



SHIWANGE WEISHENME (LAONIANBAN)

十万个为什么

(老年版)

阳光心理

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室 指导
上海科普教育促进中心 组编

YANGGUANG
XINLI

复旦大学出版社
上海科学技术出版社
上海科学普及出版社





十万个为什么

(老年版)

阳光心理

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室 指导

上海科普教育促进中心 组编

崔丽娟 主编

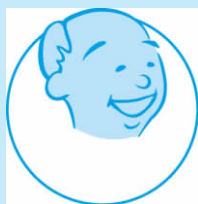
Y ANGGUANG
XINLI

复旦大学出版社

上海科学技术出版社

上海科学普及出版社





《十万个为什么》(老年版)

编委会

编委会主任 袁 雯

编委会副主任 庄 俭 郁增荣

编委会成员 (按姓氏笔画排序)

凤慧娟 江晨清 李 唯 李惠康

张宗梅 姚 岚 夏 瑛 蔡向东

指 导 上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

组 编 上海科普教育促进中心

本 书 主 编 崔丽娟

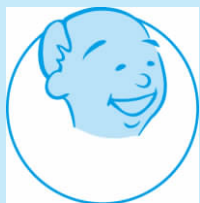
本 书 撰 写 顾颖啸 何茜茜 倪蒙娇

总序



党的十八大提出了“积极发展继续教育,完善终身教育体系,建设学习型社会”的目标要求,在我国实施科技强国战略、上海建设智慧城市和具有全球影响力科创中心的大背景下,科普教育作为终身教育体系的一个重要组成部分,已经成为上海建设学习型城市的迫切需要,也成为更多市民了解科学、掌握科学、运用科学、提升生活质量和生命质量的有效途径。

随着上海人口老龄化态势的加速,如何进一步提高老年市民的科学文化素养,通过学习科普知识提升老年朋友的生活质量,把科普教育作为提高城市文明程度、促进人的终身发展的方式已成为广大老年教育工作者和科普教育工作者共同关注的课题。为此,上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室组织开展了老年科普教育等系列活动,而由上海科普教育促进中心组织编写的“十万个为什么”(老年版)系列丛书正是在这样的时代背景下应运而生的一套老年科普教育读本。



“十万个为什么”(老年版)系列丛书,是一套适合普通市民,尤其是老年朋友阅读的科普书籍,着眼于提高老年朋友的科学素养与健康生活意识和水平。第二套丛书共 5 册,涵盖了延缓衰老、安全用药、旅游攻略、阳光心理、理财顾问等方面,内容包括与老年朋友日常生活息息相关的科学常识和技术知识。

这套丛书提供的科普知识通俗易懂、可操作性强,能让老年朋友在最短的时间内学会并付诸应用,希望借此可以帮助老年朋友从容跟上时代步伐,分享现代科普成果,了解社会科技生活,促进身心健康,享受生活过程,更自主、更独立地成为信息化社会时尚能干的科技达人。

前言



发白如雪,那是岁月沧桑撒下的鲜花;弯躯如弓,那是时间老人积蓄的能量;手如槁木,那是神农赐予不断收获的硕果;睛若黄珠,那是上苍赐予五彩缤纷的颜色。老年生活在整个人生阶段最为厚重积淀,如何才能让自己的老年生活更加健康而快乐、充实而精彩呢?本书试图从五个方面进行说明:

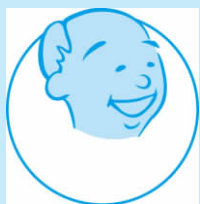
社会角色变换与适应,旨在让老年人在角色变换过程中很好地认同及适应自己的新社会角色;

情绪修炼及性格养成,旨在帮助老年人保持积极的情绪状态,改善养老生活质量;

家庭生活与人际关系,旨在帮助老年人建立良好的家庭人际关系,晚年生活幸福美满;

社会交往的常见困惑,旨在帮助老年人进行积极、良好的人际交往,益于身心健康发展;

