

夕
日
无
限
好

中
老
年
自
我
心
理
调
适

上
海
人
民
出
版
社

宋珮珮 张钟汝 主编

XIYANG
WUXIANHAO
ZHONGLAONIAN
ZIWO
XINLI TIAOSHI



夕阳无限好

——中老年自我心理调适



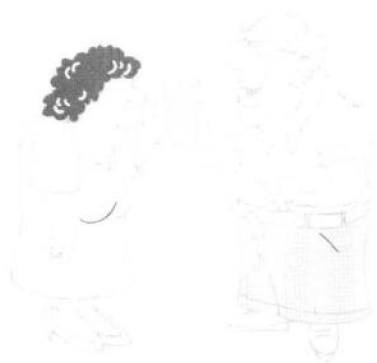
上海人民出版社

宋珮珮 张钟汝 主编

XIYANG
WUXIANHAO
ZHONGLAONIAN
ZIWO
XINLI TIAOSHI

夕阳无限好

——中老年自我心理调适



上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夕阳无限好:中老年自我心理调适/宋珮珮,张钟汝主编.

—上海:上海人民出版社,2002

ISBN 7-208-04233-0

I. 夕... II. ①宋...②张... III. ①中年人-心理卫生
②老年人-心理卫生 IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 047999 号

责任编辑 曹文娟

美术编辑 王晓阳

封面设计 柯国富

夕 阳 无 限 好

——中老年自我心理调适

宋珮珮 张钟汝 主编

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 上海天马印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 10.5 插页 4 字数 143,000

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04233-0/B·332

定价 18.80 元

前言

又是一个春意盎然的3月。

记得1997年的春天,那时,我们正在美国南部城市田纳西州的纳西菲尔出席一个老年学国际会议。休会期间,我们相约去考察位于市郊的一家养老院。走进绿树成荫的长廊,迎面遇见一位正在院内散步的老妇人,她穿着一件玫瑰红的衬衣,那略显枯涩的金发在阳光下特别耀眼。陪同人员随口介绍:这是入住该院的老人。老妇人很热情,大概猜出了我们的身份,她站在我们身边,要求合影。我们几个人都不约而同地取出了照相机……拍完照,我们余兴未尽,当问及老人的岁数时,她竟像孩子似地伸



出手做了个“十八”的字样。开始，我们有些惊诧，继而会意地笑起来。老人拍拍我们的肩，也大笑不止。那玫瑰红的色彩，那发自内心的大笑，一直留在我们的记忆里。

当出版社来约我们写这本关于中老年心理调适的通俗读物时，正值3月，我们拥有着春天的温暖，感受着生命的朝气。编辑说已定了书名，为“夕阳无限好”，此时此刻，我们想到了那玫瑰红、那笑声以及许许多多老骥伏枥、精神抖擞的新时代的中老年人形象，我们不由从内心呼出了一句：最美不过夕阳红。于是，在本书的第二部分，我们选用了这个题目。

有个电台的老年节目片头说：一位老人，就是一部厚厚的书；著书的笔，饱蘸着生活的甜酸苦辣。有趣的是，为这本书每小节的内容开创新意的，是上海大学社会学系一群青春活跃的研究生。中老年朋友们，当你们读着书中那一连串故作老成的文字时，想来一定能理解这群孩子探究未知人生的真情实感吧。我们的本意是不愿因我们身上的学究气而让这本书染上几分深沉和凝重。于是，我们约了这群风华正茂的学子。

感谢他们，也感谢帮助我们的编辑曹文娟。

衷心祝愿所有的中老年朋友都有一个健康、幸福的生活。

宋璠璠 张钟汝

2002年3月于上海

青

言

实用心理学系列

心理健康与成功人生 (已出)

幽默与成功人生 (已出)

我想牵你的手——点击校园伊甸园 (已出)

心理学家告诉你：如何成为学习的赢家 (已出)

点亮一盏心灯——夫妻十夜谈 (已出)

信息时代与心理调节 (已出)

愉快工作法则 (已出)

夕阳无限好——中老年自我心理调适 (已出)

做孩子的心理学家 (将出)

中学生考前心理调适 (将出)

