

大型系列礼品丛书 老年人卷

杨卓舒 主编



老年人际关系



中国友谊出版公司

老年人关系

崔宝珍 编
赵茂桂

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

书名 老年人际关系
主编 杨卓舒
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 各地新华书店
印刷 石家庄市塔冢印刷厂
规格 787×1092毫米 32开本
45印张 17千字
版次 1992年12月第1版
印次 1992年12月第1次印刷
书号 ISBN 7-5051-0542-3/Z·72
定价 3.90元(每册3.90元)

卷 首 语

在这套丛书中，我们突出了如下的几个问题：

1. 老有所为是广大老年人共同的精神向往。

老年人的生活与祖国的命运息息相关。改革开放的战略目标，日新月异的建设成就，现代化建设的美好前景，为老年人的生活注入了无限的生机和无穷的活力。“甘为人民再奉献，不待扬鞭自奋蹄”，生命不息，奋斗不止，已成为广大老年人的自觉行动。现实告诉我们，庞大的老年群体蕴藏着极其丰富的智力资源，他们有着丰富的政治斗争经验、管理经验和生产技能，有着其他群体不可比拟的经验优势、威望优势、时空优势和特殊的智力优势。只有积极地参与社会生活，才能把这些潜在优势转化为推动社会进步的强大力量。

在亿万老年人中，有一批高层次的离退休干部和专家学者，他们是党和国家极为宝贵的财富，他们有着强烈的时代责任感，有功不居，清福不享，力争在有限的时间里多做一些利国利民、造福子孙的事情。“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”魏武帝的名言激励着老年人在盛世之年，大显身手，去攀登人生征途上的最后高峰。“心系中华千秋业，无私无畏缚长龙”，在有生之年，为祖国现代化建设的高楼大厦增砖添瓦，已成为广大老年人的共同心愿。

2. 丰富多采的生活是老年人理想的目标。

老年人的生活应该是丰富多采的。老年人的世界不应该是一个灰色暗淡的世界，而应该是一个七彩斑斓，更加瑰丽迷人的世界。老年人有较多的闲暇时间，有利于从事各种感兴趣

的事业：琴棋书画，均应涉足；花鸟虫鱼，皆可成癖。吟诗作赋，可以舒筋活血，强健体魄……人生有限，学无止境，在不断学习的过程中，老年人将进一步增长知识，开阔眼界，充实生活，增加情趣；在不断学习的过程中，老年人将进一步开阔心胸，增强体质，焕发精神，益寿延年。

3. 乐观豁达的态度是老年人唯一正确的选择。

老年人的生活应该是乐观向上的，而不应该是格调低沉、悲观感伤的。老年人的世界是一个特殊的充满乐趣的王国：胸前膝下，孙辈人“呀呀”学语，蹒跚学步，茁壮成长；工作岗位上，精力充沛，生机勃勃的子女们正在奋发图强，努力拼搏；在祖国大地上，更是展现出一派欣欣向荣、蒸蒸日上的崭新面貌。面对这一切，老年人应该感到心怡气爽，乐在其中，永远保持革命的乐观主义精神。现代医学证明，一个人的情绪对其身体健康有着至关重要的影响。正确地处理各种人际关系，正确地对待衰老，保持乐观的情绪和豁达的胸怀，是每一个老年人应该采取的唯一正确的人生态度。

这套丛书是我们赠送给老年人——我们的父母前辈的精神礼品。如果老年朋友们能从这套丛书中获得美好的享受和精神的慰藉，受到深刻的启迪和一定的鼓舞，得到具体的帮助和无穷的乐趣，我们将感到由衷的喜悦和安慰。

