

●应用心理学丛书

老年心理学

车文博 主编

李国榕

苏富忠 著

老年心理问答

王 军 编
赵 洪

中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

书名 老年心理问答
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
5 印张 108 千字
版次 1992 年 12 月第 1 版
印次 1992 年 12 月第 1 次印刷
书号 ISBN7—5057—0542—3/Z·72
定价 39.00 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

I. 幼儿卷

幼儿简笔画

幼儿拼音童话

猜谜大王

家庭游戏与智力开发

宝宝的问题

幼读百家诗

儿歌

幼儿趣味英语

袖珍趣味故事

I. 小学生卷

生活中的小问号

少年集邮指南

少年三棋入门

体育游戏

古诗集萃

英语伴读

数学万花筒

六十天环游中国

少年阅读写作训练大全

讲成语、说故事

爱国御侮故事选

中外智慧故事选

Ⅲ. 中学生卷

中学生热门话题

古今中外名人的十六岁

你将要远行——中学生成长之路

读书,为你终生积累财富

告诉我为什么——科学信箱

益智故事和智力测验

中外科科幻小说选萃

地球环游记

走进大学的门径

中国历史名著故事选读

中学生朗诵诗

Ⅳ. 大学生卷

校园热门话题

美的错失:大学生情爱百态

语言的魅力——演讲

大学生与社会化

愿你更成熟

思维的冲动与选择

你在人海中

当代美国英语会话

目 录

1. 什么是心理和心理学? (1)
2. 老年心理学是一门什么样的学科? (4)
3. 老年人为什么要重视心理卫生? (7)
4. 老年人心理健康的标准是什么? (10)
5. 进入老年期,人的心理会有哪些不适应感? 应
 如何克服? (13)
6. 怎样正确看待老年人感知觉的变化? (17)
7. 怎样正确看待老年人记忆力的变化? (19)
8. 老年人的思维有什么特点? (22)
9. 老年人的意志有什么特点? (25)
10. 老年人的智力有什么特点? (28)
11. 情绪与情感的变化对老年人的身心健康有何
 影响? (31)
12. 如何正确对待老年人注意力的变化? (35)
13. 如何正确对待老年人性格的变化? (38)
14. 什么叫身心疾病? (40)
15. 视力衰退如何进行心理保健? (43)
16. 听力衰退如何进行心理保健? (45)
17. 消化器官老化如何进行心理保健? (48)

18. 慢性病人如何进行心理保健?	(50)
19. 癌症病人如何进行心理保健?	(53)
20. 对心血管疾病怎样进行心理预防?	(56)
21. 对老年痴呆症如何进行心理预防?	(58)
22. 怎样克服疑病心理?	(61)
23. 如何走出“病人”的角色?	(64)
24. 老年人离退休后要经历一个怎样的心理调适 过程?	(66)
25. 怎样正确对待“人走茶凉”?	(70)
26. 老年人为什么喜欢忙碌?	(71)
27. 老年人为什么热衷于参加工作?	(73)
28. 为什么不少老年人对宗教活动感兴趣?	(77)
29. 如何妥善处理与子女的关系?	(79)
30. 怎样搞好婆媳关系?	(83)
31. 如何协调翁婿关系?	(87)
32. 应当建立怎样的祖孙关系?	(90)
33. 老年夫妻怎样才能“白头偕老”?	(94)
34. 为什么夫妻恩爱能延年益寿?	(96)
35. 老年人性行为的状况如何?	(98)
36. 老年丧偶如何进行心理调适?	(102)
37. 老年人再婚的心理障碍有哪些?	(106)
38. 困扰老年再婚者的心理因素有哪些?	(109)
39. 过分安静有益健康吗?	(113)
40. 音乐对老年人的身心健康有何影响?	(115)
41. 生活环境对老年人的身心健康有何影响?	(119)

42. 为什么老年人也应讲究服饰美?	(122)
43. 怎样消除孤独感?	(126)
44. 老年人为什么要制怒?	(129)
45. 怎样驱散心头的抑郁情绪?	(132)
46. 怎样做到“无忧于心”?	(136)
47. 怎样做一位宽容的长者?	(139)
48. 怎样面对死亡?	(142)
附一: 正常心理与变态心理对照表.....	(145)
附二: 心理与长寿测验表.....	(146)

1. 什么是心理和心理学？

法国伟大的文学家雨果曾经说过：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”的确，人的心灵广袤无际，涵容万象，无论是日常生活中的琐碎小事，还是惊心动魄的战场搏杀，也不管是平凡岗位的默默创造，还是激动人心的宇宙探险……可以说，我们人类的所有社会活动，无一不体现着我们的智慧，闪烁着我们的心灵之光。因此，要揭示人类心灵的奥秘，就必须研究人类的心理活动。

心理现象是人们非常熟悉的现象，人的任何活动都包含着心理现象。“心理”，一般是指人的思想、情感等内心活动。人们在认识客观事物和现象时，总要用眼睛去看看是什么颜色，用耳朵去听听是什么声音，用鼻子去嗅嗅是什么气味，用舌头去尝尝是什么味道，用手去摸一摸，看它是软是硬，是凉是热等等。这里的颜色、声音、气味、味道、软硬、冷热等等，是人对客观事物个别属性的反映。这就是最简单、最基本的心理现象——感觉。

