

中华养生文化大百科



ZHONGHUA YANGSHENG WENHUA DABAIKE

中华养生文化大百科

主编 童知秋

养生新主张 下

远方出版社

中华
知秋
PDG

图书在版目 (CIP) 数据

养生新主张·下/童知秋主编·—呼和浩特: 远方出版社, 2010. 4

(中华养生文化大百科)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

I. ①养… II. ①童… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056543 号

中华养生文化大百科

主 编: 童知秋

出版发行: 远方出版社

通讯地址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 4000 千字

印 张: 476

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

定 价: 4695.00 元 (全 16 卷)

版权所有, 侵权必究



○中年人自恋型人格障碍的表现与特点

与戏剧化型人格障碍一样,自恋型人格障碍也属以情感激烈、不稳定为特点的第二人格障碍群。其主要表现与特点是:过分地自我关心,以自我为中心和自夸自尊,常幻想自己了不起,有学识,有美貌,期待别人的欣赏,总希望有人特别对待自己,期望获得成功,盼望得到好处;当愿望难以实现时,常表现厌烦不安或闷闷不乐的情绪。不易接受别人的建议和批评,不理解别人的苦处和难处,缺乏与人交流情感的能力,以极端的眼光看人,不是把别人说得很好,就是认为别人一无是处。

中年人自恋型人格障碍也具有上述表现与特点。如有些中年知识分子,眼光十分狭窄,只关注自己的研究领域及其成果,从不过问、深究别人的研究领域,因此在评职称或评选科研成果时,常以为自己的东西最具水平,最有价值,当之无愧,别人的成果逊色,不可相比,甚至“一无是处”、“水平太低”。一旦评选结果不尽其意,则“感慨万千”、“牢骚满腹”。

再如,有些中年男子在单位里处于领导职位,回到家中也常不能以平等身份对待妻子、儿女,常以自我为中心,炫耀、夸张自己如何精明能干,从不过问妻子、儿女的苦处和难处,只知自己清闲、享乐、修身养性,不肯接受妻子的任何建议,并且经常发号施令,指手画脚,总觉得自己十分了不起,理应受到家人特别对待。

还有些中年人常告慰自己,“自己是匹千里马”,不会与常人一样平平淡淡。终会有一天伯乐出现,改变自己的地位。

有些中年妇女常自夸自己的美貌、体型、服饰、气质,自我感觉异常好,这多半也属于自恋型人格障碍的表现。

自恋型人格障碍,由于过分夸大自己,不能正确评价别人,对形成正常的人际关系十分困难。患有此种人格障碍的人,若受到重用,可能就会在一定程度上强化其自恋型人格;若受到冷落,则会产生极端的心理不平衡。

矫正自恋型人格障碍最好的办法应是:让他对别人的业绩、优点多加了解,客观评价,同时了解自己的实力和他人对自己的评价。必要时可通过竞赛、考试等活动,让他亲身体会到自己和他人的成绩对比,不再没有把握地夸大自己、贬低别人,能够以客观的标准,实事求是地评价自己和他人。获得几次公正客

观的评价,对矫正自恋型人格患者过分自尊、自傲的人格特点是至关重要的。

○中年人反社会型人格障碍的表现与特点

反社会型人格障碍,像戏剧化型、自恋型人格障碍一样,也属于以情感激烈、不稳定为特点的第二人格障碍群。其主要表现和特点是:无视国法,经常违法乱纪;无视社会公德,经常妨碍公众、不负责任;行为冲动,无所畏惧,缺乏羞耻心和罪责感,只要能得到刺激和快乐,他们便什么都干;犯错后又没有悔过之心,不能吸取教训,并常把责任归罪于他人。

由于具有反社会型人格障碍的患者,其行为直接危害他人的安全和利益,破坏社会的正常秩序,因此此种人格障碍类型尤其受到人们的重视。国外学者克莱克利在1976年出版的《正常的假面具》一书中,根据大量临床经验,评述了反社会人格的16条明显特征,如外表迷人、没有幻觉妄想和其他思维障碍、对朋友无信义、对妻子(丈夫)不忠实、麻木不仁、性生活轻浮、生活无计划等等。

反社会型人格障碍在中年人身上也经常有所表现。纽约州立大学哈斯1979年出版的《变态心理学》一书中,曾讲述了这样一件事:一个53岁仪表堂堂的博士、医师,在17年的行医过程中,为收取高额费用,而劝说上万人切除没有必要切除的阑尾。

