



心理与健康

王效道 主编 ◎

与专家谈心

聊聊中老年敏感话题

和朋友交心

说说你我他生活点滴

中老年 一万个怎么办

广西师范大学出版社

中老年一万个怎么办

主 编 王效道

高姝贤 马博华 张 奇 杨继忠 韦兴昌 编著

心理与健康

◆ 广西师范大学出版社
· 桂 林 ·



《中老年一万个怎么办》丛书

心理与健康

王效道 主编

责任编辑:李敏俐

封面设计:张 明

版式设计:林 圆

广西师范大学出版社出版发行

邮政编码:541001

(广西桂林市中华路 36 号)

广西师范大学出版社印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:8.125 插页:2 字数:158 千字

1999 年 8 月第 1 版

1999 年 8 月第 1 次印刷

印数:0 001~3 000 册

ISBN 7-5633-2900-5/Z·039

定价(盒装全六册):81.00 元

编者的话

随着中国社会的不断老龄化,中老年人已经成了一个不可忽视的社会群体。据统计,我国60岁以上的老年人已达1.2亿人,占总人口的9.7%,并以平均每年3.32%的速度增长。在如此快速的生长面前,加强全社会的老龄意识、养老意识和法制意识变得日益迫切和重要。人生百年,老年是一个人经历了青年的绚烂、中年的成熟后而步入的另一个重要的人生阶段。孔子说“五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩”,是强调只有到了老年,人才能实现从自律到自觉的飞跃,才能达到修养上的最高境界。老龄化使社会更加成熟,面对这样一个日益成熟的社会,对老年人的生活进行科学指导以及对现实中的各类问题给予解答也显得尤为迫切。

今天,老年人日益得到社会的尊重,各条战线上都有他们发挥余热的身影,他们也曾是蓬勃的少年,热血的青年以及创业的中年,社会财富的积累和生活水平的提高乃至整个社会文化的繁荣与进步无不与他们的奉献息息相关。对老年人的关心和爱护,体现着一个社会整体文明的程度,也关系着一个社会未来的健康发展。

我们在国际老人年之际推出《中老年一万个怎么办》,旨在帮助中老年朋友解决生活中的各类实际问题,使他们

对自己所处的年龄段的生理特点、健康状况以及生活中可能出现的问题有一个实际的了解,防患于未然。中老年朋友借助于专家的指导,能及时处理发生在身边的任何看似细枝末节的小事,胸有成竹,合理应对,使老年阶段由被动度日变成主动改善生活质量,充分理解中老年在人生诸阶段中的意义,能更好地发挥自己的潜力,协调好与亲朋好友的关系,安度晚年,尽享天伦之乐。

本丛书从社会、心理、运动、饮食、健康、权益等不同角度为中老年朋友解答了生活中可能遇到的实际问题,使中老年朋友能以综合的眼光和科学的态度来看待“满目青山夕照明”的中老年期。“天地一遽庐,生死犹旦暮”,乐观坦荡的胸怀和科学合理的生活态度能帮助中老年朋友减少不必要的思想负担,控制疾病的发生,把人生的这一美好阶段充分利用起来,使其更好地发光发热,以豁达、乐观的态度来应对各种可能发生的事件,减轻儿孙的负担,为社会造福。

本丛书各册主编均为知名专家,对所涉及的专业有相当深入的研究,视野开阔而又有所侧重,问题解答详细周全。相信这套丛书将会成为中老年朋友生活中的良师益友。

夕阳无限好,黄昏犹未晚,中老年人再创辉煌的例子数不胜数。亲爱的中老年朋友,希望这套丛书能在您尽享天伦之乐的同时,给您以科学合理的指导,使您的生活更积极、健康、乐观、豁达。

编 者

1999年6月

序

健康,人人企盼、追求。随着社会进步,人们对健康的认识和要求也不断完善,健康不仅仅是没有残疾和虚弱现象,而是在生理(躯体)、心理(精神)和社会生活(适应及功能)三方面统一的完满状态。这是以人的本质属性和生活实践来理解的。亿万年进化历程中,人是具有自然属性的生物有机体,同时是社会成员,具有社会属性,并且具有丰富多彩的内心世界和心理活动。健康要求人体与环境动态平衡,而自然界和社会的刺激,莫不通过人的心理而作用于躯体。因此,重视人的心理活动和状态,维持心理平衡至关重要。

