

老龄问题研究系列丛书

本书从我国具体国情出发，理论
联系实际，深入浅出地介绍了老年心理学的基础理论与实际应用，适
合作为老龄工作干部业务进修的材料，以及高等学校相关专业的教材，也适于广大老年读者阅读

Gerontological
Psychology

老年心理学

主编

肖 健 胡军生 高云鹏



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

013069442

老龄问题研究系列丛书

B844. 4
07

Gerontological
Psychology

老年心理学

主编

肖健 胡军生 高云鹏



北航

C1676962



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

B844.4

07

图书在版编目(CIP)数据

老年心理学/高云鹏,胡军生,肖健主编. —北京:北京大学出版社,
2013.8

(老龄问题研究系列丛书)

ISBN 978-7-301-22152-5

I. ①老… II. ①高…②胡…③肖… III. ①老年心理学 IV. ①B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 025158 号

书 名: 老年心理学

著作责任者: 高云鹏 胡军生 肖 健 主编

责任编辑: 陈相宜

标准书号: ISBN 978-7-301-22152-5/C·0877

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子邮箱: ss@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62765016/62753121 出版部 62754962

印 刷 者: 三河市北燕印装有限公司

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开 21.75 印张 310 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 40.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

丛书总序

林钧敬

中国人口的迅速老龄化正在成为一个日益紧迫的社会问题。国务院印发的《中国老龄事业发展“十二五”规划》指出：“十二五”时期，“随着第一个老年人口增长高峰到来，我国人口老龄化进程将进一步加快。从2011年到2015年，全国60岁以上老年人将由1.78亿增加到2.21亿，平均每年增加老年人860万；老年人口比重将由13.3%增加到16%，平均每年递增0.54个百分点。……未来20年，我国人口老龄化日益加重，到2030年全国老年人口规模将会翻一番，老龄事业发展任重道远。我们必须深刻认识发展老龄事业的重要性和紧迫性。”

人口老龄化是社会发展必然带来的新的社会问题。人们对此的认识也是逐步加深的。解决“在快速发展的老龄化进程中，老龄事业和老龄工作相对滞后的矛盾日益突出”这个问题，则是一项浩大的系统工程，需要各级政府及全社会都有清醒的认识和长期不懈的努力。这个问题解决不好，将会影响社会的安定、发展和进步。因此，我们必须以高度的责任感和使命感，正视它、面对它、应对它，树立积极的人口老龄观，推动老龄事业健康发展，促进社会进步。基于这样的认识，北京大学早在1993年就未雨绸缪，成立了北京大学老龄问题研究中心。

北京大学老龄问题研究中心是跨学科的研究机构，依托北大的学术优势，整合校内外老龄问题研究的优质资源，致力于人口老龄化和老龄事业发展问题的研究。先后组建了老年社会学、老年教育学、老年经济学、老年人口学、老年法学、老年管理学、老年人才、老年社区服务管理、老年心理学、老年生物学、老年医疗护理学等11个专业研究组。各研究组都在相关领域潜心于老年问题研究，经过多年努力，科

研成果丰硕并积累了丰厚的学术资料,故于2009年由时任北京大学老龄问题研究中心主任王学珍先生主持并组织,以科普为定位,出版了老年学书系。这套书针对城乡社区老年人面对的各种现实问题,从心理学、人口学、教育学、生物学、医学、管理等学科的视角给予分析和回答,以期使老年人积极面对老年生活,保持身心健康,提高生活品质。这套书出版后,取得了良好的社会效果。

我们党和政府确定的老龄事业工作目标是,“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”,也就是促进老年人的“保障、健康、参与、发展”。这就需要对有关老年学各学科的本质进行更为深入的研究,取得更为深刻的认识,以期把握其内在规律,更好地解决中国老龄人口和老龄事业发展面对的紧迫问题。为此,北京大学老龄问题研究中心决定,出版一套新的“老龄问题研究系列丛书”。丛书应反映北京大学老龄问题研究中心目前的研究水平,体现最新的研究成果。这套丛书针对的读者群主要为老龄科学工作者和研究者,丛书将尽可能地反映老龄科学领域的学术性和普及性的结合,且学术特色更为突出。也就是说,丛书应能反映目前老龄学各学科研究方面的最新进展,反映国际上这些方面研究的前沿问题。比如,《老年生物学》反映国际和国内在衰老和延缓衰老方面研究的新进展以及其内在的规律;《老年心理学》反映老年心理研究中对老年心理发展的规律的探索;《老年社会学》反映的是人口老龄化对社会的种种现象及其背后的作用机制和因果联系所做的探索。

