



王晓慧 李清亚 编著

无欲真“神仙”

老年人自我心理调适

中国计量出版社

无欲真“神仙”

——老年人自我心理调适

王晓慧 李清亚 编著

中国计量出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无欲真“神仙”: 老年人自我心理调适/王晓慧, 李清亚编著. —北京: 中国计量出版社, 2001.6

ISBN 7-5026-1434-6

I. 无… II. ①王… ②李… III. 老年人-心理保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 12703 号

内 容 提 要

我国已进入老龄化社会, 老年人的心理问题日益为社会所关注。本书依照简明、实用的原则, 从多个方面论述了老年人常见的心理障碍及其调适方法, 可为老年人维护自身的心理、生理健康提供帮助。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话 (010) 64275360

中国计量出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

787mm×1092 mm 32 开本 印张 7.375 字数 164 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

*

印数 1—3000 定价: 12.00 元

前 言

我国已经进入老龄化社会。这就意味着我国已经有 1.2 亿以上老年人。随着我国居民生活水平的提高，老年人在物质生活日益提高的同时，也在不断地追求心理上的健康。老年人的心理问题也引起了全社会的关注。人在进入老年期后，在经历了几十年的社会进步与经济发展的同时，也感受到了竞争的壓力以及复杂人际关系的冲击，并且需要面对离退休后社会角色及人际关系的适应问题，面对疾病及其适应问题，面对丧偶、再婚的婚姻适应问题，面对子女离家后的孤独及适应问题，面对脑力与体力日渐衰退的适应问题。这些问题若解决不好，都会引起老年人的心理障碍，甚至心理创伤。

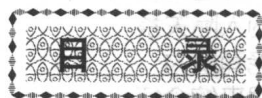
心理障碍往往是由于人的欲望所致。一些人欲望强烈，希望得到世界上一切美好的东西，希望自己是最好的。正是在这种欲望的驱使下，如在现实中一旦得不到满足，就会感到精神沮丧，心中难以承受。我国道家的代表人物老子就倡导“自然无为”。他认为：人如果把自己性命看得过于贵重，违反自然规律地加以保养，或是永无止境地追求感官

之欲，结果会适得其反，甚至损害性命。相反，如果不过分看重自己的生命，清心寡欲，事事率性而动，有感而发，顺其自然，反而会延年益寿。事实上，老子思想已经培养和熏陶了无数中国人旷达超然的心胸与乐观精神。

有感于此，我们本着简单、实用的原则编写了此书。书中从多个方面论述了老年人常见心理问题的调适方法。希望对老年人心理健康的维护有所帮助，也希望老年人在其晚年的生活中，不仅身体与心理健康，还要与社会相融，提高生活质量，幸福快乐。

作者

2001年1月



一 老年期心理特点

1	什么是老年期	1
2	老年人的生理特点	1
3	老年人的心理变化	2
4	老年期的心理特点	3
5	老年人怎样才算健康	5
6	老年人的心理需求	8
7	心理老化有哪些表现	10
8	如何延缓心理衰老	11
9	怎样保持和增进心理健康	13
10	产生心理卫生问题的原因	16
11	怎样检查自己的心理是否健康	18
12	老年期是人生的丧失期	19
13	老年是人生第二生	21

二 社会问题与老年人心理保健

14	离退休老年人的心理问题	22
15	离退休综合征	23
16	预防及调适离退休综合征	26

17	离退休后的适应性障碍	28
18	人走茶凉怎么办	30
19	消除改变角色后的自卑感	31
20	克服离退休后的失落感及孤独感	33
21	预防老年人心理空虚	35
22	建立良好的人际关系	37
23	怎样才能老有所为	38
24	如何摆脱居丧综合征	41
25	离退休应适应哪些变化	42
26	心理上如何适应社会	43
27	避免对周围环境产生疏远感	45
 三 家庭问题与老年人心理保健		
28	如何处理和调适家庭矛盾	47
29	如何调适好与子女的关系	48
30	如何调适好与祖孙的关系	50
31	如何正确处理代沟问题	50
32	正确适应在家庭中的地位	52
33	空巢综合征	52
34	适度性生活有利于心理健康	53
35	调节夫妻间的矛盾	56
36	调适老年夫妻之间的关系	57
37	老年丧偶者的心理调适	58
38	丧偶老人再婚有好处	60
39	丧偶老人再婚前应注意的问题	61
40	再婚后易产生的心理问题	62
41	再婚老人要保持夫妻关系融洽	64
42	保持良好的婆媳关系	65
43	老年夫妻如何对待经济问题	67