人进入中老年,自然而然呈现衰老现象,这是客观规律,因此更应关注健康问题。健康增龄的过程,就是个体发育发展的过程。无论健康或病态,往往可追溯到早年(胚胎期、青少年、中年)以至精子、卵子会合刹那间的基因传递,以及父母和个体的生活方式和经历,都起着正性或负性作用。因之,当我们注意到老龄社会来临和老年人的健康问题时,更要关注优生优育,采取良好的生活方式和行为,以期健康长寿。

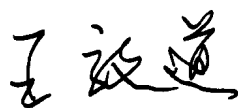
英民主编关注老年健康事业,嘱命笔撰文,于是组织几位同道在有限时间和有限篇幅内从医学心理学方面阐

述一二,请中老年朋友赐阅共享。

北京健康增龄老年工程开发中心

副董事长王效道教授

国际老人年之春于康龄原

A handwritten signature in black ink, reading '王效道' (Wang Xiaodao). The characters are stylized and fluid, with the first character '王' being particularly prominent.

1999年2月



第一篇 老年人的心理特征

1. 何谓老年人 (3)
2. 要懂得老年心理 (5)
3. 女性更年期会有哪些心理变化 (8)
4. 男性是否也有更年期 (10)
5. 老年人的视觉有哪些特点 (12)
6. 老年人听觉减退对心理有哪些影响 (14)
7. 味觉减退会危害健康吗 (15)
8. 皮肤温度感觉迟钝会造成哪些危害 (17)
9. 老年人的记忆力真是很差吗 (19)
10. 要改善老年人记忆怎么办 (21)
11. 老年人智力如何 (23)
12. 要想减缓思维的衰退该怎么办 (27)
13. 活到老学到老 (29)

第二篇 怎样分辨心理是否健康

14. 心理障碍是怎么回事 (35)
15. 判断心理是否健康的三项原则 (37)
16. 心理健康水平怎么评估 (38)
17. 造成心理障碍的原因 (44)

第三篇 怎样避免应激、生活事件的不利影响

18. 什么是应激 (49)
19. 应激的心理反应 (49)
20. 心理应激对健康有什么影响 (51)
21. 生活事件对心理健康有什么影响 (53)
22. 如何避免应激对老年健康的不利影响 (54)

第四篇 遭遇挫折怎么应付

- 23. 什么是挫折 (59)
- 24. 产生挫折的原因 (60)
- 25. 挫折后的心理反应 (62)
- 26. 心理应对策略 (65)
- 27. 学会幽默 (72)
- 28. 善忍为高 (78)

第五篇 调整情绪至关重要

- 29. 什么是情绪 (93)
- 30. 情绪的两极性 (94)
- 31. 善于表达积极情绪 (96)
- 32. 为什么老年人的消极情绪比青年人多些 (99)
- 33. 狂喜、盛怒、过悲、忧愁有害健康 (101)
- 34. 善于调节情绪 (108)
- 35. 愤怒时该怎么办 (110)
- 36. 笑可解忧 (118)
- 37. 保持快乐的方法 (125)

第六篇 老年人精神疾病

- 38. 哪些精神疾病常见于老年人 (135)
- 39. 哪些因素能引起老年精神疾病 (138)
- 40. 哪些老年精神疾病与遗传有关 (139)
- 41. 老年人的精神症状有哪些特征 (141)
- 42. 老年人产生幻觉或错觉是有病吗 (143)
- 43. 老年妄想症有哪些表现 (144)
- 44. 老年人会得癔病吗 (146)