鉴于丛书的学术性特色,为保证丛书的质量,采取统一规划,分步实施,成熟一本出版一本的原则。2012年计划出版《老年心理学》、《老年生物学》、《老年护理学》、《老年医学与临床学》、《老龄产业学》等,《老年维权学》等其他成果预计在2013年陆续出版。

丛书的出版首先离不开作者的智慧付出和辛勤劳动。参与丛书写作的作者,大多已年逾古稀。作为老龄问题研究各个领域中的专家,他们为了保证丛书的质量和社会效益,呕心沥血,悉心研究著述,默默地为老龄事业的科研与发展做着贡献。为此我向他们表示诚挚的谢意。

中国的老龄事业现在刚刚起步。对我们来说,这套丛书的出版只是新征程的起点,我们愿意与社会各界共同努力,为中国老龄人口问题的逐步解决,推进老龄事业的不断发展,做出新的、应有的贡献。

序

随着生产的发展、科学技术的进步和人民生活水平的提高,我国人口的寿命在日益延长,老年人越来越多。“人活七十古来稀”已成历史的写照,而非今天的事实。2010年第六次全国人口普查数据显示:全国60岁及以上老年人口已达1.78亿,占总人口的比重为13.26%。随着建国初期第一次生育高峰出生的人口相继步入老年,我国将迎来老年人口的第一个增长高峰,无论从速度还是程度看,老龄化较以往更为严重。预计到2015年,我国老年人口将达到2.21亿,占总人口的16%。这期间平均每年将增加860万老年人,持续到2030年,老年人口规模将翻一番。

人口结构的老龄化会带来许多亟待解决的问题:社会经济结构要调整、社会养老保障体系的建设和完善、医疗保障水平要提高、老年服务事业和管理工作要加强。特别是对老年人,要让他们老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐、老有所教、老有所学。需要研究的问题和急需去做的工作还有很多,其中就包括老年心理学的研究工作。老年心理学是一个探索性的新兴学科。在我国,对老年心理的研究,自20世纪80年代初才开始,虽然起步较晚,但发展很快。经过各方面的努力,已取得显著成绩。但是,与人口老龄化快速发展的形势及其严峻挑战相比,与经济社会快速发展的状况相比,我们过去的工作离形势发展的要求还有相当的距离,我们不能懈怠,应该继续努力,而且要有时间紧迫感。

北京大学老龄问题研究中心自1993年成立以来,组织老教授、专家和学者做过许多老龄问题研究和为老服务的工作。中心心理学研究小组也对城市、农村、部队和社区老年人的生活质量和生命质量、主观幸福感、心理健康状况和精神慰藉情况做过大量的调查研究,发表过一百多篇论文,出版了十几本有关老年心理学和心理保健方面的书籍。就出版的图书而言,大多是宣传和普及老年心理学知识的科普读

物。这些读物受到了读者的热烈欢迎,取得了良好的社会效果。

为了进一步推动我国老年心理学研究的深入发展,我们在总结多年调查研究成果的基础上,参阅了国内外有关老年心理学的最新研究成果,编写了这本《老年心理学》。本书是一本学术性的著作,力求理论联系实际,紧密结合中国人口老龄化的特点,观点鲜明,论述有序,既有一定的理论深度,又有较强的实用性和可读性。具体内容方面,既包括老年心理学的基本理论和发展历史,也包括老年人的认知、情感、人格,老年人的家庭、婚姻、疾病和心理健康,以及老年人的临终心理。

