

老年心理保健 100问

王惠人 主编



金盾出版社

目 录

一、老年心理与心理保健

1. 什么是老年期? (1)
2. 什么是心理和心理学? (1)
3. 老年人为什么要学点心理学知识? (2)
4. 什么样的老年人才算真正健康? (3)
5. 为什么说心理健康是老年人健康标准的重要方面?
..... (5)
6. 老年人的心理老化有哪些表现? 心理衰老有何特征?
..... (7)
7. 长寿老人有哪些心理特征? (10)
8. 何谓矛盾的“夕阳心态”? 表现如何? (11)
9. 老年人常有哪些心理需求? (14)
10. 老年人的心理活动有哪些类型? (16)
11. 如何自我测定心理衰老? (17)
12. 何谓心理年龄? 如何测定? (18)
13. 哪些有害心理影响老年人健康长寿? 实际情况如何?
..... (21)
14. 怎样才能延缓心理衰老? (24)
15. 为什么勤用脑可以延缓心理衰老? (26)
16. 为什么说积极的人生观是老年人心理保健的核心?

- (28)
17. 如何培养并保持积极的人生观? (29)

二、社会问题与心理保健

18. 社会问题与老年人心理保健有什么关系? (31)
19. 哪些社会问题最容易影响老年人的心理健康呢?
..... (31)
20. 什么是离退休综合征? (33)
21. 什么是经理型疑心病? (35)
22. 老年人离退休后有哪些社会心理适应障碍? (36)
23. 怎样正确认识和对待“人走茶凉”? (38)
24. 怎样才能摆脱孤独感和失落感? (39)
25. 人际关系的好坏对老年人的心理保健有何影响?
..... (42)
26. 怎样才能建立良好的人际关系? (44)
27. 什么是快乐和幸福的“第二人生”? (45)
28. 怎样才能安度“第二人生”? (46)
29. 积极进取、老有所为与老年人的身心健康有何关系?
..... (48)
30. 怎样才能老有所为呢? (50)
31. 居住环境对老年人的身心健康有何影响? (53)
32. 老年人的居住环境应具备哪些条件? (54)
33. 社会的经济发展与老年人的身心健康有何关系?
..... (57)
34. 社会经济的发展影响老年人的身心健康和人均寿命
有哪些主要因素? (57)
35. 老年人怎样才能适应现代社会生活? (59)

36. 保持晚节与老年人心理健康有何关系? (62)
37. 为什么说保持社会安定和加强物质与精神文明建设
是老年人身心健康的根本保证? (63)

三、家庭婚姻与心理保健

38. 家庭和睦对老年人心理保健有何影响? (66)
39. 夫妻恩爱对老年人的身心健康有何裨益? (68)
40. 怎样适应家庭角色的转变? (72)
41. 怎样才能搞好“代际”关系? (73)
42. 老年人有了“空巢感”怎么办? (77)
43. 适度的性生活对老年人的身心健康有何影响? ... (78)
44. 老年人的性器官和性功能有哪些变化? (80)
45. 影响老年人性功能的因素有哪些? (81)
46. 老年人怎样才能获得和保持和谐的性生活? (83)
47. 老年夫妻之间常发生哪些矛盾冲突? (87)
48. 老年夫妻怎样才能恩爱如初? (88)
49. 怎样才能搞好老年夫妻间的健康监护? (90)
50. 丧偶对老年人的身心健康有何影响? (93)
51. 如何正确对待老年丧偶? (95)
52. 丧偶老人再婚对身心健康有何益处? (97)
53. 丧偶老人再婚前应注意哪些问题? (99)
54. 再婚老人婚后容易产生哪些心理障碍? (100)
55. 丧偶老人怎样才能保持再婚夫妻生活的融洽和谐?
..... (102)

四、日常生活中的心理保健

56. 离退休后怎样安排好每一天的生活? (106)

