



老年人心理健康指南

益寿的良方是开朗

王爱莲 林 晗 李艳婷 王槐姑 主编

喜上眉梢



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

益寿的良方是开朗：老年人心理健康指南 / 王爱莲等
主编. — 广州：世界图书出版广东有限公司, 2012.9
ISBN 978-7-5100-5053-4

I. ①益… II. ①王… III. ①老年人-心理保健-指南
IV. ①B844.4-62②R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第220241 号

益寿的良方是开朗——老年人心理健康指南

王爱莲 林晗 李艳婷 王槐姑 主编

策划编辑 刘 果

责任编辑 刘笑春 王梦洁

封面设计 兰文婷

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话 020-84459702

印 刷 湖南版艺印刷有限公司

规 格 890mm×1240mm 1/32

印 张 7

字 数 80 千字

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-5053-4/R·0197

定 价 20.00 元

版权所有,翻印必究

目 录



序 / 4

写在前面 / 6

健康老年话心态

退休了，上网去 / 24

空巢后，去社团 / 28

多劳动，少唠叨 / 38

“钓”离焦虑 / 44

“书”解烦忧 / 48

爱打扮，不自卑 / 52

“走”出抑郁的阴影 / 56

念好家中这本经 / 66

有舍才有得 / 74

原来姜是老的辣 / 80

独立与自信唱出来 / 84

人生自古谁无死 / 90

宠物也是伴 / 94
种花养草去疑心 / 100
不贪是防骗的第一法宝 / 104
五种方法避开愤怒 / 108
长寿必备四种心态 / 114
笑一笑,十年少 / 116
正确看待性生活 / 120
更年期的心理调适 / 126
心理健康八秘诀 / 130
冥想是心灵的体操 / 134

心病还须心药医

抑郁症要积极自我暗示 / 142
强迫症要接纳“强迫” / 148
老年痴呆症也可寻回童心 / 154
自我放松缓解焦虑症 / 160
勤于用脑治疗健忘症 / 166

心身疾病更关“心”

什么是心身疾病 / 174

高血压病人要情绪稳定 / 176

冠心病人要自我放松 / 178

糖尿病人要克服消极情绪 / 180

消化性溃疡与焦虑有关 / 182

癌症病人乐观为王 / 186

中风病人常见心理误区 / 188

附录

老年心理健康自测 / 192

老年心理衰老自测 / 207

老年抑郁、焦虑心理自测 / 212

参考文献 / 221



序

人口老龄化是我国的基本国情，这已成共识。现在全国 60 岁以上的老年人口已达 1.85 亿，占总人口的 13.7%。据预测，到“十二五”末将增加到 2.21 亿，占总人口的比例将达 16%。就湖南省而言，老年人口已达 955.6 万，占全省总人口的 14.5%，已高出全国平均水平。为了适应老龄化的形势，国务院在《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确提出：要在“十二五”期间“发展老年保健事业，广泛开展老年健康教育，普及保健知识，增强老年人运动健身和心理健康意识”。

关爱老年人的健康，提高老年人的生活质量和幸福指数，是社会各界的共同责任。为此，我们几家老年保健协会由湖南省老年保健协会牵头，组织多位长期从事老年健康和护理研究的专家执笔，特意推出了这套“老年健康必读”系列丛书。旨在全面系

统地宣传、普及老年保健知识，提高老年人身心健康素质，有助于推动老年保健事业的发展。我们相信通过这套丛书的推广，一定有助于老年朋友树立正确的生活理念和养成科学的生活方式，做到“年高不老，寿长不衰”而永远健康。

丛书首辑推出的四本书，从老年人心理健康、饮食、运动、生活起居这四个老年人特别关心的主题出发，推介老年保健知识。内容科学系统、取材贴近生活，具有较强的实用性。老年读者朋友只要用心领悟，付诸行动，调适身心，健康就能与您结伴同行，晚年必定幸福安康！

