



老年心理与长寿

潘建英 编著

1.7

宇航出版社

谨以此书作为礼物献给我的
长辈们。祝您们健康长寿！

编 著 者



老年心理与长寿

潘建英 编著

浙江人民出版社

内 容 提 要

本书是宣传老年心理与长寿的普及读物。全书共分三部分。第一部分三章，分别介绍心理学、老年学、老年心理学的基础知识。第二部分八章，较全面、系统地从老年人的感知觉特点、记忆与老化、性格与气质的变化、兴趣与信念的培养、智力与创造力的存在、社会价值观的确立、家庭与婚姻的和谐以及认真写好晚年历史进行了论述。第三部分三章，从人类的寿命、人怎样才能长寿、长寿者谈养生之道几方面进行了探讨。

本书力求通俗易懂，深入浅出，并试图用实例及一些测验法提高读者兴趣。

本书供离退休干部、工人、教师、老龄工作者、各行业的中、青年人阅读，也可作为老龄大学的教学参考书。

老 年 心 理 与 长 寿

潘建英 编著

责任编辑：郝芬

☆

宇航出版社出版

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经销

北京市顺义县印刷厂印刷

☆

开本：787×1092 1/32 印张：6.5 字数：130千字

1988年9月第1版第1次印刷 印数：1—10000册

ISBN 7-80034-133-X/R·001 定价：1.80元

前 言

我是一名搞老龄工作的年轻人。在与老年人朝夕相处中，我深深地感到：人到老年，境遇变迁，生理日衰，免不了产生心理上的一系列变化，如果能够掌握和适应这些变异，那么就获得了晚年的幸福。为此，我萌生了把我的感想写出来，让所有老年人和同行们都来学点老年心理学知识的想法。通过一年多的学习、调查和访问，我终于完成了此书。

我怀着激动的心情，把这本不成熟的小书作为礼物奉献给我的长辈和同行们。如果本书能够使老年读者更好地了解自己的心理活动状况，指导自己的晚年生活；使中年读者及时了解老年心理知识和特点，增加适应和应变能力，从容进入老年期；使年轻人能够懂得老年心理的特殊性，更好地尊敬、照顾自己身边的老人；使老龄工作者能够学点老年心理学的知识以指导自己的工作；我将感到万分欣慰。

在本书的编写过程中，广泛参考并引用了国内外有关资料，得到了山东曲阜师大心理教研室李国榕教授的帮助；得到了北京劳改局同志们的支持；全国老龄委员会顾问王首道老人已80高龄还为本书写了序言；全国老龄委员会王照华主任在百忙中也亲自为本书写了序言；同时，还得到了许多老前辈的帮助和指导，在此一并致以衷心的感谢。

由于我学识浅陋，水平有限，时间紧迫，本书必定存在许多问题。我恳切地期待着有关专家、同行们和各位读者的批评、指正。

潘建英

1987年10月于北京工业学院

序 言 一

王首道

随着生产的发展，医疗保健水平的提高，人类的平均寿命不断延长，老年人在总人口中的比重逐步增加，老龄问题，作为一个重要的社会问题已逐步得到各方面的关注。我国已成立了老龄问题全国委员会来负责管理这方面的事务；当然，更需要动员整个社会的力量来共同关心搞好这方面的工作。

提到老龄问题，大家首先想到的是如何关心老年人的衣食住行、文化娱乐、医疗保健以及如何帮助他们发挥余热等等，使老有所养、老有所医、老有所乐、老有所学、老有所为，这确实是必须认真做好的一项重要工作。特别是作为社会主义国家，对于为革命事业战斗大半生的老党员、老干部，为祖国建设辛苦大半辈子的老工人、老农民、老职员，更应该从各方面给以很好的关怀和照顾。但是，涉及老龄问题的，却不单单是指的这一方面，还有另外的一个重要方面，那就是积极开展有关老龄问题的研究工作。老龄问题，作为当今世界上的一项重要社会问题，需要认真研究探讨的内容是非常广泛和丰富的。譬如，当社会逐步进入老龄化以后会出现哪些有待解决的重要课题？老龄问题与社会福利以及经济建设、文化建设的关系如何？老龄工作与计划生育工作怎样密切配合？怎样恰当地发挥老年人的社会作用？以及老年生理学，老年病理学、老年保健、老年婚姻、老年教育等等。应该说，各方面有志之士对于其中的不少问题已经开