大型系列礼品丛书

编 委 名 单

主编：杨卓舒

编委：（以姓氏笔画为序）

王莹	王警吾	白淑慧	仨朴
苏振兴	李士菊	李寿安	张士欢
张同乐	张军锋	邹大炎	孟繁清
范墨昌	南振兴	曹建海	程新英
韩进廉			

目 录

一、人际关系与老年生活	(1)
二、老年人际关系的特点和原则	(4)
(一)老年人际关系的特点	(4)
(二)老年人际关系的原则	(7)
三、处理好家庭中的人际关系	(14)
(一)搞好家庭关系,建立幸福归宿地	(14)
(二)夫妻关系及夫妻关系的调适	(21)
(三)父母子女关系及其调适	(48)
(四)做个开明大度的婆婆	(58)
(五)做一个德高“万仞”令人“独尊”的“老泰山” ...	(63)
(六)“隔辈亲”要亲到点子上	(65)
(七)把保姆当做家庭中的一员	(69)
四、处理好与亲戚朋友之间的人际关系	(71)
(一)发展“情同手足”的兄弟姐妹关系	(71)
(二)处理好与亲戚之间的人际关系	(75)
(三)邻里好,赛金宝	(78)
(四)处理好与朋友的关系	(87)
(五)处理好老乡关系	(93)
(六)处理好同学、同事、战友间的人际关系	(96)
五、恰当地处理好几种特定的人际关系	(99)
(一)公共场所中的人际关系	(99)

(二)老年人与原工作单位的关系	(106)
(三)处理好老年社会组织中的人际关系	(109)
(四)处理好与不同民族成员之间的关系	(111)
(五)处理好涉外交往中的人际关系	(114)
六、协调老年人人际关系的艺术与技巧	(118)
(一)显示风度,吸引人	(118)
(二)巧用语言,征服人	(122)

社会现实中的每一个人都生活在一定的群体之中。只要有人的群体存在,就会有人际交往,产生人际关系。不管任何时候、任何阶段和任何情况下,人都在一定的人际关系中从事生产、进行工作和享受生活,离开了人际关系,就谈不上个人的存在、地位、价值、权利和自由的发展。但是,一个人在其发展的不同时期,人际关系的内容、形式、范围、特点等,并不是相同的。人到老年,由于生理的、心理的和社会角色的变化,老年时期的人际关系也发生了不同于幼童时期、青年时期和中年时期人际关系的变化。研究和探讨老年人人际关系,对于开创人生老年期这“第二个春天”,使老人重新扬起生活的风帆,晚年的生活更幸福、更美满,该是十分必要的。

一、人际关系与老年生活

老年人,离开繁忙的工作,脱离了熟悉的人群,又回到了人之初的活动场所。随着旧日人际交往的减少,迫切需要建立一种新的人际关系。当然,最直接的就是与家人的交往,但由于子女大多年轻力壮,正是成长创业的时候,无暇常与他们在一起进行较多的思想交流。这样,老人的寂寞、孤独和惆怅之感难免会油然而生。这种状况如不及时改变,老年人的身心就会受到严重的损害。一位高级领导干部离休后,大门不出,二门不迈,整天闷在家里,日复一日地练刀舞剑,以求长寿延年。但由于心情不好,到头来事与愿违,落了个百病缠身。难怪心理学家指出:“孤独是比疾病更可怕的疾病。”因此,人际关系好坏与老年生活幸福与否有着直接的联系。

首先,重新调整人际关系是适应老年生活的需要。

人老退休,面对因工作关系建立的人际关系减少,不必叹息,不必忧伤。旧的已经过去,新的要重新建立。人们常说:“到什么山唱什么歌”。老年人要适应新的社会角色和新的环境,重新调整人际关系。首先,应加强与家庭成员之间的交往和沟通,以获得家人特别是儿孙们更多的安慰、关心、爱护、尊重和帮助。其次,应乐于和善于与同龄人结交,培养共同的兴趣和爱好,最后,还应加强与邻里、亲戚朋友的往来,以密切关系,加深友谊。新的人际关系和谐,老年生活就一定充实、愉快、幸福和美满。

其次,良好的人际关系是老年人延年益寿的重要条件。

医学社会学家认为,很多疾病都是由人与人之间的关系紧张造成的。如心脏病、精神病、溃疡病等。一个乐于交际,很有人缘的人,碰到不顺心的事,发愁的事,就会向朋友倾诉,求得劝慰和帮助,从而减轻或消除由于心理紧张带来的压抑。医学研究表明,情绪愉快是人长寿的第一要素。国外长寿学家胡夫兰德在他写的《人生长寿法》中说:“一切不利的影响中,最能使人短命夭亡的,算是不好的情绪和恶劣的心情,如忧虑、颓废、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”