如何实现心理抗衰老,旨在帮助老年人实现心理健康,提高生活质量,收到延年益寿之功。



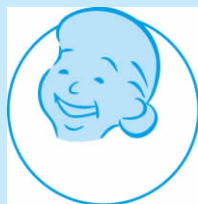
目 录

一、最美不过夕阳红——社会角色变换与适应 1

1. 为什么要学习、接受新的事物和观念? / 2
2. 为什么要积极面对老龄化社会各种资源的开放? / 4
3. 为什么人到老年仍旧需要学习基本理财知识? / 6
4. 为什么人到老年要有财产保护意识? / 8
5. 为什么退休后会感到特别失落,会有离退休综合征? / 10
6. 为什么退休后会容易“角色混淆”? / 12
7. 为什么喜欢跳广场舞后人的心态会变得年轻? / 14
8. 为什么老年人应该对小事常糊涂? / 16
9. 为什么要“老有所为”? / 18
10. 为什么要提倡老年人在社会适应中的自助? / 21

二、山雨欲来风满楼——情绪修炼及性格养成 23

11. 为什么要喜怒形于“色”? / 24
12. 为什么老年人情绪容易起伏? / 26
13. 为什么老年人会固执己见? / 28
14. 为什么老年人会产生怕孤独心理? / 30
15. 为什么老年人特别容易焦虑紧张? / 32
16. 为什么老年人经常容易疑心重重? / 34
17. 为什么会出现老年抑郁? / 36



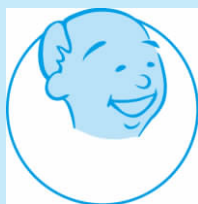
- 18. 为什么有时别人稍有违逆就会怒从心头起? / 38
- 19. 为什么性格会影响健康和寿命? / 40
- 20. 为什么生活态度和性格因素会对社会交往产生影响? / 42
- 21. 为什么年轻时脾气好,年老了脾气会变得古怪? / 44

三、家有一老,如有一宝——家庭生活与人际关系 47

- 22. 为什么老年夫妻也需要心理磨合? / 48
- 23. 为什么失去老伴后要注意心理调适并提倡再婚? / 50
- 24. 为什么老年人要及时与儿女沟通? / 52
- 25. 为什么不要干涉已婚子女的家庭生活? / 54
- 26. 为什么会有“隔代亲”现象? / 56
- 27. 为什么子女管教孩子时不要直接干预? / 58
- 28. 为什么唠叨不停反而不被大家理解和重视? / 60
- 29. 为什么需要适时确立遗嘱并做公证? / 62

四、人生乐在心相知——社会交往的常见困惑 65

- 30. 为什么老年人会出现沟通障碍? / 66
- 31. 为什么老年人容易和年轻人起冲突? / 68
- 32. 为什么有些老人在社会交往中容易上当受骗? / 70



- 33. 为什么要让老年人忙起来? / 73
- 34. 为什么老年人要有自己的交际圈? / 75
- 35. 为什么要学会宽容、善待他人? / 77
- 36. 为什么“怎么说”比“说什么”更重要? / 79
- 37. 为什么正常的社会交往活动对丧偶老人尤为重要? / 81
- 38. 为什么要“老幼结亲”? / 83

五、老骥伏枥,志在千里——如何实现心理抗衰老 /85

- 39. 为什么老年心理问题容易被忽视? / 86
- 40. 为什么一些看似身体不适的症状实际上是心理问题? / 88
- 41. 为什么不良的心理暗示会影响身体健康? / 90
- 42. 为什么老年人要掌握疾病的早期信号或征兆? / 92
- 43. 为什么正确看待疾病对老年人更重要? / 94
- 44. 为什么会有黄昏心理? / 97
- 45. 为什么会有老年自卑心理? / 99
- 46. 为什么会出现“戴着眼镜找眼镜”的老年记忆障碍? / 101
- 47. 为什么会有睡眠障碍? / 103
- 48. 为什么要变“养儿防老”为“养生防老”? / 105
- 49. 为什么“以老自居”人更老? / 107
- 50. 为什么会患老年痴呆? / 109