始进行研究或正在准备着手研究。潘建英同志以自己的研究成果参考其他有关著述写出的《老年心理与长寿》，正是诸多老龄问题研究工作中的一项重要成果。我没有认真接触过心理学这门学问，因此，对于本书无法做出学术性的评价。但是，做为老龄问题委员会的一名顾问，我认为，单单是这样一个题目，就值得我们所有老龄工作者以及一切关心老龄问题的同志，加以重视和表示欢迎的。我希望本书的出版将会产生良好的社会效果，并希望从此书开始，随之而来的将有更多的有关老龄问题的专著不断问世。

1987年7月

序 言 二

王 照 华

我们敬爱的王老已对本书写了序言，我非常赞同王老序言的内容。作者坚持要求我也写一篇，我感到有些为难了。盛情难却，作为全国老龄委员会的负责人，只好再补充说点想法。

我首先向读者推荐《老年心理与长寿》这本书。

人口老化包括两个方面，从微观上讲是个体老化，从宏观上讲是群体老化。随着两个方面情况的发展，都对个人、家庭和社会国家带来一系列问题。我国是世界人口最多的国家，老年人口也最多。我国目前六十岁以上老年人已达到八千九百万，预计到本世纪末我国老年人口将达到一亿三千万左右，占总人口的百分之十以上，进入老年型行列国家。我国的人口老化虽然比发达国家来得晚，但发展速度却很快，老龄问题已成为引起各方面重视的重大社会问题。

作者怀着关心老年人，为老年人服务的心愿写了这本《老年心理与长寿》一书。此书科学地阐述了老龄阶段的生理特征和心理活动状况。作者通过大量的调查研究，列举了很多生动的例子，说明人体老化带来一系列的问题和困难，分别不同类型提出注意事项，帮助老年人对自己的身体变化有较细致的了解，对老年人的健康生活、处理各种问题，都是有益的指导和帮助。人到老年都希望健康长寿，同时也愿意为社会继续贡献力量，做到余热生辉，二者如何得兼，必

须使“老有所养”、“老有所医”、“老有所学”、“老有所为”、“老有所乐”得到落实。根据每个人的不同情况有所侧重，使晚年生活得更更有意义。

为适应我国人口老化迅速发展的趋势，老年学的研究也在加强，过去未研究过老年问题的作者，自觉地写出这本书就是证明。我相信，有党和政府的关怀，有我国广大自然科学工作者和社会科学工作者的共同努力，系统、成套的适合我国国情的适应人口老化的有关政策、措施、法规等建设性意见会增多，老年学这门科学必将不断丰富和完善。我希望此书能受到老年人的欢迎，并热烈盼望更多的老龄专著诞生。

1987年9月

目 录

第一部分 基础知识

第一章 心理学概述.....	(17)
第一节 什么是心理学.....	(17)
第二节 人的心理本质.....	(20)
第三节 心理学的任务.....	(26)
第二章 老年学概述.....	(29)
第一节 什么是老年学.....	(29)
第二节 研究老年学的意义.....	(30)
第三节 老年学的内容与体系.....	(33)
第三章 老年心理学概述.....	(36)
第一节 什么是老年心理学.....	(36)
第二节 老年心理学中的年龄划分.....	(37)
第三节 老年心理学的发展.....	(39)
第四节 学习老年心理学的意义.....	(43)

