

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

老年心理学

PSYCHOLOGY OF AGEING

主 编 张志杰 王铭维

本书系统地阐述了老年群体的心理和行为特征。
通过本书,我们将学会如何更多地关注和关爱老年群体。



南京师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

老年心理学

PSYCHOLOGY OF AGEING

主 编 张志杰 王铭维



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

老年心理学 / 张志杰, 王铭维主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5621-7480-6

I. ①老… II. ①张… ②王… III. ①老年心理学
IV. ①B844.4

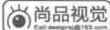
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 173991 号

老年心理学

LAONIAN XINLIXUE

张志杰 王铭维 主编

责任编辑: 任志林

封面设计:  周娟 钟琛

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司·张艳

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆荟文印务有限公司

开 本: 760mm×990mm 1/16

印 张: 15

字 数: 302 千字

版 次: 2015 年 10 月 第 1 版

印 次: 2015 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-7480-6

定 价: 28.00 元

前言

当前人口老龄化已成为一个全球面临的社会现象。根据联合国人口老龄化的标准,一个国家 60 岁及以上的老年人口占人口总数的比例超过 10%,或 65 岁及以上的老年人口占总人口的比例高于 7%,这个国家或地区就进入了老龄型国家或老龄型社会。据《中国老龄事业发展报告(2013)》指出,2012 年我国老年人口数量达到 1.94 亿,老龄化水平达到 14.3%,预计 2013 年老年人口数量会突破 2 亿大关,达到 2.02 亿,老龄化水平达到 14.8%。这也就意味着我国已经步入老龄社会。

随着日益增长的老龄人口,我们不得不面对随之而来的一系列问题,并由此引发了大量有关老年群体的科学研究。其中,老年心理学作为探讨老年心理活动的特点和规律的学科,日趋受到社会的关注。相对于国外老年心理学的研究,我国在这方面起步较晚,科学研究滞后于老龄化的发展速度。

本书旨在以通俗易懂和科学的方式来介绍老年心理学的相关研究成果,增强我们对老年群体的心理和行为特征的科学理解,促进社会对老年群体的关注和关爱。全书共分九章,第一章绪论主要概述老年心理学的研究对象、研究历史及相关的老化理论;第二章简要介绍老年心理学的研究设计和方法;第三章至第六章介绍老年期的感知觉能力以及记忆、智力、人格和社会性特点;第七章着重介绍老年人的心理健康标准、常见心理疾病及其心理健康的维护;第八章从社会环境的角度,介绍老年人工作、退休及休闲生活的心理意义;第九章阐述了老年人面对死亡以及临终关怀的相关内容。

撰写伊始,我邀请到河北省脑老化与认知神经科学重点实验室主任王铭维教授与我一同担任本书的主编,王教授长期从事老年退行性疾病以及老年心理疾病的临床和研究工作。王教授的加入增加了我完成本书的信心。王教授和我一同协商制定了本书的写作大纲。

本书在撰写过程中力求遵循以下三个基本原则:

1. 科学性:在撰写过程中我们参阅了大量权威的文献资料,力求达到对概念和原理的准确表述。

2. 可读性:我们力求以简练的文字,通俗易懂的方式来表述有关的研究过程和结果。

3.实用性:本书在每章后都提供有自测练习题,以供读者评估自己对于知识的掌握程度。

本书各章的撰写者分别为:贾茜、张志杰(第一章),刘馨元、张志杰(第二章),刘红丽(第三章),李铭心(第四章),高莹颖(第五章),刘馨元(第六章),杨林霖、张一雪(第七章),张鸥(第八章),张方、贾茜(第九章)。刘馨元在最后的统稿过程中做了大量的工作。最后由我和王铭维教授统稿和定稿。衷心感谢西南师范大学出版社任志林编辑为本书的撰写所提供的无私帮助。本书在撰写过程中,借鉴和参考了大量国内外有关老年心理学的文献资料和前沿研究成果,在此对这些作者致以深深的谢意。

