



第二人生丛书

DI ER RENSHENG

丛书主编 李延良

# 中老年 心理养生

ZHONGLAONIAN XINLIYANGSHENG

宋辉 王维新 编著

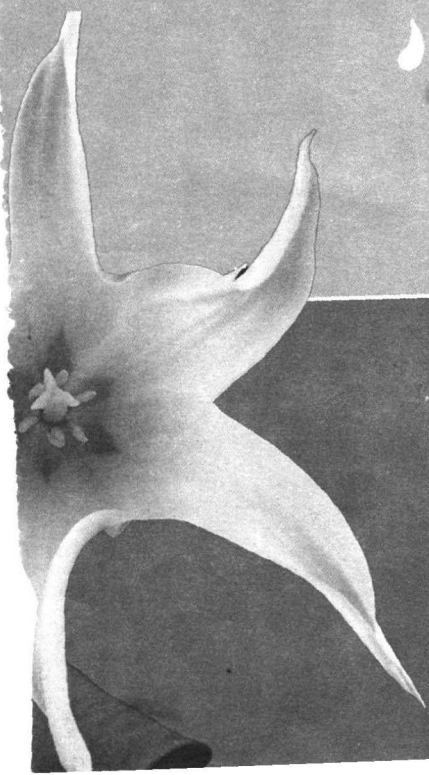
山东人民出版社



宋辉 王维新 编著

山东人民出版社

# 中老年 心理养生



## 图书在版编目(CIP)数据

中老年心理养生/宋辉,王维新编著. — 济南:山东人民出版社,2003.1

ISBN 7-209-03134-0

I. 中... II. ①宋...②王... III. ①中年人-心理保健②老年人-心理保健 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103218 号

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 日照报业印刷有限公司

\*

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 2 插页 210 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—4000 定价:16.00 元

## 序

1990 年联合国世界卫生组织提出了在全球实现“健康老龄化”的战略目标。“健康老龄化”的重要含义是,要使进入人口老龄化的社会成为一个健康发展的社会,经济、社会发展的各个方面都要充分考虑人口老龄化社会的特点和要求,使终身教育同人口老龄化发展相适应、相协调,为老年人营造科学、健康、文明的生活方式和生活环境,使老年人的生活融入主流社会,成为经济、社会稳定发展的积极因素。

中国现有老龄人口 1.32 亿,占全国人口总数的 10.6%,已经进入老龄化社会。党和政府提出了“六个老有”的工作总方针,即“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”。老龄事业是一项社会系统工程,需要政府、社会、家庭和老年人共同参与。作者编写这套“第二人生”丛书的目的,就是想通过科普教育的形式,为老年人送去必备的精神食粮,使其与时代同步发展,度过幸福的晚年生活。同时,也为从事老龄工作的同志们提供一些交流、借鉴的资料,为实现“健康老龄化”的战略目标和“六个老有”的总方针,尽一份力量。这也就是说,编纂这套老年系列丛书是很有实际意义的。

这套老年系列丛书以老年人熟悉的生活事例,深入浅出地讲述科学的养生知识,有针对性地为老年人提供常用法律咨询,

积极地倡导科学健身,全方位地开拓老有所为天地,循序渐进地讲授心理调适以及饮食营养科学知识。丛书的作者都是长年进行老龄问题研究的专家、学者和从事老龄工作的高层次管理干部,具有较高的理论水平和较丰富的实践经验。他们在写作该丛书时表现了很高的热情,兢兢业业,精益求精,使该丛书达到思想性、科学性、趣味性、实用性相结合,不负众望和重托。

在世界性人口老龄化的“银色浪潮”中,这套丛书权做一朵小小的浪花,融入这浩瀚的大海,起一点推波助澜的作用。这是作者的初衷,也是我们大家共同的心愿。

王克玉



第二人生丛书

DI ER RENSHENG

第二人生丛书编委会

主 任 薛广明 宋绍顺

邢玉迟

副主任 李伯军 孙 波

冯京义

委员 (以姓氏笔划为序)