四 日常生活中老年人心理卫生保健

44	主动调节自己的心理活动和行为	69
45	控制不良情绪	70
46	学会制怒	73
47	老年人容易形成固执的个性	74
48	克服固执己见的个性	75
49	克服猜疑心理	76
50	防止烦恼	78
51	培养乐观情绪	80
52	克服自卑心理	82
53	克服死亡恐惧	84
54	要充实自己的生活	86
55	调节不良心理状态	87
56	运动健康身心	96
57	用数学方法改善生活现状	98
58	培养积极的生活态度	100
59	战胜挫折	107
60	走出抑郁心境	112
61	摆脱孤独	118
62	用幽默消除不良情绪	120
63	在生活中保持幽默	121
64	应用审美进行心身陶冶	122
65	休养有利于身心健康	125
66	老年人可有哪些爱好	127
67	在心理上注意长寿之道	132
68	老年人如何养生	134
69	消除怀旧心理	135
70	正确对待生活中的逆境	136

71	如何发泄不良情绪	137
72	摆脱绝望感	139
73	对压抑心理进行自我调适	141
74	驾驭自己的感情	142
75	让自己的心胸开阔起来	143
76	怎样应付压力	144
77	老年人如何建立自信心	146
78	消除心理压力	147
79	怎样消除烦恼	150
80	如何控制气量狭隘	151
81	如何控制情绪多变	152
82	改变消极情绪	153
83	如何克服后悔情绪	154
84	怎样改掉爱生闷气的习惯	156
85	怎样消除闷气	157
86	克服自私心理	159
87	克服虚荣心理	160
88	克服嫉妒心理	161
89	避免他人嫉妒	162
90	消除畏惧心理	163
91	防止紧张状态	165
92	改变不良性格	166
93	戒除不良嗜好	167
94	避免在现实生活中受到伤害	169
95	摆脱与亲人分离思念之苦	171
96	克服变态心理	172
97	预防心理衰老	173
98	宣泄伤心情绪	174
99	避免偏见	175
100	克服好发牢骚的毛病	176
101	克服失望心理	177

102	莫占小便宜	178
103	用心理学的原理控制疼痛	179
104	出现身心问题时的自我调整	180
五 精神障碍与老年人心理保健		
105	经常失眠怎么办	182
106	老年人应保持何种睡眠	184
107	老年人常有的精神障碍	185
108	正确对待精神障碍	187
109	老年性痴呆	189
110	血管性痴呆与老年性痴呆的区别	191
111	老年痴呆的防治	192
112	不良刺激易导致精神疾病	195
113	幻觉妄想	196
114	老年期抑郁	196
115	老年期神经症	200
116	老年期神经衰弱	203
117	老年期疑病症	206
118	老年期焦虑症	207
119	药物依赖	210
120	吸烟有害老年人身心健康	213
121	嗜酒有害老年人身心健康	214
122	强迫症	216
123	恐怖症	218
124	自恋性格的调适	219
125	纠正逃避性人格	220
126	调治自杀心理	220
127	儒家和道家的生死观	222

一 老年期心理特点

1 什么是老年期

关于老年期的年龄界定，目前还有许多争论，世界各国也不统一，随着人的寿命逐渐延长，老年期的年龄界定也会不断向上调整。一般的发达国家把老年期规定为 65 岁 ~ 90 岁，而 90 岁以上则为长寿期。世界卫生组织规定，西太平洋地区发展中国家的老年期界限是由 60 岁开始。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 岁 ~ 89 岁为老年期，90 岁以上为长寿期。