参加本书编写工作的人员比较多,他们都是多年从事老年心理学研究的工作者,既有七八十岁的离退休老教授,也有年富力强的中青年骨干。本书共11章,各章分工是:第一章胡军生、石绍华;第二、第九章肖健;第三章石绍华;第四、第十、第十一章胡军生;第五、第六章孙昌龄;第七章杨大中、韩布新;第八章李朝旭;高云鹏负责全书的统稿工作。

特别值得提到的是:在本书的编写过程中,老龄问题研究中心老年心理研究组组长,原中国社会心理学会理事长、北京心理学会理事长,北京大学心理学系83岁高龄的沈德灿教授,参加了本书的酝酿和大纲制定工作。后因健康原因未能参加具体编写,但他始终关心和指导着本书的写作,把编写好《老年心理学》视为“研究小组”对“北大老龄问题研究中心”应尽的一种责任;同时,也是对我国当代心理学应用发展的一种贡献。基于沈德灿教授这样的教导,我们身为心理学工作者,每一个执笔者都以一种责任心来对待这项工作,努力克服种种困难,不断提高写作的勇气和热情。沈德灿教授2012年6月看到了这本书的终稿,他为实现了这个心愿,又为心理学做出了一份贡献而感到由衷的欣慰。遗憾的是他没等到这本书的出版就离开了我们,我们失去了一位良师益友,中国心理学界失去了一位杰出的学者和领导者。我们每一位作者都无比怀念沈德灿教授,并把这本书献给他老人家,这本书的出版就是我们对他老人家最后的纪念。

由于参加编写的人员比较多,各人收集资料的范围和叙述的方式不尽相同,限于时间和水平,遗漏甚至错误之处在所难免。恳请各位专家和读者批评、指正。

编者

2012年6月23日写于壬辰端午节

目 录

第一章 绪论 / 1

- 一、什么是老年心理学 / 2
- 二、老年心理学的形成与发展 / 6
- 三、如何进行老年心理学研究 / 10
- 四、老化的主要理论 / 16

第二章 老年人的感知觉特点 / 34

- 一、视觉的变化 / 35
- 二、听觉的变化 / 38
- 三、味觉的变化 / 42
- 四、嗅觉的变化 / 44
- 五、皮肤感觉的变化 / 46
- 六、老年人如何应对感知觉的衰退 / 51

第三章 老年人的认知特点 / 54

- 一、老年人的注意缺陷 / 54
- 二、老年人的智力与创造性 / 58
- 三、老年人的记忆 / 83
- 四、老年人的语言 / 106
- 五、延缓认知能力衰退的对策 / 116

第四章 老年人的情绪 / 152

- 一、老年人的需求特点 / 152
- 二、老年人的情绪特点 / 155
- 三、老年人的主观幸福感 / 163

第五章 老年期的人格特征 / 173

- 一、人格的内涵 / 175
- 二、人格的特质理论 / 178
- 三、老年人的主要人格障碍 / 185
- 四、老年人的人格与心理健康 / 190
- 五、老年期的人格类型 / 198

第六章 老年人的人际关系 / 204

- 一、人际关系的成分 / 204
- 二、老年人人际关系的一般特点 / 206
- 三、老年人人际关系障碍 / 208
- 四、老年期人际关系障碍类型及其意义 / 209
- 五、老年人如何建立与维护良好的人际关系 / 211
- 六、对卡耐基人际关系理论的评论 / 214

第七章 老年人的婚姻家庭与性心理 / 219

- 一、当代老年人的婚姻家庭特征 / 219
- 二、丧偶对老年人心理的影响 / 222
- 三、空巢老人的心理特点 / 225
- 四、老年人的性生活与心理的关系 / 228
- 五、老年人的再婚心理 / 237
- 六、养老方式与老年人心理 / 241

第八章 老年人的退休与闲暇 / 246

- 一、退休与老年人的心理变化 / 247
- 二、老年人的社会适应 / 254
- 三、老年人的自我概念 / 258

- 四、老年人的闲暇活动 / 262
- 五、老年人的社会参与 / 265
- 六、老年人的继续社会化 / 268

第九章 老年人的心理健康 / 277

- 一、老年人健康的新理念 / 277
- 二、老年人心理保健的重要性 / 280
- 三、心理社会因素如何影响健康 / 284
- 四、老年人心理健康的标准 / 286
- 五、我国老年人心理健康状况及其影响因素 / 288
- 六、如何保持心理健康 / 294