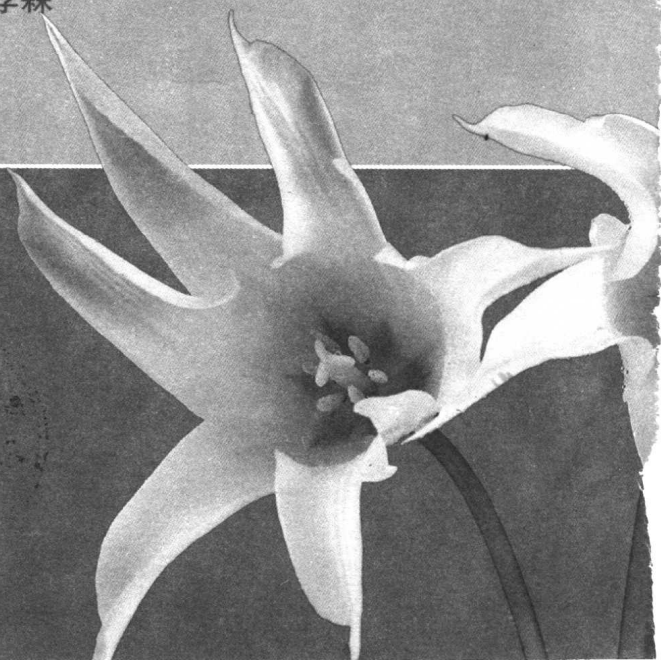
马 杰 王维新

宋 辉 张晓曼

吴 红 赵 新

赵长峰 赵卓为

郭 锋 薛孝森



# 目 录

MU  
LU

## 心理养生

|           |    |
|-----------|----|
| 你的心理年龄有多大 | 2  |
| 养心之道      | 6  |
| 弹性心理利养生   | 9  |
| 与快乐常相伴    | 11 |
| 心理年轻青春在   | 13 |
| 顺其自然 自得其乐 | 15 |
| 豁达大度 雅趣盎然 | 17 |
| 适度消遣 美化生活 | 18 |
| 远距看人 近距观己 | 21 |
| 心里明白 嘴上糊涂 | 22 |
| 永不言老      | 24 |
| 知足常乐      | 25 |
| 忙而忘忧      | 27 |
| 书画养心      | 29 |
| 读书养生      | 31 |
| 书中自有无穷乐   | 33 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 你是乐观还是悲观 .....    | 34 |
| 附:乐观与悲观自测表 .....  | 36 |
| 老年潇洒休闲 .....      | 39 |
| 摄影的养心效应 .....     | 40 |
| 走出“小屋”去交友 .....   | 42 |
| “忘年交”焕发青春 .....   | 43 |
| 优化心理状态 .....      | 46 |
| 适应人际环境 .....      | 47 |
| 旅游养身心 .....       | 50 |
| 适宜地笑起来 .....      | 51 |
| 免生三气益身心 .....     | 53 |
| 遗忘痛苦的往事 .....     | 55 |
| 养生“一二三四五” .....   | 57 |
| 加强“四动” .....      | 59 |
| 人退心不退 .....       | 61 |
| 学习焕发青春 .....      | 62 |
| 家庭尽享“园丁乐” .....   | 64 |
| 营造老年婚姻幸福的天堂 ..... | 66 |
| 再婚夫妻的感情互动 .....   | 67 |