一、最美不过夕阳红 ——社会角色变换与适应



1. 为什么要学习、接受新的事物和观念？

美国心理学家认为，随着年龄的增长，人到了老年期便逐渐进入一个“生物—心理—社会”的转折期。老年人由于生理机能的衰退，社会角色的改变，其心理活动也要发生相应的变化，因而很容易固守之前的观念和想法，墨守成规，驻足不前。

常言道：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”人要想不断地进步，就得活到老学到老，在学习上不知满足。人类几千年积累下来的知识文化，不可能在短时间内学完，就算把一生几十年的时间都用来学习也还是很有限的。在信息技术高度发达的知识经济时代，人类唯有把教育延长为终身的学习才能适应社会发展的要求。正所谓“吾生也有涯，而知也无涯”，尤其在当今这个时代，世界在飞速发展，知识更新的速度日益加快。人们应对千变万化的世界，就必须在思维和认知上具有高适应性，“活到老，学到老”，不断学习和接受新鲜的事物，才能与时俱进，保持心理的健康与年轻。



少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日出之光；老而好学，如秉烛之明。

——西汉经学家刘向

比尔·盖茨讲过一句话：“在 21 世纪，人们比的不是学习，而是学习的速度。”在现今的环境里，我们必须用不断学习来防患于

未然。知足常乐是一种美德,但是,一切事物都有其存在的环境,知足常乐的道理也是如此。在物质生活上,知足者常乐,而在事业上,在学习上,总是知足就会裹足不前,就有可能被时代所淘汰。所以,要不断学习新事物。

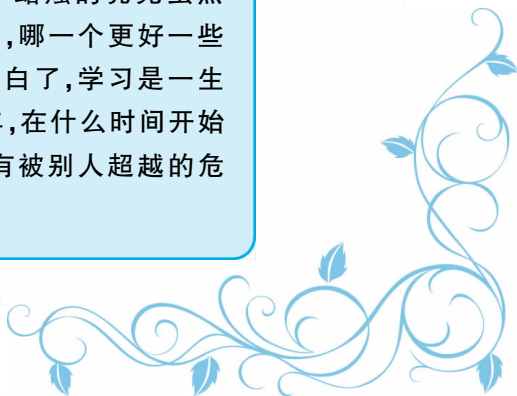
老年朋友要想拥有一个快乐的晚年,就一定要热爱自己的生活,肯接受新事物、新观念,始终坚持与时俱进。要时刻注意到现实生活中的美好事物,因为它不仅仅只属于年轻人,同样也属于老年人。只要展开双臂热情地拥抱生活,生活也一定会给我们最丰厚的回报。



小贴士

活到老学到老

在学习面前永远没有“晚”这个概念。晋平公是春秋末期晋国的君主。他晚年的时候想学一些知识,可是总觉得自己已经老了。有一天,他向乐师师旷求教说:“我现在已经 70 多岁了,很想学些知识,恐怕太晚了吧?”师旷回答:“晚了,为什么不点蜡烛呢?”晋平公没有听懂他的话,生气地说:“哪有为臣的这样戏弄君王!”师旷解释:“我怎么敢跟您开玩笑!我曾听人说过,少年时爱好学习,就像日出的光芒;壮年时爱好学习,就像太阳升到天空时那样明亮;到老年时还能爱好学习,就像点燃蜡烛发出的光亮。蜡烛的亮光虽然微弱,但同没有烛光在昏暗中愚昧地行动相比较,哪一个更好一些呢?”晋平公听了,恍然大悟:“你说得真好!我明白了,学习是一生的事情。”一个人不论是少年、青年、中年或者老年,在什么时间开始学习都不晚,而一旦停止了学习,就意味着随时有被别人超越的危险,成为落伍者。