丛书在编写审校过程中如有错漏，盼您斧正。

编者

2012年重阳前夕

☁ 写在前面 ☁

诗人惠特曼说：“当我坐在公园长椅上，男男女女从我跟前走过，年轻的很美丽，年老的更美丽。”中国民间抗击艾滋病的知名人物高耀洁，是一位 79 岁的老人，退休后的她，走遍了中原大地的十余个县市、数百个乡镇、村庄，她宣传预防艾滋病的知识，向无数艾滋病人遗孤及艾滋病人撒播爱心。她是那样健康而快乐地生活着，丝毫没有感到自己已逾古稀之年，更没有让人们感到这是一个行走在人生暮年的老者形象。她的经历启示我们：心态在一定程度上决定着生命的状态。

心理学家认为，在一切对人不利的影响中，最能使人衰老夭亡的，莫过于不好的情绪和心境。生活中有些人未老先衰，其实不一定是身体或者疾病的原因，而是由于长期缺乏生活热情、悲观或者冷漠的心境使然。开朗快乐的心境可以使人的生理机能处

于最佳状态，使人的免疫抗病系统发挥最大效应，从而抗拒疾病的袭击。事实上，人体自身就是良医，85%的疾病可以自我控制。一项关于长寿的调查发现，长寿的主要原因是性情开朗，情绪乐观，热爱生活。那些人老心不老的人往往精力充沛，生活情趣盎然，他们无论走到哪里，都焕发出一股生机与活力。这其实是一种与生俱来的延年益寿的能力，只是有些人被一种消极的心境泯灭了而已。

开朗是一种优良的性格品质。一个开朗的人一定是一个对生活充满热情的、豁达快乐的人。开朗的人在生活中带给人的感觉往往是富有生机、活力与朝气的。一个开朗的人看上去往往比他的实际年龄要年轻许多，所谓“笑一笑，十年少”便是这个道理。

当然，要保持积极、开朗、快乐的心境，唤醒延年益寿的能力，并不意味着我们要违背生命走向的自然规律，去挑战非力所能及的事业、工作或者其他；也不意味着我们要逃避生活的变故或者抗拒那常常袭上心头的不良情绪。恰恰相反，它意味着我们接受自然生命的蜕变，接受社会和生活的转变，在身心状态和生活状态的改变面前，不否认，不畏惧，懂得开解与释怀，做一个

开朗、豁达、快乐的老人。这样的老人懂得人生的真谛：生命是一个过程，他会对自己当前的过程满意，并满怀爱与热情，去展示这个过程里最好的生命状态。

透视老年心理

衰老是人生的必经之路。一个人从壮年、中年，逐步进入衰老，生理机能逐渐减退，生活适应能力下降，心理上也呈现出一些独有的不可抗拒的变化。

记忆力减退。这是老年人最常见的现象，是由于老年人大脑功能下降所致。如老年人对于自己不理解的材料或无意义联系的材料识记能力下降；遇到过去熟悉的老同事，却想不起对方的名字；遇到明明查过几次字典的字，却想不起来是什么意思；这种能辨认却不能回忆的情况在老年人中相当普遍。另外，老年人注意力常不集中，易受无关因素的干扰，短时记忆能力明显下降，近事记忆下降，远事记忆深刻，日常生活中联想与回忆增多，容易沉湎于旧事等。

智力水平下降。老年人思维缺少创造性，大脑反映迟缓，对于新事物、新观念的领悟和接受能力以及洞察复杂关系的能力逐

渐下降，计算能力、言语能力和空间构图能力也明显下降，表现为认识外界事物的能力以及分析、判断和理解信息的能力减退。

情绪控制能力差。老年人情绪易激动，容易被激怒，动不动便大发雷霆或者哭泣，经常产生抑郁、焦虑、孤独感，容易恐惧和担忧，对外界的人和事漠不关心，对躯体的主观感觉增强，计较别人的言行举止，猜疑心重，不易被环境激发出热情，还经常出现消极言行。