由于我们的能力和水平有限,加之时间仓促,在撰写过程中还存在很多疏漏和不足之处,恳请各位专家和读者批评指正,以期在今后的修订过程中能使之更加完善。

张志杰

2015年8月于河北师范大学

目 录

第一章 绪论	001
第一节 老年心理研究的重要性	002
第二节 年龄的概念	004
第三节 老化的理论	010
第四节 发展的影响因素和老化研究中的问题	016
第二章 老年心理学的研究方法	024
第一节 老年心理学的研究设计	025
第二节 老年心理学的研究方法	034
第三节 老年心理学的模型	039
第三章 老年人的生理变化	047
第一节 感觉系统的老化	048
第二节 脑的老化	058
第三节 如何应对感知觉和脑的退化	064
第四章 老年人的记忆	072
第一节 记忆系统概述	073
第二节 老年人的记忆	080
第三节 老年人记忆能力的改善	086
第五章 老年人的智力	095
第一节 概述	096
第二节 老年人智力的测量方法	102
第三节 老年人智力发展的相关研究	109



第四节	智力衰退及其预防措施	117
第五节	智力和日常问题的解决	124
第六章	老年人的人格和社会性发展	133
第一节	老年期的人格发展	134
第二节	老年人的社会性	143
第三节	人格和社会性发展与老年人的幸福感	149
第七章	老年人的心理健康与维护	158
第一节	老年人的心理健康概述	159
第二节	家庭与老年人的心理健康	163
第三节	老年人常见的心理卫生问题	168
第四节	老年人心理健康的维护与促进	174
第八章	工作、退休与休闲	182
第一节	工作	183
第二节	退休	187
第三节	老年休闲生活	193
第九章	死亡与临终关怀	202
第一节	对死亡的认识	203
第二节	临终关怀	206
第三节	我国临终关怀事业的发展	213
附录一	课后习题答案	221
附录二	参考文献	231

第一章 绪论

每个人都会接触到老年人,也许是你年老的亲人,也许是你工作中所要面对的客户,而总有一天,我们也会成为老年群体中的一员,老年人与我们的生活是密不可分的。但你真的对老年人有深入的了解吗?或许你只是偏见地认为老年人只是生命力日渐衰退的一个群体。本章将带你迈出认识老年世界的第一步,向你介绍老年心理研究的重要性以及对老年阶段的不同划分方法,最后还会简单介绍一些有关老年发展的理论以及个体在发展中会受到哪些因素的影响、产生怎样的问题等内容。

第一节 老年心理研究的重要性

人在漫长的一生中会经历不同的时期,多数人都进入最后一个阶段——老年期。发展心理学对青少年及之前的年龄阶段给予大量关注,由此产生了许多著名的研究成果,相比之下,对老年期的关注则少了很多。那么,导致这种现象的原因有哪些?且随着人类平均年龄的普遍增长和老年人口比例的逐渐上升,对老年人的关注越来越具有现实意义,老年研究的重要性也逐渐显现出来。

一、老年心理研究被忽视的原因

我们可以发现有关老年人的心理学理论和科学研究较少,而对儿童心理的研究却非常多,造成这种现象的原因有哪些呢?一是人们普遍认为个体的发展大都发生在幼儿和青少年阶段,而个体一旦成年,人格及能力等各种特点就趋于平稳,不会再有更深入的发展和改变。发展心理学领域的两阶段论观点曾得到大多数人的认可,这种观点认为人的生理和心理功能在个体成熟时到达顶峰之后便要开始经历逐渐衰退的过程。如果单从这种理论视角来看,确实不必过多关注老年期心理的研究,因为个体的发展在成年初期达到顶峰后就只有走下坡路的结果。但是这种假设受到了很多质疑,毕竟个体的发展是一个复杂的过程,而两阶段理论却把这种发展设想得太过简单。与之相对的毕生发展理论认为,发展贯穿于人的一生,发展的形式具有多样性,全部发展过程是由获得和丧失相结合组成。毕生发展观是一种积极的、乐观的老年心理变化观,认为衰老在一定程度上是可以通过干预得到改善。第二个导致人们较少关注老年心理的原因是,由于医疗水平和生活条件的限制,以前老年人的数量和所占比例都相当的少,人口平均年龄较低。直到20世纪末21世纪初,随着一些发达国家逐步过渡到老龄化社会,人们对老年人和老年期的研究才开始增多。那么为什么我们要更加关注老年期的研究?是哪些原因导致了近些年来对老年期和老化理论的关注?以下内容将会对这些问题进行论述。

二、老年心理研究的必要性

(一)科学因素

直到近几年,人们对成年发展的认识和研究还停留在对成年人的测验和观察上,也就是说,从科学的视角上来看,因为以往研究的样本都来自于青年人,所以很难确定这些研究结果是否适用于老年人,如果不适用,那么它们的科学价值将受到局限。