57. 为什么离退休后仍要保持有规律的生活?	(108)
58. 老年人怎样进行休养才有利于身心健康?	(109)
59. 睡眠对老年人的身心健康有何重要意义?	(112)
60. 老年人每天睡眠多少时间才合适?	(113)
61. 老年人午睡的习惯好不好?	(113)
62. 老年人经常失眠怎么办?	(115)
63. 吸烟对老年人的心理健康有何影响?	(118)
64. 嗜酒对老年人的心理健康有无危害?	(119)
65. 老年人少量饮酒有益还是有害?	(121)
66. 老年人喝什么饮料最好?	(124)
67. 饮茶对老年人的身心健康有哪些益处?	(125)
68. 日光浴对老年人的身心健康有何影响?	(127)
69. 老年人到森林草地去进行森林浴有何好处?	(128)
70. 老年人玩麻将对身心健康有何利弊?	(129)
71. 老年人看电视应注意什么?	(131)
72. 老年人种植花草对身心健康是否有益?	(133)
73. 钓鱼对老年人的身心健康有何好处?	(135)
74. 书法绘画为何有益于老年人的身心健康?	(136)
75. 音乐对老年人的身心健康有什么作用?	(138)
76. “老来俏”与心理保健有什么关系?	(140)
77. 为何说心理健康是美容最基本的要素?	(142)

五、精神障碍与心理保健

78. 老年人常见有哪些精神障碍?	(145)
79. 老年人精神障碍的常见原因有哪些?	(145)
80. 老年人精神受到不良刺激后一定会出现精神症状 吗? 如何防治?	(147)

81. 老年人的精神症状有哪些特征?	(148)
82. 老年人出现精神失常时为何要慎重除外症状性 精神障碍?	(150)
83. 什么是脑器质性精神障碍? 有何特点?	(151)
84. 什么是老年期幻觉、妄想症? 如何防治?	(152)
85. 脑血管性痴呆和老年性痴呆有何不同?	(153)
86. 痴呆能治愈吗?	(154)
87. 什么是老年期抑郁症?	(156)
88. 老年期抑郁症的病因有哪些?	(157)
89. 老年期抑郁症如何自我测定?	(158)
90. 老年期抑郁症如何治疗?	(159)
91. 什么是药物依赖性和戒断综合征?	(161)
92. 老年病人用药应注意什么?	(161)
93. 慢性酒精中毒会产生哪些精神障碍?	(165)
94. 什么是老年期神经症? 如何防治?	(167)
95. 什么是老年期疑病症? 如何防治?	(168)
96. 什么是抑郁性神经症?	(171)
97. 什么是老年期焦虑症? 如何防治?	(171)
98. 老年人的精神障碍如何预防?	(172)
99. 老年人有了精神障碍或身心疾病之后怎么办?	(177)
100. 什么是心理咨询? 如何进行?	(179)

一、老年心理与心理保健

1. 什么是老年期？

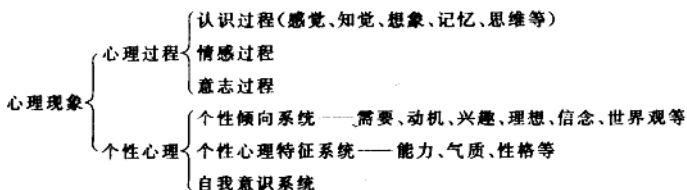
关于老年期年龄的规定，世界各国还不统一。一般发达国家规定为 65 岁到 90 岁为老年期，90 岁以上为长寿期；而发展中国家规定年满 60 岁就算进入老年期。1980 年 12 月世界卫生组织在亚太地区老年医学学术会议上讨论决定 60~89 岁为老年期，90 岁以上为长寿期。有人从预防的观点出发，还强调划分一个老年前期，即 45~59 岁。因为很多老年性疾病并不是到老年期才发生，而是在老年前期甚至更早的时期就已潜在地发生病理变化了，故主张老年病的预防和老年心理保健应该提前到老年前期甚至中年期。

2. 什么是心理和心理学？

心理是大脑对客观现实的反映。心理是人脑的内部心理活动和外部行为的概括，为感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、动机、意志、个性及行为的总称。

心理学是研究人的心理现象及其活动规律的一门科学。心理现象极为丰富和复杂。一般把心理现象分为心理过程和个性心理两类。前者指感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程，是心理现象的动态表现形式；后者是在心理过程中表现出来的具有个体特点的、稳定的心理倾向与心理特征，如需要、兴趣、动机、态度、观点、信念、性格、气质、能力等，

是心理现象的静态表现形式。前者和后者是一有机联系、密不可分。所谓心理过程,是指人在客观事物作用下,在一定的时间内大脑反映客观现实的过程,它包括认识过程、情感过程与意志过程3个方面。当人在以感知、记忆与思维等形式反映客观事物的性质、联系及其对人的影响时,即是认识过程;由认识而引起人对客观事物的某种态度的体验是情感过程;由认识的支持与情感的推动,使人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目的的过程,则是意志过程。所谓个性即人的精神面貌,是指在个人的心理过程基础上受到家庭、学校和社会环境的影响而逐步形成的气质、能力、兴趣、爱好、习惯和性格等心理活动的总和,也是一个人在活动中表现出来的、比较稳定的、常有倾向性的各种心理特征的总和。它主要表现为个性倾向性系统、个性心理特征系统及自我意识系统3个方面。这3个方面的有机结合,就形成了一个完整的个性。心理现象可简单地归纳为:



3. 老年人为什么要学点心理学知识?

