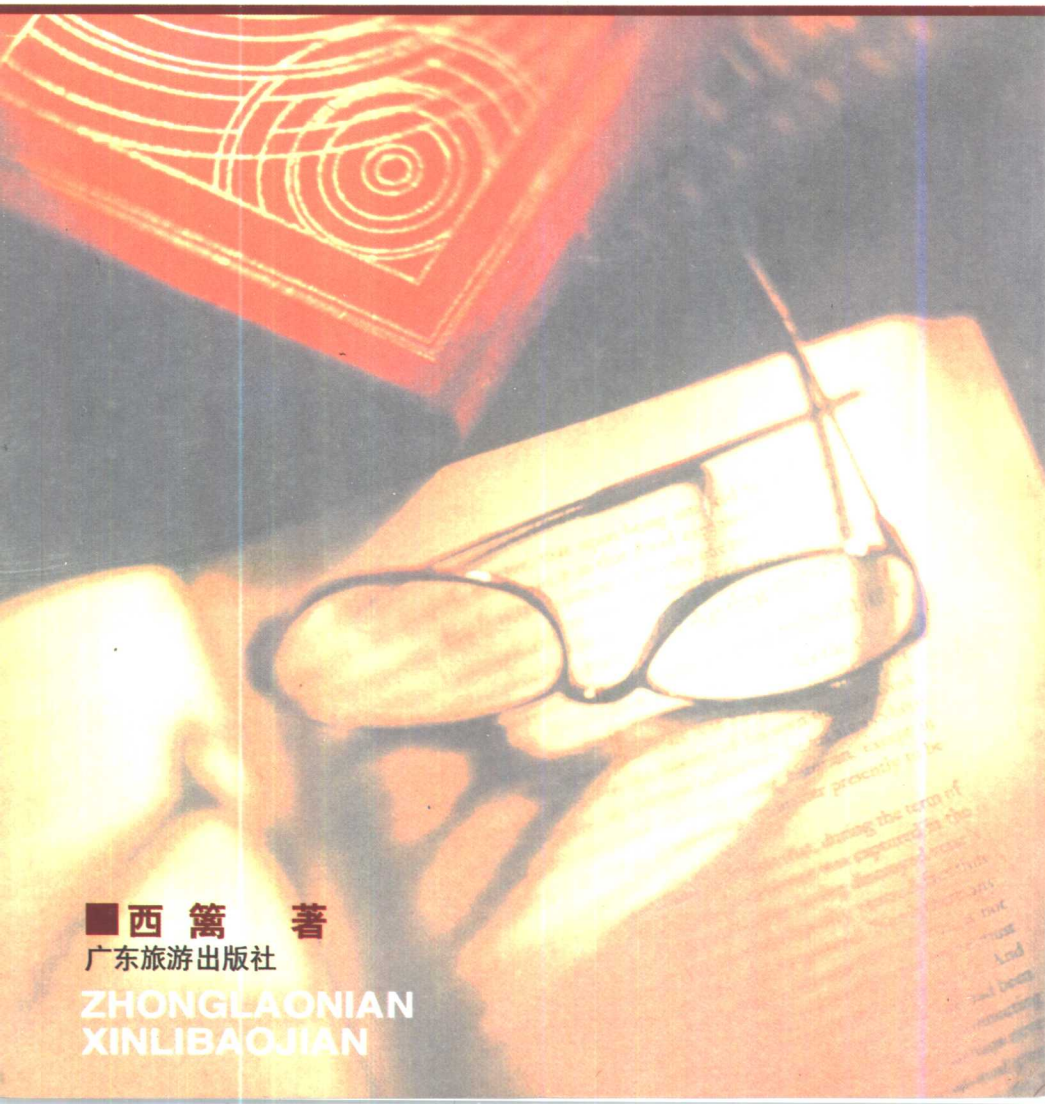


ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG
中老年家庭保健信箱



中老年心理保健



■ 西 篱 著

广东旅游出版社

ZHONGLAONIAN
XINLIBAOJIAN

ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG

中老年家庭保健信箱



中老年心理保健

ZHONGLAONIANXINLI
BAOJIAN

西 简 著



广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年心理保健/西篱 著. —广州: 广东旅游出版社,
2000. 11