2 老年人的生理特点

老年人随着年龄的增长，身体的各种功能都在减退，主要表现在以下几个方面：

(1) 感觉及运动功能减退

老年人生理上的衰退，首先表现在感觉及运动功能的减退上，如眼睛老花，易发生白内障及青光眼等疾病，听力下降，动作迟钝，手脚不灵活。

(2) 消化、呼吸、循环、泌尿生殖功能减退

老年人心脏渐渐衰弱，血管变得硬化，肺活量减少，活动量大了就会感到气喘，饭量减少，容易腹泻或便秘，有的男性老人可出现排尿困难，小便次数增多。

(3) 大脑功能改变

老年人大脑功能也在逐渐减退，思维和记忆力下降，有的老年人健忘、发呆。

(4) 人体形态上改变

老年人的形态也在发生退行性变化。老年人的皮肤出现较多的皱纹和老年斑，毛发也变白或脱落，肌肉逐渐萎缩，并失去了弹性，体力变弱，骨骼变短变脆，非常容易发生骨折。

(5) 内分泌紊乱

老年人随着年龄的增长，体力活动明显减少，出现肥胖，肥胖者往往还伴有内分泌紊乱，如血糖、血脂增高，使其易患高血压、糖尿病、动脉硬化等。

(6) 适应能力下降

老年人对环境变化和生活习惯变化的适应能力明显下降，对外来刺激的抵抗力减弱，易受病菌侵袭和外力伤害。老年人一旦患病或受伤则恢复较慢。

3 老年人的心理变化

(1) 不服老心理

许多老年人身体一般来说还是健壮的，有的事业心较强，有美好的理想和追求，有生活乐趣，虽已年逾花甲，仍勤奋工作，不顾体力和精力的衰退，但常常出现心有余而力不足的现象。

(2) 自尊心强

有些老年人在青壮年时期曾有过辉煌成就，生活道路非

常顺利，在离退休后仍希望社会上、周围人一如既往地尊重自己，自尊心较强，不爱听逆耳之言。

(3) 放不下

有些老年人总感到自己经验丰富，年轻人不如自己，常常以一些老观念及自己的经验来看待周围的人和事，用自己头脑中固有的标准来衡量事物，于是表现为这也不放心，那也不放心，东猜西想，疑心较重，顾虑重重。

(4) 空虚心理

一些从重要及繁忙岗位上退下来的老年人，从紧张生活转为无所事事，往往对这样的生活转折一时不能适应，感到退休后大势已去，于是出现空虚心理，感到生活无滋无味，焦躁不安，情绪不稳定。

(5) 兴趣狭窄、消沉

一些老年人兴趣狭窄，不爱活动，感到精神衰退及体力不支，并出现消沉及孤独。这些老年人如果再患有慢性躯体疾病，则情绪更加抑郁、消沉，寡言少语，闷闷不乐。有些老年人由于丧偶或与子女分居则更感到无依无靠。

(6) 个性改变

有些老年人的性格与年轻时明显不同，如出现性急、耐性差、爱发牢骚，凡事好重复，絮絮叨叨。有的老年人则变得格外吝啬，喜欢攒钱，总是感到有人要偷自己的钱。有的人对自己身体特别关注，甚至关注某一细微变化，过分地担心自己的健康状况，害怕死亡到来，整日陷入惶惶不安之中。

4 老年期的心理特点

(1) 躯体衰老对人的心理造成较严重的影响

老年人的各脏器功能出现全面衰老。这种脏器功能的衰老往往对人的心理产生严重的影响。感觉器官功能下降，出现视力减退、白内障、青光眼等眼疾及眼疲劳，听力减退、重听耳鸣，嗅觉、味觉减退，易造成情绪不稳定，产生焦虑、抑郁、猜疑、偏执等精神症状，并为这些精神症状的产生提供了物质基础。此外，由于老年人肌肉萎缩，使得肌力减退、体力下降、不愿活动，与外界交往明显减少，安于现状，易产生继发性抑郁及其他心理问题。

(2) 各种心身疾病及精神疾病的高发，对心理产生严重影响

老年人随着身体衰老及身心功能减退，其老年性疾病的发生率较高，有资料统计，大约有 50% 至 70% 左右的老年人患有多种慢性疾病，如高血压、冠心病、脑动脉硬化、糖尿病、慢性支气管炎、前列腺炎、骨关节退行性病变、癌症，其中有一半人患有高血压病。老年人各种精神疾病的发病率也呈上升趋势，主要有老年痴呆、焦虑症、抑郁症、脑器质性精神病、偏执性精神病。由于患有躯体疾病和精神疾病，造成老年人生活不能自理、活动不便、人际交往困难，精神负担加重、身心痛苦，使老年期固有的一些焦虑、不安、抑郁、烦恼、压抑、孤独等心理变化加剧，导致老年人情绪危机、精神崩溃、自杀率明显上升，引发严重的心理问题。

(3) 脑功能衰退对心理产生影响

老年人随着年龄的增大，脑功能趋向于衰退，表现为大脑的抑制过程明显减退，神经系统灵活性下降，智能减退，主要为近事记忆减退，但远事记忆相对保持较好，思维缺乏创造性。上述脑功能的变化，使得老年人心理灵活性差、迷恋往事、保守、重视传统、创新性差。

(4) 性格上固执己见

随着年龄增大，老年人人格出现较大变化，主要是人格的弹性明显减退，灵活性差，往往固执己见，听不进别人意见，过分地相信自己的经验，以自我为中心，不易接受新鲜事物，不能正确判断目前生活现状。常沉湎于对往事回忆中，经常唠叨及向别人讲述自己以往的辉煌，并自叹过去的好时光不再回来，听不进别人的劝说。

