

北京市东城区科学技术协会
北京东城区社区学院

编



与您说说知心话

社区居民心理健康科普读物

孝敬老人霞满天
拥有好心态享晚年
关爱女性家业兴
妇女能顶半边天
赞美孩子收获佳
家庭气氛快乐化
面对失业心气平
务实就业定成功



气象出版社

与您说说知心话

——社区居民心理健康科普读物

北京市东城区科学技术协会

北京东城社区学院 编

气象出版社

内容简介

本书是以城市社区普通居民为对象的心理健康科普读物。内容以社区主要的社会群体和生活中常见的心理问题为主线,以案例、事由为引导,通过事例分析、结果比较、角色转换、观念调整等大众化的方式,深入浅出、循循善诱地将各种常见的心理矛盾解释清楚,并给出了易于理解的心理调试方法。

图书在版编目(CIP)数据

与您说说知心话:社区居民心理健康科普读物/北京市东城区科协,北京东城社区学院编.—北京:气象出版社,2006.6

ISBN 7-5029-4151-7

I.与… II.①北…②北… III.心理卫生—健康教育—普及读物 IV.R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 055085 号

气象出版社出版

(北京市中关村南大街 46 号 邮编:100081)

责任编辑:吴庭芳 终审:陈晓辉

总编室:010-68407112 发行部:010-62175925

网址:<http://cmp.cma.gov.cn> E-mail:qxcbs@263.net

插图:方大齐 封面设计:大气洋流 责任技编:都平 责任校对:石仁

* * *

北京奥鑫印刷厂印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.75 字数:80 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-5029-4151-7/G·1152

印数:1~6000 定价:10.00 元

《与您说说知心话》编写组

主编:戚安国 张燕农

编者:朱文衡 辛雨 欧阳伟 姜昆阳

前言

健康是人们最为关心,也是最具共性的热门话题。

现代健康的观念,已不仅仅指生理上的健康,还包括心理健康和社会适应、自我发展等方面的良好状态。保持心理上的健康状态,不仅是家庭和睦、生活愉快的必要保障,同时也是发挥人的潜能、适应各种挑战的精神基础,更是构建和谐社区、创建文明社会的重要条件。

心理健康的概念,是随着时代生活变迁和社会文化影响而展开、进步、深化的。当今飞速发展的社会正处在机制的转型期和矛盾的凸显期,一系列的社会变革、层出不穷的新思想新观念、日渐普遍的社会竞争和分配差异,无时无刻不在冲击着我们的生活和思想。人人都可能面对心理健康的影响,心理健康已成为我们需要不断学习的新课题。

心理健康问题有很强的隐蔽性。它不像生理疾病那样显而易见,不易引起我们的关注,尤其是在心理亚健康状态下,焦虑、疲劳、强迫、恐惧、猜疑等症状,往往在不被觉察之中,破坏着我们生活的质量,影响着家庭与社会环境的和谐。

心理健康又具有明显的自我调适性。专家认为,一般的心理问题,在掌握基本的心理卫生科学知识的基础上,可以通过自我缓解,自我调适,自我纠正,得到较好的解决。

因此,普及心理健康基础知识,掌握心理自我调适的方法,可以也应当成为科学普及和社会性学习的重要内容,这是一件利国利民的好事情。

本书是以城市社区普通居民为对象的心理健康科学知识科普读本,它避开了较多的理论阐述和专业性词语,而以社区最主要的社会群体和生活中常见的心理问题为主线,以案例、事由为引导,通过事例分析、结果比较、角色转换、观念调整等大众化的方式,深入浅出、循循善诱地将各种常见的心理矛盾解释清楚,并给出了易于理解的心理调适方法,着重于实用。社会上的心理书籍并不鲜见,但是面对社区多种不同文化、不同特征的人群,以科普读本的形式,宣传心理健康知识,应当说是一种大胆的探索和尝试。

人人都需要朋友,尤其是在心情不好的时候,需要有人理解你的苦衷,给予慰藉和引导。我们衷心地希望这本书能得到社区公众的接受和喜爱,成为您的贴心朋友,为您打开一扇透过阳光的窗户。



前言

第一篇 老年夕阳红,晚霞尚满天

- 一、从空巢走出来.....(3)
- 二、喜再婚得真情.....(8)
- 三、不信“坎”信健康(10)
- 四、爱“揭短”是老态(13)
- 五、变“自私”乃正常(16)
- 六、看不惯勿气恼(19)
- 七、失亲人莫长悲(22)
- 八、尽孝心重精神(25)
- 九、老人心有学问(30)
- 十、享晚年贵自知(33)