从发展的角度来看,来自成年人和老年人的不同发现也会对个体的整个发展过程的理解有很大的帮助。例如,如果一个青年人对近期发生的事件有着良好的记忆而老年人对很久之前发生的事件记忆能力更好,这也许可以说明不同年龄阶段的人拥有不同的思考和思维的方式。

(二) 个人因素

从个人的立场上看,有关老年期和老化的知识能在生活上为人们提供很大帮助。大多数人都终会步入老年期,因此对老年心理的研究可以带来很多实际用途。例如,应该怎样规划退休以后的生活,选择怎样的居住环境,或是怎样处理与他人之间的人际关系。不仅如此,对老年期的深入理解还有助于理解他人,因为每个人都会与老年人接触,自己的亲人、朋友也许都已经步入老年,你也许会发现亲人或朋友似乎有听力和理解的障碍,那么,如何在这种情况下提高沟通和理解的效率?你也许会发现自己的父母已经变得健忘,或者自己的朋友和年轻时相比变得不爱外出或不爱交际,这些或许都和性格及生活方式随年龄的改变有关。

(三) 社会现实因素

随着老年人在社会人口中所占比例的增加,老年人得到越来越多的社会关注,一些健康服务人员接触到老年人的机会也会大大增多。医生、护士、心理学工作者、社会工作人员、医务人员等也许会发现,他们同老年人一起度过的时间越来越长。老年大学中老年学生的数量也逐年增多,所以如何提供一个适合老年人学习的条件是课程规划中的重要内容;在企业中,职员也许会一直工作到老年,因此老板应该能够理解年龄偏长的员工的需求以及他们具备哪些过人的能力;在超市、社区、银行等服务行业的工作人员如果能够了解一些老年人的知识,在面对老年顾客时就更能够应对自如;另外,随着老年人市场的开拓,更多地以老年人作为受众的项目和设计会被开发出来,而在这些行为的背后,都需要对老年心理的研究进一步加深和有关老年人的理论作为支撑。

三、老年人口比例

如今,在较发达的地区老年人(65岁以上)的人口比例不断提高,但是,在欠发达的地区老年人的人口比例较低。从表1-1中我们可以看到非洲、北美洲、拉丁美洲、亚洲、欧洲和大洋洲的老年人口比例。《中国老龄事业发展报告(2013)》指出,2012年,我国老年人口数量达到1.94亿,老龄化水平达到14.3%,预计2013年老年人口数量突破2亿大关,达到2.02亿,老龄化水平达到14.8%,我国已进入老龄化社会。人口学家描述了社会人口变化的几个阶段。农业社会或工业化之前的社会均有很高的出生率和死亡率,较高的出生率是由于对生育控制的能力低,较高的死亡率则是由于恶劣的卫生条件、营养的缺乏和医疗技术低下所致,在这种社会的人口构成中,老年人只占很少的比例;随着社会工业化进程的提升和科技的发展,社会人口进入第二个阶





段,死亡率逐渐下降但是出生率依然保持较高的水平,社会的总人口数上升;当社会发展到第三个阶段,由于出生率的降低,人口增长速度随之降低,老年人口的比例出现明显的增长;在第四个社会阶段,社会人口的出生率和死亡率都会变得极低,社会总人口增长得十分缓慢,各个年龄阶段的人口数变得平均,虽然新生儿数量少了,但是他们在出生后可以享有更好的生活条件,拥有更长的寿命。

表 1-1 各大洲 65 岁以上人口所占比例

地区	65 岁以上人口所占比例(%)
非洲	3
北美	12
拉丁美洲	6
亚洲	6
欧洲	16
大洋洲	10

现在越来越多的国家处于社会发展的第三和第四个阶段,老年人口比例的增加也是学习和研究老年心理学和老化的一个重要影响因素。人口学的信息既可以帮助我们认识到老年群体的需求,帮助我们了解过去和现在的人口特点,也可以用来预测未来的人口总数和比例,虽然不一定十分精确,但确实可以为我们做出的规划提供一些指导。

复习巩固

1. 简要阐述我们为什么要研究老年人和老化现象?
2. 简要阐述社会人口发展的四个阶段?

