

主编 孙昌龄 祖晶

中老年 心理保健咨询

人民卫生出版社



中老年

心理保健咨询

主编 孙昌龄 祖晶

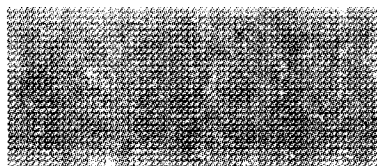
编写 (按姓氏笔画为序)

孙昌龄 杨鸿昌

武星户 祖晶

黄少林

人民卫生出版社



中老年心理保健咨询

主 编：孙昌龄 祖 晶

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: pmph @ pmph. com

印 刷：北京市安泰印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：14

字 数：254 千字

版 次：2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—4 000

标准书号：ISBN 7-117-04013-0/R·4014

定 价：20.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）



我国在刚刚过去的 20 世纪已经成为世界上老年人口最多的国家。按照世界各国的惯例，60 岁以上人口占人口总数的 10% 以上就属老年型国家，我国 60 岁以上的老人已有 1.2 亿。预计到 2000 年年底，我国老年人口有望达到 1.3 亿；到 2050 年，60 岁以上的老人将达到 4 亿左右。面对数量如此巨大的群体，怎样让他们身体健康而又精神愉快地生活下去，是一个涉及社会、家庭的重要课题。

根据联合国最新统计，目前全世界 60 岁以上的老年人口平均每个月增加约 120 万人，预计至 2020 年，全球老年人口总数将增至 14 亿人，为 1980 年时的 2.4 倍。据估计，至 2025 年时，全球人类的平均寿命将达 73 岁，较 1955 年时的 48 岁长寿许多。

人口老龄化将给社会带来一系列的问题，因而世界各国的医疗保健部门和医学、人口学、社会学、心理学等研究工作者，纷纷把视线转向老年领域，对老年人的生理健康和心理健康表示分外的关注。

人的寿命在不断延长，过去是“人生七十古来稀”，而现在则是“八九十岁不稀奇”。离退休后到离开人间，还有一段很长的路程，这段路程可以说是人生的“第二个黄金时代”，或“第二个春天”。

老年人的心理老化受社会因素的影响较大，社会如何对待老年人，是关系到老年人是否会加速或延缓衰老的重要因素。如果社会对老年人不嫌弃，不歧视，在医疗保健上、在老年文化上给予充分的优越条件，这将成为老年人心理健康的一个重要的激励动力，对调动老年人的智力能量，发挥他们的余热将起很大的作用，也会推迟他们的心理老化。

无须讳言，随着现代化事业的发展，人们的生活节奏在加快，社会竞争也日趋激烈，人际关系愈来愈错综复杂化，生活中不断增加的紧张因素，大量地波及到中老年人身上，中年人，特别是老年人在经受严峻的考验，心理承受重量在加大。提高中老年人的健康水平，还意味着提高他们的精神生活质量，重视心理健康，防治心理疾患。

遗憾的是，现在还有很多中老年朋友，对心理健康缺乏必要的了解，甚至存在着许多偏见和无知。如果中老年人都能懂得心理健康的必要性和可行性，不断地增进心理健康水平，保持心理平衡的状态，那就不单纯是延年益寿，而且内心世界会丰富多彩。

1999年11月13日，“99精神卫生高层研讨会”在北京闭幕。在这次研讨会上，由中国政府和世界卫

生组织联合发起了“各国携起手来推动精神卫生”的全球倡议和全球战略。这个“全球战略”也包括致力于改善中国精神卫生的状况。专家们认为心理疾病将成为 21 世纪的流行病，成为“世纪顽疾”。据初步统计，我国目前有各种较严重的精神病人约 1 600 万人，我国精神病患率已由解放初期的 2%，上升为 12.6%。这一态势已引起全社会的关注。

本书共收 123 个问题，试图从“是什么”、“为什么”、“怎么办”三个方面，论述有关中老年人在心理健康方面的基础知识。当“白发潮”在我们身边涌动的时候，能为中老年人的心理健康做点微薄工作，是编者多年的心愿。

大量的调查研究和心理咨询数据表明，老年人的很多心身疾病与心理障碍，往往来源于中年时期的失误，是从中年延续或潜伏而来的。而我国的绝大部分中年人，在特定的历史条件下，心身负担过重，更容易引起种种心身疾病。根据我个人的工作实践和所见所闻，发现那些记忆力还很好，思维敏捷，精力充沛的老年人，在中年时期大都是善于用脑、勤于思考、心情开朗、意志坚强、发愤图强的人。这就说明，中年期保持与增进心理健康的重要性。因而本书把中老年的心理保健问题放在一起，目的就是提醒、告诫中年人，务必提高警觉性，重视心理健康问题。

参加本书编写工作的几位同志，都是对中老年心理健康问题素有研究与体验的专业工作者，他们编写

科普作品的经验都很丰富，在编写过程中突出了知识性与实用性，并注意针对性与可读性。

本书得以顺利出版，要感谢人民卫生出版社的有关领导，他们对中老年人心理健康问题的重视与关怀，使我深受感动。对责任编辑刘秀珍女士的愉快合作与认真负责精神，表示由衷的感谢与敬意。