第二篇 父教上轨道,家教多欢笑

- 一、赞美孩子收效佳(41)
- 二、耐心倾听好处大(45)
- 三、说话方式很重要(48)
- 四、孩子犯错不惩罚(51)
- 五、冲突父亲先自省(54)
- 六、草率判断出笑话(58)
- 七、父亲孩子勤沟通(62)
- 八、家庭气氛快乐化(65)

九、认知误区不可轻(67)

十、父母和谐少偏差(70)

第三篇 女性面面观,女兴家业兴

一、直面工作的难题(75)

二、克服经济的困惑(78)

三、排解恋爱的烦恼(82)

四、化解压力变动力(85)

五、改变家务的重负(89)

六、避免失落和寂寞(93)

七、讲求理解和宽容(97)

八、运用慧眼识骗局(101)

第四篇 就业加创业,自信写人生

一、面对失业心气平(107)

二、还是劳动最光荣(111)

三、想哭你就痛快哭(114)

四、务实就业定成功(117)

五、雄关漫道从头越(120)

第五篇 辛勤打工者,适者能立足

一、保安员排除寂寞有好法(125)

二、家政服务员心理互动会(129)

三、家政服务员没必要自卑(133)

四、民工生活需多方来安排(136)

五、把服务对象当作亲人看(139)

第一篇

老年夕阳红，
晚霞尚满天



民间有这样一种说法：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”这话是否合理姑且不论，但有一点可以肯定，人的幸福感离不开心理上的满足。每一位老年朋友都希望能度过一个健康幸福的晚年。要获得健康幸福，关键是提高生活质量，提到生活质量就要提到心理保健问题。俗话说“心里痛快百病消”，保持一个好的心态，不仅能帮助我们从容面对各种生活中的问题，还会使老年朋友们真正体验到老年生活的快乐。



一、从空巢走出来

日出东海落西山，愁也一天乐也一天；
儿女自有儿女事，孩子平安我也平安；
遇事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦；
力所能及多做事，心里安然活得安然。

一个女儿的来信：我是家中的独生女，现人已到中年，原来我和孩子与父母同住，可为了孩子上高中，便在学校附近购置了新居。自从我们离开父母，父母每天便相对无言，郁郁寡欢。我由于工作忙，孩子则因为学业重，常无暇顾及二老。偶尔我们挤出时间去探望他们，老两口就十分高兴，但当我们离开时，他们严重的失落感就会深深地刺痛我。父母这一边还好，二老身体健康；但婆婆体弱多病，公公几年前去世，她又性格孤僻，不愿和子女一起住，先后请过几个保姆，和老太太都合不来。不光是两边老人的生活让我们担心，更让我们担心的是他们的这种心态。我们试



图用给钱、买东西、多打电话的方法来弥补，可并没能使老人真正快乐起来。我该怎样做才能让老人安享晚年呢？

上例中提到的现象目前比较普遍，社会学家形象地称这类家庭为“空巢”，留守家里的老人为“空巢老人”，其情形就是子女长大成年后从父母身边分离出去，只剩下老人独自生活。这些“空巢老人”，身边无子女，也没有其他人照顾。



老年人一旦面对“空巢”，便会觉得在感情和心理上失

去了支撑和依靠，觉得自己的存在是“草色遥看近却无”，不再有价值，因而陷入情无所寄、意无所趣、生无所欲、人无所助的状态。这些不良情绪极易导致失眠、乏力、消化不良、食欲不振、神疲多忘、心志恍惚、心律失常等一系列身体症状，进而诱发高血压、冠心病、消化道溃疡、癌症等疾病。

根据全国第五次人口普查的结果，在全国 3.4 亿个家庭中，至少有 2340 多万名 65 岁以上的“空巢老人”需要社会照料，我国城市中的“空巢家庭”至少超过 30%，预计到



2010年将达到80%以上，这意味着大部分老年人家庭都成了“空巢”。据统计，2000年我国老龄人口就已达1.3亿，并且每年还在以3%的速度增长，因“空巢”引发的老年人心理问题和疾病也越来越突出。那么，怎样正确面对因“空巢”而可能出现的老年人心理问题呢？这里有几点建议：

巢空心实，享受晚年——空巢老人要摆脱精神失落、心志不舒、疾病入侵等痛苦，一方面固然需要子女、亲朋更多的关心和照顾，但最重要的首先还是需先“自助”，即自我调整心理状态：保持正常情绪，合理安排活动，寻找精神寄托，发现生活乐趣，开辟一方天地。