## 心理调适

|                    |    |
|--------------------|----|
| 中年期心理危机调适 .....    | 72 |
| A 型性格的心理调整 .....   | 75 |
| 附:你是不是 A 型性格 ..... | 78 |
| 调节 A 型性格的方法 .....  | 79 |
| E 型女性的心理调适 .....   | 81 |
| 退休生活的心理调适 .....    | 84 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 角色转换的心理调适 .....  | 86  |
| 中年女性心理调适 .....   | 88  |
| 更年期女性的心理调适 ..... | 90  |
| 怎样安度更年期 .....    | 92  |
| 克服抑郁情绪 .....     | 93  |
| 摆脱悲观心理 .....     | 94  |
| 消除烦恼 .....       | 96  |
| 悲痛时想哭就哭 .....    | 97  |
| 男儿有泪亦当流 .....    | 98  |
| 怎样制怒 .....       | 100 |
| 情绪调整有妙方 .....    | 102 |
| 情绪放松术 .....      | 103 |
| 自我解忧法 .....      | 106 |
| 心病需要“心药”治 .....  | 108 |
| 摆脱心理压力 .....     | 110 |
| 防止失望 .....       | 112 |
| 防止失眠 .....       | 113 |
| 失眠的非药物治疗 .....   | 115 |
| 睡眠时间与生物钟 .....   | 117 |
| 战胜孤独 .....       | 118 |
| 排除孤独有妙方 .....    | 121 |
| 精神胜利法 .....      | 123 |
| 缓解家庭内部紧张情绪 ..... | 125 |
| 克服再婚后的心理危机 ..... | 126 |
| 老夫妻感情“充电” .....  | 128 |
| 情爱是健康的维生素 .....  | 135 |
| 人际关系是健康的摇篮 ..... | 137 |
| 音乐是陶情怡神的良剂 ..... | 138 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 运动是解除忧郁的良方····· | 139 |
| 逆境中应用心理补偿·····  | 142 |

## 心理保健

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 做一个心理健康的老人····· | 146 |
| 老年期心理保健·····    | 148 |
| 情绪与健康·····      | 149 |
| 性格与健康·····      | 151 |
| 处世观与健康·····     | 152 |
| “与人为善”有益健康····· | 154 |
| 颜色与心理健康·····    | 155 |
| “四忘”益于健康·····   | 157 |
| 梦与身心健康·····     | 160 |
| “老来俏”益于健康·····  | 163 |
| 天伦之乐与身心健康·····  | 165 |
| “笑一笑,十年少”·····  | 166 |
| 保持大脑年轻·····     | 168 |
| 人老智不衰·····      | 170 |
| 消极情绪致癌·····     | 171 |
| 情绪乐观法·····      | 173 |
| 满足需要心理平衡·····   | 175 |
| 感情能量适度宣泄·····   | 177 |
| 矫正老年人的性格偏常····· | 179 |
| 预防老年退休心理障碍····· | 180 |

## 长寿心理

|             |     |
|-------------|-----|
| 哪些人能长寿····· | 184 |
|-------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 思维运动与长寿·····     | 184 |
| 感情势能与延年益寿·····   | 187 |
| “和”者长寿·····      | 188 |
| 乐观者长寿·····       | 189 |
| 长寿的心理因素·····     | 191 |
| 兴趣广泛延年益寿·····    | 193 |
| 善下棋者长寿·····      | 195 |
| 心理健康人长寿·····     | 196 |
| 家庭和睦益长寿·····     | 198 |
| 道德高尚益长寿·····     | 200 |
| “老玩童”为何长寿·····   | 201 |
| 养心与长寿·····       | 202 |
| 长寿者的性格·····      | 204 |
| 叩开长寿之门·····      | 206 |
| 人为什么早衰·····      | 208 |
| 怎样推迟心理衰老·····    | 210 |
| 延缓衰老“十法”·····    | 212 |
| 克服心理衰老的原则·····   | 214 |
| 你的心理衰老吗·····     | 216 |
| 回归心理与衰老的关系·····  | 219 |
| 心理张力与衰老的关系·····  | 221 |
| 腐败为何短寿·····      | 222 |
| 孤寂为何短寿·····      | 223 |
| 走出“死亡恐惧”的阴影····· | 224 |
| 附：  十叟长寿歌·····   | 227 |

