



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

LAOYOUSUOAI

老有所爱

让这个世界充满爱

夕阳下的谈心，隔代沟通的法宝



北京工业大学出版社



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

LAOYOUSUOAI

老有所爱

让这个世界充满爱



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所爱 / 鹅毛笔编著. — 北京 : 北京工业大学出版社, 2012. 9

(送给父母的礼品)

ISBN 978-7-5639-3185-9

I. ①老… II. ①鹅… III. ①情感—中老年读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 173438 号

老有所爱

编 著: 鹅毛笔

责任编辑: 常 松

封面设计: 三 川

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 徐水宏远印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 220 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3185-9

定 价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总 序

老年人经验丰富，阅历和社会联系较广，是极宝贵的智力资源和社会财富。这就是我们所常说的“家有一老，如有一宝”的含义。但是，在当今中国“未富先老”的现实国情下，社会过多地将注意力集中在老年人保健及其他服务上，一些老年人被看成经济负担。

“养儿防老、积谷防饥”是沿袭多年的至理名言。而今，第一代独生子女的父母正迈入老年行列。于是，4个老人1个孩子的家庭压力陡然压在第一代独生子女的身上。年轻人不仅有“养不起小孩”的忧虑，还要直面“养不起父母”的危机。这是目前大多数“421”家庭必须面对的现实。

2011年7月1日，胡锦涛总书记在庆祝建党90周年的重要讲话中指出：“围绕老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的总体目标，扎实推进‘六个老有’全面发展，努力使广大离退休干部‘学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居’。”

中国老龄工作的总目标是“六个老有”。这个总目标其实可以划分为两个方面：安心养老、积极养老。安心养老需要国家和社会的投入，而积极养老则是指老年人转变心态，发挥余热，以丰富的经验和广博的知识为社会继续作贡献。

本丛书就是从目前中国的养老困局出发，为老年人的居家养老、积极养老提供方法论指引，为老年人继续发挥余热奉献社会进行技巧性辅导，为“421”家庭的养老提供一种理想的解决方案——老人离退休之后，进入对自己来说全新的领域，应全面了解这个快节奏的社会，学习新知识，跟上社会前进的节奏，为社会做出新奉献；学习和掌握新人类、新新人类的思维方式与沟通方式，扬弃不合时宜的陈旧认识，将丰富的经验和时代新知有机结合，培养孙辈健康、全面地成长。



总之，本丛书要达到的目的是：老人积极、安心居家养老，少年儿童健康、全面成长，而让承担抚育子女、赡养老人义务的年轻人无所牵挂地打拼自己的事业。

丛书“送给父母的礼品”共包括五册图书：

《老有所识》——一所浓缩的老年大学。本书介绍了医药卫生常识、饮食起居常识、法律法规常识、经济理财常识、安全避险常识、科学育儿常识等。条目式的内容，要么来自于专家学者的智慧精华，要么来自于实践经验的总结，内容可信、可读、有用、实用。

《老有所为》——不服老的人真正年轻起来的秘方。本书介绍了老年人发挥余热、奉献社会的几种主要途径。全书内容选取的标准是“看看优秀的老年志愿者是怎么做的”，每一个内容都包含了“为什么要这样”、“应该怎么做”、“别人是怎么做的”这三个环节，读得懂，学得会，学得快。

《老有所学》——优雅和有品的老年生活速成手册。本书主要介绍了书法、美术、曲艺、手工、花鸟、健身，年轻时没有玩过的或来不及玩的、完全陌生的或没有学会的，在这里都变得如此简单易学，如此妙趣横生。

《老有所爱》——夕阳下的赞歌，家庭隔代沟通的法宝。阅读本书，“老来伴”和“老来拌”的区分是那么明显，婆媳原来不是冤家而是另一对母女。

《慢游慢品》——老年人生活慢时尚。老年人带着本书去旅游，不再是走马观花的匆忙，而是让美景像电影慢镜头一样慢慢流过。到孩子所在的城市，不用等待孩子的周末，不用担心在一个陌生的城市迷路。