每个人时时刻刻都有心理活动,老年人也不例外。由于年龄关系,不少老年人将会从领导岗位上退下来,变为平民百姓;有的突然生病住院;有的因为丧偶而变为孤寡老人;有时老年人也不可避免地和家人或邻里之间发生一些矛盾。如何正确认识和处理这些问题,就直接关系着老年人的身心健康。

同时,又关系到同子女、亲属、邻里、朋友之间的融洽相处和适应角色的转变。如何始终保持健康愉快的心态,则是对老年人心理素质和适应能力的考验。不少老年人由于过去对心理学的知识学习注意不够,心理素质较差,有些还存在某些心理缺陷,遇到意外事件时往往精神不振、抑郁沮丧、悲观失望,导致身心疾病的发生,可能从此一病不起。如果懂一点心理学知识或掌握心理学的科学原理和方法,就能帮助我们克服心理上的障碍和某些缺陷,顺利地战胜困难,解决矛盾,适应新的环境,并能在这一角色转变过程中找到自己新的工作起点和努力方向,发挥余热,为人类社会作出新的贡献。

老年人要生活好、工作好,首先必须身体好,“健康是第一财富”,但真正健康的含义,不仅包括身体各器官的健康,也包括心理的健康。人的心理状态对于躯体疾病的发生、发展和转归具有重大的影响。所以,为了生活得更好,为了健康长寿,学习一点心理卫生知识对于保障心理健康、改造不良的个性以及预防疾病都有十分重要的意义。

4. 什么样的老年人才算真正健康?

现在认为,健康不仅仅是没有疾病,而应是身体上、精神上 and 适应社会变革上的全面完好状态。根据这一健康的新概念,老年人是否真正健康,至少应从身体健康和心理健康这两个方面来进行评价。

在老年人身体健康方面,有人提出了以下 10 个健康的特征:①眼有神,一般可以说明视觉器官和相应的神经系统生理功能良好。②声息和,说话声音宏亮,呼吸从容不迫,一般可以说明发音器官和语言中枢以及呼吸系统、循环系统生理功能良好。③前门松,即小便通畅无阻,尿色正常,一般是说明泌尿

生殖系统的生理功能良好。④后门紧,即肛门括约肌紧张度良好,大便正常,一般是说明消化系统生理功能良好。⑤形不丰,即老年人的体形应偏瘦一点,长寿老人中以偏瘦者居多,老年肥胖者和体重正常者相比,高血压病、冠心病、糖尿病等发病率更高一些。⑥牙齿坚,即牙齿坚实,损坏、松动、脱落的牙齿较少,牙齿坚固说明肾精充实,预示长寿。⑦腰腿灵,即腰腿灵活自如,一般可以说明骨骼、肌肉、运动神经和运动中枢生理功能良好。⑧脉形小,即切脉时感到脉搏跳动范围较小,一般可预示血压不高、心律正常、有关的动脉血管硬化程度低等循环系统生理功能良好。⑨各项生理活动指标基本正常。⑩能有效的抵制传染病的侵袭,能适应自然环境的变化。

在老年人心理健康方面,有学者提出了以下 12 个特征:

①感知良好,稍有衰退者,也可以通过适当的手段进行弥补,如戴眼镜,使用助听器等。②记忆力良好,不要别人提醒能记住的重要事情,能轻松地记住一读而过的 7 位数字。③逻辑思维健全,思考回答问题条理清楚了。④想象力丰富,不拘于现有的框框和陈腐观念。⑤情感反应适度,积极的情绪多于消极的情绪,不会事事感到紧张。⑥意志坚强,乐观进取,办事有始有终,不浮夸、不拖拉、不轻易冲动、不常抑郁焦虑,能经受得起悲痛和欢乐的考验。⑦态度和蔼可亲,能常乐,能制怒。⑧人际关系良好,家庭和睦。能严以律己,宽以待人,少索取,多奉献,乐意帮助他人,也受他人爱戴和尊重。⑨关心国家大事,爱学好问,学习能力基本不衰,始终坚持学习某一方面或几个方面的知识或技能。⑩热爱生活,喜欢活动,有适当的业余爱好,平时总有一至几项业余爱好。⑪与大多数人的心理活动基本保持一致,遵守社会公认的道德观念和伦理观念。⑫保持正常的行动,能坚持正常的生活、学习、工作和活动,能面对现