(5) 情绪变化

老年人情绪变化具有截然相反的两极性。一种情况是老年人情感脆弱，变得容易激动，难以自制，情绪稳定性差，常因小事而大发脾气。另一种情况是情绪变得淡漠，对外界事物、他人情感日渐淡漠，缺乏兴趣，不易被激发出热情，焦虑、抑郁、孤独等负性情绪明显占优势，往往产生疑病、空虚、对死亡恐惧，各种内心冲突、心理矛盾增加，在这种情况下，稍有刺激便可出现消极言行，自杀率明显高于其他年龄组。

(6) 病态心理出现

猜疑、偏执在老年人中较为多见，常常表现为嫉妒、猜测、偏见，感到有人害自己，有人要偷拿自己东西，老伴有外遇等。兴趣索然，孤独离群，人际交往困难等。

5 老年人怎样才算健康

世界卫生组织提出的健康概念是：健康不仅仅是没有疾病，而应是身体上、精神上和社会适应的完好状态。根据这一概念，应从身体健康及心理健康两个方面来评价老年人是否健康。

(1) 身体健康的特征

①眼有神：视觉器官及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，发音器官和语言中枢、呼吸系统、循环系统生理功能良好。

③前门松：小便通畅无阻，尿色正常，泌尿生殖系统功能良好。

④后门紧：即肛门扩约肌紧张度良好，大便正常，说明消化系统生理功能良好。

⑤形不丰：老年人的体形应当偏瘦一些，这样可使高血压、冠心病、糖尿病的发生率降低。

⑥牙齿坚：即牙齿坚固，损坏、松动、脱落的牙齿较少，牙齿坚固说明肾髓充实，预示长寿。

⑦腰腿灵：即腰腿活动自如，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：即在按压脉搏时，感到脉搏跳动的较小。这提示血压不高、心律正常、有关的动脉血管硬化程度低，说明循环系统生理功能良好。

⑨各种生理活动指标基本正常。

⑩能有效地抵制传染病侵袭，能适应自然环境变化。

(2) 心理健康的特征

评价一个老年人是否心理健康，应从自己对自己的认识、自己对自己的态度、自己对自己情绪和行为的控制上来评价。老年人心理健康主要有以下表现：

①感知及记忆力良好：老年人的感知功能即使有衰退者，也可以通过适当的手段来进行弥补，如戴眼镜、使用助听器等。记忆力良好，不需要别人提醒就能记住一些重要的事情，能较为轻松地记住一读而过的七位数字。

②逻辑思维及想象能力好：逻辑思维能力健全，思考回答问题条理清楚，想象力丰富，不限于目前的条条框框及陈

腐观念，能够接受新鲜事物。

③热爱生活：对生活充满爱，有奋斗目标，进取心强，能发挥主观能动性，具有主动为社会服务公德，不计较个人得失。既能享受生活中的乐趣，又能克制不切合实际的需求和欲望，勇于克服生活中出现的种种困难，喜欢活动，有适当的业余爱好，学习能力基本不衰。

④具有现实主义的态度：对现实具有客观及清醒的认识，能够根据现实情况变化，适时调节自己的心理状态，面对现实，顺应自然，有效地适应社会环境的变化与发展。

⑤意志坚强，乐观进取：有毅力和自信心，办事有始有终，不浮夸、拖拉，不轻易冲动，能够经受起悲观和欢乐考验。

⑥有良好的自我认识：对自己的作用和价值有正确的认识，知道自己的长处和不足，尊重自己和他人，不骄傲、不自卑、不消沉，三思而后行，知道自己应该做什么，不应该做什么，对自己、对家庭、对社会负责，遵守社会公认的道德观念及伦理观念。

⑦具有处理和解决日常生活所需要的足够知识，饮食睡眠好。爱清洁、讲卫生。

⑧情绪稳定：有良好的自我控制能力，情感反应适度，积极的情绪多于消极情绪，遇事不慌不乱，性情乐观开朗，能自觉调节和控制自己的意识和行为，对内心中的不良情绪能够及时而准确地表达出来。在生活中如果受到挫折及突然的打击，能冷静对待，或在较短的时间内调整好自己的反常心理，镇静起来，摆脱困境。对已经过去的不愉快事件不反复回忆，保持愉快的情绪及心理平衡。态度和蔼可亲，能常乐，能制怒。

⑨具有良好的安全感：不是终日惶惶不安、疑惑不解，