第十章 衰老疾病与老年期心理 / 304

- 一、衰老对老年期心理的影响 / 304
- 二、疾病对老年人心理与行为的影响 / 307
- 三、心身疾病对老年人心理与行为的影响 / 309
- 四、老年人的常见心理疾病及其影响 / 310
- 五、老年人的健康知觉 / 316

第十一章 老年人的临终心理与应对 / 325

- 一、死亡与对死亡的恐惧 / 325
- 二、老年人的临终心理及其应对 / 331

后 记 / 340

第一章 绪论

胡军生 石绍华

随着经济的发展,许多国家步入老龄化社会,人口老龄化已经成为人们普遍关注的问题。人口老龄化是指,在总体人口年龄结构中,老年人口比例增大的一种趋势。国际上通用的判断老龄化的标准是,一个国家 60 岁及以上人口或 65 岁及以上人口,占总人口的比例达到 10% 或 7% 时,即进入老年型国家。法国于 1865 年、瑞典于 1890 年、德国于 1910 年、英国于 1930 年分别进入老年型国家,我国也于 1999 年进入老年型国家。虽然我国进入的时间远远晚于许多西方国家,但我国老龄人口的规模巨大,老年人口比例增长的速度也比较迅速。2005 年我国 65 岁及以上人口为 10055 万,但是,到了 2011 年我国 65 岁及以上人口已迅速增长到 12288 万(中华人民共和国国家统计局,2012)。2005 年我国 65 岁及以上人口占总人口的比例为 7.7%,2011 年已增长到 9.1%。

虽然人口老龄化显示了社会经济的快速发展,以及人们生活质量的迅速提高,死亡率下降、平均寿命大大延长的良好一面,但是,人口老龄化过程中也带来了各种老龄问题。老年人作为一个特殊的年龄群体,他们不仅会出现视力、听力衰退、行动不便等生理老化现象,而且也会表现出一些特有的心理特点,给他们的生活和对社会的适应带来困难。另一方面,最新的研究也表明,老年人也有他们特有的优势,是社会的宝贵财富。如何帮助老年人健康快乐地生活、提高适应社会的能力,更好地发挥他们的潜能,不仅是每个老年人,而且是每个家庭、每个政府都极为关注的问题。这些问题现在已经成为许多国家研究者积极开展研究的课题,本书的目的在于对这些问题的研究成果,

特别是我国的研究进展,进行一个总结,希望能推动对老年心理的研究,服务于老年人,服务于社会。

一、什么是老年心理学

老年心理学(Gerontological Psychology)是一门研究老年人的心理活动特点和规律的科学(肖健、沈德灿,2009,第1页),是发展心理学的重要分支,也是老年学(Gerontology)研究领域中的一个重要组成部分。老年心理学采用的英文是“Gerontological Psychology”而不是“the Psychology of Aging”,其原因在于“Aging”具有老化的意涵,而“Gerontology”的主要内涵是老年学、老人学,意指老年心理学主要是研究老年人的心理,而不仅仅是对老化现象进行研究。

总的来说,老年心理学主要研究的是老年人的心理与行为特点。具体而言,老年心理学的研究范畴,既包括老年人的感知觉、记忆、思维特点,也包括老年人的情绪情感、人格、人际关系和婚姻家庭关系,此外,还包括老年人的心理健康、日常生活适应以及临终心理等。

既然老年心理学主要研究老年人的心理特点和规律,由于人们不会一夜之间就变老,那么,某人是在哪一点上从“中年”进入到了“老年”?也就是,什么年龄才算是老年?不同年龄的老年人的心理特点都是一样的吗?也就是,是否还可以将老年分为不同的阶段呢?关于这个问题,学者们有不同的看法,下边介绍几种划分老年人标准的不同观点。