实,顺应自然,有效地适应社会环境的变化与发展。

最近世界卫生组织提出了最新的衡量人体健康的 10 条具体标准:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。②处世乐观、态度积极、乐于承担责任,事无巨细不挑剔。③善于休息,睡眠良好。④应变能力强,能适应各种环境的变化。⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力。⑥体重适当、体形匀称、头、臂、臀位置协调。⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。⑧牙齿清洁、无缺损、无疼痛,牙龈颜色正常、无出血。⑨头发有光泽,无头屑。⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

综上所述,老年人在健康长寿的人生旅途中要注意身体健康,也要重视心理健康。而且心理健康是老年人健康标准中更重要的方面。只有身体和心理都健康者,才能算是一个真正健康的老年人。

5. 为什么说心理健康是老年人健康标准的重要方面?

随着经济的发展、生活方式的改变、医疗卫生和生活条件的改善,现代人致病、致死的原因也随之发生了根本的变化。1972 年统计,每 1000 人中因病死亡仅 9 人,主要死于与不良心理及社会因素有密切关系的冠心病、脑血管疾病、癌症和各种意外伤害事故。为此,国内外医学专家认为,必须将传统的单纯生物医学模式转变为生物、心理、社会医学模式;提出:必须重视人类心理健康和心理卫生的重大作用和地位;必须有效地应付和消除由于不良心理、社会因素对人类健康的威胁;必须重视“身心相关原理”在防治疾病中的积极意义。

老年人由于在生理、生活上处于人生重大变化时期,因而遇到的生活事件会更多。心理健康和社会适应能力良好的老年人能正确地、客观地解决所遇到的生活事件;反之,如果心

理不健康,不能正确对待和处理遇到的生活事件,就会产生巨大的心理压力,从而影响自己的思想情绪,导致疾病的发生和加重。专家们指出,目前老年人所患疾病大约 80%来自心理及社会因素的影响。有人对 200 人进行近 40 年的追踪调查研究,发现精神舒畅的人身体健康,很少患病,衰老减慢。他们发现,心理健康的 59 人中仅 2 人得慢性疾病死亡,而另外 48 名精神压力很大、心理不健康的人中却有 18 人得重病或死亡。美国有位医生调查了 250 名癌症病人(绝大多数系老年人),发现其中 156 人在发病前曾受到过强烈的精神刺激,心情沮丧、抑郁。由此可见,心理健康对老年人的身体健康是多么重要。古人说:“心治则百岁皆安,心忧则百节皆乱。”又说:“养生重要在养身,身健根基硬;养身必先养性,性善心神安;养性必先养德,德厚血脉通;养德必先养智,智高善恶明;养智必先养气,气足恒心坚。”因为只有气足、德厚、性善,才能恰到好处地做到身心同练,德操并举,使老年人在奔腾激荡的现代潮流中做到随遇而安,应付自如。我国现代精神医学专家陈学诗教授说:“心理健康水平提高了,身体健康状况也会跟着改进;同时心情愉快,对生活充满信心,对社会、对人群就会作出越来越多的贡献。”约翰格雷说:“健康不是身体状况的问题,而是精神状况的问题。”马克思说:“一种良好的心情,比 10 付良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”由此可见,古今中外的名人、伟人都一致认为:心理健康是人们尤其是老年人保健工作中的不容忽视的重要方面。

在现实生活中,一个人如果身体上出现毛病,会有明显的症状和体征,容易被人发现和重视;而一个人发生了心理毛病,却不是一下子就能看出来的。因此,人们往往不注意心理健康。少数老年人,甚至在自己发现了明显的心理障碍还不能

正确对待。其实不健康的心理,不仅可以引起身心疾病,还会影响老年人的生活、学习和工作。如老年人在心情不佳时,即使是山珍海味,也觉无味。心烦意乱、焦虑不安、精神紧张时,平时很熟悉的事情做起来也常出差错。在思虑过度、心情沮丧时,常会头痛失眠、心悸健忘,甚至抑郁寡欢、精神失常。这些都说明心理健康对老年人的健康、生活、学习和工作的重要意义。因而,有人把心理保健对人生中的价值总结为:“健康长寿的法宝,防病治病的妙药,美满生活的源泉,精神文明的保障。”

6. 老年人的心理老化有哪些表现? 心理衰老有何特征?