第二节 年龄的概念

人们在日常生活中经常会用到“老年人”这一概念。例如,在公交车上要给老年人让座,老年人可以享有一些医疗优惠等等。那么,老年人究竟是指哪些人呢?不同的人对老年人的理解不同,一般情境下,通过观察体貌特征、行为表现,以及询问年龄等方式可以判断一个人是否可以称之为老年人。下面就向大家介绍通常是怎样划分作为人生阶段之一的老年期的,以及老年期内部更加详细的年龄划分方法。

一、老年期的界定

从人的一生发展的角度来看,每一段人生都会有相似的特征及相对应的任务和发展规律,通常用年龄将这些阶段进行划分。在1994年以前,国际上通常将人口分为三个年龄阶段:0至14岁为少儿人口,15至64岁为劳动年龄人口,65岁以上的则为老年人口。随着经济的发展和人们生活水平的变化,又由于各个国家的国情不同,每个国家对年龄的划分会有一些细微的差异,特别是对老年期这一阶段的划分各有不同。例如,很多发展中国家将55岁以上的个体划分为老年人,而发达国家则将老年期界定在65岁以上,日本则定为70岁。随着社会的发展,越来越多的国家逐渐进入老龄化社会,联合国及世界卫生组织(WHO)和教育科学文化组织(UNESCO)将65岁以上的老年人占总人口7%以上的社会,称之为老龄化社会。社会人口的老化,来自医疗卫生和社会生活的进步使得死亡率降低和平均寿命延长。以美国为例,1900年,超过65岁的人只有4%,2000年则达到13%,美国老年人口在100年内增长了12倍之多,65岁以上的人口增长了3倍多。1900年出生在美国的婴儿人口平均寿命是47岁,到了1998年,预测美国出生女婴平均寿命可以达到79.5岁,男婴的寿命也达到了73.8岁。自20世纪90年代以来,我国的老龄化进程加快,65岁及以上老年人人口从1990年的6299万上升到2000年的8811万,所占人口比例由5.57%上升为6.96%,预计到2040年,65岁及以上人口的比例将超过20%,且人口老龄化的现状将会日趋明显。

正如上文所述,以往的研究一直将人类年龄分为三个阶段——儿童年龄、劳动年龄和老年年龄,老年群体被称为第三年龄。但是,一些老年学专家经过大量研究分析后认为,人类寿命已经得到延长,不同年龄层次老人的身体和精神状况还是具有很大差异的,高龄老人和低龄老人在身体健康状况方面存在着明显的差异,因此用一个年龄阶段来概括整个老年群体是不科学的。并且老年群体内部可以被分成两个阶段,由此引出了“第四年龄”的概念。第四年龄的老人是指85岁以上的高龄老人,他们经常在户内活动,一般普遍带有三种以上疾病,且自理能力比较差,需要他人照顾。相对于“第四年龄”,第三年龄的老人在60至85岁之间,他们相对健康,有自理能力,是较活跃的老年群体。这种细致的划分有利于对处于不同阶段的老年人采取不同的措施和对策。例如,对于处在第三年龄阶段的老年群体,可以适当鼓励他们多参加户外运动,以更加积极、健康的方式来对待生活。对于第四阶段的老年人,应该更加关注如何解决他们的生活照料问题、医疗保健以及精神上的慰藉问题。

除了以“第四年龄”这一角度对老年群体进行更细致的划分以外,还有其他一些老年研究者将老年群体划分为初老、中老以及老老三类。初老是指65至74岁的老人,他们的健康状况良好,仍可以在岗位上工作,具有活动能力以及参与社会活动的动机。中老是指75至84岁的老人,他们多患有一种以上的慢性病,并且在心理上可能会有





一些障碍,社会参与力和社会活动能力比较低。老老期的人多在 85 岁以上,多数已经瘫痪在床,需要依赖他人的照料,并且可能伴有精神上的疾病和神志不清的现象。在以上对老年群体的划分中可以看出,不同年龄层次的老年人的身心健康状况及其行为模式还是有很大差异的。因此,“老年人”一词的范围是相当宽泛的,将老年群体进行更细致的划分更便于掌握其身心状况和特点。

以上内容从年代年龄的方面讨论了老年的标准,这种是被大家所广泛接受的年龄标准。除此之外,还有心理年龄和社会年龄的划分,因此按照年代年龄标准来说,当一个人进入 65 岁后就是“老”了,但是按照其他年龄标准来衡量也许不一定就是老。人到老年,正是进入生活最充实、智慧最成熟、经验最丰富的阶段,是人类精神世界的宝贵财富。因此要改变那种人生七十古来稀的观念,做到年高而不老,寿高而不衰,努力开创人生的第二个春天。