“送给父母的礼品”，送的其实不是书，而是一份愉悦的心情，一个“老顽童”一样的晚年，更是送给在外奔波的自己一个心安。



前 言

关注老年人健康，就必须重视他们的情感需求。老年人由于与社会渐行渐远，身体也大不如从前，他们的情感有时非常脆弱，渴求得到更多的鼓励和帮助，期待有更多的关爱和温暖。同时，面对日新月异的社会发展，老年人既要面对生活上的新变化，也要面临传统观念和现实情况的碰撞，在这个过程中，他们要面对许多新的问题，比如退休后的婚姻第二次磨合期、“啃老”问题、“空巢”问题、再婚问题、财产分配问题等。

《老有所爱》是丛书“送给父母的礼品”中关于老年人情感调适的，全书共五章内容，分别是：

第一章：年老情更重。主要讲述为什么情感需求是老年人精神需求的核心需求，并分别从爱情、亲情、友情等角度具体来谈这些需求的重要性和可能面临的问题，让老年人更加理性地面对晚年生活中的爱。

第二章：老伴儿是个宝。从老年夫妻面临的问题如吵架、猜疑、婚外恋等着手，一步步展开，讲述一些夫妻相处之道。同时，介绍一些相濡以沫的夫妻的故事，尤其是他们相处中那些看似平凡，其实非常浪漫的举动。

第三章：黄昏恋课堂。针对老年人再婚中所遇到困难和阻力，从情、理、法等多方面为老年人的晚年幸福出谋划策。

第四章：亲情是补药。围绕老年人和子女、孙辈等的亲情关系，阐述老年人在享受天伦之乐的同时，也要更新观念，爱孩子，也要爱自己。

第五章：朋友如拐杖。主要是讲述老年人扩大社交圈的重要性的方法，希望他们有老友，也有新朋，多交好友和好邻居，互助交流，为自己的晚年多一份幸福的保障。

总之，本书以大量的事例和细致论述，为老年人的情感生活提供了许多借鉴和参考，鼓励老年人老有所爱，爱得明白，爱得智慧，爱得幸福。

目 录

第一章 年老情更重	(1)
情感需求是老年人精神需求的核心	(1)
老年人的情感需求有哪些	(3)
让爱滋润晚年生活	(5)
第二章 老伴儿是个宝	(9)
退休后夫妻关系怎么不如从前了	(10)
一起出发去旅游	(16)
大胆尝试新鲜事物	(19)
一起品味那些美好的岁月和浪漫的事儿	(27)
老年夫妻相处法则	(39)
家有爱唠叨的老伴儿	(47)
老伴儿多疑怎么办	(51)
老伴儿到了更年期	(54)
当他（她）生病的时候	(57)
有过“婚外恋”的苗头吗	(61)
第三章 黄昏恋课堂	(65)
爱情让老年人焕发青春	(66)
你对他（她）了解有多少	(67)
老年人再婚也要讲“门当户对”吗	(70)
年龄是障碍吗	(73)
儿女百般阻挠为了啥	(77)



非婚同居是把双刃剑	(89)
警惕情感骗子	(92)
老年人再婚后也要好好经营感情	(94)
第四章 亲情是补药	(105)
带孙子你准备好了吗	(105)
婆媳是敌还是友	(113)
你的孝顺期待过高吗	(118)
儿女的婚事，父母的心事	(128)
如何面对“啃老”的孩子	(135)
与子女相处的艺术	(140)
遗嘱这个敏感的话题	(146)
如何应对空巢综合征	(152)
第五章 朋友如拐杖	(161)
老友如发妻	(162)
找啊找啊找朋友	(166)
几种特殊人群的交友	(174)
邻里之情暖人心	(178)
不妨有个忘年交	(187)



第一章 年老情更重

许多人，包括一些老人，觉得人老了就缺乏一种灵动，因而感情也必然迟钝，不大敏感了。其实，每个老人都是一部书，走过人生的春夏之季，步入成熟而稳重的秋天，悲欢离合都是故事；尝尽人生酸甜苦辣，淡然已是最好的味道；谙知人情冷暖，亲情、爱情、友情，种种情感集聚于心……