人的机体在生长发育成熟后,随着年龄的增长,其各组织和器官在结构、功能上都逐渐地出现种种退行性的衰老变化,称为老化。特别是大脑逐渐发生衰退(老)现象,例如神经细胞数目减少,脑组织萎缩和重量减轻,脑组织的蛋白质、脂肪、水分以及核糖核酸等成分的含量和转换率逐渐降低,脑内生物化学代谢作用减退,神经递质和酶的活性改变等都可以影响或损害脑功能。由于脑是心理器官,心理是脑的功能,脑功能失调导致心理活动的部分异常。大多数人,生理和心理是同步老化的。虽然同步老化的老年人心理特点表现复杂,不像生理老化那样溢于外表、有明显的征象可见,但也不是不可捉摸的。同时,心理老化的程度由于每个老年人具体情况的不同而有所差异,甚至差异很大。如同年出生的老年人,由于退休、丧偶等工作生活环境以及经济条件的不同,心理活动也会相应出现明显差异。有的显得青春焕发,有的却显得老态龙钟。归纳起来,这些变化一般主要表现为:

(1)感知觉减退:老年人的听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉及

本体觉减退,对客观事物感知能力减退,对外界刺激反应迟钝、模糊不清。表现在常认错人、听错话、闻不出气味、吃不出味道等,有的还可出现病态错觉、幻觉、感知综合障碍等。

(2)注意力减退:老年人由于感知觉减退,视力和听力较差,没有较强的刺激则很难引起他的注意。另外,老年人见多识广,经验丰富,对一些事物又司空见惯,因而对这些已知道的事物也不再感兴趣,不去注意感知。即使偶然注意一事物,也难以长时间集中,注意力的分配顾此失彼,常常手足无措,故易发生各种差错甚至事故。

(3)记忆力减退:记忆过程包括储存和提取。老年人对于以前的事物或与经历有关的事情,记忆力仍然很好,主要是提取信息困难,近期记忆力差,表现为经常忘记别人的名字,记不清电话号码,甚至刚放下碗,就回忆不起所食何物。因而在新的学习事物时,就显得不如年轻人,对数学计算逻辑思维渐渐感到棘手等。

(4)创造力减退:所谓创造力并非单指一个人的创造发明能力,还包括一个人的好奇心和对新事物的兴趣以及对美好前程的向往。老年人随着心理的变化,则渐渐失去好奇心,对新事物不感兴趣。参观展览会、参加讨论会也常感到厌烦。和老朋友交谈,大多谈些过去的经历,很少谈到将来的发展。此外,还表现在精神容易疲劳,思维迟钝,不能长时间集中注意力进行阅读和写作,处理问题的能力大大降低,远不及青年人那样敏捷。

(5)情感情绪的变化:老年人的情感情绪变化因人而异。有些老年人在青壮年时期是乐观向上、积极进取的,到了老年仍然乐观热情,助人为乐。可有些老年人原来是乐观主义,事业心强,但一退休后,随着社会地位的改变、家庭环境的变迁、

生理的老化或疾病缠身而变得忧心忡忡、心情抑郁、紧张焦虑、悲伤激愤,从而产生失落感、老朽感、恐惧感,甚至末日感和绝望感,使自己陷入无限悲痛之中而不能自拔。大多数老年人有一个共同特点就是遇到不顺心的事,常常闹情绪,唠叨不休。

(6)性格的变化:原来坚韧不拔很有魄力的人,会变得优柔寡断,顾虑重重;原来能虚心听取各方面意见的人,会变得不耐烦倾听他人的意见,喜欢自己唠唠叨叨地讲个不停,以致于引起周围人的讨厌;有的人性格变得固执,一旦某件事由他说出口,不管别人怎样解释求情,也不肯通融一下,得理不让人,顽固地坚持己见;原来大公无私、乐于助人的人,会变得心胸狭窄、小气自私、孤僻冷漠、疑心很重、反应迟钝、行动迟缓、性格怪异等。