(中老年家庭保健信箱)

ISBN 7-80653-173-4

I. 中… II. 西… III. ①中年人—心理保健—普及读物
②老年人—心理保健—普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 75140 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河区东莞庄路)

* 图书广告代理: 广东省旅游广告公司

(地址: 广州市中山一路 30 号之一 电话: 87347206)

* 合作网站: 广东旅游网

(网址: www.gdtravel.com)

850×1168 毫米 32 开 5.75 印张 128 千字

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

定册: 10.50 元

编辑例言

这套家庭保健丛书，是根据中老年人防治易发疾病、提高身体素质的需要而组织有关专家编写的科普读物。它科学、实用、通俗、好读，又有很强的针对性，是家中不可或缺的全天候高级保健顾问。

本丛书广泛涉及生理、心理、医理、药理及运动、饮食等各个领域、多种知识，按人体不同系统的中老年常见疾患分类撰述，以浅白的语言、活泼的方式传授自我救护、自我保健的要诀及家庭康复、家庭防治的办法；其中凝聚着行内专家们丰富的临床实践经验及国内外最新医学成果。因此，它也是基层保健医生和卫生工作者的业务良师与可靠参谋。

医学同我们的人身安全与生存质量密切相关。

我们正努力把它从杏林深处引入寻常百姓家，使人人长寿家家乐。

健康是福——保健有方；

妙方在兹——祝您健康！

广东旅游出版社孔山工作室

目 录

第一章 人到中年的心理与心理卫生	1
(一) 人的心理年龄与生理年龄	1
(二) 心理疾患对身体的影响	2
1、心理卫生的标志	3
2、影响心理卫生的因素	5
(三) 话说心理健康	5
1、怎样理解心理健康	5
2、心理健康直接影响到你的生命	6
(四) 人到中年的心理特点	9
1、问题时期到来	9
2、信心的丧失	10
3、摆脱自我僵局	11
4、中年期的心理发展	11
5、防止不良因素的刺激	13
(五) 中年人的性心理	14
1、“如狼似虎时期”	14
2、男女各有不同	15
第二章 中年危机的产生	18

2 中老年心理保健

(一) 危机随着年龄走近	18
1、现在就如此, 以后又如何	18
2、怎样摆脱危机	19
(二) 如何面对工作的压力	22
1、你是否具有良好的心理素质	22
2、自我减轻精神压力	26
(三) 如何调整中年期的人际关系	29
1、调整家庭关系	29
2、调整人际关系	30
(四) 夫妻相处需要心理相容	32
1、夫妻的“合得来”	32
2、珍惜夫妻感情	33
3、了解你的爱人	34
4、做好性伴侣	37
(五) 怎样走出婚姻的危机	38
1、离婚对自身健康及孩子的影响	38
2、走出婚姻危机的努力	39
 第三章 防治中年“灰色”心理病	42
(一) 什么是“灰色”心理病	42
1、“灰色”心理病的产生	42
2、“灰色”心理病出现后怎么办	43
(二) 警惕“负性情绪”的出现	44
1、“负性情绪”诱发病症	44
2、走出“负性情绪”的误区	46
(三) 如何处理紧张和焦虑	47
1、你是否心理紧张	47

2、消除紧张	47
3、解除焦虑, 保持心理平衡	49
(四) 学会化解烦恼	51
1、沉默是金	51
2、宽容别人	52
3、对自己说话	52
(五) 中年女性的心理“按摩”	52
1、保持与爱人的沟通	53
2、不要丧失自己	53
3、请保持对爱人的吸引力	54
4、寻找自己的乐趣	54
5、注重与丈夫的性的和谐	55
(六) 人到中年的忌讳与牢骚	55
1、中年人的忌讳心理	55
2、发牢骚的害处	56
 第四章 从中年到老年的心理过渡	 58
(一) 男人更年期综合症	58
1、什么是更年期	58
2、男人的更年期	59
3、治疗男人更年期综合症	59
(二) 女人更年期综合症	60
1、女人更年期的变化	60
2、女人更年期的自我调整	62
(三) 更年期的性心理	63
1、围绝经期和绝经期综合症	63
2、更年期性心理调适	64