书中不妥之处，敬希各界读者不吝赐教。

孙 昌 龄

2000 年 3 月末

于中央教育科学研究所



序

随着岁月的流逝，当年那些朝气蓬勃的青年男女，渐渐步入了中老年的行列。并随着年龄的增长，各种疾病常常困扰、折磨着许多人。当寻找疾病发生的根源时，许多人们习惯于从生理角度来探寻。殊不知，人们患的许多疾病的最初根源是由于心理健康状况不佳，而导致身体某部位发生病变，并最终导致了某种疾病的发生。这种主要由心理健康状况不良导致的疾病，医学上称之为“心身疾病”。人们常见的高血压、冠心病、胃溃疡、哮喘、神经衰弱……均属于心身疾病的范畴。就是大家最为恐惧的癌症，也多是由心理因素造成的。可见，正确认识心理健康的重要性，保持乐观、向上的心理状况，对一个人的身体健康是何等重要！

提起心理健康，更多的人关心的是青少年的心理健康，其实中老年人的心理健康更应引起重视。据悉，目前我国60岁以上的老人有1.2亿，在未来二十年里，老龄化问题将越发加剧。老年人由于饱经

沧桑，所经受的挫折和压力较多，退休、老伴病故、经济状况不佳、子女不孝等等不良刺激，常常诱发老年人心境不佳，长期处于焦虑之中。因此，如何让老人晚年生活轻松愉快、健康、幸福，已成为世纪性的研究课题。在关注老年人身心健康的同时，我们的视角也绝对不要忽视另一个充当社会中坚力量的年龄群体——中年人。近几年，中年人猝死的大量报道，令人瞠目。在人口寿命普遍提高的今天，为什么会有这么多“身体健康”的中年人匆匆离去？究其原因，主要是因为这些中年人的心理压力太大。他们把全部身心奉献给了自己所热爱的事业，却惟独没有关爱过自己的健康，以至于酿成本不该发生的人间悲剧。

1997年11月，《中国教育报》等新闻媒体报道了上海某重点大学年仅45岁的教授、系主任 博士生导师×××因病猝死的噩耗。

1998年11月，北京某高校教授、年仅42岁的××，在即将启程赴加拿大留学的前几天，因心肌梗死突然去世。

.....

如此优秀的人才过早的离去，不仅是某个人、某个家庭、某个单位的不幸，更是我们民族的不幸、国家的不幸。

为了让中老年朋友都有一个健康的心理，我们愿把《中老年心理保健咨询》这本凝结着心理学工作者和医学工作者心血的通俗读本，奉献给广大的中老年

朋友。

本书引用大量实例与数据，用生动、质朴的语言介绍了中老年人常见的心理问题特点、表现及调适办法，是一本会使中老年朋友矫正不良心态，保持健康、乐观、向上的心态的实用科普读物。

祝愿广大中老年朋友生活永远轻松、随意、幸福，健康长寿！

祖 晶

2000年1月

于北京方庄芳星园寓所

◆ 内 容 简 介 ◆

本书以问答形式，引用大量实例与数据，用生动、质朴的语言介绍了中老年人常见的心理问题特点、表现及调适办法，是一本会使中老年朋友矫正不良心态，保持心理平衡，增进心理健康，以利延年益寿的实用科普读物。

本书由有经验的心理学专家和医学专家编写，通俗易懂、实用性强，是中老年人的良友。

目 录

中年期的心理特点·····	(1)
中年期的心理问题分类·····	(4)
中年期常见的心身疾病·····	(7)
中年人偏执型人格障碍的表现与特点·····	(11)
中年人分裂型人格障碍的表现与特点·····	(13)
中年人分裂病型人格障碍的表现与特点·····	(16)
中年人戏剧化型人格障碍的表现与特点·····	(17)
中年人自恋型人格障碍的表现与特点·····	(19)
中年人反社会型人格障碍的表现与特点·····	(21)
中年人边缘型人格障碍的表现与特点·····	(23)
中年人回避型人格障碍的表现与特点·····	(25)
中年人依赖型人格障碍的表现与特点·····	(27)
中年人强迫型人格障碍的表现与特点·····	(29)
中年人被动攻击型人格障碍的表现与特点·····	(32)
影响中年人心理健康的因素·····	(34)
中年期的心理健康标准·····	(38)
中年人怎样保持与增进心理健康·····	(42)