(一) 白发人群

老年并不是现在才有的现象,不过在近几百年才更为常见而已。在史前时代,由于食物匮乏、生存条件的恶劣,老年人是极为少见的。据估计,甚至到17世纪也大概只有1%的人可能活到65岁(Stuart-Hamilton, 2006, p. 14)。但是到19世纪,这一比例就迅速增长到了4%(Cowgill, 1970)。在老年化程度比较高的一些发达国家,比如英国,现在大概有1100万65岁及以上的老年人,占英国总人口的16%,估计到2060年这一比例可能上升到25%(Shaw, 2004)。虽然我国进入老年化国家比较晚,但是据估计,在2050年这一比例也可能上升到

23.1%(肖健、沈德灿,2009)。据预测,到2050年,世界上几乎有一半的人可以活过85岁(Stuart-Hamilton, 2006, p. 14)。而在1900年,只有大约25%的人有望度过65岁生日(Brody, 1988; Sonnenschein and Brody, 2005)。

寿命越来越长所导致的一个突出现象就是,白发人越来越多。人们也常常用“头发白了”来形容一个人的衰老,比如说“白发苍苍的老人”。有时即使不是全部头发都变白了,甚至只有几根白发,也常常使人感到自己已经“老了”。诚然,随着年龄的增长,个体进入老年后会出现须发白化的现象,不仅头发会变白,而且鼻毛、眉毛也会出现白化。鼻毛和眉毛白化是检测人类衰老程度的重要形态学指标(肖健、沈德灿,2009,第34页)。据调查,我国男性在30岁以后就会逐渐出现鼻毛白化的现象,60岁以后几乎所有的男性的鼻毛都会白化;不过,女性鼻毛的白化并没有表现出男性这样明显的年龄特征;此外,还有调查发现,40—49岁男性眉毛白化率为7%,而90岁及以上男性眉毛白化率为72%(肖健、沈德灿,2009,第34页)。不过,在现实生活中我们也常常可以看到,有些人年纪很大了白头发还很少,而有些人还很年轻,甚至是30来岁就出现了白头发(不包括“少白头”这种特殊情况)。因此,仅仅根据白发来判断是否进入老年并不是很可靠。

(二) 老年人

在发展心理学中,通常以年龄来界定老年。但是对于多少岁才算老年,各国的标准并不一致,一般是以60岁或65岁作为进入老年期的标准。我国于1964年举办的第一届老年学与老年医学学术会议规定,男女均以60岁作为进入老年的标准。1982年举办的联合国第37届会议也规定60岁以上为老年,而欧美各国除了俄罗斯是以60岁作为分界线外,均以65岁为标准。其实,老年期的分界与人口老龄化的程度有关,人口老龄化严重的国家基本上是以65岁为标准的(许淑莲、申继亮,2006,第6页)。

由于人的寿命越来越长,有些研究者进一步将老年期分为不同的阶段。比如将老年人细分为“年轻老年人”(60—69岁)、“中老年人”(70—79岁)、“老老年人”(80—89岁)和“非常老的老年人”(90岁以上)(Burnside, Ebersole and Monea, 1979)。

此外,还有一种常见的分法,是将60岁或65岁以上的老年人分为第三年龄(the Third Age)和第四年龄(the Fourth Age)。第三年龄是法国第三年龄大学创始人之一的彼得·拉斯里特(Peter Laslett)提出来的。他认为,可以将人生根据年龄划分为四个阶段:第一年龄为儿童年龄,个体缺乏独立性,是接受教育和社会化的阶段;第二年龄为劳动年龄,个体已经获得独立并且参加了工作;第三年龄是自我实现年龄,个体相对健康、有自理能力,既有丰富的知识经验,又有足够的时间,可以发挥自己的潜力,达到自我实现;第四年龄为依赖年龄,个体普遍自理能力较差,需要依赖于他人(Laslett, 1991, pp. 2-4)。因此,根据年龄和生存状况来看,第一年龄通常是未成年人,即在0—14岁之间;第二年龄通常是劳动年龄,为15—59岁或至64岁;第三年龄主要是老年活动年龄,通常是60或65岁以上,80岁以下;第四年龄则是生活不能自理的高龄老人,主要是80岁以上直至死亡的那些老年人。显然,这种分法既考虑到了年龄,同时也考虑到了个体的社会功能。比如,第三年龄和第四年龄的分界标准,主要是根据需要他人帮助的程度而制定的。而第三年龄大学(即我国俗称的老年大学)开设的目的,主要就是帮助老年人充分利用自己的能力、提高生活质量和继续为社会做出贡献。老年人若处于良好的状态,就能有效减少生活中的不适,提高生活质量,从而推迟进入第四年龄。

