

大型系列礼品丛书 老年人卷

杨卓舒 主编



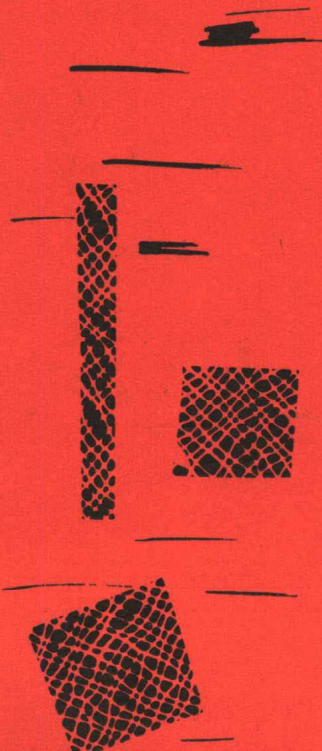
老年心理问答



中国友谊出版公司

老年心理学

车文博 主编
李国榕
苏富忠 著



吉林教育出版社

应用心理学丛书 老年心理学

李国榕 苏富忠 著

责任编辑：郑长利

封面设计：曲 刚

出版：吉林教育出版社 787×1092毫米32开本 5.5印张 4插页 107 000字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

发行：吉林省新华书店

印数：1—1 868册 定价：2.70元

印刷：长春新华印刷厂

ISBN 7-5383-1037-1/B·10

序

应用心理学(Applied Psychology)是同理论心理学相对应的心理科学的一大部类,是研究应用理论心理学,特别是实验心理学的方法和成果,以揭示各种实践领域特殊心理活动规律的一系列学科的总称。它主要包括有:工业心理学、商业心理学、教育心理学、医学心理学、司法心理学、文艺心理学、军事心理学、运动心理学、管理心理学、宣传心理学、创造心理学、咨询心理学等等。

重视和加强应用心理学的研究是心理科学日益繁荣和发展的迫切需要。心理科学发展的高度综合和高度分化是对立统一的。高度分化使心理科学部类越分越细,越分越多。这是科学认识深入发展的必然结果,也是心理科学广泛应用于生活的自然产物。西方现代心理学派除构造主义外,都反对“象牙之塔”里面的纯心理学,极力主张发展应用心理学。如果说30年代以前西方心理学家几乎都局限于大专院校的话,那么今天则有百分之六十以上的心理学家任职于各级政府机关、工商界、医院诊所、教育部门、法院和部队。苏联15个加盟共和国的科学院、政府各部所属的研究机构和高等教育

部领导的大约50所大学或研究所，在继续加强基础研究的同时，越来越重视将心理科学成果应用于教育、医学、工程、宇航、运动、司法、管理等各种实际部门之中。前苏联心理学会主席洛莫夫1984年在《苏联心理学的方法论和理论问题》一书中指出：“心理学更加积极地参与解决社会现实不同方面提出的问题。”从最近研究动向来看，苏联心理学已开始跨出心理学界的范围，逐步向全民心理学发展。就是说，心理学的研究课题逐步向社会生活各个领域渗透，社会生活各个领域的专家也开始进行心理学的研究。苏联心理学界最近又创办了两个专门联系实际的新刊物，以加强心理学为实际服务的工作。可见，应用心理学的突飞猛进是心理科学强大生命力的重要标志，也是心理学未来大发展的必然趋势。

重视和加强应用心理学的研究是我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的迫切需要。实践证明，四个现代化非常需要心理学，而心理学也能够日益很好地为四个现代化服务。因为人是“四化”建设中的最重要因素，而心理学又是研究人的一门最主要的前沿科学，所以心理学为两个文明建设服务的实践领域是相当宽广的。比如，劳动心理学和企业管心理心理学有助于改善劳动者的心理状态和人际关系，加速掌握生产技术，促进生产技术革新，实现企业管理合理化，不断提高劳动生产率，获得更大的经济效益和社会效益。教育心理学有助于掌握学生的年龄特征和教育规律，开展教学改革，提高教学质量，实现教育工作的科学化和教育效果的最优化。医学心理学有助于正确了解心理因素在疾病中的作用，掌握当代新的医学模式（即“生物—社会—心理”医学模