4 中老年心理保健

(四) 更年期的夫妻关系	65
(五) 更年期的心理健康	66
1、改变更年期的不良心理状态	66
2、做好你的更年期保健	67
第五章 老年人的心理特点与心理需求	69
(一) 老年期的特征	69
1、心理功能老化	69
2、“离退休综合症”出现	70
3、长年积累的习惯心理、个性已不可改变	70
(二) 对年老的态度	72
1、抱怨和忧愁	72
2、理智地迎接老年期到来	73
3、对暮年的称赞	73
(三) 老年人的心理活动	75
1、心理过程	75
2、个性特征	76
3、老年人心理活动的特点	78
(四) 老年人的心理需求	81
第六章 导致老年心理问题的因素和衰老预防	83
(一) 如何适应老年期生活	83
1、能否接受年老的事实	83
2、能否保持良好的情绪	85
3、能否调整自己的认识	85
4、能否自寻其乐	87
(二) 积极用脑预防衰老	88

1、衰老受人为心理影响	88
2、勤用脑延缓大脑衰老	89
3、预防大脑衰老的措施和改善记忆力的方法	91
第七章 老年期的自我调整	94
(一) 维护美满的夫妻生活	94
1、老年人的夫妻生活与婚姻	94
2、老年夫妻情感的特点	96
3、老年性心理特点	97
(二) 再婚可以帮助老年人健康生活	97
1、再婚可以充实晚年生活	98
2、老年人再婚的心理障碍	98
3、老年人再婚的两性差异	99
4、老年人再婚的选择	99
(三) 社会角色和人际关系的变化	100
1、社会角色变化的适应	100
2、老年人在家庭中的作用与心理适应	102
3、老年丧偶	103
(四) 人到老年也要改良自我个性	105
1、改良个性是健康的需要	105
2、老年人的个性	106
3、老年人个性变化的因素	107
4、老年人的个性类型	108
5、改良自己的不良个性	110
(五) 随时排除消极和忧郁的情绪	113
1、情绪和情感	114
2、老年人的消极情绪	115

3、消极情绪的排除	116
第八章 老年期易患的心理疾病	122
(一) 悲观失望的抑郁症	122
1、抑郁症的一般特点	123
2、老年期抑郁症的病因	124
(二) 紧张不安的神经症	125
1、焦虑神经症的一般特点	126
2、焦虑神经症的病因	126
3、疑病症	127
(三) 走火入魔的偏执症	127
(四) 急性脑功能衰竭导致的糊涂病	128
1、老年期急性脑功能衰竭的一般特点	128
2、老年期急性脑功能衰竭的病因	128
(五) 慢性器质性精神病：痴呆和谵妄	129
1、老年性和早老性痴呆	129
2、脑血管病伴发的痴呆	129
3、老年性谵妄	132
(六) 老年人对药物的依赖	133
(七) 对死亡的恐惧	135
1、对死亡的恐惧是老年人的心理难关	135
2、老年人要再次确立人生的意义	137
第九章 老年人的养生和养心	140
(一) 传统的养生方法	140
1、养生五学说	140
2、养生五要点及方法	141

3、百岁老人的养生	143
4、修养养生	144
(二) 老年人的老有所为	148
1、老有所为是保持老年人身心健康的需要	148
2、老有所为的可行性	149
(三) 老年人要自己寻找快乐	150
(四) 老年人要保持乐观的情绪	152
1、为今天而生	152
2、不要懊恼过去、担忧未来	152
第十章 中老年心理健康新理念	154
(一) 心理问题的自我分析治疗	154
1、自我身心放松术	154
2、习惯性紧张的康复	157
(二) 保持心理平衡的秘诀	159
1、保持心理平衡的方法	159
2、改变恶劣的心情	161
(三) 心理健康自测	163
1、身体症状	164
2、精神症状	166
(四) 老年人心理健康的特点与标准	168
1、老年人心理健康的标准	168
2、老年人心理健康的特点	170
3、老年人怎样达到心理健康	170