有这样丰富的人生，谁人能看淡轻言老人的情感世界？的确，老年人的情感或许不那么细腻，但却是丰饶的，需要开掘和呵护的。

科学研究表明，要让老年人生活舒适，家人的作用至关重要。但要让老年人的情感动起来、活起来，最好的办法就是建立每个老人自己的交际圈子。物质基础固然是晚年生活健康的重要保障，但是精神生活，尤其是情感需求的满足，更是老年人幸福与否的重要因素。

有一个好老伴儿，能成双入对地生活，心里就多了一份踏实；有儿孙绕膝，就看到生命的生生不已，精神上多一点儿慰藉。这些剪不断的亲情，就是情感的支柱。

有一群朋友，不仅多了玩乐享受的伙伴，还有了采集各类信息的渠道，也有了倾诉心声的对象。这些可贵的友情，就是情感的沃土。

所以，年老了，更要让自己的情感世界丰富起来，让自己成为散发着悠长余味儿的醇酒和茗茶。情感，或许是人生晚年最好的一味补药。

情感需求是老年人精神需求的核心

我们从来没有像今天一样关注养老问题，因为老龄化社会已经成为全世界都要面临的问题。根据联合国教科文组织制定的标准，当一国人口，60岁



(含)以上的人口比例达到10%时,便意味着该国家步入老龄化社会行列。按此标准,中国于十年前便已经进入“老年型国家”。“十二五”时期,中国人口老龄化将加速发展,呈现出老龄化、高龄化、空巢化加速发展的三个新特征。

现在,我们经常讲“未富先老”,也就是在国家经济还没有进入一个较高的发展水平,社会财富还没有积聚到一定程度时,能创造财富的人口比例却减少了。而我国的老年人保障体系刚刚起步,正在由传统的“养儿防老”的家庭养老,向社会化养老过渡,因此所面临的问题就更多。除了老人与社会的“信息阻隔”,情感的疏离与阻隔则更是当下中国老人的显性群体特征。目前我国城市空巢老人的比例高达50%,高于农村38%的比率。要解决这些问题,光靠政府的努力还远远不够,要依靠全社会的力量。政府、企业、家庭、社会组织等,都应该承担起相应的责任,甚至还要通过鼓励子女与老人同住或者就近居住等方式强化家庭照料功能。

但是,一个必须面对的现实是,我国传统的家庭养老功能正在不断弱化,老年人来自家庭成员的心理支持与精神关爱已今不如昔,尤其随着经济的发展和社會价值观念的变化,一些传统的東西在接受新的考验,我们从前不愿公开提及或缺少重视的事情,渐渐浮出水面。

比如——

随着“421”独生子女家庭结构的扩大,“空巢”家庭越来越多,导致家庭对老人精神慰藉和心理关爱不断减少,使老年人在情感和心理上失去了支撑和依靠,从而陷入了一种无趣、无欲、无助的心理状态;

传统孝道正面临前所未有的新考验,一个普遍的现象就是尊老不足,爱幼有加;

传统的婚姻观念,也受到了一定程度的挑战,老年人的离婚率一直在不断升高,有的地方甚至赶上了80后,曾经比较牢靠的老年夫妻感情,似乎也不像我们想的那么简单;

老年人对待情感,比过去勇敢了,再婚、同居等现象越发普遍,但是新的问题也随之而来,尤其是一些财产纠纷,让爱情受阻,亲情蒙上阴影;

传统的朋友概念和邻里关系也和从前有些不一样了……

市场化导致竞争意识的增强,以及个人追求利益最大化等因素的影响,人



们比以往任何时候都更加注重自身的发展，现代价值观与传统价值观之间产生了冲突，结果是大家对老年人更注重物质赡养，却忽视了精神安慰，造成了老年人的无助和与社会的疏离。