二、年龄的定义

(一)年代年龄

年代年龄(chronology age)是指从出生到现在所经过的时间,是以时间为单位所计算的年龄,这是一种使用最广泛的年龄计算方式。比如,当别人问你多大时,通常回答的都是年代年龄。除了这种年龄计算方式以外,还有生物年龄、功能年龄、心理年龄、社会年龄等多种年龄,年代年龄并不能在以上几个维度对个体进行准确的描述。

(二)生物年龄

一个人的生物年龄(biological age)与他的寿命长短有关,是指一个人身体的老化程度。如果一个人可以活 70 年,那么他在 65 岁时就被认为生物年龄很高,但如果一个人可以活到 90 岁,那么他在 65 岁时还拥有有一个较年轻的生物年龄,所以同样处在年代年龄 65 岁的地段,不同个体的生物年龄是不同的。因为不能精确地推测出一个人的寿命到底会有多长,所以这种判断生物年龄的方法是带有不确定性的。另一种确定个体生物年龄的方法是通过他的机能组织和身体状况来判断,也可以通过与同龄人的比较来推测生物年龄的高低。

(三)功能年龄

功能年龄(functional age)与一个人在特殊领域的能力有关。正如生物年龄一样,功能年龄也可以与同年代年龄的人进行比较,如果一个人在同龄人中可以更好地掌握某一方面的技能,那么他就有年轻的功能年龄。如果一个 85 岁的老人可以做到在夜间很好地驾驶,那么他比其他不能在夜间开车或是不会开车的老人具有更年轻的功能年龄。同一个个体在不同的功能领域功能年龄是不同的,例如这位 85 岁可以在夜间驾驶的老人或许因患有严重的关节炎而不能行走。在体育运动领域,可以认为一个

35 岁的运动员功能年龄较大,而一个 60 岁的企业董事或是国家领导人就不会被认为年龄大了。

(四)心理年龄

心理年龄(psychological age)与一个人能否很好地适应环境有关,如一个人是否能够运用认知、性格、社会技巧去适应新的环境,或是能够主动体验新的经验和活动。如果一个人能够很好地适应这些变化,那么他的心理年龄比较年轻,如果一个人在适应新事物上有些困难或是总是重复之前的行为,那么他的心理年龄比较老。也就是说,在对待周围环境和周围事物时,灵活性强的人心理年龄较小。

(五)社会年龄

社会年龄(social age)与这个社会大多数成员普遍认为的个体应该在什么年龄段做什么事以及应该如何行为有关。例如,人们普遍认为 20 多岁之前应该上学,30 岁左右结婚,30 多岁时生小孩,40 岁时立业。如果一个人到了 40 岁不但没有结婚,还和父母住在一起,就可以认为他们有较小的社会年龄。如果一个人 40 岁了才刚刚进入职场,那么他则比那些工作多年又处于管理阶层的人有较小的社会年龄。曾经有一个调查表明,人们会对一个 45 岁、结婚 20 年并育有两子、处于公司中层管理岗位的女士持有积极的态度,而对一个 45 岁、结婚 5 年、在基层工作的女士持有消极的态度,因为这个女士并没有完成这个社会对中年人的一个期望,并且她的社会年龄要比她的实际年龄小很多。

生活中的心理学

两位老人的不同生活写照

一位 70 岁的老人刚刚过完他的生日,他依然相信自己的身体是年轻的并且充满了活力,尽管在早晨刚刚醒来的时候会觉得身体有一些僵硬,但早饭后一次轻松的散步便让这一天都变得美好起来。为了保持身体的灵活,老人坚持骑单车并且练习太极拳,老人的母亲已经活到了 90 岁,并且可以自理生活,很少需要他人的帮助。尽管老人的家族里有这样长寿的背景,他并不把他现在的生活状态完全归因于遗传,因为他确实也为自己的身体健康做了很多事。比如,他会尽量多吃蔬菜和水果,尽量避免甜食和酒精,并且依照医生的嘱咐坚持每天测量血压。除此以外,老人还喜欢和密友们在一起打打麻将,或是在一个好天气时打高尔夫球。老人认为,一种积极且平衡的生活方式是保持健康的关键所在。

下面这位老人却不觉得生活得如此得意了,年龄相近的两个老人,为什么对生活的感受有这么大的不同?