第一章 人到中年的 心理与心理卫生

(一) 人的心理年龄与生理年龄

人的年龄可分为自然年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄。我们平常讲的年龄就是指的年龄；生理年龄指躯体各组织结构及其机能的生长、发育、成熟和衰退水平。

人的心理年龄又称智龄，是以智力水平和心理状态来衡量的；社会年龄则是以人的社会阅历来评价的。

广义的社会年龄，包括个体的社会价值和社会存在。

自然规律是不可抗拒的，但人们可以通过防止心理的老化而保持自己生理的年轻。

要测定自己的心理是否老化，可以从以下 15 个方面来检测——

- (1) 你近来是不是很健忘？
- (2) 你遇到急事会很紧张吗？
- (3) 你是否把心思集中在以自己为中心的事情上？
- (4) 你喜欢谈起往事吗？
- (5) 你爱发牢骚吗？

(6) 你对发生在眼前的事漠不关心吗？

(7) 你觉得人家（包括亲人）处处干扰你，而想独自过生活吗？

(8) 你学习新事物感到非常困难吗？

(9) 你对于繁琐的事物很敏感吗？

(10) 你因害羞而不敢和陌生人交往吗？

(11) 你觉得自己已跟不上时代了？

(12) 你经常为自己的情感所束缚，不能为理性所制约？

(13) 你常爱提起当年的辛劳事？

(14) 你不想有新的建树了？

(15) 你渐渐喜好收集不实用的东西？

如果有 7 条以上的肯定回答，那么就可以说是已经心理老化了。

心理健康的人的心理特点，应该是与所属年龄阶段的共同心理特点大致相符的：儿童的天真活泼，青年的朝气蓬勃，中年的平静稳健，老年的沉着老练等等。

(二) 心理疾患对身体的影响

世界卫生组织对于健康的定义是：

“身体上、精神上和社会福利上的完美状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”

由此可见，在今天，真正的健康者不但他躯体的健康很重要，其精神上、心理上的健康也是重要的方面。

因此，必要的心理保健是人体健康的重要环节，应该越来越引起我们的重视。

我们的祖先就曾经将善心、定心、全心、大心等作为个人精神上的最理想状态，也就是说为人要善，形体要正，心神要静，和平中正，无悲无喜，专心致志，不受干扰，心身安乐。

《黄帝内经》就已提出，形生神而寓神，神能驾御形体，形神统一，才能身心健康，尽享天年。

还有唐代名医孙思邈所著的《千金要方》，以及宋代的《三因极病证方论》，都有有关调神养心方面的论述，特别强调了心理因素在疾病发生、发展中的重大影响。

所以，现代人更要重视情志的保健，养生就必须养神、养心，而健康的内容，不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，更重要的是要有良好的精神状态和对社会的适应能力。

1、心理卫生的标志

(1) 情绪稳定，态度积极

健康的心理首先表现为情绪稳定，积极向上，没有不必要的紧张感。

这是可以通过日常活动表现出来的，因为人的心理本身就是通过各种活动形成和发展的，我们既可以观察别人，也可以对照自己。

(2) 拥有轻松愉快的心情

心理健康的人，他心情的基调是轻松愉快的。无论是在工作、生活当中，他的这种愉快心情使他得到乐趣，也感染着别人。

因为，每一个人都会有他的精神的气氛，这种气氛也会给他身边的人带来影响。一个开朗愉快的人，也更容易得到别人的喜欢和欢迎。

(3) 具有较强的适应能力

社会生存的法则是适者生存，而只有心理健康者，才能加强自身和客观环境的改造，也就更能够适应生存的需要。因为，他能够作到自身和客观环境保持和谐统一，对生活中出现的各种问题，能够以良好的心态去面对现实，积极稳妥地处理所面临的各种各样的问题。