马克思曾说“只有精神才是人的真正的本质”。经历了几十年社会实践和风雨洗礼的老年人，正以其丰富的阅历体现着人的这种本质，从某种意义上说，除了青春，老年是人生的又一美好阶段。此时，老年人从工作岗位和家庭权威地位上退了下来，拥有了相对较多的时间和精力来管理自己的生活。同时，快速发展的经济水平和不断完善的社会保障，使许多老年人已经不再为金钱而忧虑，这就为他们追求精神需求、娱乐休闲创造了条件。因此，今天的老年人需求已从一般物质生活的满足和享受，上升到心理、情感等更高层次的精神需求。

有人将老年人的精神生活需求分成了三个层次：

首先居于核心位置的是情感需求，人是情感的动物，老年人由于逐渐远离社会生活，情感需求就变得更加重要；外推至第二层是娱乐需求、求知需求和交往需求，体现了老年人追求生活丰富多彩的愿望；再高一层的是价值需求，这是老年人希望通过扮演一定的社会角色继续参与社会发展，以实现价值和尊严的要求。

老年人的情感需求有哪些

需求是个体对社会的客观需求在人脑中的反映，是人心理活动与行为的基本动力。人的一生会有许许多多的需求。美国著名心理学家马斯洛经过对人需要的深入研究后，提出了著名的“需要层次理论”。他把人的需要分为五个层次，这就是：1. 生理的需要；2. 安全的需要；3. 归属和爱的需要；4. 尊重的需要；5. 自我实现的需要。他认为，生理的需要是其他各种需要的基础，只有当人们的一些基本需要得到满足后，才会有动力促使高一层次需要的产生和发展。自我实现的需要是人类需要发展的顶峰。

每个人在他一生的不同阶段，会有不同的需要层次占据优势。在老年阶段，归属和爱的需求就占据着主要优势。在不同的年龄段，同一层次的需要也



会有不同的目标指向和实现方式。比如，同是自我实现的需要，青壮年时期的追求目标主要是事业有成，获得相当的名誉、地位。而老年时期则可能会表现为通过各种方式发挥余热，在公益活动、休闲活动、人际交往中，以自己待人处事的成熟方式，表现自己良好的心境和人格特征，以及在兴趣、爱好方面发挥自己的才智等。

在归属和爱的需要中，对于老年人来说，亲情需求、交往需求和求偶需求又成为主要需求。

首先亲情占有重要的位置。老年人退休，生活的重心就从单位转向家庭，此时他们更需要家庭成员之间心理上的相互支持。尤其是一些身体不好、社会交往范围较窄的老年人，更注重与子女和孙辈的关系，全家人其乐融融成为一些老年人理想的幸福生活。然而，由于现代生活节奏的加快，竞争日益激烈，中青年人都处于上有老、下有小，自己还要再奋斗的紧张状态之中，很难做到经常陪伴老人。另外，社会发展速度加快，人们的观念变化也在加快，“代沟”形成的年限在缩短，观念上的差异也必然要反映在家庭之中。为了满足老年人的亲情需要，家庭成员都应做出努力，主动调整自己，理解对方，适应对方，体贴对方，使每个人都能在家庭生活中感受到亲情的温馨。“精神赡养”有时比“物质赡养”更为重要。

老伴儿在老年人心目中占有重要而特殊的地位，他（她）应该是集爱情与亲情于一身的一个角色，虽然夫妻是没有血缘关系的，但是多年的共同生活，彼此更加向亲情的角色靠近。所以，夫妻之爱也是老年人的重要情感需求。

其次交往需求也是必不可少的。老人通过交一些朋友，参加一些社会活动，会得到他人的认可和情感的交流，使自己满足归属的需要。否则，人老之后，交往水平若进一步降低，会产生孤寂感，逐渐降低生活的兴趣，严重的会影响身心健康。老年人刚从岗位上下来，需要重新调整自己的人际交往圈子。从过去工作型的交往，逐渐调整为社会型、社区型、志趣型的老年人社交范围，以适应新的晚年生活。