虽然现在世界各国都是以日历年龄(Chronological Age,即一个人有多少岁)来计算年老情况,但是人们不会在一夜之间变老,只是在经过数年后才看到某人的生理和心理特征改变了。在这个过程中,难以找到一个精确的时间界限,跨过这一点即为老年人。而且,年龄只是时间变化的标志,并不是发展的原因,年龄与生理和心理变化之间的关系也并不是很密切,这也是许多研究者不满意按日历年龄来划分的原因。事实上,现实生活中经常可以看到,有些老年人虽然年纪不是很大,却头发斑白、满脸皱纹,看起来已很衰老。而另外一些老年人由于心态年轻、保养较好,衰老的特征并不明显。因此,现代研究中越来越强调个体的机能年龄(Functional Age)。

(三) 机能年龄

机能年龄的定义虽然很广泛,但其实质是指某个特定机能出现的

平均年龄,这是从个体机能的发展水平角度进行的描述。根据功能的不同又可以分为生理年龄、心理年龄和社会年龄(许淑莲、申继亮,2006,第7—8页)。

生理年龄主要是根据个体的生理机能,即个体发育变化状况而推算出来的年龄,表示随着时间的推移,机体结构和机能的衰老程度。由于个体的生理素质、健康状况以及生活条件等的差异,有着相同日历年龄的老人,其生理年龄可能具有非常大的差别。比如,现实生活中经常可以看到,岁数相同的两个老人,一个头发斑白、满脸皱纹,另一个则容光焕发、看上去要比实际岁数小。

心理年龄通常是指智力测验中的智力年龄,以标志个体智力发展所达到某一年龄的水平。不过,老年心理学中的心理年龄的内涵,与智力测验领域中的内涵有所不同,它指的是,由社会因素和心理因素所造成的个体主观感受到的老化程度(肖健、沈德灿,2009,第25页)。虽然心理年龄与日历年龄及生理年龄有一定的正相关,但由于个体生活经历、人格方面的差异,它们之间也并不是完全对应的。比如,有的老年人人生较为顺利,退休后又生活幸福、家庭和睦,那么,其心理年龄可能就小于日历年龄和生理年龄;相反,如果经历坎坷、退休后没能很好地适应环境,其心理年龄就可能远远高于日历年龄和生理年龄。

社会年龄是指社会期望个体在特定的日历年龄中应该表现出什么样的行为。现代某些地区和古代很多地区,长寿被认为是对虔诚行为的奖励(Minois, 1989; Thane, 2000),随着社会的发展,晚年不再是奖励的时间,而是被迫的休息,从全职工作退休下来也就常常标志着晚年生活的开始(Stuart-Hamilton, 2006, p. 25)。因此,虽然世界各国基本上都认为老年开始的日历年龄是60岁至65岁之间,而许多老年学家也大多选择这一年龄点作为进入老年期的界限,但世界各国的退休年龄却从50岁到70岁,存在着很大的差异(Decker, 1980)。我国虽然有些人,如从事井下、高空、高温,特别繁重体力劳动,或者从事其他对身体健康有害的工作的女性,年满45周岁、连续工龄满10年即可退休,但对一般人来说,退休年龄基本上还是男性60岁、女性55岁(干部)或50岁(工人)(金刚,2010)。社会上很多人认为退休的人就是老年人,一些人退休后也认为自己老了,这也是有些研究者以退休来界定老年人的原因。