在我国现实生活中,反社会型人格障碍也有种种表现。某男,50多岁,南方某省市招生办主任,十几年来,他利用手中掌握考生升学的大权,大肆向考生家长索要彩礼。为了送礼,家境贫困的考生被迫外借钱财。据司法部门统计,该犯共收受考生钱财达60多万元。另外,有关制造、兜售假烟、假酒、假化肥、假药、假人民币,贩卖人口等一系列触目惊心案件的当事人,也是无视国法、危害公共利益的反社会型人格障碍的表现。

除此之外,具有反社会型人格障碍的人还具有缺乏羞耻心和罪责感,为了得到快乐,兴奋,甚至为所欲为。前一时期,武汉市连续发生多起伤害女学生的流氓案件,经有关部门立案侦察,在两个月时间内,就有23名女性的臀部被案犯用刀划伤,严重者缝合了30多针,一时这一系列流氓案件轰动武汉三镇。经详尽分析、跟踪查迹,最终抓捕到了罪犯田某。田某极善伪装,给领导、群众、妻子均留下了极好印象,并十分严谨,从不接触女性,年年都是单位的先进个人。然而,正是这样一位先进人物,为了满足、发泄自己的性欲,却把犯罪魔爪伸向

了众多的无辜女性。据电视披露:某乡村小学代课教师为了满足自己畸形的兽欲,竟在课堂上先后奸污了十几名年龄只有十一二岁的少女。其反社会型人格障碍令人触目惊心。

反社会型人格障碍的形成与生物因素,与不良家庭背景、情感缺陷等多种因素有关。又由于具有反社会型人格障碍的人自我感觉良好,喜欢自己的行为方式,因此治疗起来有一定难度。针对不同致病因素,可分别采取医学治疗(内科治疗、药物或外科手术)、心理动力学治疗、行为矫正治疗(采取各种强化手段的特殊技巧,如,习惯养成法或称行为契约法,通过两个或两个以上的人之间正式建立互相监督计划来完成强化治疗)。当然,辅之以认知行为治疗也是必要的,因为有些反社会型人格障碍的人,就是由于自身知识水平低下而对法律、社会公德理解不深造成的。

○中年人边缘型人格障碍的表现与特点

与戏剧化型、自恋型、反社会型一样,边缘型人格障碍也属以情感激烈、不稳定为特点的第二人格障碍群。其主要表现和特点是:心境变幻无常,行为不稳定,挫折的阈限很低,有时暴怒难以控制,或忧闷而感到空虚,孤独;有时又恢复正常。其行为具有冲动性或不可预见性,常出现自伤、自杀的可能,以及偷窃、乱施暴力,乱搞男女关系等不法行为。由于此种人格障碍患者的不少行为表现酷似精神病急性发作状态,故称此种障碍为边缘型。

患有边缘型人格障碍的中年人也同样具有上述表现与特点。某女,40多岁,曾有过短暂的婚姻历史,不久便宣告离异。该女士文才横溢、情感丰富,是同行中一位颇有名气的才女,曾有多部小说问世,但该女士有个致命的弱点就是心境常变幻无常,有时自我感觉很好,经常与朋友、同行切磋、交流创作体会;有时内心体验又汹涌澎湃、激荡不已,常为自己始终没有找到生活知音而感寂寞、空虚。虽然生活中不乏许多男子全力追求她,甚至有些人在旁人看来已是无可挑剔了。后来一个偶然的机,一位具有传奇色彩老人的经历深深打动了她的心灵,她的心被震颤了,并突然顿悟地认为这就是自己十多年来一直梦寐以求的“理想伴侣”,遂不顾舆论纷纭,向老人大胆地袒露心扉、表述真情,老人虽对其格外尊重,但考虑到双方某些自然条件的悬殊差异,还是婉言谢绝了。该女士经不起这点在常人看来很正常的打击,陷入了极度空虚、郁闷、自悲的境

地。不久,在她的寓所里,人们出乎意料之外地发现她竟以“自杀”的手段告别了人世。留给人们诸多遗憾与不解。

生活中还有许多类似的例子。如有些人平时与人交往正常,但有时常因一件小事、甚至一句话而大动肝火、暴跳如雷,做出不计后果的愚蠢之事,这都是由于挫折阈限低而造成行为冲动的结果。

患有边缘型人格障碍的中年人要注意保持自己的心态平衡与健康,不要遇事就冲动、不可遏制,要善于调节自己过于强烈的情绪、情感,增强对挫折事件的忍耐力,控制自己行为的随意性,并能对不良冲动行为的后果具有一定的预见性,学会三思而后行。