再者求偶需求应该得到支持。这也是爱和归属中的组成部分。爱的需要包括爱别人和被别人爱。由于现代生活的高速度、快节奏，子女很难经常陪伴老人，丧偶老人会因此感到寂寞。另外，子女亲人的关心、照顾，毕竟不同于夫



妻间的关心和爱护。因此，丧偶老年人产生求偶的需求是十分正常的，社会和子女应当理解、支持、帮助丧偶老年人满足这种心理需求。

让爱滋润晚年生活

天津市对 200 多个长寿老人进行调查，发现一些规律。第一项就是性格好，什么事都顺其自然，什么事都不着急。第二项就是夫妻关系好。这 200 多名长寿老人，都是婚龄在 50 年以上。第三项家庭和睦。这些老年人里面，基本上都是三世同堂、四世同堂，而且子女非常孝顺。看来，除了本身的性格之外，情感就是长寿的重要因素了。有爱的人生更幸福，有爱的老年不寂寞。那么，就做个有情有爱的“三有”老人吧。

一要有一个常随左右的陪伴者。

有这样一对夫妇，一个高干，一个高知，只有一个女儿，长大后去了美国，并在那儿结婚定居。前两年虽是思念甚切，但由于有自己的工作，两人也没有什么不适。等老两口退休了，本想去和女儿一起住，又不习惯异国的生活。于是返回家中，渐渐地，老两口便开始埋怨开来，老头好像变成了一个愚昧的封建人士，常骂老伴没用，没能多生个儿子。老伴除了生气外，也骂老头子太狠心，不该把女儿放出国去。两人越闹越大，结果有一次老头心脏病发作，老伴也哭得死去活来。

后来经过咨询和思考，老两口终于想开了，与其天天为这不可挽回的事忧愁，还不如好好珍惜身边的老伴儿，对他（她）好点儿。如果有一天他（她）真的先走了，那不是比现在更糟糕？于是两个人彼此都多了一些体谅，还发展了一些爱好。老头年轻时爱打篮球，现在重操旧业，水平虽然不高，但兴致盎然，还交了一群年轻球友，成天忙得不亦乐乎。老伴儿也在家种种花草，时不时给老头子炒几个好菜，两人对饮几杯，日子过得舒适和谐。时而到女儿那玩一段时间，亲情也浓了。结果两人的病也没了，精神也愉快了。

到老了，有一个人一直陪伴在左右，这是多少金钱也换不来的，也是其他人无法代替的，所以，好好珍惜身边的他（她）！

二要有其乐融融的家庭氛围。



中国父辈往往把一生大部分时间都花在子女身上，独立的自我便失去了，所有的精力和希望都倾注和寄托在子女身上。等自己老了，一切又倒过来，什么事都依靠子女，希望从子女那里得到所有的欢乐。由于抱的希望太大，往往得到的却少，对结果自然不会满意。

有位退休女教师，觉得自己闲下来了，应该好好地和儿子进行交流，帮他解决生活和工作中遇到的问题，所以几乎每天她都要和儿子长谈一次，包括工作、朋友、感情。开始时，儿子还和她谈谈话，时间一长，儿子的话越来越少，到了后来，儿子干脆不回家吃饭，再到后来连家都不想回了。“我这么关心他，他还躲着我？”当妈的百思不得其解，也很伤心。她的儿子也一肚子苦水，现在自己的朋友，都不来家玩了，因为大家不论做什么事，说什么事，妈妈总会来介入，由于观念不同，不理她吧，是对老人的不尊重；理她吧，实在没有什么共同语言，大家不知道和她谈什么。结果好多次聚会人家都扫兴而归。

后来老人想明白了，把自己的生活与子女的生活区别开来，建立了自己的生活情趣和生活圈子，母子的关系也改善了。这说明一个道理，适当保持自己与子女的距离，是保持和睦家庭生活所必需的。当然两代人也有共通之处，比如在如何照顾第三代的生活和成长方面，年轻的父母往往缺乏经验，在这方面他们往往希望得到父母的帮助。但这时，老人也需要摆正自己的位置，如何求同存异，有选择地管，对处理家庭关系十分关键。