## 心理门诊

|                  |     |
|------------------|-----|
| 离岗后失落,惶恐不安       |     |
| ——离退休适应障碍        | 230 |
| 焦躁忧虑,心烦意乱        |     |
| ——焦虑症            | 233 |
| 郁郁寡欢,悲观厌世        |     |
| ——抑郁症            | 243 |
| 穷思极虑,反复动作        |     |
| ——强迫症            | 250 |
| 无端怀疑,已患重病        |     |
| ——疑病症            | 252 |
| 情绪波动,神疲力乏        |     |
| ——更年期综合症         | 254 |
| 子女“离巢”,老人失落      |     |
| ——“空巢”孤独症        | 256 |
| 认知分歧,行为对抗        |     |
| ——人际关系障碍         | 258 |
| 老年性痴呆症的防治        | 262 |
| 老年期恐病症的防治        | 265 |
| 心理疲劳的防治          | 267 |
| 自控负性情绪预防心理疾病     | 268 |
| 附: 唐朝《大藏经》所列心病百种 | 275 |
| 唐朝《大藏经》所列心病百药    | 276 |
| 后记               | 278 |



一种美好的心情，比十服  
良药更能解除生理上的疲惫和痛  
楚。

## 你的心理年龄有多大

人的心理也与生理一样经历幼稚、成熟、衰老的过程。随着生理年龄进入老龄阶段,人的心理也逐渐衰退,这种现象是正常的。但是,生理与心理并非完全同步。有的人年逾花甲,却仍然耳聪目明,思维敏捷,热爱生活,豁达乐观。而有的人虽正处盛年,其心理却早已暮气沉沉,缺乏生气和活力,表现出思维迟钝,记忆力下降,情感冷漠,性情孤僻等不良心理倾向。后者的心理状态,就是心理老化的表现。

所谓心理老化,是指一个人的认识、情感、意志及个性品质与其年龄阶段特征相比,整体反应水平下降,心理机能明显退化和衰老。心理老化是一个人精神上“未老先衰”的一种表现,是一种心理病态。

总括当代心理学的研究,心理老化有如下表现:

(1)记忆力明显下降,常丢东忘西。(2)喜欢回忆往事。(3)想问题爱钻牛角尖,思路狭窄,反应迟钝。(4)缺乏创新意识,循规蹈矩。(5)对脑力劳动越来越感到力不从心。(6)经常感到无聊,空虚乏味。(7)对发生在身边的事视而不见,反应冷淡。(8)对什么事都觉得司空见惯,缺乏好奇心、新鲜感。(9)缺乏求知欲,兴趣越来越少。(10)常不厌其烦地讲述自己的往事。(11)常怨天尤人。(12)面临突发事件时,常感惊惶失措。(13)越来越变得固执己见,自以为是。(14)变得爱唠叨。(15)自感办事效率明显降低。(16)做事情总是一拖再拖。(17)渐渐对没有价值和用途的东西感兴趣。(18)常找借口逃避与陌生人接触。(19)渐渐缺乏理智,爱感情用事。(20)常产生厌烦、不安、忧愁的情绪。(21)总觉得睡不够,需要用一些刺激来提神。(22)总觉得很疲倦、很累。