2. 为什么要积极面对老龄化社会各种资源的开放？

21 世纪我国的老齡化将更加迅速、大规模、高龄化地到来。据预测，到 2040 年，我国 65 岁以上老年人口的比例将达到 20% 以上。人口老齡化是社会经济发展的必然趋势，这既是一个挑战，更是一次机遇，我们应该积极合理地开发老年人的价值，使人口老齡化的负面因素转化为积极因素，推动经济发展与人口发展之间的协调，最终达到整个社会的健康持续发展。

积极应对老齡化社会各种资源的开放，是老年朋友社会适应的一种表现。所谓社会适应，就是个体承担或扮演社会角色的过程。社会角色包括一整套和人的社会地位相一致的权利、义务和行为模式。它是复杂丰富的，有着多种表现形式，这些表现形式处处体现着该社会角色的特点。对于退休后的老年朋友，不仅要适应退休后新的社会地位，以承担或扮演好自己退休后的社会角色，同时还因为退休经受一个“社会角色变换”的过程。在这个角色变换过程中，倘若老年人适应不良，不能很好地认同及适应自己新的社会角色，就会产生不少心理和生理问题。

“积极应对老齡化”是一种观念。它是指最大限度地提高老年人的“健康、参与、保障”水平，确保所有人在老齡化过程中能够不断提升生活质量，促使所有人在老齡化过程中能够充分发挥自己体力、精神、社会等方面的潜能，保证所有人在老齡化过程中能够按照自己的权利、需求、爱好、能力参与社会活动，并得到充分的保护和照料。

人人都是老齡社会的主体，都应当以积极的生活态度面对老齡化，既要有“老吾老以及人之老”的宽广博爱，也要有“朱雨绸



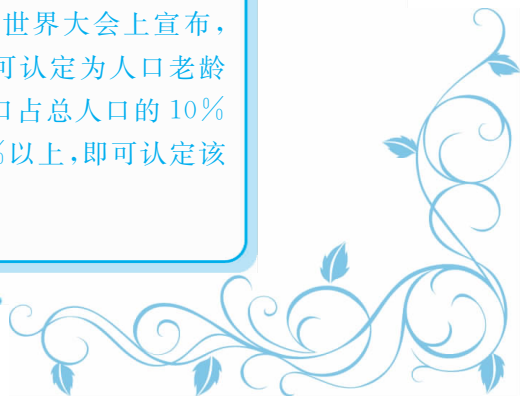
缪”的预先准备,为自己的老年生活做好物质和精神的储备。而老年人作为社会的重要组成部分,更应该以积极的态度面对社会资源的开放,以积极的生命态度投入生活,更加注重身心健康、人格尊严,才能安享幸福的晚年生活。



小知识

什么是人口老龄化

所谓人口老龄化,是指相对于年轻人口所占比重而言,总人口中老龄人口的比重呈持续增长的趋势。简而言之,是指老龄人口的比重日益增加的过程。联合国 1956 年发布的《人口老龄化及其经济社会含义》规定:65 岁及以上老年人口占总人口的 7% 以上、14 岁及以下儿童人口占总人口的 30% 以下、老少人口比例(65 岁及以上老年人口与 0~14 岁人口比)在 30% 以上、年龄中位数在 30 岁以上,即可认定为人口老龄化。1982 年维也纳老龄问题世界大会上宣布,60 岁及以上老年人口占总人口的 10% 以上,即可认定为人口老龄化。所以,一个国家或地区 60 岁及以上老年人口占总人口的 10% 以上,或者 65 岁及以上老年人口占总人口的 7% 以上,即可认定该国家或地区为人口老龄化社会。



3. 为什么人到老年仍旧需要学习基本理财知识？

作为金融服务特殊群体的老年人,由于对新事物的认知能力不足,金融素质水平相对落后于金融业的发展。据调查,老年群体金融知识相对匮乏,不知道如何投资理财以增加自身的财产性收入;不甚了解产品特点和风险情况,盲目购买与其风险承担能力不相适应的金融产品;金融风险意识和风险识别能力较差,使金融诈骗犯罪极易得逞。因此,对于老年人来说,学习基本的理财知识是非常重要的。