个性执拗。老年人走过了几十年的风雨历程，在多年的社会实践中已经养成了自己的生活作风和习惯，这些作风和习惯随着年龄的增长不断得到强化。他们有自己的独特的看待世态人生的眼光，有鲜明的个性特征，他们在生活里有过成功的经验，也有过失败的教训，这使他们对于人生的体验复杂而深刻。因此，他们在评价和处理一些事务时，往往容易坚持自己的意见，不愿意接受新事物、新思想。

容易以自我为中心。老年人社会角色发生改变，生活圈子缩小，他们可能一时难以认识和适应生活现状，容易将对外界事物的关心转向自我，一些曾经在工作上有过成就的老人容易变得高

傲自大，自尊心强，说话办事以自我为中心；也有些老年人会出现“退化”现象，他们言语行为幼稚，害怕孤独，变成了需要细心呵护的“老顽童”，当儿女们工作繁忙而无人陪同时，便容易惶恐不安，失去生活的能力和信心。

渴望健康长寿。老年人从社会的主角赋闲下来，常常会感到无所适从，也会因为担心自己的健康状况、经济承受能力以及谁来养老和照顾自己等问题而忧心忡忡。但他们大多数都希望看到自己从事过的事业蓬勃发展，看到社会进步与儿孙们茁壮成长。因此，他们都希望自己拥有健康的身体，一旦生病了，则希望尽快痊愈，不留后遗症，不给后辈增加负担，尽量使自己延年益寿。

喜欢安静、少干扰的生活。老年人怕孤独，也怕劳累和忙乱；他们喜欢儿孙绕膝、家人团聚的热闹快乐，却又对喧闹的环境感到心烦意乱。他们不喜欢嘈杂、喧哗，愿意在安静、清闲的环境中生活，过所谓的清静日子。他们选择适合自己身体状况的、平平淡淡、不受干扰、有规律、慢节奏的生活，习惯在安静的环境中，慢悠悠地做事，甚至看到别人快节奏的活动，也会感到眼晕，承受不了。

读懂自己的心理需求

每个人在不同的人生阶段都会有不同的心理需求。在年轻人看来，人到老年，在家抱抱孙子、看看电视、享享清福，是一桩无比幸福的事情。其实，老人的心理需求并不这么简单！具体说来，老年人的基本心理需求有：

健康的需求。人到老年，身体机能走向衰退，看身边同龄人生病、住院或者死亡，更容易触发老年人的恐老、怕病和惧死心理。因此，健康是老年人头等关心的大事。

安全的需求。对于老年人来说，安全的需求来自子女和社会的关心照顾以及家庭和睦、邻里和谐、社会安定等。人到老年，精力、体力和脑力都有所下降，有的老年人甚至生活不能完全自理，他们希望得到关心与照顾，老有所依是他们的一大安全需求。

情感的需求。多数人到了老年都会有孤独的心理感受，特别是离退休人员，过去生活在群体之中，很容易满足交往、友谊和归属等方面的需要，现在离开了群体，和群体成员交往少了；另外，人到老年，家庭结构、家庭成员之间的关系以及家庭生活条件都发生了变化，有的失去了配偶或老年丧子（女），家庭结构不

全；有的子女结婚后另立门户，老人独居；有的子女不与老人来往，不赡养孝敬老人等，都使老年人在友情、亲情和爱情上出现缺失。如一些老年人情感生活不尽人意，为避免家庭冲突，隐忍自己的感情，一个人过着孤独寂寞的生活，虽子孙满堂，却晚景凄凉，他们或许物质生活丰富，但仍然期望得到家庭成员越来越多的关心、爱护、尊敬和信任；有的老年人丧偶或离婚后，仍然很希望找到一个能互相照顾、在情感上有所依赖的老伴。

被尊敬的需求。老年人，尤其是离退休的老年人，由于年老体弱，能力衰退，行走不便，集体生活减少了，工作环境和职务发生了变化，忽然感到“门前冷落车马稀”，被冷落的感受油然而生，他们希望继续得到别人的肯定、鼓励和尊敬，否则便情绪低落，产生悲观情绪，甚至不愿出门，引起抑郁和消沉。

