

120 岁再喜获自由的葛里高利

1999 年的国际老年人节从俄罗斯传出了一个有意思的老年人故事。故事的主人公是葛里高利,不久前刚从西伯利亚的监狱刑满出牢,在实实在在品尝了 103 年的铁窗生活后,他以 120 岁的高龄再获自由。为了留作纪念,在他临走时监狱官还送了他一套新衣裤,价值 500 卢布。事情源于 1895 年,当时葛里高利 17 岁,血气方刚,有一次和邻居打架,竟误杀了对方,结果被判了 100 年有期徒刑。一年后他竟想越狱,又被加判了 3 年。想不到,葛里高利命大,居然熬过了漫长的刑期。出狱时他面色很好,看上去只有 80 多岁,他说:“我在监狱里做了 103 年长梦。”

1993 年 10 月我国评出的“中国寿星之王”是贵州的龚来发老人,当时他 131 岁了。可见,人活到 120 岁甚至以上,是完全有可能的,但目前在全球活到 120 岁的老人还很少很少,上海市公安局和上海市老龄委 1998 年底的统计结果显示,截止 1998 年底上海市共有百岁以上老人 208 人。这一切都表明了,人类有活到 120 岁的极限寿命的巨大潜力,只不过目前由于自然环境和社会环境中的不良因素的影响,绝大多数的人还不能活到 120 岁的极限寿命。但我们相信,随着人类征服自然、改造自然能力的提高,科学的发展和人类生活环境的改善,人类的平均寿命定将逐渐地向自然寿命靠近。我们曾经在 2000 年时调查了上海市设施养老机构中的老年人的平均年龄,都在 80 岁以上,超过了目前上海市人群的平均寿命。

二、寿命可以延长吗——影响寿命的因素

综观人类几千年的历史,曾有多少人梦寐以求的就是寻找长生不老的秘诀。今天,生命不可抗拒地要走向衰老,已经成为不争的大自然的法则,但研究同时也发现,不同的人类个体,其寿命长短有很大的差异,在对导致这一差异的原因的探索中,学者们揭示了影响人类寿命的一些内外因素。

1. 遗传因素对人类寿命的影响

遗传是指子代从父代那儿继承性状的过程。人类的细胞中有46条即23对染色体,这些染色体上载有人体的遗传密码,控制着人体的生长发育以及衰老的进程,从而影响着人类个体的寿命。许多研究都证实了人类的寿命与遗传的关系,主要有如下几点。

(1)有学者考察了子女的寿命与其双亲的寿命的关系,结果发现祖父母和父母都长寿的,子女往往也长寿;而祖父母和父母不长寿的,子女长寿的也相对较少。

(2)在对双生子,尤其是同卵双生子的寿命长短的差距研究中,学者们发现同卵双生子的寿命比异卵双生子的寿命更接近,而且死亡原因也常常很相似。所谓同卵双生子是指由同一个受精卵细胞分裂为两个胚胎,因此理论上这两个胚胎的遗传素质是完全一样的。而异卵双生子是由两个受精卵细胞分别发展为两个胚胎,虽然这两个胚胎也都是来自同一个父母的遗传,但两者的相似性无论如何也比不上由同一个受精卵细胞分裂而成的两个胚胎。因此,同卵双生子寿命更接近的事实也就表明了遗传对寿命有影响作用。

(3)女性的平均寿命高于男性,在一定程度上也被认为是遗传素质的作用所致。根据1990年全国第四次人口普查的结果,上海市女性平均寿命是78.9岁,男性的平均寿命是75.64岁。有学者对男女两性的生理功能、生化功能进行了研究,发现存在很大的差异,比如,女性雌激素水平较高,而雌激素具有保护血管壁的功能,