以上表现,如果与你的情况相符合的越多,表明你的心理老化程度越高。

心理老化现象作为一种心理疾病,不仅会损害我们的身体健康,引起各种心身性疾病,而且会淹没一个人应有的才智、创造力及潜力的发挥,甚至会导致人的精神萎靡不振,悲观失望,失去生活和做人的信心。对此,我们千万不可掉以轻心,必须采取有效措施加以防范:(1)掌握一些必备的心理卫生知识,学会心理的自我养护。(2)把每天的工作、学习、生活都纳入有计划的轨道之中,合理安排作息时间,使工作、学习、生活有规律、有节奏地开展,养成良好生活习惯。(3)培养广泛的生活情趣。一个人的情趣愈丰富,生活也愈美满。在现实生活中,我们发现,多读、多听、多看一些东西,多做一些事情,多一些爱好,的确可以激发人的智慧活动,充实人的内心世界,排除烦恼郁闷,保持乐观愉快的心境,使人总感到年轻。(4)积极参加社交活动,保持和谐的人际关系。交往是人们保持心理健康的重要途径,通过交往,使人们彼此获得多方面的信息,沟通思想,交流情感,互相理解,互相尊重,互相支持。在交往中,人们的心理处在开放状态中,这有利于激发人们的精神力量,使人保持活力,从而防止心理老化。(5)适度运动。要保持心理的年轻,同样离不开运动。运动可以促进血液循环,加速新陈代谢。适度的运动,使人身体健康,精力充沛,心情舒畅,充满青春活力。(6)多结交有成就、有知识、有朝气、有创造精神的朋友,能给自己以启发,激励,鞭策,能使自己学到知识,受到感触,增进自信。(7)不断更新思想观念,更新生活内容,善于寻找生活乐趣,保持对美好事物的激情,热爱生活,豁达开朗。(8)改变自己的外观形象。通过适当的服饰打扮,落落大方的行为举止,给人以年轻精悍、果断、充满活力的美好印象。(9)确立远大的生活目标,使自己总是有所追求。斯大林说,伟大的目的产生伟大的毅力,只



有远大的人生奋斗目标,才能激发出强大持久的精神力量。不懈的追求,才会感到生活的充实。人生的幸福,正在于为实现远大的人生目标而不懈追求的过程。(10)有心理问题时,应及时寻求心理医师的必要帮助。

下面是一组测量心理年龄的自测题,请根据你近一年来的情况回答和计分。

1. 下决心做某事后便立刻去做。  
是 0    否 2    介于两者之间 1
2. 往往凭经验办事。  
是 2    否 0    介于两者之间 1
3. 对任何事情都有探索精神。  
是 0    否 4    介于两者之间 2
4. 说话慢而且啰嗦。  
是 4    否 0    介于两者之间 2
5. 健忘。  
是 4    否 0    介于两者之间 2
6. 怕烦心,怕做事,不想活动。  
是 4    否 0    介于两者之间 2
7. 喜欢计较小事。  
是 2    否 0    介于两者之间 1
8. 喜欢参加各种活动。  
是 0    否 2    介于两者之间 1
9. 日益固执起来。  
是 4    否 0    介于两者之间 2
10. 对什么事情都有好奇心。  
是 0    否 2    介于两者之间 1
11. 有强烈追求某个生活目标的愿望。  
是 0    否 4    介于两者之间 2

12. 能控制自己的感情,很少感情用事。

是 0      否 2      介于两者之间 1

13. 容易嫉妒别人,易悲伤。

是 2      否 0      介于两者之间 1

14. 见到不合理的事不那么气愤了。

是 2      否 0      介于两者之间 1

15. 不喜欢看推理小说。

是 2      否 0      介于两者之间 1

16. 对电影和爱情小说渐渐失去兴趣。

是 2      否 0      介于两者之间 1

17. 做事情缺乏持久性。

是 4      否 0      介于两者之间 2

18. 不愿意改变旧习惯。

是 2      否 0      介于两者之间 1

19. 喜欢回忆过去。

是 4      否 0      介于两者之间 2

20. 学习新鲜事物感到困难。

是 2      否 0      介于两者之间 1

21. 十分注意自己身体的变化。

是 2      否 0      介于两者之间 1

22. 生活兴趣的范围变小。

是 2      否 0      介于两者之间 1

23. 看书越来越粗略。

是 2      否 0      介于两者之间 1

24. 生活中,自感动作不够灵活。

是 2      否 0      介于两者之间 1

25. 消除疲劳感很慢。

是 2      否 0      介于两者之间 1