目 录

45. 多疑是老年人的病态表现吗	(148)
46. 怀疑自己患不治之症的老年人是否不正常	(149)
47. 老年人无端恐惧是病态表现吗	(150)
48. 为什么有的老年人哭笑无常	(152)
49. 脑动脉硬化能引起老年人精神疾病吗	(153)
50. 为什么有的老年人怀疑老伴不忠实	(154)
51. 老年人离家出走是否精神不正常	(155)
52. 老年人自语自笑是怎么回事	(157)
53. 为什么老年人会伤害自己或自寻短见	(158)
54. 老年人冲动伤人是怎么回事	(159)
55. 错觉和虚构是怎么回事	(160)
56. 什么叫收敛癖	(161)
57. 老年精神分裂症有何特点	(162)
58. 老年人的强迫症有哪些表现	(163)

第七篇 常见老年精神疾病的防治和护理

59. 有无病呻吟的疑病心理怎么办	(167)
60. 得了神经症怎么办	(171)
61. 患了抑郁症怎么办	(180)
62. 患老年性痴呆怎么办	(188)
63. 怎样照料有幻觉、妄想症的老人	(199)
64. 老年精神病怎样预防	(203)

第八篇 保持心理健康的方法

65. 睡眠欠佳怎么办	(211)
66. 防止脑功能老化的办法	(216)
67. 怎样学会有益健康的自我暗示	(223)

68. 维持“知、情、意”的心理平衡…………… (233)
69. 老年人该怎样注意心理保健…………… (238)
70. 名人养生长寿之道…………… (247)

1. 何谓老年人

我国是世界上人口最多的国家,也是老年人口最多的国家。要说什么人是老年人,还是一个简单而又复杂的问题。同是 60 岁的人,可能一个精力旺盛、宏图大展;另一个老态龙钟、万念俱灰。如何确定老年人,这是老年学者们研究的问题。目前有关老年人年龄划分的方法有以下 4 种。

(1)根据日历年龄来确定老年人 日历年龄也可叫自然年龄、历法年龄等,是指个体离母体后在世上生存所经历的时间。老年人的年龄划分和人口学的统计年龄,就是以日历年龄来计算的。我国目前对老年人的年龄分期为:

年龄段(岁)	分 期	名 称
40~59	老年前期	中老年人
60~89	老年期	老年人
90 以上	长寿期	长寿老人
100 以上	长寿期	百岁老人

世界各国对老年人的年龄分期略有不同,发达国家都以 65 岁作为老年期起点。

(2)根据心理年龄来确定老年人 所谓心理年龄是根据个体的心理活动能力来确定个体年龄。心理活动是大脑的功能,因此,心理年龄主要反映人的大脑功能和心

理衰老的程度,主要表现在个体的认识能力,诸如智力、思维、创造力;情绪情感、意志力等方面以及适应家庭和社会的能力等方面。

心理年龄与日历年龄不完全同步。一个日历年龄60岁的人,他的心理年龄可能只有50岁。这主要决定于他大脑功能情况从而保持的心理活动水平。

心理年龄的优点是它能够反映一个人的心理能力。在科学技术不断发展,高科技对社会的影响力日益重要的今天,脑力劳动产生的效益被人重视的今天,心理年龄成为衡量一个人能力的主要标准会逐渐被人接受。但心理年龄的缺点也是明显的,即测量困难。要制订出一套完整的测量标准不是一件容易的事。仍需各国心理学家不断努力。

(3)根据生理年龄来确定老年人 生理年龄也叫生物学年龄,是根据解剖学和生理学的状态和功能变化的程度来确定的,由于主、客观因素的影响,个体之间的差异很大,如果注意养生,科学营养和锻炼,注意心理健康均有利于身体状况和生理功能的改善,其生理年龄就会小于日历年龄,测定生理年龄的指标目前各国仍无统一的标准。

(4)根据社会年龄来确定老年人 是指一个人在社会中所起作用的年限,故又叫社会学年龄,如工龄、军龄、艺龄等。也指参加各种组织的年限如会龄、学龄、党龄等。社会年龄是一个人被人公认对社会有所作用,并担负起成人角色的年龄。测量社会年龄的标准很难统一,