良好的情绪、愉快的心情不是天生的,而是后天培养和塑造的。人老离退休,一时难以适应新的生活习惯、活动场所、人际关系,这是正常现象。内心产生“失落感”、“被抛弃感”、“老朽感”和“孤寂感”等,也都是可以理解的。但是,必须很快学会适应新的环境和习惯,走出家门,广交朋友,扩大人际交往,经常与亲朋好友聚会谈心,交流思想,那样心中的烦恼和不快就会被忘却。一位经常找朋友聚会的老年人深有体会地说:“恋群恋得俺心里亮堂堂,只要大家聚在一起,又说又笑,一切不

愉快的事情都会被抛之脑后。”忘却烦恼，心情愉快，除去孤独，定会使你延年益寿。

再次，良好的人际关系是老年人生达到完美境界的需要。

一般说来，老年人工作时间长，涉世深，阅历广，知识渊博，经验丰富。老年人离退休后，仍然可以发挥自己的长处和优势，实现自己的价值，为经济建设做出新的贡献，进一步完美人生。而老年人生完美境界的实现，离不开与社会有关方面的人群交往，离不开良好的人际关系。

老干部、老红军离退休后，想把当年经历、经验教训总结出来，撰写文章，编写革命回忆录。那就要重新会访老战友，或到老区搞调查研究，与老战友、老乡亲共同回忆当年峥嵘岁月和战斗历程，共同研讨。许多老同志参加了“教育下一代讲演团”，要教育好青少年一代，就要跟他们打交道，与青少年交朋友，了解孩子们的心理，知道他们在想什么，针对孩子们的特点教育才能收到更好的效果。

有业务专长的专家、教授、学者，离退休后，可以潜心搞科技开发、技术咨询、社会办学、著书立说，为经济建设献策献计。这就要求你必须经常与科技界的同仁保持密切的联系，了解科技发展动态和科技市场行情；与企业密切交往，了解企业发展需求，以确定科研主攻方向和具体项目。出了成果，更需要与有关部门的人员广泛交往，进行宣传，取得社会 and 用户承认，使成果找到“婆家”，发挥效益。

许多老工人退休后，主动做一些社会工作，维护交通秩序，检查公共卫生，做家属委员会的一些工作。工作中，直接与社会的各方面人员打交道，建立良好的人际关系，对于做好这些工作，更是至关重要。

最后,良好的人际关系是老年人丰富晚年生活的需要。

说到老年人,人们就会跟“呆板”、“单调”等字眼相连。其实,这是一种陈旧观念在作怪。老年人的生活需要七彩阳光,也应该丰富多采。单调的晚年生活,会限制老年人的眼界和交往领域,降低老年人的交际能力,压抑老人的情绪,长此以往,有损健康。丰富多采的晚年生活,可以开阔眼界,活跃思想,增强交际能力,有益身心健康。

丰富多采的晚年生活,需要老年人不断扩大人际交往,拓宽社交领域,培养多方面的爱好和情趣,提高适应和应变能力,学会跟不同类型的人打交道、交朋友。在家庭,夫妻要和谐,与子女关系要融洽;与亲朋好友要常来常往,互敬互助,聚会交谈;与棋友,对弈恋战切磋技艺;与战友、同学、同事,共忆当年,写字绘画,著书立说,与人与己与社会有益。总之,良好的人际关系,可以使老年人的生活丰富多采,心理得到平衡和精神上的安慰,再也不会感到寂寞、自卑,更不会觉得自己是多余的人。

二、老年人人际关系的特点和原则

(一)老年人人际关系的特点

人际关系与人生共始终。但是,由于人们在不同的发展阶段上,人际关系的内容、范围、对象、目的等方面,是不尽相同的;老年人人际关系的特点,主要如下:

1. 人际关系减少。

人到老年,由于活动范围的变化和随着年龄的增长,人际交往的范围会越来越小,人际关系逐渐减少。

首先,老年人离退休后,由于脱离了工作岗位,过去那种因工作需要而进行的人际交往和建立的人际关系,会自然而然地减少,有的甚至会完全消除。

其次,随着岁月的消失和年龄的增长,从总的自然规律和发展趋势来讲,老年人的体力、精力,会日渐衰退,心理能力和交际能力会日渐衰弱。谋求新朋友,建立新的人际关系,会越来越困难,感到力不从心,或者身不由己。这必然导致人际交往范围越来越小,人际关系呈越来越少的趋势。