当然，家庭的事大小，也是一件又一件，但万变不离其宗，做个既有爱又有爱的智慧和艺术的老人吧，为自己营造一个快乐和睦的家。

三要有一群快乐互助的好朋友。

有媒体做了一个网络调查，在 1928 个受访家庭中，有近 20% 的老人基本不与家庭以外的人来往，45% 的老人顶多把自己的交往范围拓展到所住小区的同龄人中。

这涉及一个如何处理老年人孤独的问题。人是感情动物，除了物质上的要求外，也需要感情的滋润，这种感情可以来自家庭、子女，也可以来自周围的环境，和不同的人打交道，交各类型朋友，人就会变得充实，孤独感也会随之消失。

其实，老年人要想摆脱孤独，首先要主动走出原来生活的小圈子。现在老



年人的活动越来越多，大家可以选择适合自己的去参加。比如有人参加各种老年人组织，有的则在社区的老人圈中找到老年朋友，有的还参加了老年大学……有了自己的社交圈之后，他们不再因为子女不能时常陪伴而感到孤独。已退休5年的李阿姨说，她现在的生活比上班时还要丰富多彩，因为她参加了一个老年组织，每天早上都要去公园和老姐妹跳舞健身，有时还要参加演出和比赛。活动之后几个要好的姐妹还常一起去喝茶聊天，每年相约一起外出旅游。“我现在比儿子还要忙，经常是儿子一家让我和他们团聚，我都还没时间呢。我的糖尿病也得到很好的控制，你看我现在多精神！”李阿姨笑着说。

与朋友聚会，对于老人的情绪、情感健康非常有益。有研究显示，老人良好的心境能使机体免疫功能和各器官的功能均处于良好状态，这对于预防抑郁症、老年痴呆及一些其他疾病至关重要。

无论是三五老友，还是一群伙伴儿，有了朋友，生活的色彩就丰富起来。老年人，不要把自己封闭起来，也要创造属于自己的一片天地。

走进老年，也要充满爱，爱家人，爱朋友，爱生活，让爱成就一个幸福的晚年。



第二章 老伴儿是个宝

俗话说，“少年夫妻老来伴儿”。老伴儿，老伴儿，就是那个和你一起走过风风雨雨，到老了还陪在你身边的那个人。人到老年，如能成为“四有”老人，即有个老伴儿，有些老底儿，有间老屋，有几个老友，将是最幸福不过的事情。其中，最重要的应该是有个老伴儿。

有人觉得夫妻相处之道是年轻人需要学习的东西，老年夫妻过了大半辈子，早从生活中学会了。其实不然，从心理学的角度看，婚姻的每个阶段都要“培训”——谈恋爱时的浪漫沟通、初婚的蜜月沟通、七年之痒时的感性沟通……而晚年的婚姻沟通往往被人忽视。

近些年来，全国各地老年夫妻离婚的人数逐年上升，老年人对婚姻质量的关注度也在不断提高。据青岛市最近的一项统计表明，离婚率最高的两类人群是80后和老年人。

老年人离婚的为什么越来越多呢？上海社会科学院家庭研究中心以卢湾婚姻家庭咨询室2008年至2010年10月接受咨询的141个案例、163人为样本进行分析，在50岁以上的来访者中，咨询婚外情的达66.6%，咨询离婚法律知识的达47.1%。

可以说，不少老年人怀疑配偶有婚外情，曾经是年轻人“专利”的“婚外情”、“一夜情”也成为老年夫妻的婚姻杀手。当然，还有不少老年夫妻在年轻时婚姻基础并不牢靠，一方或双方都在勉强维系着家庭关系。随着子女独立、配偶相处时间增多、个体自由度提高和独立意识增强，以及受社会多元化的生活方式和思维观念的影响，他们的婚姻并不那么稳定，有些潜在的危机甚至是一触即发。老年人的婚姻家庭问题是老龄化社会的衍生问题，目前对老年人的婚姻指导及干预措施还比较缺乏。

在专家看来，老年人对婚姻的需求，无论是性还是精神，都是正当的，这