○中年人回避型人格障碍的表现与特点

回避型人格障碍隶属于以紧张、退缩为特点的第三人格障碍群。其主要表现与特点是:心理自卑、行为退缩。面对挑战采取逃避态度。想与人交往,又怕遭人冷淡、拒绝;想得到别人的关心,又害羞不敢亲近。总之,在生活的各方面采用了众多的防御机制。

回避型人格障碍与分裂型人格障碍患者在胆小、害羞、回避竞争性处境方面有些类似,但不同的是后者缺乏进取心,也没有与人交往的欲望。前者则具有与人交往的动机,也想迎接挑战,只是由于心理自卑、行为退缩,采取了众多的防御机制。因此,从这个意义上讲,矫正回避型人格障碍相对容易些。

回避型人格障碍在有些中年人身上表现较为突出。李某,女,现年37岁,因组织能力较强,中小学时一直是班级学生干部,受到老师和同学的重视,中学毕业时,未能考取大学,在家待业。后虽参加过市内举行的几次招工考试,但榜上无名,只得在一家街道所属的幼儿园里当了阿姨。

李某,在经历了升学、就业方面的种种挫折后,心理上发生了巨大变化,由一个性格外向、善于交际的人变成了一个心理上极度自卑、行为退缩、性格内向、沉默寡言的人。在当街道幼儿园阿姨之后,虽也有过几次工作变动的机会,但考虑到要进行一定的考核,李某就退缩了,她害怕失败,已完全不敢参与任何带有挑战性质的筛选了。毕业二十多年来,她一直想念着以往的同学,尤其是那几位曾与之结下纯情友谊、交往甚密的同学,但极度的自卑心理又迫使她不敢去见同学,害怕同学们瞧不起、冷淡自己。遇到困难与痛苦时,有时也想找昔

日的同学述说,帮她解脱,但又难于启齿,只好自己默默忍受着。

矫正、治疗回避型人格障碍时,治疗者首先要积极肯定患者潜意识中所具有的积极参与心态,然后就要帮助患者深入分析,挖掘造成心理自卑、行为退缩的“原始原因”。这样的“原始原因”也许出自患者自身的生理缺陷,如容貌不佳、身体残疾;也许源于升学、晋升职务;或恋爱、婚姻、人际交往等方面的“一次惨痛失败”。对此,治疗者要引导患者正确看待,“原始原因”,从而使患者卸下沉重的包袱,消除自卑心理。在这方面,治疗者不妨介绍一些战胜自我、顽强拼搏的成功范例。如美国二战时期的总统罗斯福,从小因患小儿麻痹而双腿残疾站不起来,经常在地上爬行,说话也口齿笨拙、结结巴巴,在众人面前更是语无伦次,但罗斯福没有向命运低头,他凭借着顽强的毅力,努力保持着心理上的健康,拼命练习,完善自己,最终竟登上了美国总统的宝座,成为二战时期闻名世界,美国历史上最富功绩的杰出领袖。

另外,除要尽量使患者减少心理自卑外,治疗者也要主动教会患者掌握一些交往技巧,如事先拟定好交际内容,准备好发言提纲,并创设一定的交往机会和有益患者交往成功的环境,从而逐渐增强患者交往成功的信心和战胜困难的勇气,培养一定的追求成功的欲望。

○中年人依赖型人格障碍的表现与特点

同回避型人格障碍一样,依赖型人格障碍也属以紧张、退缩为特点的第三人格障碍群。其主要表现与特点是:依赖性极强,不果断,缺乏判断力。虽然有较好的工作能力,但缺乏自信,总希望借助他人的帮助,靠别人为自己出谋划策,指出方向。

患有依赖型人格障碍的中年人也同样具有上述表现与特点。如有些中年妇女选购服装时不相信自己的眼力,总想结伴而行,完全听凭他人意见,别人说好就买,别人说不合适哪怕自己内心已看上也不买。这种女人在家中对丈夫的依赖性也很大,家中大事小情往往由丈夫定夺,自己没主意,在工作上也往往缺乏主动性,经常等待别人安排自己做什么才做什么,不安排时便觉得无事可做。还有,个别妇女惨遭丈夫虐待,却依旧保持婚姻关系的原因之一,便是对丈夫的依赖性较强,自己缺乏独立性的缘故。

当然,中年男士也不乏具有依赖型人格障碍的人,如有些男士自身素质很

好,工作经验亦丰富,却始终不能独立承担起一份重要任职,如主持一项课题研究,承担一项工程设计,担当企事业单位厂长、经理、处长等要职,缺乏“将才”气魄。这种人工作热情也许很高,积极参与各项工作,但工作中遇到困难、麻烦时,总喜欢请老同学、领导出主意、想办法,自己甘当副手,做具体工作。