这种划分年龄的方法很少被人采用。

怎样做一个老年人？要身体健康，精力旺盛、心情愉快，尽量不要言老。

2. 要懂得老年心理

心理学是研究心理现象发生、发展规律的科学。心理现象是一种非常复杂的现象，是人从有史以来企图认识的重大问题之一。在漫长的年代里受历史局限性和科学水平低的影响，心理学并未成为真正的科学，直到 19 世纪后半叶，才成为一门独立的学科。

心理现象是人人都熟悉的现象。但要回答它包括哪些现象？这些现象怎样发生、发展？就不是简单的问题。

现代心理学认为心理现象包括两个方面：一方面为心理过程；另一方面为个性心理特征。

心理过程又分为认识过程、情绪、情感和意志过程。

人的感觉、知觉、记忆、思维和想象都属于认识过程。通过感觉器官接受外界刺激，能够感觉和认识客观事物，还能记住一些感知过的事物和情景，通过思维可以掌握事物的本质并了解事物发生发展的规律，还能通过想象创造一些事物的新形象。这些心理活动不仅对认识客观世界有密切关系，同时也只有在认识客观事物并掌握其规律的基础上人们才能适应环境和改造环境。

人在认识客观事物时，并不是麻木不仁、无动于衷的。总会表现一定的态度和倾向。如满意、高兴、气愤、

痛苦、悲伤等。这些主观的心理体验过程叫情绪、情感。

人对客观事物不仅感知它、认识它,同时要适应或改造它。这就需要提出目标,制订计划,选择完成计划的方式方法。在达到预定目标的过程中,还要克服各种困难。这类活动就叫意志行动。这种为达到预定目的并与克服困难相联系的心理活动过程叫意志过程。

三种心理过程是互相联系、相互影响的。一方面情绪、情感和意志是在认识的基础上产生和发展起来的;另一方面人的情感和意志对人的认识也有重要影响。

在认识客观事物和改造世界的过程中,常常表现出个人的特点。这些不同的特点构成人们心理上的差异。如兴趣不同、能力有高低、行为表现的差异等等,这些能力、气质、性格等方面的差异,把人们彼此区别开来。正如古语所说“人心不同,各如其面”。这些比较稳定地表现在一个人身上的心理特征就是个性心理特征或叫人格特征。

心理过程和人格特征是互相密切联系的。人格特征是通过心理过程形成的,而不同人格特征的人又影响心理过程的发展,还在心理活动中有所表现。例如,能力不同的人,对事物的认识 and 解决问题的水平不同;性格不同的人在处理问题时的表现也不同。

总之,心理过程和人格特征是既有区别又有联系的心理活动的两个方面,它们的发生、发展规律,就是心理学研究的内容。

人类寿命的延长是社会经济、科技、医疗卫生事业发

展的必然结果。老龄问题是当今世界上重大的社会问题。在老年期要提高生活质量,很多人都努力追求健康长寿。然而怎样才能做到健康长寿,一般人只知道保持身体健康的办法,很少人知道如何讲求心理健康。学习一些老年心理学的知识,对老年工作者做好离退休人员的工作是有益的,同时老年人自己用心理学理论武装自己,主动争取心理健康并得到幸福的晚年生活也是必要的。

老年心理学是19世纪20年代以来西方心理学中迅速兴起的一个新的分支学科。在我国,对老年心理学的研究起步较晚。关于什么是老年心理研究的对象,心理学界还没有统一的认识。有人认为老年心理学是研究人的心理随着年龄的增长,逐步年老而发生的心理变化以及老年期心理的特点与规律的科学。

学习老年心理学,了解并掌握老年人心理活动特点和老年心理过程变化规律,无论对老人主动地调节自身的心理活动,更好地保持身心健康,还是对老年工作者做好老年工作都是必要的。那么老年人的主要心理特点和问题有哪些?

(1)希望受到别人的尊重 离开工作岗位的老人,失去过去的地位,而产生自卑感。有的深居简出,不愿与人接触;有的变得暴躁、敏感多疑,不易和人相处。如能对老人真心关怀和尊敬,可以使他们保持自我价值和积极生活的信心。

(2)希望能继续工作 特别是那些年龄不太老,身体