(4) 拥有融洽的人际关系

虽然人际关系的好坏受各种因素的影响，但如果是一个心理健康的人，他的人际关系应该都是比较和谐的。

因为当他与别人相处的时候，他会采取信任、尊敬、赞赏和友善的态度，而不是猜疑、嫉妒、害怕和敌意，所以很少会出现人际关系的紧张、冷淡状态。

(5) 有安全感

毫无疑问，心理健康者在自己所处的环境中是不会疑神疑鬼的，他有充分的安全感。

(6) 给予自己正确的评价

一个人能否正确的认识、评价自己，是与他的自我意识和心理是否健康有极大关系的。

(7) 行为表现和自己的年龄、性别相称

无论是从个体心理学方面，还是从社会心理学来看，健康的心理形成健康的人格，因此个人的行为不仅应该和年龄相称，还应该和其性别相称。

(8) 对工作的态度

特别是在现代社会，工作是使人认识到自身存在的价值，使生活更有意义，并使自己感到幸福的一个重要的途径。因此对工作的态度，也在相当的程度上反映了个人的心理和精神状况。

2、影响心理卫生的因素

从社会学及医学的角度来说，影响人的精神状态、心理卫生的因素，有社会因素、自然环境因素及自身疾病等。

首先，人不仅是生物的人，更是社会的人，他在一定的社会背景下生存和活动。社会因素影响到人的心理，而人的心理变化又直接影响到他的生理健康。

社会因素就包括社会政治、经济的因素，以及伤病、家庭、同事、朋友的关系，工作、事业上的变故等等。

在现代社会，由于经济的迅速发展，生产节奏和生活节奏的加快，竞争的剧烈，价值观念的变化和人际关系的复杂化，都使得各类神经、精神疾病的发病率明显上升。特别是在西方国家，精神疾患已经跃居健康问题的前五位。

(三) 话说心理健康

1、怎样理解心理健康

心理健康与心理卫生是两个不同的概念，从心理卫生学的角度来说，心理卫生是方法和措施，而心理健康是目的，心理卫生是为了保护心理健康。

什么是心理健康呢？

在我看来，心理健康就是指人的心理活动正常。

这包括人对环境能够高效率而快乐地适应，能满足其个人的需要和欲望，并在适应和改造环境的过程当中表现出自己的

积极性与创造力。

2、心理健康直接影响到你的生命

那些心理失衡的人，他们怨天尤人，自暴自弃，陷入痛苦不能自拔。由于他的不同程度的心理障碍，也使得他们的身体处处感到不适：烦躁不安，气急心慌，抑郁寡欢，无端焦虑，失眠头痛，全身酸懒，等等。心理不健康影响身体健康，容易使人患病。

我记得曾经读过国外一位长寿学家的书，他在书中写到：“一切不利的影响因素中，最使人短命夭亡的，莫过于不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、恐惧、贪婪、怯懦、忌妒和憎恨等。”

(1) 美容的重要因素：心理健康

我们的古人就曾经说过形随心变，可见一个人有个什么样的心理状态，在他的外表上都会真实的反映出来。

今天的女性常常要化大把的钞票去做“FACER”，她们应该明白，要使自己的面部皮肤亮丽，容光焕发，最好的药物就是心理健康、心情舒畅。

美的重要的元素就是健康，身体健康对于美是直接的、表面的，而精神健康对于美是内蕴的、根本的。一个能够满足自我需要或适合社会要求的人，他常常得到引起肯定的情绪体验，而这种积极的情绪体验，又提高了他的生命活力，并增强了他的体力和精力，驱使他去参与更多的更积极的活动。

(2) 心理年青，人也年青

现代医学家们的研究已经告诉我们，虽然人生的过程是逐步在走向衰老，但人的心理因素却在起着延缓或促进衰老的作用。一个年纪不大却出现了衰老征象的人，多数是他自身心理