人们对客观事物和现象的认识，当然不能仅仅停留在事物的个别属性方面，还必须对事物有一个整体的、全面的把握和认识。比如，葡萄是紫红色的或绿色的，圆形的，味道酸甜，手摸有柔软感，外部平滑等等，这些都反映了葡萄某一方面属性，把这些属性综合起来，就形成了对葡萄的整体印象。这就是心理学上所说的知觉。

我们在长期的社会生活中，对周围的事物和现象不仅要

进行感知，而且还必须要记住它们。因为只有这样，我们才能在需要的时候回忆它们，识别它们。这便是又一种基本的心理现象——记忆。

通过感知和记忆，我们对客观事物和现象的表面特征有了一定的认识，但是要达到对客观事物和现象的本质认识，还必须运用已掌握的材料和知识对客观事物的特征进行分析、综合、推理、判断，从而掌握事物的规律。这种思考活动叫做思维，它也是一种心理现象。

感觉、知觉、记忆、思维等等，统称为认识活动。

在人的认识活动过程中，对客观事物总有一定的态度和主观体验。比如，爱与憎、喜欢与讨厌、满意与不满意等，另外还有喜、怒、哀、乐、愁等诸多体验，这些就构成了心理现象中的情绪和情感。

对客观事物和现象的认识与改造当然不可能是一帆风顺的，人们在这个过程中不可避免地会遇到各种各样的困难和挫折，但不能就此偃旗息鼓，而应重拟计划，再定目标，克服困难，不达目的决不罢休，这种心理现象就叫做意志行动。

认识活动、情感和意志构成了人的心理活动或心理过程。

另外，人们在处理事物时，往往表现出各自不同的特点。有的人长于记忆，有的人善于观察，有的人想象力丰富，有的人思维敏捷等等，这些各自不同的特点反映了人在能力方面的差异。有的人热情活泼，有的人沉郁寡言，有的人爽直外露，有的人含蓄内向等，这些反映了人们在气质方面的差异。有的人勤奋，有的人懒惰，有的人谦虚谨慎，有的人妄自尊大等等，这些又反映了人们在性格方面的差异。

能力、气质与性格，统称为个性心理特征。

心理过程和个性心理特征总和起来,就构成了人的心理。它们两者是相互联系、相互影响的。个性心理特征是通过心理过程,逐渐形成并表现在心理过程之中的。同时,个性心理特征又反过来影响制约着心理过程,从而使人的认识、情感和意志过程带有某种独特的色彩。因此,心理虽有两个方面构成,但又是一个密不可分整体。

到这里,当我们列举了上述诸多心理现象之后,我们便可以给心理学做个定义了,即心理学是研究心理现象及其规律的科学。

尽管心理学的发展已有近百年的历史,但是迄今为止,心理学的研究还没有可以直接测量大脑怎样产生心理活动的仪器,还缺少象观察微观世界的电子显微镜、观察宇宙世界的射电望远镜、研究高能物理的加速器等那样的得力工具和手段,因而人类的心理奥秘尚未完全揭开,一些心理学的理论还有待于进一步完善。

然而,在近几十年来,随着科学技术在社会各个领域里的发展,心理学也得到了长足的进步,并在今天社会生活的舞台上扮演着极为重要的角色。心理学家不仅已明显地介入了军事、医学、法庭、管理学、工程技术等各领域,而且象控制论、信息论、系统论、人工智能、仿生学、人才学、科学学等许多新学科,也无不得益于它的帮助。由于心理学是一门实践性极强的科学,所以几乎人类社会的各个领域都对心理学提出了一系列重要课题,心理学理论在许多实际部门得到了广泛的运用。这样,心理学又衍生了许许多多的分支学科。诸如工业心理学、管理心理学、社会心理学、犯罪心理学、体育心理学、艺术心理学、儿童心理学、青年心理学

等等,也包括我们这本小册子向大家所介绍的老年心理学。据统计,到目前为止,心理学大约已有七十多个分支,其蓬勃发展的势头,充分显示了心理学这门学科的旺盛生命力。

2. 老年心理学是一门什么样的学科?

老年心理学是心理学的一个重要分支。它是研究人的心理随着年龄的增长、逐步年老而发生的变化,以及老年期心理的特点及其发展规律的科学。

老年心理学研究的具体内容是由心理学的一般性质决定的。心理学既涉及生物科学,又牵连社会科学,所以老年心理学也应该兼有这两个方面的性质。

从成年到老年一切心理活动的变化都是老年心理学的研究对象,包括感觉、知觉、学习、记忆、思维、反应时间、智力、个性等等。其中有些心理活动,如感觉、知觉、反应时间等,虽然也受人的生活经历和社会实践活动的影响,但是,它较多地和感觉器官以及神经系统的老化有着密切联系。这是心理的生物性方面的表现。而退休、丧偶、经济贫困等社会问题引起老年人心理上的抑郁、焦虑等消极心理状态,则主要是心理的社会性方面所表现出来的问题。人的心理活动和心理特点往往从行为上表现出来,因此,从成年到老年发生的各种行为的变化也属于老年心理学的研究范围。