式)，开展心理治疗和心理咨询，不断增进人民的健康。运动心理学有助于掌握运动活动的心理特点、运动知觉和运动技巧，培养良好的情绪意志品质，取得优异的成绩。军事心理学有助于选拔和培养优秀的战士、指挥员，加速掌握军事技术，锻炼顽强的意志与性格，提高军事素质和战斗力。艺术心理学有助于培养艺术知觉和表象，陶冶艺术情操和美感，提高艺术创造力和鉴别力。心理学还有助于认识自己，了解别人，处理好人际关系，提高学习效率，加强自我修养，在又红又专的道路上奋勇前进。总之，心理学与实现“四化”的关系是极为密切的。心理学的知识无论对各行各业的现代化，或每一个人的发展都是必不可少的。在实现“四化”的伟大实践中，心理学必然为把我国建设成为具有高度的物质文明和精神文明的社会主义强国做出日益重要的贡献。

为了更有效地研究和推广应用心理学，必须注意防止两种倾向：

一种是对立化的倾向，即把应用心理学和理论心理学分裂开来。诚然，两者各有自己特定的研究对象和探索领域。但是，它们并不是相互对立、相互隔绝的，而是相互依存、相互制约的。应当说，理论心理学为应用心理学提供理论依据，应用心理学的成果则使理论心理学得到不断丰富和发展。因此，应用心理学工作者和理论心理学工作者应当互相尊重、互相学习，取长补短，完善自我；两者只能走“结合”的道路，而决不能走“分家”的道路。只有这样，应用心理学和理论心理学才能携手前进，共同提高，为我国社会主义现

代化和心理科学的进一步发展做出各自的贡献。

另一种是庸俗化的倾向，即不把应用心理学作为一门严肃的科学来对待，似乎不具备专业训练的人，也都可以搞。由此出现一些所谓“江湖心理学”，既危害于群众，又有损于心理学的声誉，这是当前更应注意的一种倾向。应当说，应用心理学并不是科普工作，而同理论心理学一样，是我国心理科学百花园里的一项艰巨的基本建设。目前，在我国，应用心理学科中，有些则有一定的基础，有些则刚刚起步，还有些则尚属空白。由于这一领域的队伍多半来自理论心理学和有关业务部门，因而存在着“有理论缺乏实际”、“有经验缺乏理论”等两种情况。所以，这里也有一个相互学习、共同提高的问题。只有我们自己队伍健全起来，才能彻底避免没有受过专业训练的人任意来讲授应用心理学。当然，这并不排斥其他行业对心理学有兴趣的同志参加我们的队伍，以严肃的科学态度来研究心理学的问题。

《应用心理学丛书》是全国心理学工作者的一个协作项目，也是吉林省“七·五”规划中的一个重点项目。编写这套《丛书》的目的，主要是推动我们自身对应用心理学的学习和研究，并为我国应用心理学的发展做力所能及的工作。在撰写本书时，大家力图以辩证唯物主义与历史唯物主义为指导，坚持理论联系实际的原则，坚持“洋为中用”的方针，做到有理、有趣、有用。但是，由于我们对应用心理学尚缺乏认真而深入的研究，特别是我个人的水平有限，问题、缺点在所难免，望同行、读者予以指正。

在编写这套丛书过程中，我们得到了全国许多同行、吉

林省哲学社会科学“七·五”科研规划办公室、吉林教育出版社的领导和编辑同志的大力支持，在此一并致以谢意！

丰文博

1989年2月1日于吉林大学哲学系

前 言

1983年秋后，新中国第一所为老年人办的大学——山东省红十字会老年大学在济南成立了。这是中国红十字运动史和中国教育史上的一个崭新的创举。她是在国际红十字会规定1982年为“国际老人年”；世界卫生组织规定1982年4月7日为世界卫生日，并提出“让老年人焕发青春”的口号下；又是在1982年4月国务院批准成立了“中国老龄问题全国委员会”这一系列国际、国内的重要决定下应运而生的。

山东是个拥有7600万人口的大省，60岁以上的老人约有600万，全省退（离）休干部就有27万人，经有关单位调查分析，认为举办老年大学是解决老龄问题的重要途径之一。在各级领导大力支持下，在广大学员的迫切要求下，在省属有关高等院校专家、教授们的热心支援下，山东老年大学很快就办起来了，不久以后，济南市和淄博市老年大学也相继成立，我们应聘开设“老年心理学”并要求尽快写出讲义来。