第二部分 老年心理

第一章 老年人的感觉与知觉.....	(47)
第一节 视觉.....	(48)
第二节 听觉.....	(52)
第三节 味觉.....	(54)
第四节 皮肤触觉.....	(56)
第二章 老年人的记忆.....	(58)

第一节	记忆和老化·····	(58)
第二节	老年记忆的特点·····	(61)
第三节	影响老年人记忆的因素·····	(65)
第四节	延缓记忆力衰退和增强记忆力的方法·····	(67)
第三章	老年人的智力与创造力·····	(72)
第一节	什么是智力·····	(72)
第二节	老年智力的特点·····	(74)
第三节	如何推迟老年智力的衰退·····	(75)
第四节	什么是创造力·····	(77)
第五节	老年人具有创造力·····	(79)
第六节	老年人如何发挥创造力·····	(81)
第四章	老年人的兴趣与信念·····	(84)
第一节	兴趣、信念的一般知识·····	(84)
一、	兴趣及其作用·····	(84)
二、	信念及其作用·····	(86)
第二节	老年人兴趣的特点·····	(87)
第三节	老年人信念的特点·····	(91)
第四节	培养、发展老年人兴趣的方法·····	(93)
第五节	如何坚定老年人的信念·····	(94)
第五章	老年人的性格与气质·····	(96)
第一节	谈谈心理学上的性格与气质·····	(96)
一、	什么是性格·····	(96)
二、	性格的结构·····	(97)
三、	什么是气质·····	(98)
四、	性格与气质的关系·····	(100)
第二节	老年期性格与气质变化因素·····	(101)
第三节	老年人性格与气质的特征·····	(103)

第四节	性格与疾病·····	(105)
第五节	重视精神修养、加强性格的自我锻炼···	(107)
第六章	老年人的婚姻与家庭·····	(111)
第一节	老年人婚姻满足感与性生活·····	(111)
第二节	老年人的恋爱·····	(112)
第三节	老年人的婚姻·····	(113)
第四节	老年婚姻的障碍·····	(116)
第五节	老年婚姻的解决方法·····	(119)
第六节	老年婚姻的社会意义·····	(124)
第七节	如何使老年夫妇感情深化·····	(125)
第七章	老年人的社会价值·····	(128)
第一节	有关老年价值观的几种理论·····	(128)
第二节	老年人在社会中所起的作用·····	(130)
第三节	老年人的社会价值·····	(133)
第四节	怎样认识老年人的社会价值观·····	(140)
第八章	认真写好晚年历史·····	(142)
第一节	谈谈晚节·····	(142)
第二节	老年人的犯罪及其特点·····	(143)
第三节	老年犯罪的预防·····	(146)
第四节	老年自杀问题·····	(148)

第三部分 长寿篇

第一章	人类的寿命·····	(154)
第一节	人类的自然寿限应该是多少·····	(154)
第二节	我国人口的平均寿命·····	(155)
第三节	衰老与寿命的关系·····	(156)
第四节	多病期保健与长寿·····	(159)

第二章 人类如何长寿·····	(161)
第一节 情绪与长寿·····	(162)
第二节 生活习惯与长寿·····	(166)
一、老年人饮食习惯与长寿·····	(166)
二、谈谈老年人洗澡与长寿·····	(168)
三、谈谈老年人牙齿与长寿·····	(169)
四、老年人穿衣与长寿·····	(170)
五、老年人睡眠与长寿·····	(170)
六、老年人笑与长寿·····	(174)
七、老年人忌烟、酒有利长寿·····	(174)
八、老年人看电视与长寿·····	(175)
第三节 兴趣爱好与长寿·····	(177)
第四节 运动与长寿·····	(179)
第三章 长寿者谈养生之道·····	(189)
一、十叟长寿歌·····	(189)
二、古代名人谈养生之道·····	(190)
三、日本老人的养生之道·····	(194)
四、世界各国名人的养生之道·····	(197)

第一部分