患有依赖型人格障碍的中年人,多半在童年时代就已养成了依赖老师,特别是父母、兄长的不良习惯。如老师为其安排好每天上课学什么,看什么,做什么;父母为其安排好了吃什么,穿什么,玩什么。成人以后又缺少一个独立生活,弥补“先天不足”的机会,如上大学、当兵。他们对“由别人为自己安排一切的生活方式”已习以为常了。因此,依赖他人的不良人格根深蒂固地植根于这些人的头脑中,难以根除。仿佛没有可依赖的人,他们的生活就失去了平衡,找不到重心,不知所措。另外,缺少自己独立安排生活、解决问题的成功体验也是他们形成缺乏自信,依赖他人性格的重要原因。

矫正、治疗这些患有依赖型人格障碍的患者,是一项极为艰难、长期的工作,但是治疗者要对此充满信心,因为人的可塑性是很大的,既然后天环境的不利是形成依赖型人格障碍的主要原因,那么通过改变环境,加上患者的主观努力,就可以矫正此种不良人格障碍。另外,运用行为矫正技术,辅之以各种认知疗法,对治疗依赖型人格障碍较为有效。

运用行为矫正疗法时,治疗者要重点把握患者依赖型人格障碍的严重程度,与患者共同制定行之有效的行为矫正方案,包括矫正的具体内容,多长时间内达到矫正,矫正的标准及其强化手段。总之,矫正的目标要具体、明确,强化手段患者要愿意接受。矫正方案的内容要从一项简单的容易做的事情入手,矫正时间也要由多至少,逐渐使之过渡到正常人的水平。在矫正了简单的依赖行为,患者具备了一定的独立性、果断性后,再依次加大矫正难度,最好矫正那些最重要的最难改的依赖行为上去。当然,最好把这种复杂的依赖行为化简为一些简单行为,借此逐一改变,提高矫正成功的概率。在整个行为矫正的过程中,治疗者都要始终使患者对此充满信心,积极合作。

○中年人强迫型人格障碍的表现与特点

强迫型人格障碍同回避型、依赖型一样,也属以紧张、退缩为特点的第三人格障碍群。其主要表现与特点是:过分地自我克制、自我关注和责任感过强;行

为举止特别死板,缺乏任何灵活性;十分拘谨、小心翼翼,常以十全十美的高标准严格要求自己。因而,思想上得不到松弛,并常因此而焦虑、紧张、苦恼。

患有强迫型人格障碍的中年人也表现出上述特点。某男,43岁,某高校博士研究生。家境处于中下等水平,作为丈夫及儿子,他对自己的小家庭和父母尽了最大的孝心和义务。为了节省开支,在上学期期间不给家庭造成经济负担,他穿着最寒酸、最俭朴的过时衣服,一双布鞋露出脚趾也舍不得丢掉,补补又穿上了,甚至一年四季常自己动手做“纸鞋垫”;吃饭也是最低标准,为害怕同学发现,常遮遮掩掩,速战速决;虽对自己如此苛刻,但对妻儿却十分疼爱,每当遇见适合妻子、儿子的东西,总是毫不犹豫地买下。在学习上,他又以最高的标准来要求自己,哪怕在不占优势的外语学习上也要一拼高低,为的是让那些年龄大大小于自己的同学尊重自己,瞧得起自己,更为了让老师能高看自己。他在生活中更是小心翼翼,常害怕自己说错话,办错事,对导师毕恭毕敬,以至极度紧张、退缩,说话都语无伦次。万不得已绝不轻易打扰导师,非去导师家不可时,则敲门声小得无法再小,以致室内无法听见,有一次因此而在门外足足呆上十几分钟。

当然,这是一个十分典型的中年人患有强迫型人格障碍的例子,生活中也有些患者并不完全具有这些特点,他们只是在某一方面较突出地表现出强迫型人格障碍的特点。另外,强迫型人格障碍不仅发生在寻常百姓身上,据悉有些名人也患有一定程度的强迫型人格障碍,美国已故总统理查德·尼克松就曾被精神医生确定患此种人格障碍。

患有强迫型人格障碍的人易患强迫性神经症,而一旦发展到这一步,矫正、治疗起来就极其困难。因此对这种病态人格,人们也应十分重视,不可掉以轻心。

治疗强迫型人格障碍的关键是患者要学会放松自己,即不要把任何事情看得过重,学会以轻松、愉悦的心境来对待工作、学习乃至家庭生活,增强抗挫折、失败的心理承受能力,为了保持轻松、愉悦的心理体验,患者不妨学会几套健身、放松操。比如,其中一个放松动作:坐好,尽量使自己舒适,尽最大可能让自己放松,依次使身体的某一部位收紧——放松;再如冥想放松法,想象疗法(视觉想象、指导性想象、音乐想象)等。