交往的需求。多层次交往也是老年人正常的心理需要。老年人为了排除生活中的寂寞感，喜欢在一起聊天；为了切磋某方面的技艺，也爱找一些有共同爱好的人交流；为了获得更多的信息，丰富自己的知识，老人们想要广交朋友，他们不愿长期呆在家里，非常渴望理解和交流。

另外，老年人大都沉着稳重，老练大方，阅历丰富，处世有方，因此干什么事都希望有自己的主张，这种心理上的自信和自主，是老年人的自主需要。

解析老年心理误区

我老了！我对他人、对社会已经没有用处了；我这辈子算是白活了；人走茶凉，人们都很势利，不把我当回事了！人老了，生活单调，人生很无聊……生活中，很多老人为此苦恼、感叹。其实这是老年人常见的心理误区。

衰老感导致无用感。衰老本是自然规律，老年人身心渐老，感知能力下降，青丝变白发，健步如飞变成了步履蹒跚，精神饱满变成了气力衰弱。这种衰老感往往使一些老年人认为，自己老了，身体状况不如从前了，过去游刃有余的工作再也不能胜任了，生活中成了需要别人照顾的对象了，自己对于他人、对于社会没有什么作用了。

过度操心子女生活。有些老年人过度操心子女生活，他们一方面对于子女处理事务不放心，另一方面想对自己早年未尽之责进行补偿。因此，他们不顾自己的年龄和身体状况，精心照顾子

女的生活，为子女的大小事情操心忙碌。但身处其中的子女却未必领情，他们觉得老人的做法让他们感到压抑，觉得自己好像无力决定和处理家中的日常事务，如果老人身体健康出现问题，还可能让他们产生内疚，觉得老人的身体状况与自己照顾不周有关。

过高的孝顺期待。孝顺是中国的传统美德，有些老年人会有较高的孝顺期待，他们变得依恋子女，希望子女能够和自己住在一起，或者经常回来，隔三差五买些东西回家，每天陪着自己聊天散步，如果子女不能做到，就会觉得子女长大了更多关注的是自己的家庭和事业，对自己的照顾和关爱越来越少，甚至认为子女越来越不孝顺了。

没有成就感，感叹白来世上走一遭。有些老年人常常喜欢回忆过去，缅怀往事，当回顾自己的一生时，很多老年人会有一些遗憾，比如曾经想做的事没有去做，曾经深爱的人被错过，抑或觉得自己一生没有可圈可点的成绩，认为自己碌碌无为，白来世上走了一遭。

感叹人走茶凉，人心不古。一些老年人感叹人心不古，认为世态炎凉、人走茶凉是当前普遍的社会风气。以前门庭若市是缘

于自己的权力和职位，现在离开岗位了，对别人没有利用价值了，大家就忽视自己了，因而郁郁寡欢，有被遗弃感。

退休了，别无它长，人生很无聊。有些老年人一辈子只从事一项工作，工作的性质也不要求有什么特长，加上平时工作繁忙，没有时间去学习与自己工作联系不大的东西，更没有时间去发展自己的兴趣爱好，退休后，有了大把大把可以自由支配的时间，忽然感到无所事事，人生很无聊。

没有了工作，活着没有意义。有一些老年人年轻时是个事业心很强的人，他们将全部精力都扑在了工作上，突然从长期紧张有序的工作与生活状态转入松散、无规律的生活状态，一时很难适应，不知道活着的意义在哪里了。

总之，老年期身体健康的衰退，动人容貌、经济独立、家庭地位以及社会地位的部分缺失，都容易使老年人产生一些心理上的误区，只有认识误区，才可以走出误区。

自我调适不惧老

老年人生理和心理上的衰退不能单纯依靠医疗、保养和药物滋补，而是要从心理上加强自我调适，改善生命质量。