中年人应具备的良好性格·····	(44)
中年人怎样养成愉快的性格·····	(47)
中年人易产生的心理压力·····	(52)
什么样的中年人容易神经衰弱·····	(55)
抑郁寡欢对中年人身心健康的影响·····	(58)
中年人应如何克服力不从心现象·····	(62)
从中年起就要防老抗衰·····	(65)
精神疾病绝大多数是从中年患病延续到	
老年·····	(69)
中年妇女绝经后的生理与心理反应·····	(75)
怎样度过“男性更年期”·····	(77)
中年人与子女和谐的途径·····	(81)
中年夫妻关系不和谐的主要原因·····	(84)
中年期如何处理好与配偶的关系·····	(87)
中年人与父母关系不协调的原因与对策·····	(90)
中老年人要按“生物节律”办事·····	(93)
中老年的饮食起居不要违反生理与	
心理规律·····	(95)
心理神经免疫学对中年人防治慢性疾病的	
效用·····	(97)
生活环境对心理疾病的影响·····	(99)
生活条件突变对中老年人的影响·····	(103)
中老年人要当心“生活方式疾病”·····	(106)
心理失常与心理正常的区分·····	(109)
心理疾病的发展阶段·····	(112)

中老年人应如何正确对待心理障碍与

心理疾病·····	(114)
中老年人怎样消除心理压力·····	(117)
中年人要有进取心理(上)·····	(123)
中年人要有进取心理(下)·····	(126)
精神病的症状与防治·····	(131)
如何正确对待精神分裂病患者·····	(135)
患癌症的中老年人更应注意身心健康·····	(139)
心理活动通过哪些媒介对人体发挥作用·····	(142)
何谓心身疾病·····	(145)
治疗心身疾病的心理与生理疗法·····	(148)
高血压是心身疾病吗·····	(151)
冠心病和个性的关系·····	(155)
溃疡病和情绪的关系·····	(158)
心理作用对哮喘病的影响·····	(162)
内分泌与疾病的关系·····	(165)
中老年人不要情绪极度波动·····	(168)
中老年人应学会自我疏导·····	(171)
中老年人要笑口常开·····	(175)
中老年人要有点幽默感·····	(178)
中老年人再婚的性心理调适·····	(181)
有哪些适用于中老年人的心理疗法·····	(186)
音乐疗法能治疗中老年人的心理疾病(上)	
·····	(190)
音乐疗法能治疗中老年人的心理疾病(下)	

.....	(193)
心理衰老的自测标准.....	(198)
心理与美容.....	(201)
竞争要保持健康心理.....	(203)
如何正确理解两代人的“代沟”	
问题（上）.....	(206)
如何正确理解两代人的“代沟”	
问题（下）.....	(210)
老年人的心理特点（上）.....	(213)
老年人的心理特点（下）.....	(217)
老年期心理健康的标准.....	(223)
老年人的精神状态对行为与身体的影响.....	(228)
老年期是人生的第二个“青春时期”.....	(232)
只有“老有所用”才能“老有所慰”.....	(236)
老年人还有创造力吗.....	(239)
老年期易产生的失落感.....	(243)
老年期易产生的孤独感.....	(247)
老年期易产生的抑郁症.....	(250)
老年期的忧郁症.....	(254)
老年人易产生的焦虑症.....	(256)
为什么有的老人易患痴呆.....	(261)
严防早老性痴呆症.....	(265)
老年人走向死亡时的心理变化.....	(269)
老年人皮肤瘙痒的心理因素分析.....	(272)
老年人为什么会“固执己见”.....	(276)

怎样防治老年人的猜疑·····	(281)
老年人嫉妒心理的形成与防治·····	(285)
暴躁易怒对老年人身心健康的影响·····	(290)
老年人应该怎样正确对待自尊心理·····	(294)
老年人有哪些记忆特点·····	(297)
怎样避免老年人对环境产生疏远感·····	(301)
老年人应该学习社会角色的变化·····	(304)
老年人在心理上应该怎样适应社会·····	(307)
老年人调节自己心理和行为的做法·····	(311)
老年人常追悔往事的原因·····	(315)
老年人的“返童现象”·····	(319)
情绪对老年人健康的影响·····	(323)
有些老年人为什么感情脆弱·····	(327)
老年人情感淡漠的表现和原因·····	(329)
引起老年人烦恼情绪的社会因素是什么·····	(332)
怎样防止老年人的烦恼情绪·····	(336)
老年人怎样培养乐观情绪·····	(339)
老年人适当用脑的正确做法·····	(343)
老年人脑力不衰的妙法·····	(348)
老年人神经衰弱的症状与防治方法·····	(352)
怎样看待老年人的失眠现象·····	(356)
性格是影响长寿的一个重要因素·····	(361)
老年人的人格类型·····	(365)
老年家庭中代际冲突的表现和原因·····	(373)
为什么祖孙“隔辈”分外亲·····	(377)

家庭和睦有利于长寿·····	(381)
丧偶、离婚对老年人易产生哪些精神刺激·····	(385)
丧偶老人重新恋爱与结婚的利弊·····	(388)
“黄昏之恋”主要是心理需要·····	(392)
老年人对性生活的正确认识·····	(396)
老年人的性冷漠及其调适·····	(400)
老年性功能衰退导致的心理反应·····	(404)
老年人易产生的性功能自卑感·····	(409)
老年人服用“壮阳药”的利弊·····	(412)
老年妇女性功能改变特征·····	(416)
老年人不应滥服补药·····	(419)
老年人更应重视休闲疗法·····	(423)
老年人适宜练气功·····	(428)
书法绘画对老年人养生的疗效·····	(431)