顺应时代，学会独处——时代在发展，父母对子女与自己的关系要有一个正确的认识：无论父母还是子女都应该是独立的个体，二者不是附属关系。子女就像鸟儿一样，幼时依偎父母，羽翼丰满后自然要离巢飞去，子女离家是其作为一个社会人成熟与独立的标志。当今社会生活节奏加快，竞争激烈，子女们面临的压力和危机与父辈相比要大得多。工作压力、生活负荷、社交活动使他们疲于应付。要照顾自己的家人孩子，又要同时顾及两家父母，还可能再有再上一辈儿的爷爷奶奶，确实难以兼顾。所以，老人们首先应该了解当前的社会形势，理解子女的辛苦处境。自我调整心态，别把自己晚年的幸福一味建立在子女关注照顾的基础上，要学会独处，善于克服生活方面的困难，同时注意寻找精神寄托，尽量撑起属于自己的一片天。



积极面对，知足常乐——俗话说的好“凡事要往开处想”，老年人要努力转变固有观念，尝试建立新的晚年幸福观。人们常说有四个“老”就算幸福老人：老窝（住房）、老伴、老底（积蓄）、老友。这其实就是提醒老人们，不要总盯住空巢生活中消极的一面，比如，虽然是“空巢”，总要强过“无巢”，这话听起来不太舒服，但积极挖掘有利因素肯定有助于老年朋友逐渐走出心情低谷。

走出斗室，充实生活——空巢老人容易产生心理问题，主要源于长期居家，生活封闭，再加上无所事事，难免倍感孤寂无聊。所以，空巢老人要积极培养兴趣，丰富自己的生活。如和老伴、朋友打打牌、下下棋、练练书法及绘画；积极进行户外活动，打球、跳舞、逛公园、慢跑、打太极拳、钓鱼等；还可参加老年合唱队、表演队；适当为子女带带孩子；参加老年大学学习等等。有专业特长，并且身体条件允许的空巢老人，还可以考虑再次投身社会，发挥余热，比如参与社区服务和建设；返聘参加专业技术工作和充当顾问等等。走出狭小寂寞的空巢，来到广阔多彩的天地里，心胸自然就会舒畅。

广交朋友，勤于沟通——有句话叫“少年夫妻老来伴”，充分说明了老年配偶之间相互依赖和扶助的关系。对于空巢老人来说，亲密的老伴也是最好的老友，是一同战胜孤寂、分享生活的伙伴。另外，空巢老人更应广交趣味相投的朋友，经常串串门，聊聊天，一起外出旅行聚会，回顾



人生经历,畅谈保健心得,更可以倾诉内心的压抑,分享各自的欢乐。如果结识年轻的朋友,则可吸取新知,开拓视野。这对老年人克服空巢心理很有好处。

总之,老人自有老人乐,莫因孤寂苦闷多,心宽体健养天年,百岁活得乐呵呵。

除此之外,有条件的老人,可以住得离子女近些,最好是同区不同楼,或同楼不同层,这样“隔而未分”、“离而不远”,来往方便,好沟通照应。身体状况允许的话,偶尔出外旅行,也是很好的愉悦身心的方式。





二、喜再婚得真情

英国谚语：“一对老夫妇彼此相爱，
那是人间最美的风景。”

《神曲》：“走你的路，让别人去说吧。”

老年人最怕孤单没人陪，老来有伴是老年人重要的精神需求，对配偶早逝或离异的老年人来说，有时会面临一个再婚的问题。这个问题上，子女也好，社会也好，应该给老年人充分的自由，让老人自主去思考。当然，老年人对再婚应持慎重的态度，不可草率从事，没有感情的婚姻是沙漠上的楼阁，随时会倒塌。同时，再婚对老年人的体力、精力都是一个严峻考验。尤其是如何面对社会舆论的压力、子女反对的压力，更是再婚路上的一道需要跨越的门坎，但如果认准了路，就要消除各种顾虑，大胆往前走。那么，应如何对待因再婚而出现的各种心理保健问题，走好这条路呢？



老人再婚后应特别注意培养双方的感情。因为老年人可塑性较差,长期的生活模式要改变是有困难的,再婚后双方一有矛盾,就会拿对方与前妻或前夫相比较,容易产生感情上的不协调而导致婚姻破裂。为了使双方迅速建立融洽的感情,呵护这朵迟来的爱情之花,首先要尽快摆脱前妻或前夫的影子。这显然不是易事,但必须努力去做,如



在征得对方的同意和理解之后,将旧人的物品搬走,以免引起睹物思人的尴尬;尽量不在对方面前提与旧人相处的情景,或尽可能不去进行二者的比较;再通过不刺激对方的渠道多了解一些对方旧人的情况,努力比对方旧人在各方面做得更好一点。其次要注意不去触动各自心理上的敏感点,例如双方条件的优劣问题、对方带来子女的问题、彼此间的信任问题,特别是对方的心理伤疤、感情上不幸的烙印,并且时时注意培养新的感情。经过上述努力,再婚后双方的关系就会变得和谐起来,就能建立起一个新型的幸福家庭。要相信:黎明的觉半路的妻,清水煮饺白斩鸡,老来作伴同舟渡,黄昏之恋不务虚。