不管采用生理年龄、心理年龄或社会年龄来界定老年,个体身体

和心理上的变老总是存在的。但是,个体变老是一个逐步发展的过程,并不是一夜之间就能完成的。

(四) 老年与老化

发展心理学认为,个体的生理和心理机能都会经历一个由不成熟到成熟,再到衰退的变化过程。老化(Aging)就是指衰退阶段所表现出来的一系列形态学,以及生理、心理机能方面的退行性变化(肖健、沈德灿,2009,第32页)。老化与年龄并没有简单的对应关系,老化并不只是在晚年才开始出现,不过是年龄越大老化现象越明显而已。事实上,人们在30岁以后,大多数身体系统的机能每年大概会下降0.8%—1%(Hayflick, 1997)。当然,这个过程很缓慢,只是到了60岁以后,变化才容易被观察到。不过,不同的机能老化的程度不同,复杂机能比简单机能老化得快(Botwinick, 1977),这可能是因为单个的简单机能只是老化一点点,因而不明显。但是,一个复杂活动需要多个简单机能,这些简单机能老化效应的叠加,使得老化的总效应成倍地增加了。此外,复杂机能比简单机能下降快的现象,不仅会发生在生理老化上,而且也体现在心理老化上。

老化可以认为是机能的丧失,不过有研究者(Baltes, 1987)认为,在人的一生中,机能的丧失与获得同时存在,丧失某些机能的同时也可能获得其他一些机能。比如,老年人的机械记忆能力虽然有了较大程度的衰退,但是由于他们有丰富的人生阅历,经验和知识都较年轻时丰富,他们的智慧反而更高了,这也是为什么我国会有句俗语说“家有一老,如有一宝”。

二、老年心理学的形成与发展

(一) 古代的老年心理学思想

与心理学的发展历史一样,在心理学成为一门科学之前,中外各国的哲学家、思想家、医学家和社会学家们,都从不同的角度探讨过老年与老化的问题,积累了丰富的老年心理学思想。虽然古人的论述多基于思辨,只是一种论断与感悟经验,按照现代科学的标准来看还不太规范,但由于他们大多是对自己所观察到的东西进行的分析和探

索,可以认为是一种原始智慧(王登峰,2012,第170页),对于现代老年心理学的研究,仍然具有非常大的启发意义。

1. 中国古代的老年心理学思想

中国古代的哲学家、思想家、医学家们在老年人的心身关系、养生之道、代际关系以及心理调适方面都有许多精辟的论述。下边分别简单加以介绍。

有关毕生发展心理学的思想:孔子在《论语·为政》中说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”他根据自己的亲身体验,总结出了个体的毕生发展心理学思想,认为到了70岁时就可发展到完善的状态。此外,他还指出不同的年龄中应该注意的问题,即《论语·季氏》中的“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得”。特别强调老年人在年老之时,血气已衰,应该力戒贪得。

有关老年生理变化与心理变化关系的论述:古代医学家对伴随生理变化可能出现的心理变化也有很多论述。比如中医名著《黄帝内经》中的《素问·阴阳应象大论》里有如下论述:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣;年五十,体重,耳目不聪明矣;年六十,阴痿,气大衰,九窍不利,下虚上实,涕泣俱出矣。故曰:知之则强,不知则老,故同出而名异耳。智者察同,愚者察治。愚者不足,智者有余,有余则耳目聪明,身体轻强,老者复壮,壮者益治。是以圣人为无为之事,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。”在这段话中,明确指出50岁以后感知觉的变化,并且指出如果能够认识、适应这种变化就能延缓衰老。

此外,唐代著名医学家孙思邈在《千金翼方》中谈到:“人年五十以上,阳气日衰,损与日至,心力渐退,忘前失后,兴居怠惰,计授皆不称心,视听不稳,多退少进,日月不等,万事零落,心无聊赖,健忘嗔怒,情性变异,食欲无味,寝处不安。”生动地刻画了由于生理机能的变化,老年人视觉、听觉、味觉和性情上的变化。

清代著名养生学家曹庭栋75岁高龄时所著的《老老恒言·省心》(又名《养生随笔》)中谈到:“老年肝血渐衰,未免性生急躁,旁人不及应,每要急躁益甚,究无益于事也。当以一‘耐’字处之。百凡自然就