此外,也应掌握一些放松技巧,如渐进松弛,能在1~2分钟内自动地达到松弛,再如深呼吸或腹式呼吸,排除紧张、焦虑、苦恼等不良情绪体验,保持情绪的健康和稳定。

○中年人被动攻击型人格障碍的表现与特点

同回避型、依赖型、强迫型人格障碍一样,被动攻击型人格障碍也属以紧张、退缩为特点的第三人格障碍群。其主要表现与特点是:以被动的方式表现其强烈的仇视情感和攻击倾向,表面上唯唯诺诺,背地里不与合作,采取阳奉阴违的做法,如消极怠工,说领导、同事的坏话,暗地里有意破坏国家公物等。

被动攻击型人格障碍在一些中年人身上也有所体现。如有人外表上与人过得去,内心有矛盾时,常彼此封锁信息;有人甚至会语调生硬、出口不逊地对待对方朋友的电话,故意拖延或者不告诉已答应转告对方的电话内容;更有甚者还扣留对方的信件,让与已有矛盾的人处于焦急状态;另外,制造流言蜚语,搞小动作,写匿名信等,也是患有被动攻击型人格障碍的中年人经常采取的手段。在当前的经济大潮中,中年人被动攻击型人格障碍又有了新表现与特点,如有人因为对某人某事不满,在商务活动中,有意向对方透漏有关底细,或设置障碍;还有人不顾企业损失,携技术到外单位任职。而导致这些行为的根本动机,是为了给不重视自己的单位领导以重重的一击。

当然,典型的被动攻击型人格障碍的患者,多半是不主动“出击”的,他们只是伺机发泄沉淤在心中强烈的不满情绪,求得心理上的平衡。

王和张,均50多岁,是出自同一师傅门下的两个师兄弟,均系某工厂的电工。两人虚心好学,技术上都很过硬。王还单独主持完成过工厂的两项技术革新项目,但王性格内向,不善交际。张则能说会道,八面玲珑。最终张受到领导赏识,不仅委任其为班组长,而且还晋升技术等级一等,与王拉开了一个档次。对此,王的内心极不平衡,表面上虽然依旧认认真真地踏实工作,但在技术难题上却较少像以前那样发表高见了,时不时还多了几张病假条子。在局里即将举行的一次业务定级考试复习中,张有道复习试题怎么也弄不清楚,登门拜访王,王摆出一副百思不得其解的样子,张看王也解算不出来,也就心安理得,放心回家了。谁知道这道题后来在考试试卷中出现了,张自然没有答出来,王则轻轻松松获得了最佳成绩。对此,王得意地认为这是自己对张的一次“有力反击”,

高兴了好一阵子。

综上所述,不难看出,被动攻击型人格障碍虽然也具有紧张、退缩的基本特点,但与回避型、依赖型、强迫型人格障碍不同的是,患有此种人格障碍的中年人已明显具有了“攻击”倾向,虽然这种攻击倾向,多数是以被动的方式表现出来的。但值得指出的是,许多被动攻击行为是源于错误的认识障碍的结果,即由于患者自己的认识偏差,把一些本来是正常的事情,误解为他人有意和自己做对,在这种知识偏差的左右下,遂产生复仇的心理,导致“攻击行为”。

因此,矫正和治疗中年人被动攻击型人格障碍,首先要提高这些中年人对人、对事正确的认识态度。若有可能最好用患者实际接触过的一些生活实例教育他们。另外,要使患者意识到“言行不一”、“阳奉阴违”是一种不良人格特点,在任何社会中都是不受欢迎的。被动攻击行为虽然在一定程度上缓解了患者的不平衡心理,但行为后果对对方却是有害的,有时甚至是不堪设想的。因此,要积极引导患有被动攻击型人格障碍的中年人,采取积极的渠道来排遣自己内心的不满,如直接找有关人了解真相,向领导反映情况,发展自己的多种兴趣。总之,想方设法使自己摆脱不平衡,保持心理的健康。

○老年人的心理特点

1. 老年人身体的一般情况

在漫长的人生旅途中,老年期是到达终点前的最后一段路程。人到老年,身体的各个方面都发生了不同程度的变化,这是不以人的意志为转移的自然规律。从人的“生长曲线”上看,这些变化的趋势总是或急或缓地在下降,由衰而老。