这位老人今年67岁,最近他发现他在阅读报纸时已经变得很困难了,因为他要费很大力气才能辨认清楚报纸上的字迹,索性他现在只通过看电视或者听收音机来了解新闻。上个星期,老人和他的妻子刚刚参加了一个和朋友们的聚餐,但是感觉不像以前那么愉快了,因为他总觉得朋友说话的声音有些含糊,他必须费劲地去聆听,如果几个人一起说话,就听得更困难了。因此,老人建议妻子一次只约见一个或者两个朋友,这样的话打扰和噪音就会少一些。之后的一些日子里,老人变得不喜欢社交活动,他觉得安静的生活在自己的世界里会少一些麻烦,儿女也不似从前那样理解他了……

三、年龄歧视

年龄歧视是指对老年人的一种歧视态度,这种歧视态度来自一系列不合理的想法或信念。它以一种消极的想法和刻板印象把老年人都视为相似的群体。这种歧视大都包含了对老年人认知能力、社会能力的消极判断。在美国,年龄歧视已经成为仅次于种族歧视和性别歧视的第三大歧视,而和其他两种歧视不同的是,每个人都可能会成为年龄歧视的对象,因为不出意外的话,我们都会有成为老年人的一天。

心理上的老化,是每个人都要经历的,但是这种老化在一定程度上可以受到个人的掌控。例如,可以通过建立良好的生活习惯,培养进取的人格态度将老化的负面影响降到最低。但是社会的老化却往往不受个人的意愿所控制,虽然它也是每个人都能感受到的。社会的老化是指社会对老年人所设定的行为模式和社会制度,社会往往认为,老年人因为年龄已大就应该具有不同的行为准则和社会规范,当然这种社会的观点有利也有弊。例如一些好的社会规范,在公共交通工具上应该给老人让座,这是一种尊老敬老的规范。但是,社会上仍有一种无形的压力影响着老年人的生活和发展。例如,一般大家都认为老年人无须再过分追求事业的成就,应该静静地在家含饴弄孙、颐养天年,再比如,我们时常会听到类似“都这么老了,还……”这样的话语,所以许多现存的社会上的行为模式和社会制度对老年人是不太公平的,带有不少年龄歧视的成分。例如,社会上一般对老年人有很多误解,老年人如果对自己没有正确的认识,加上别人也不能以正确的眼光看待,久而久之就会使自己的行为朝向他人所期望的那样,形成自我实现的预言。例如以下这些社会上常见的对老年人的误解,很多人认为老年人是体弱多病的,长久以来,疾病和衰老这两个词常常被人联系在一起,但是事实并非如此,绝大多数处于初老阶段的老年人都拥有健康的身体,甚至有三分之二的75岁以上的老人都是相当健康的,因此老不一定代表有病,老也可以很健康地生活。另外,很多人认为老年人的行为模式很类似,例如认为老人体弱多病、依赖性大、固执、唠叨、糊涂,好像老年人都是一个模子里塑造出来的,人越老越向着同一个方向发展。事实上,

由于个人人生经验的不同,应该是人越老个体之间的差异性越大,就像美国发展心理学家纽加顿所说:“个体的生命就像一把逐渐展开的扇子,当活得越久,彼此之间的差异性就越大。”

除了以上两种对老年人的误解之外,更普遍的误解是认为老年人的心智能力有很大的退化,事实上,随着年龄的增长,个体的某些心智能力确实有逐步减退的现象,卡特尔对智力的划分可以更深刻地解释老年心理的发展走向,他将智力划分为液体智力(fluid intelligence)和晶体智力(crystallized intelligence),液体智力是指在信息加工和问题解决过程中所表现出来的能力,它较少地依赖于文化和知识的内容,而主要取决于个人的禀赋。液体智力在青年时期达到高峰以后确实会逐渐下降,但是这种减退是十分缓慢的,缓慢到可以使老年人有足够的时间去适应这种改变。心智能力的结构是很复杂的,例如晶体智力,反而会随着年龄的增长而逐渐增加,因此老年人会变得睿智成熟,常识和经验越来越丰富,解决问题的能力也变得越来越好,这些都是晶体智力增长的结果。有些研究证实,经常进行脑力活动会使液体智力的衰退幅度降至最低,这就如同锻炼身体的肌肉一样,经常锻炼心智的“肌肉”可以有效地阻挡心智的衰退,因此,对于老年人而言,如果想保有健康的生理和心理功能,最好的途径便是不断地使用它。当然,除了以上比较常见的对老年人的偏见和误解外,还有很多社会上存在的对老年人的一些刻板印象,如老年人的工作效率比较低,老年人对性不再感兴趣,老年人是寂寞孤独的等等。