2. 以家庭为人际交往的主要场所。

老人离退休前,人际交往的场所主要是工作单位和与工作单位有关的机关、厂矿或企事业单位。为了做好工作,需要与领导、同事、部下及有关工作人员协调好人际关系。离退休后,活动场所便由工作单位转移到家中。老人的绝大多数时间要在家中渡过,跟家人在一起,因此,家庭就成了老年人人际交往的主要场所,家庭是老年人的幸福归宿地。为了使家庭和睦美满幸福,老人健康长寿,更好地安度晚年,老年人要及时适应新的转变,了解家庭成员的思想和心理变化,了解家庭人际关系的特点和规律,充分利用道德和情感调节手段,协调好家庭成员之间的各种关系,比如特别要注意协调好老年人与青年人、婆婆与媳妇之间的关系,使家庭成员互谅互让,互相体贴,使家政更加和顺,老人晚年更加幸福。

3. 与同龄人交往增多。

老人离退休前,出于工作需要,要与各种人交往、打交道。离退休后,与同龄人的交往日益增多。首先,老年人大都比较安闲、自由,他们有时间、有条件相互交往。其次,他们年龄相近,有相同的历史经历和感受,同代人有共同语言,合得来。再

次,为消除孤独感,为健康长寿的共同目的把他们聚集到一起。这些老年人们,在街头巷尾,楼前屋后,在老年活动中心,有的是老邻居,有的是老朋友、老同事,有的是队友、棋友、球友;他们三人一伙,五人一群;或谈古论今、或侃“大山”、拉家常;或谈论食疗养身、锻炼健体;或交流种花、喂鸟、养鱼的技术和经验;或者交流球技棋艺;或者评论影视、戏剧艺术。频繁的交往,已经成为老人们日常生活中的重要组成部分。

4. 以个人身份进行人际交往。

老年人,在以前的工作中,特别是有许多担任领导职务的同志,在人际交往中,绝大多数是以正式组织或团体的名义和身份与人接触、打交道的。他们以工作为媒介,以社会规范和角色规范为杠杆去调节人际关系。只要是工作需要,不管你对交往的对象是否有兴趣,都要打交道、做工作。老年人离退休后,离开工作岗位,不再担任原来职务。在人际交往中,是以社会普通公民即个人身份出现的,以日常生活中的事情为媒介,以社会规范和个人的思想情感、兴趣爱好来调节。在这里,共同的兴趣和爱好,是老年人相互联结,建立和维系密切的人际关系的重要前提。与自己志同道合,兴趣爱好相投的,就能够密切来往,建立良好的人际关系。否则,就可能少来往,或不来往。

5. 人际关系中的角色发生了变化。

老年期是一个角色急剧变化的时期。在社会上,由在职职工变为退休职工;由国家干部变为离退休干部。在家庭中,由主要经济收入者变为辅助经济收入者等。角色的变化,必然会引起一系列的人际关系的变化。要正确认识这种角色的变化,尽快适应变化的新情况,当好新的角色,协调好新的人际关

系。在家庭中,要扮演好辅助角色,协调好家庭关系。在社会上,适应新的环境,积极开拓新的人际交往领域。在新的人际交往中,要以社会公民或普通老百姓的身份出现,与人平等和睦相处,就会交结许多新朋友。反之,如果自己看不到角色的变化,不能尽快地适应变化的环境和形势,仍按“老习惯”办事,动辄以书记、厂长、经理或教授的身份说话、与人打交道,放不下架子,不能平等待人。别人是不会买你的帐的,你也就得不到别人的承认,反而人际关系越搞越糟。

6. 人际关系的目的发生了变化。

人们的各种活动、行为都带有一定的目的性,人们交往也是如此。但是,在人生发展的不同时期和阶段,人际交往的目的也不尽相同。人到老年,人际交往的目的,不是象青壮年时期那样,为了完成工作任务、成才立业,而是为了健康长寿、安度晚年。