有些人的头发开始明显脱落,头发逐渐稀少,甚至成为“不毛之地”。另一些人的头发虽很少脱落,但逐渐变白,由斑白而全白,最后成了“白毛男”或“白毛女”。

由于皮下脂肪的逐渐减少以至消失,致使皮肤松弛,脸上的皱纹日益增多,由额头、眼角慢慢向全脸扩散。最高级的化妆品对此也无能为力。由于皮下脂肪的消失,皮肤也失去了弹性,表面上的一些血管也显露了出来。

眼睛逐渐失去光彩,没有以前那样明亮了。

牙齿多残缺不全,并由白变暗。由于牙齿的缺损(全部或部分),脸的下部

轮廓变形,更增加了老态。人到老年,保有全部牙齿的人不多。老年人满口整齐而雪白的牙齿,并不足羨,因为其中绝大部人的牙齿都是假的——满口义齿。

老年人的背和腰,多没有年轻时那样挺直,身材也就显得矮了一些。

以上这些只是身体表面或外形的变化。身体的更本质的变化,则表现在它的结构或组织的衰老和生理功能的下降。这种变化主要表现在以下两方面:一是组织与细胞的衰老。人体内有一类细胞如心肌细胞、骨骼细胞和神经细胞,在人出生后就不再分裂更新。人到老年,这类细胞的数量减少,细胞器质改变和脂褐素颗粒堆积。二是细胞间质的衰老。细胞间质构成了细胞周围的微环境,影响细胞的营养代谢、物质运输和交换。人到老年细胞间质中水分减少,粘度增加;血管纤维化造成血管硬化,骨质变脆;皮肤下结缔组织纤维化,致弹性减弱等等。

在这两方面基本变化的影响下,身体各系统也都发生了相应的变化。如神经系统:人到中年晚期(50岁上下),大脑开始老化,大脑皮层不断萎缩,体积变小,重量减轻,脑膜增厚。脑部的回转变平,脑沟加深加扩。内脑腔较前扩大,髓液的分量增多。神经细胞也发生很大变化,即色素细胞堆积过度,并发生粒状的变质;循环系统:心肌细胞有不同程度的萎缩,动脉逐渐硬化,导致血液运行减弱,全身组织缺血缺氧,是人衰老的主要原因之一;呼吸系统:气管及喉软骨、肋软骨钙化。肺组织萎缩,变小变轻,弹性减退;肌肉和骨骼由于普遍的消耗,出现活动减少、萎缩和脆化现象;生殖系统:性功能下降,生殖能力丧失;腺的组织退化,作用明显下降,并往往不再发生作用;有机系统的一般反应及活力,由于肌肉力量的减少而下降,情绪反应的有机基础,也不及从前的活动。

2. 老年人心理的一般情况

(1)视觉。“花不花四十八。”由于眼晶体硬化,绝大多数人从中年起眼睛开始发生老视(老花眼)——近距离物体看不清,而远距离物体相对说来仍然看清的一种视功能障碍——并随年龄增加而加深。老花眼镜成为老年人随身必带的东西之一。(2)听觉。听力从中年起逐渐减退,到老年多发生老年性耳背(耳聋)。开始是对声音听不清,随后是对一般声音的分析力减退(听到说话的声音,但听不清说的是什么),明显地感到耳聋。有条件的人可用助听器提高听力。(3)味觉、嗅觉、触觉。味觉功能下降比嗅觉明显,触觉的精细程度大不如

前。(4)记忆。耳聋、眼花、记忆差是老年心理衰退的三个明显而具体的标志。记忆力减退是大脑衰退的必然结果——已形成的联结逐渐丧失。其特点或顺序为近的印象先遗忘,其次是成年时代的印象,再其次则是青年时代的,最后才是童年时代的。这与一般的遗忘规律(由远及近),恰恰相反。(5)思维。思维是一种间接的、概括的认识过程,是最高水平的心理活动。人们常常说的理解能力、判断能力和解决问题的能力等等,都可以看做是思维能力的同义语,或思维的具体表现。在日常生活中,从表面上看,老年人的这一方面的能力并不比年轻人差,而比年轻人强。人们常说的“老马识途”、“老人办法多”等等,就是指的这种现象。但认真考察起来,这不过是一种假象。因为,不论理解能力也好,解决问题的能力也好,能与相应的知识和经验有密切的关系。一般说来,老年人的知识、经验要比年轻人丰富些,所以,他们在对事物的理解和解决具体问题方面具有更多的优势。这种优势正好掩盖了他的劣势——思维能力的衰退。假若所解决的问题不需要凭借什么知识、经验(实际上很少有)或虽需要知识、经验,而这种知识、经验是老年人和年轻人所共有的,那么,年轻人的成绩肯定好于老年人。同样,那些不需要或很少需要知识、经验支持的思维,如直觉性思维、创造性思维等,年轻人若是与老年人相比,显然占有优势。这也是年轻人(包括少年、儿童)在科学技术和文学艺术上有较高成就的主要原因。老年人高级神经系统的衰退,不可避免地要影响其思维——迟钝、闭塞、不灵活……