虽然年龄歧视这种现象确实存在于现实生活中,但人们对待老年人的态度并不完全是消极的。有研究发现,大学生们对老年人的看法是多样的,有消极的观点也有积极的观点。例如,有些人认为老年人是“顽固的”、“过时的”,也有人认为是“慷慨的”“博爱的”。人们经常赞扬老年人更加拥有一些良好的品质,例如有责任感、有理解力,但是人们也常常认为老年人是不能胜任事情的、虚弱的。这些类似的想法在很多国家都能体现出来,在美国、比利时、哥斯达黎加、日本、韩国等国家都发现了类似的对老年人的看法,这种现象表明了年龄歧视是在全球范围内普遍存在的一种对老年的偏见和消极态度。最近,又发现了一种新的对老年人的歧视态度,那就是人们普遍认为老年人需要同情和怜悯,因为老年人总是感到无助或是十分需要他人的认可和追捧。年龄歧视的存在会产生很多消极的影响,也许随着老年人口比例的增多,这种现象会逐步减少,但还是应该尽量控制年龄歧视的产生,多多普及有关老年人的知识,营造一个平等、和谐的,适于大家生存和生活的社会。因为每个人都会有年老的那一天,客观地看待老年人,从行为上尊重老年人,从某种角度上来看也是在尊重自己。希望通过以上的探讨可以使大家对老年人有进一步的认识,更了解老年人的心理行为特征,从而更易于和老年人相处。



复习巩固

1. 简要阐述如何对老年期进行界定以及老年期内部可以分为几个阶段。
2. 简要概括几种年龄定义的划分。
3. 结合实际社会现象说说你怎么看待年龄歧视现象。

第三节 老化的理论

随着年龄的增加,老化是每一个个体必须面对的阶段,老化不仅是身体机能的生物性衰退,也会导致认知、情绪等方面的衰退和变化。老化理论的发展已是由来已久,下面将从生物、心理和社会性三个方面来对老化这一过程进行阐述和解释。

一、老化研究的历史及发展

早期的一些学者已经对个体的发展和老化进行了探索。例如,通过对梵语、圣经或者古老寓言来探索人体发展与老化的奥秘,他们甚至通过一些考古学的发现去解释在不同年龄阶段个体发展的不同。这种早期的观点从某种角度来看是在向外传递着一些世界观,例如在圣经中会提到遵循上帝的指示可以长命百岁,或将高龄的女人看作是女巫,这些说法都不免带有一些神秘色彩,但也是对个体老化的一种解读。20世纪40年代以后,人们对老化的研究进入到了一个更加科学的阶段,逐渐抛弃了带有神学和宗教意味的解读,转向一种较严谨、科学的观点。研究者们首先运用现象学的手法,对老化这一现象进行系统的观察和描述,之后建立起一个模型,由此来描述不同的年龄阶段之间有着怎样的联系,个体由健壮到衰老发生着怎样的变化,最后通过一些科学的理论对这种模式和现象加以解释。

尽管人们对老化研究的兴趣可以追溯到几个世纪之前,但对老化的科学研究是近期才开展的,一些著名的研究者(Birren, 1996; Birren & Schroots, 2001; Schroots, 1996)打开了老化的科学研究之路。1835年,比利时数学家和天文学家阿道夫(Adolphe)出版了一本描述不同年龄阶段的人的身体和行为特点的书。1884年,高尔顿(Galton)在伦敦发起了一项健康展览,他描述了9000名从5到100岁的人的身体和精神状况,后来,高尔顿的资料被很多科学家进行了分析。1992年,霍尔(G.S. Hall)出版了一本书——《衰老:人们的后半生》(*Senescence: The Second Half of Life*),这本书从生理学、医学、解剖学和哲学等方面论述了老化的过程,其中还有一部分内容关系到了心理学。在19世纪后期和20世纪初,由于一些实际的需求,如训练