老年人离退休后,活动的主要场所是家庭。老年人也十分注重处理与家庭成员间的人际关系,从而使家庭更加和睦,得到家庭成员的谅解、体贴和爱护,也使自己心情舒畅,生活得更加愉快,为安度晚年,健康长寿创造一个好的环境。有许多老年人,经常在老年活动中心活动,如:打球、玩牌、下棋或做健身活动等。也有许多老年人,经常到气功站练气功;到俱乐部练健美操、跳迪斯科。老年人的这些人际交往活动,其目的也是为了愉悦情趣,调解精神,陶冶情操,强身健体,延年益寿。

(二)老年人人际关系的原则

根据一般人际关系的原则和老年人关系的特点,协调老年人关系可遵循以下基本原则:

1. 平等互助原则。

平等待人是建立良好人际关系的基础和前提,也是协调好老年人际关系的第一原则。在人际关系和人际交往中,没有平等待人的思想和行动,就不可能与别人建立密切的关系。

所谓平等,包括政治平等、经济平等、法律平等、人格平等。在我国,由于实现了生产资料公有制,消灭了剥削阶级和剥削制度,工人阶级和劳动人民成了国家和社会的主人,人际交往中的平等原则,才能真正得到实现。因此,在人际交往中,要平等待人,要尊重他人的自尊心和感情,不干涉他人的私生活,不践踏他人的人身权利。不要以为自己以前职务高,条件优越,就自觉高人一等,盛气凌人。也不要因为自己文化水平低、条件差,就产生自卑感,不愿或不敢与人交往。

互相帮助也是处理老年人际关系的一条重要原则。在社会生活中,没有脱离他人而独立存在的个人。这就要求人们去关心、帮助别人,同时也得到别人的关心和帮助。马克思说:“你希望别人怎样对待你,你就应当怎样对待别人。”当别人在经济上遇到困难时,要慷慨解囊,全力相助。当别人思想困惑,精神受到压抑时,要及时给予安慰和劝导,使其放下思想包袱,振作精神,继续前进。当发现对方的缺点和不足时,要善于及时指出,促其尽快改正。

2. 理解信任原则。

在人际交往中,每个人都希望得到别人的理解,理解自己说的话,理解自己的追求,理解自己的感情,理解自己所做的事情。同时,也应该理解别人。只有相互理解,才能沟通思想,协调好相互之间的关系。

要使别人理解自己,就要与社会各个方面,同各种不同类

型的人保持经常的联系,交流思想和感情,通过多种渠道、多种层次、多方面让别人了解自己。

要理解别人就要了解别人的行为表现,并通过外部行为,洞察其内心活动。由于各个人的需求不同、理想、信念、道德情操、兴趣爱好等都存在着很大的差异。如果只凭外表,只凭一时行为或一时一事的变化,就很难对其有准确的理解。

相互理解最重要的是要知心,要将心比心,设身处地为别人着想。反之,相互间心灵就不会沟通,人际交往就不能很好地进行,人际关系就不可能正常发展。

人际交往中,相互信任是很重要的。在现实生活中,总要同各种不同性别、不同年龄、不同职业、不同性格的人打交道、交朋友。要进行正常的交往,建立良好的人际关系,就必须信任对方,以诚相待。相信对方的言行是真实的,是善意的。双方的差异或发生矛盾是正常的,遇到这种情况,要相信对方的想法和做法必定有他的道理,要主动检查自己,要相信对方能跟自己一起寻找出妥善解决矛盾的办法。只有彼此互相信任,什么疙瘩都能解开,误会能够消除,达到互相之间的谅解,真诚相处。

相互信任,切忌猜疑。切忌凡事有个心眼,遇事戒心重重,道听途说,捕风捉影,盲目推理。这样,到头来只能是失去朋友,孤立自己。夫妻间的相互猜疑,容易使夫妇感情疏远,关系破裂。朋友间的相互猜疑,会使双方之间产生隔阂,葬送友谊。

要达到相互信任,就应该经常交流思想,互通信息,开诚布公,讲真话,说实情,不掩饰自己的缺点和不足,不嫉妒别人的成绩和优点。通过交流,要在一些共同关心的问题上,协调一致,达到共识。