在概述了老年人身体和心理的一般情况后,现在进一步说说老年人心理深层的某些内容。这些内容心理学家称之为“个性”,它与我国日常用语中的“性情”很相近。这些内容有两个特点,一是它的综合性,它不是单一的心理过程,而是一些心理过程的特有结合。二是它比较稳定,具有一定的“习惯性”。在讲老年人的个性或心理特点之前,以下两种情况需要说明一下。一是人的个性的个别差异很大,尤其是老年人。其特点只具有统计学的意义,不概括所有的人或每一个人。二是老年人处于身心衰退期,一般说来,其心理特点的消极方面比较多,这是无可讳言的。当然,这也只具有统计学的意义,而不是指每一个人。

1. 兴趣与爱好

老年人的兴趣与爱好是其个性的比较明显和突出的一面。年轻人固然也

有兴趣与爱好,但这些都是他“八小时以外”的事。白天忙于所从事的工作,只有到了晚上才有时间搞点自己喜欢的事。离退休后的老年人就没有八小时的限制了,每天从早到晚都可以从事自己感兴趣和所爱好的活动,做到“老有所乐”。老年人的兴趣与爱好有三个特点:(1)安静。老年人不喜欢热闹,他们的兴趣与爱好也多是比较安静的活动,如读书、看报、写字、作画、养花、看电视、或散步、钓鱼等等。(2)单独或少数人参与的活动。这也与老年人爱清静有关。除前边所列举的那些独自的活动外,下棋、打牌(非赌博性的)、玩扑克等等,也都是在少数人范围内进行的。(3)花费不多。节省是老年人的美德。用钱少而又玩得好,是他们的兴趣和爱好的准则。歌舞厅、夜总会等高消费场所,老年人是很少涉足的。人的兴趣与爱好虽是随意的、自由的、不应该有什么清规戒律,但如果安排得合理,对老年人的身心可能更有益些。一是兴趣要广阔。人的兴趣应多种多样,单一的兴趣是不好的。老年人爱看电视,但也不能总是看电视,因为这样不利于身心的健康。二是兴趣要集中。对诸多的兴趣不能同等对待,“一视同仁”,应对其中的某一活动特别发生兴趣,以它为中心,其余兴趣直接或间接都与它有关。如喜欢作画的人(非职业画家)以作画为自己的中心兴趣,日积月累,他在作画方面就有可能小有成就,以至大有成就,这就对社会有所贡献了,他也从老有所乐到了老有所为。三是兴趣要有针对性。人的兴趣是可以培养的,是可以选择的。老年人可根据自己身心方面的特点,有针对性地选择有益的兴趣与爱好。如患高血压的人宜从事哪种文娱活动?患冠心病的人宜于什么样的兴趣与爱好?从而达到辅助治病的目的。性情孤僻的老人,从事集体性的游戏可能有益;性情浮躁的老人,钓鱼的活动大概对他的心理健康有利;如此等等。总之,老年人的兴趣与爱好,也不能毫无目的,要有意识地引导它发挥更积极的作用。这方面有必要求助于有关医生和专家的指导。

2. 能力和才干

对人来说,能力与才干是非常重要的,其重要性仅次于道德品质而居第二位(德才兼备)。但对于已离开工作岗位的离退休老人来说,能力与才干也没有那么重要了。因为他们的生活内容已不再是工作,而是以休闲为主。若从“老有所为”的角度说,老年人也不能饱食终日无所用心,有条件的话,做些有益的事,发挥点“余热”也是应该和必要的。所以,对老年人的能力与才干也不能

漠视。

老年人由于身心普遍的衰退,其能力与才干不可避免地也有相应的下降。这只是问题的一面,问题的另一面是:老年人具有年轻人无法取得的丰富的生活经验和工作经验,这些经验的作用并不因为年老而消失。同时,老年人由于长期的生活磨炼,养成了一系列有利于工作的优良品质,例如,认真、谨慎、细致、稳健、可靠和实事求是等等。这些“非智力因素”也正是一些年轻人所欠缺的。还有,一般老年人都有自己的业务特长。业务特长并不仅仅是工程技术人员,艺术家、作家等等家们才有;就是一般工人、农民、普通知识分子,也都有其业务特长。一个人在长达几十年的工作中,积累了大量的经验,总会形成自己的“一技之长”。