到了老年,经济收入会有不同程度的下降,而老人又常常要面临不时之需。子女当然有义务在经济上支持老人,但每个人的情况都有所不同,有些子女确实有困难、没能力负担老人,很多老人也不愿完全依赖子女。所以,老人的钱财特别应该妥善管理。对于老年朋友来说,花钱要有计划、有安排,一定要有适量的积蓄,以备随时可能的急需。过度的大方、不节制只会使老人更容易陷入困境,但过度的节俭对老人也不可取,不仅可能伤害老人的身体,也会影响老人的心理健康,造成人际压力。学习理财知识能引导老人适度节俭,按计划开销,走上合理的理财之道。

老年朋友学习一些基本的理财知识是十分必要的。首先,老年人学习理财知识,参与理财,有助于保值、增值财富与资产价值。其次,老年人学习理财知识能够合理支配自己的钱财,掌握老年人理财的安全原则,避免轻信、贪利、跟风、攀高的误区,了解购买保险时应注意的问题、炒股亏损的几种心态、非法集资的特征,防止上当受骗。最后,老年人学习些基本的理财知识也是“活到

老,学到老”的重要体现,不断学习、积累技能、提高经验有助于填补因退休带来的精神空虚,使得晚年生活充实而有意义。



小知识

财产权益法律知识问答

(1) 科学制定理财规划。理财规划应围绕影响涉及老年人晚年生活各个方面的规划展开。如日常生活计划、资助子女计划、休闲与再教育计划、资产分配计划、保险计划、养老与退休保障计划、债务管理计划等。

(2) 合理制定现金收支预算。按规划的思路进行具体的理财工作,将日常收支合理地划分类别,切实地安排各项支出,管理和调节好日常生活,合理制定预算,将何时做何种消费做到心中有数。

(3) 主动建立健全理财账簿。财产的管理需设立账簿,认真记录。

(4) 积极构建理财资产组合。根据各种理财工具的特点和老年人的具体情况,合理分配可支配财产,争取财产使用效益的最大化。

(5) 选择合理科学的投资理财方式。针对性地学习专业理财知识和技巧,或者选择金融规划理财师、理财专家的代客理财。



4. 为什么人到老年要有财产保护意识？

近年来,老年人的健康、养老等基本人身权益越来越受到社会的关注和重视。与此同时,老年人的财产安全问题层出不穷。各类诈骗中,最为常见的就是以老年人财产为目标的诈骗犯罪。据法院统计,在所有被起诉的诈骗案中,涉及老年人的近两成。不仅诈骗分子瞅准了老年人这一弱势群体,辛苦养育的儿女也甚至会跟自己产生财产问题纠纷。子女向父母借钱不还、擅自处理和变卖父母名下的房子等财产、年轻夫妻把子女长期交给父母抚养却不交纳任何费用、向他人借钱却强迫父母归还,等等,种种恶劣行径都导致老年人的财产权益受到侵害。

没有独立的财产就难有独立的人格,因此保有独立的财产非常重要,尤其对老人更是重要。因此,老年人基本的财产保护意识必不可少,必要时要学会拿起法律的武器,维护自身的权益。

那么如何有效地保护自己的财产权益,消除后顾之忧呢?

首先,学习基本的法律知识,增强法律意识。对侵犯自己财产的违法行为,无论是子女、近亲属,还是社会人员,要敢于打破情面,理直气壮地诉诸法律。

其次,保护好自身隐私,不轻易给他人各种形式的授权。随着我国高龄、失能、失智老年群体相应增多,经常出现老年人子女或者其他亲属利用老年人对自己的信任、认知水平下降以及行为能力不足的缺陷,违背老年人意愿,擅自到有关部门办理涉及老年人重大权益的一些事项,严重侵害老年人的权益。因此,要时刻