据老年心理学专家们的调查研究发现,老年人的心理衰老有如下特征:

- (1)无原因的心烦、情绪低落。
- (2)晚间失眠或夜间多醒。
- (3)经常受惊,噩梦频繁。
- (4)记忆力减退,注意力不集中。
- (5)心情沉闷,郁郁寡欢或成天昏昏欲睡,身体有病也不求医。
- (6)对周围的环境及一切事物都不感兴趣,甚至厌烦。
- (7)对事物的理解力减弱,表情痴呆。
- (8)身体感觉迟钝,动作缓慢,社交活动明显减少。
- (9)不愿独立思考及自主地处理事务,对他人依赖性加大。
- (10)经常回忆往事,念念不忘,对眼前的现实生活及将来

的生活不感兴趣。

(11)性格孤僻,经常感到孤独,甚至觉得活着没有意思。

(12)语言啰唆,没有条理,表达不准确。

(13)对人冷漠易怒。

(14)看书报、电视没有耐心,只爱看些不费思索的节目。

(15)不愿与别人交往,对亲属朋友都疏远。

(16)恐老症,总认为自己已经老了,不中用了,把一切希望过早地寄托在子女身上。

7. 长寿老人有哪些心理特征?

前面讲过,心理现象包括感觉、知觉、想象、记忆、思维、情绪、情感、意志、个性等等。其中与健康长寿关系最为密切的是个性和情绪。长寿老人的个性和情绪有哪些特征呢?我国心理学家汤慈美等对 26 名百岁以上老人进行调查,发现这些老年人的心理特征为:

(1)开朗乐观,能自得其乐,遇事想得开,少回忆不幸的往事,能苦中求乐,多向前看。他们有的性格外向,活泼好动,爱开玩笑,爱热闹,爱交结朋友,兴趣广泛。有的则爱清静、淡泊、风趣、幽默。其中不少人有个人爱好,如写字、画画、下棋等,而且十分投入,并说“只要一写字,一画画就什么烦恼都忘了”。

(2)性情温和,情绪稳定。他们遇事不急躁,很少发怒,不与人争吵,不过喜过忧。有的人虽也发怒,但情绪较易平息,发怒后能较快平静下来。

(3)豁达,宽容大度,不计较小事,不生闷气,不妒嫉别人。

(4)心直口快,有事说出来,不闷在心里。

(5)知足常乐,不求名利,无奢望。他们认为情绪愉快才能保持身体健康,乐则长寿,而知足者才能常乐。

(6)忠厚善良,与人为善,助人为乐。他们认为要长寿,首先要行善积德,不做坏事,事事无愧于心,才能心平气和,心安才能体泰。

(7)意志坚强,越是艰难,越是奋发向上。

(8)善于自我调节,转化病态心理。一个人一生中总会遇到一些不顺心的事,长寿老人也不例外。如有的家破人亡,早年以乞讨为生;有的人受老年丧子、中年丧妻等残酷打击。但他们善于转移和调节自己的情绪,理智地对待面临的挫折和打击。如一位老人说,忘了那不顺心的事,不就都是好事了吗!有的老人碰到不公平的事,豁达开朗,不气不恼,免得气坏了身子,自己遭罪。因而保持了心理的平衡和情绪的稳定。

8. 何谓矛盾的“夕阳心态”? 表现如何?

我国安徽学者刘法树等人对老年期的心理变化进行长期研究分析认为,老年人由于社会、家庭中地位的变化,经济条件、劳动能力、社会角色以及身体的变化而出现的种种矛盾心理,并称之为矛盾的“夕阳心态”。具体表现在以下 10 个方面:

(1)既自卑又自信:老年人的年龄、资历、地位、成就、经验、知识、技术、能力等都可成为自信的资本;社会上一定程度的年龄歧视、离退休后的地位下降、知识和经验的老化以及经济收入的相对减少等又造成了老年人的自卑。各类型的老年人在社会与家庭的人际关系中,所发生的冲突大都源于这种矛盾心理的支配。

(2)既想独立又需依赖:进入老年期后,不少人尚能保持独立自主性,但因生病很快就失去了它,甘心情愿或无可奈何地依赖他人。资料表明,在与已婚子女同居的意愿方面,有 4.8% 的独立自主性较强的老人要求与子女分开居住,另立门