《老年心理学讲义》在1983年冬写出并铅印，分别在山东省老年大学、济南市和淄博市老年大学试用了三年，还在省军区第一干休所、掖县干休所等单位作了讲座，其中部分章

节分别在《心理学科普园地》、山东《老年人大学丛刊》、《老同志之友》杂志刊登。我们还把讲义与全国老年人大学及有关教育机构进行了交流，收到了一些肯定和改进的意见，多数要求早日扩写成书，以使用作教材或老人函授和自学丛书。

老年心理学是一门针对性很强的学科，世界各国老年人在生理、心理诸方面固然有其共性的一面可以参照，但由于各国老人在民族性、历史性、社会制度等诸多不同的背景所反映的政治、经济、文化教育、意识形态等巨大的差别，直接影响着老人的心理意识。因而，反映在各国老人的心理状态、行为表现和个性差异上更是千差万别。因此，尽管有些美国、日本、苏联等国家有关老年心理学的研究成果可以参考，但与我国老年人心理的状况有相当大的差距。目前，我国对老年心理学的研究还刚刚开始，有关的科研成果尚不多，老年心理学的教学实践还很不足，因此，要马上能写出一本系统而完善的中国老年心理学来，困难还很大。可是全国大量老年人的退休，老年人比例的迅速增长，年龄问题已提到社会问题的重要议事日程上来了。各地老年人大学的纷纷成立，各种老人教育组织的出现，迫切要求写一本老年心理学的读物作为教学和自学的参考资料。在各级领导的鼓励与支持下，在各方面同志的催促下，我们以山东省老年大学的《老年心理学讲义》为基础，总结了三年来在几所老年大学教学的经验，采用了部分调查研究资料，适当参考了一些国内外有关老年的著作及资料，把它扩写成书。由于作者的水平所限，难免存在错误之处，尚祈同行和读者予以指正。

本书是在山东省老年大学、曲阜师范大学、济南市、淄博市老年大学领导的支持和学员的共同研讨下，并得到曲阜师范大学心理学讲师苏富忠等同事们的全面协作下而写成的，在此一并致谢！

李国榕

1988年8月于曲阜师范大学
心理科学研究室第二次定稿

目 录

序

前言

一、老年心理学及其意义·····	(1)
二、老年期与衰老·····	(6)
(一)人生历程·····	(6)
(二)老年期·····	(10)
(三)衰老·····	(13)
(四)衰老的学说·····	(17)
(五)心理、行为与衰老·····	(22)
三、老年人的智力·····	(28)
(一)关于智力的几种学说·····	(28)
(二)老年人智力的一般特征·····	(34)
(三)老年人的学习·····	(36)
(四)老年人的注意与记忆·····	(40)
(五)老年人的创造·····	(44)
四、老年人的品德·····	(48)
(一)品德概述·····	(48)

(二) 老年人的观念·····	(53)
1. 老年人的人生观·····	(53)
2. 老年人的价值观·····	(56)
3. 老年人的幸福观·····	(59)
4. 老年人的老年观·····	(65)
(三) 老年人的品德·····	(66)
1. 老年人的自我意识·····	(66)
2. 老年人的理想 ·····	(73)
3. 老年人的意志 ·····	(76)
4. 老年人的态度 ·····	(81)
5. 继续加强道德修养, 保持晚节 ·····	(85)
五、老年人的行为·····	(87)
(一) 行为的一般概念·····	(87)
(二) 老年人的行为条件与适应·····	(91)
(三) 老年人的生活习惯·····	(96)
(四) 老年人的劳动·····	(99)
1. 城市老年人的劳动·····	(99)
2. 农村老年人的劳动·····	(102)
(五) 老年人的体育锻炼·····	(104)
(六) 老年人的休闲·····	(109)
(七) 老年人与子孙的关系·····	(113)
(八) 老年人的社会交往·····	(118)
(九) 老年人的消费·····	(122)
六、老年人性的特征与老年人的婚姻·····	(126)
(一) 老年人性的特征·····	(126)

(二)老年伴侣间.....	(130)
(三)老年人对丧偶的适应.....	(133)
(四)老年人的再婚.....	(136)
七、老年人的心理卫生.....	(144)
(一)心理健康与心理卫生.....	(144)
(二)睡眠与睡眠卫生.....	(150)
(三)做情感的主人.....	(154)
(四)其他领域的心理卫生.....	(161)
结束语.....	(164)