综上所述,可以看出老年人的能力有三方面的优势:(1)有丰富的生活和工作经验;(2)有一系列的工作所需要的优良品质;(3)在业务上有一技之长。老年人可利用其特有的经验帮助年轻一代,让他们在工作中少走弯路,少犯错误。可以担任有关单位的顾问或做点咨询工作等等。

老年人的一些与工作有密切关系的优良品质也足很宝贵的。如不少单位聘请退休工人担任传达室的工作、守夜的工作,这可以说是“事得其人”、“人尽其才”。因为他们是不会无故缺勤,迟到早退,更不会中途遛号。学有专长的老人,当然也可以做些类似的、较复杂的工作。老年人的一技之长是来之不易的,个人和社会都应该珍惜它,使其发挥作用,继续为社会服务。

“老有所为”不是空想,是完全可以办得到的。但必须掌握好以下几个原则:(1)出于老年人的完全自愿。(2)量力而行,只能有益而不能有损老年人的身心健康。(3)老年人应以休闲为主,参加“工作”是“业余”的事,是对休闲生活的一种调剂。对本人来说不是负担,对社会来说不是包袱。

3. 气质与性格

气质与性格相当于我国常用语中的性子、脾气。

在一般年轻人的心目中,老年人的性子多有点古怪。这种看法是有根据的,也是有道理的。但这也并不是说老年人的性子就一无是处,它还是有其优点的。老年人的气质与性格的表现涉及很多方面。(1)自信。老年人多自信。自信是优点,但过了头就走向自以为是,固执己见,老子天下第一……掌大权的

人若过度自信,就可能成为“独裁者”。(2)明哲保身。不损人利己,也不损己利人;或者说,坏事不做,好事不为。事事小心谨慎,奉公守法。(3)孤僻。内向、不合群,不愿与人来往,也不爱参加集体活动。(4)抑郁。在老年人可能有的消极情绪中,抑郁最为突出。这与其身心衰退和晚年处境有直接的关系。这种情况,在西方社会更为严重。老年人自杀已成为社会问题。孤僻与抑郁若发展到严重程度,就可以看做是老年性痴呆的兆头。(5)怀旧。眷恋过去是老年人的通病。对那些年轻得志,晚景凄凉的人来说特别是这样。(6)保守。保守是由怀旧派生的。其表现为,老观念很难更新;对新事物(不论好坏)多有反感;总想按老皇历办事。行不通就怨天尤人。(7)唠叨。唠叨是老年人常有的小毛病。其原因与他的小心、小气、注意小事、过分关心个人的兴趣与价值有关。此事虽小,但却最令人讨厌。(8)多疑。不信任人,总觉得他人对自己不好、不忠。多疑是老年人的大敌。普通人多疑,可导致人际关系失和;大人物多疑,就可能做出“狡兔死,走狗烹”,亲者痛,仇者快等等的祸国殃民的事。(9)工作认真负责。到医院治病的人,一般都找老年大夫诊治。在他们的心目中,老年大夫的医术、特别是医德可能更好些。(10)待人友好、实在。去商店、市场购物的顾客,一般都喜欢与老售货员、老商贩打交道。因为经验告诉他们,这些人态度和蔼,待人实在,有耐心……(11)崇尚勤俭。勤、俭是当今这一代老年人的美德。他们多是在艰苦贫穷的生活中长大的,现在的日子虽比较好过了,但他们没有忘本。(12)宠爱孙辈。不爱儿子爱孙子的现象日益普遍。有人给“爷爷”下的定义是:“敢揍儿子却怕孙子的那个老头”。章含之在其《我与冠华》一文中说了这样一件事:“有一次,女儿向我的父亲(章士钊——笔者注)告状,说我要打她,父亲竟颤颤悠悠地跑出来对我说:宝宝(我的小名),你从小我们没有打过你,你今天要打妞妞(章含之女儿的小名——笔者注),我就打你。”类似的情况,社会上可能不少呢!

对老年人性格上的那些消极方面,晚辈们应有所理解;老年人更应该警惕自己,克服其弱点,或最大限度地减少它们的危害程度。著名作家王蒙曾说:“老了(60岁——笔者注),一切量力而已。只是要警惕自己,不要僵化,不要老看着年轻人不顺眼,更不要忌妒年轻人的成就。”这是一个当事人、受害者的现身说法,值得老年人学习、效法。