我国对老年心理及养生、长寿的研究由来已久,许多古代典籍中蕴藏着丰富的老年心理思想。它们主要包括关于摄生和修身养性的论述,以及对老年人特点的分析。概括起来主要有以下几个方面:

（一）修身养性，清心寡欲

古人认为：“仁者寿”、“德高寿长”，指出健康长寿与一个人的道德品性有着内在的联系。

养性包括“习善性，行善事”，包括“知足”和“忍让”。唐代孙思邈在《千金要方》中认为，“性既自善，内外百病皆悉不生，祸殃灾害亦无由作，此养性之大径也。”龚廷贤在《寿世保元·延年良箴》中说：“谦和辞让，敬人持己，可以延年。”他们把人的道德修养、性格修养与祛病延年联系在一起了。

古人认为清心寡欲也是益寿延年的重要条件。孙思邈在《太上老君养生诀·养生真诀第三》中说：“夫善摄生者，要当先除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利（不争名逐利）；二者禁声色（不沉湎于歌舞女色）；三者廉货财（不贪图财物）；四者捐滋味（不饮食过度）；五者除佞妄（不想入非非）；六者去妒忌（不妒忌别人）。”只有这样才能命驻百年，健康长寿。

（二）注重养神，养神有方

古人认为“尽其天年”是完全可能的，但必须注意调摄养护，尤其是对精神的调摄。古人提出的养神方法主要有以下几种：

其一是虚静养神。即刻意保持恬淡、清静的心理状态，就能抗拒外界不利因素的侵袭，也就能使精神得以安适。其二是安心养神。这种方法有两个要点：一是遇事不可妄动情绪，而应听其自然，泰然处之。二是遇到忧患，应当想办法解除，及时排遣消极情绪，否则与健康无益。其三是四时调神，即养生要适应季节的变化。自然界的季节性变化会影响

人的心理状态，只有根据实际情况正确对待，才有利于健康长寿。

（三）调节情绪，舒畅情志

我国古代思想家很早就认识到情绪影响健康的道理，并注重进行情绪调节。《内经·素问·阴阳应象大论》中说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”说明了有害情绪对健康的影响。古人认为舒畅情志可以健身延年，并提出了许多方法。诸如，《类修要诀·养心要语》中说：“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。”《养老奉亲书》的《古今嘉言》中讲：“倪正父经钜堂杂志述五事云：静坐第一，观书第二，看山水花木第三，与良朋讲论第四，教子弟第五。”“述斋斋十乐”讲：“读义理字，学法帖字，澄心静坐，益友清谈，小酌半醺，浇花种竹，听琴玩鹤，焚香煎茶，登城观山，寓意弈棋。”这些怡情畅志的方法今天仍值得人们借鉴。

（四）心理活动，老有变化

古人不仅对养生学有大量的论述，对心理活动随年龄增长而发生的变化，也有不少精辟的说明。例如，孔子在《论语》中提出“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而随心所欲不踰矩。”指出了成年人随着自身的成熟发展在认识和适应环境能力方面的变化。孙思邈在《千金翼方》中说：“论曰：人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠堕，计授皆不称心，视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘瞋怒，情性变异，饮食无妙，寝处不安……”生动地描述了人在老年过程中的记忆、视觉、听觉、味觉以及性格、情绪状态等的一系列变化。

总之，我国古代思想家既考虑到社会环境，也认识到老年人自身修养对于身心健康的重要意义，其中有些论述至今仍有重要的现实意义。

在国外，有关老年心理的论述也比较早。早在 2000 多年以前，古希腊的学者就有一些关于老年病的记载。中世纪阿拉伯的医学家伊本·西那提出饮食、环境、运动、睡眠对老年人的心理健康具有影响作用。老年心理学作为一门独立学科出现，是在 1922 年，欧美老年心理学研究的先驱者霍尔出版了他的巨著《老年期》。此书的出版，标志着老年心理学的正式诞生。第二次世界大战以后，随着老年人在人口构成中比例的迅速增加，世界上对老年心理学的实验研究以及其它研究急剧增多。据统计，自 1975 年到 1981 年，世界各国共发表有关成年发展和老年心理的文献达 4057 篇（本）。目前，欧洲、美国和日本对老年心理学有较为广泛的研究，东南亚和拉美各国对这一学科的研究也发展很快。显然，老年心理学在世界范围内是一个正在迅速崛起的新学科。

3. 老年人为什么要重视心理卫生？

心理卫生又称精神保健，它是人类运用心理学的知识和原理，来维护和改进心理健康的种种措施。老年心理卫生的基本点就是使老年人有效地适应老年期所处的环境，正确地预防和处理老年期常遇到的一些心理社会问题，预防和减少疾病，保持身体健康。

随着现代医学科学技术的发展，医学模式正从单纯的生物医学模式，向着生物、心理、社会医学模式转化。新的医