一、老年心理学 及其意义

男人过60岁，女人过55岁就算是老年人。此后的生命历程称为老年期。它是人生发展道路上的一个重要阶段。不少人误认为这是一个“衰亡败落”的时期，谈起来不免产生消极悲观之感。这种观念只是反映了问题的一个方面，却忽视了老年心理积极发展的一面。从心理科学上加以考察，老年期有其更加成熟而富有特色的发展时期。掌握这一时期身心发展规律，对老年人的长寿乐生和继续发挥老年人的社会作用，都是必要的。

老年心理学是心理学中的一个分支。要了解什么是老年心理学，我们应该先了解心理学研究什么，然后再谈老年心理学的归属及其内容。

心理学是以心理现象及其规律为研究对象的科学。心理现象并不神秘，它是人们经常切身体验着的现象。如您能听见鸟叫，看见花美，嗅到花香，想到并未到过的风景胜地，推测未来的世界前景，等等。但是人们也很难发现所谓纯粹孤立而单一的心理现象。它是每个人整体内部的一个构成要素，它和其他要素，如肌肉、骨骼、心、肺、肝等内在地结

合在一起，互相制约又各司其职，从而构成人的有机整体，形成其复杂的行为。因此，我们所谓心理现象是作为人整体内在要素的心理现象，是作为行为构成要素的心理现象。

心理现象的表现是错综复杂的。为了研究的深入和认识的条理，对心理现象可以从不同的角度大体划分为心理过程、个性心理特征、心理状态及人的行为等几个相互联系着的不同方面。

心理过程是人提取、传输和感受信息，以形成自主控制和心理映象的过程。意识倾向过程、认识过程、情感过程以及构成行为的各种动作中的具体控制和直接反映过程，都属于心理过程范畴的现象。

个性心理特征简称为个性特征或个性，也有人称为人格。它是体现在心理过程和相应行为中比较稳定、经常而持久的个人特点。一个人的知识、经验、智力、品德、意志力、能力、兴趣、气质、性格等，都属于个性的范畴。

心理状态是心理活动在某段时间内呈现的一般方式。如睡眠和觉醒、常态和变态，以及智能状态、意志状态、情感状态等，都是心理状态的不同表现。

行为是人作为一个有机整体和社会成员的综合性功能。心理作为一个内在要素与其他要素辩证地统一在一起，从而形成的人的整体性的活动即行动。心理始终贯穿和存在于全部行为之中。食、性、自我保护等属于本能性行为；交往、劳动、学习等属于社会性行为。

上面所述就是心理学从不同角度出发来研究的活生生的人的心理现象。它不能离开其他要素和人的整体而独立存在

的。对心理现象的研究，必须是从人的整体出发，是从交织在人自身诸种要素的内在联系及人与外界的复杂的联系中展开的，这正是它的复杂性。

心理现象是极端复杂的。凡有人的地方都有人的心理现象存在着；广而言之，从发展观点来看，有些动物也有心理现象存在，可以有动物心理研究的课题。面对着这些课题，心理学已发展为一个具有众多分支的科学群。其中普通心理学是研究心理现象发生发展的一般规律的，属于心理学的基本理论。此外，还有发展心理学、教育心理学、社会心理学、管理心理学、生理心理学、医学心理学、劳动心理学、商业心理学、军事心理学、法制心理学、文艺心理学、运动心理学等等，分别研究不同方面的心理现象。目前世界上心理学已发展到了一百多个分支，足见其内容的丰富多样。

与老年心理学关系最直接的是发展心理学。发展心理学研究一个人从出生到死亡的全部人生道路上的心理现象，是研究人个体心理发生、发展一般规律和各个发展阶段上特殊规律的科学。在每个发展阶段上都有相应的心理特征。各个发展阶段上的特殊规律都可单独作为研究的对象，从而形成发展心理学的不同分支，如婴幼儿心理学、小学生心理学、少年儿童心理学、青年心理学、成人心理学、老年心理学等。

从最一般的意义上讲，老年心理学属于心理科学；从最切近的从属关系上看，它又是发展心理学的一个构成部分，或一个相对独立的分支。

老年心理学的内容是研究老年人心理发生、发展变化规