责任编辑 曹文娟

封面设计 ⑥ 谷夫平面设计工作室

目 录

一、走过去前面是片天

- 谈更年期自我调适 1
- 1. 蓦然回首,人生几何 1
- 2. 无名怒火哪里来 9
- 3. “多事之秋”话保健 12
- 4. 走出危机,开创生机 22

二、最美不过夕阳红

- 谈老年人感知觉、记忆、学习与智力 27
- 1. 不要让感知觉错位 27
- 2. 今天,你比年轻时更聪敏 38
- 3. 学习生涯从六十岁开始 47



三、寻找合适的生活定位

- 谈老年人社会角色调适 56
1. 既来之,则安之 56
 2. 安于闲适捧朝阳 60
 3. 糊涂是金 65
 4. 老且快乐着 73

四、与时俱进 退而不“休”

- 谈老年人生活情趣 81
1. 一千个需要的理由 81
 2. 踏遍千山万水 95
 3. 给我一颗奔腾的心 101
 4. 自把花甲作花季 112
 5. 身动才能一身轻 120

五、迎接绚烂的晚霞

- 谈中老年人家庭婚姻心理 128
1. “老来伴”如何伴 128
 2. 再婚何必多顾虑 143
 3. 众里寻她(他)千百度 151
 4. 怎样爱你的新娘(郎) 156
 5. 手心手背都是肉 167
 6. 家家有本难念的经 173
 7. 让我欢喜让我忧 190

8. 可怜天下父母心	196
六、坦然面对冬天	
——谈中老年人应对生活变故	204
1. 如何面对你的“空巢期”	204
2. 今天也很好	213
3. “老年痴呆”也是流行病吗	221
4. 直面中风	232
5. 生命的转折	241
6. 临终的故事	255
七、时尚·实惠·实用	
——谈老年人日常心理	266
1. 买毛巾,我就认定“414”	266
2. 总想把余钱存入银行	274
3. 花钱买健康,值	281
八、心中有“神明”	
——谈老年人宗教与审美心理	289
1. 与上帝“亲近”	290
2. 警惕邪教的陷阱	299
3. 艺术之美,人生之美	306
4. 泪,为你而流	312
5. 珍惜这一片金秋红叶	318

—— 走 过 去 前 面 是 片 天

——谈更年期自我调适

人生步入更年期，忙碌的生活中不由平添了几分对逝去岁月的惆怅，于是，我便经常忆起一位名人的诗句：朋友，春天以后不是秋，别为年龄而发愁……

1. 蓦然回首，人生几何

更年期是人生由中年向老年的过渡阶段。女性一般是45岁至55岁之间，然而更年期究竟从什么时候开始，在多数妇女的记忆中是模糊的，调查时多数只能说出何时绝经，往往不记得何时开始有身体的不适，何时症状消失了。因而有不少人认为，更年期就是指绝经期。其实未绝经并不等于未进入更年期，因为这是含



义完全不同的两个医学概念。更年期是指妇女从性腺功能开始衰退至完全丧失为止的一个转变时期；而绝经则仅仅是指月经绝止不行。也就是说，虽然绝经是更年期的明确标志，但它只是更年期中的一个里程碑，并不包括更年期的全部过程。

心理上的异常最初总是来源于生理体征的外在变化。步入更年期，无论男性还是女性，身体机能都开始走下坡路，冲劲、精力、体能都不如以前，容易感到疲劳。同时，体重增加，开始“发福”，头发灰白，男性出现“谢顶”。过去很少出现的健康方面的小毛病也频频光顾……凡此种种，自然会引发人的情绪起伏。此时，若遇上外界环境的变迁，如下岗失业、收入减少、家庭变故等，则极可能加重更年期妇女的担忧、失落乃至消极厌世情绪。

我的一位邻居李阿姨，四十七八岁时出现了更年期的各种生理症状。最近，她突遇丈夫病故，焦虑中老父亲偏又中风病亡，双重刺激导致她身心交瘁……她不吃、不动，双目直视，产生濒死感。亲友担心她会出意外，只得将她送进医院监护，天天靠

输液维持生命。后来有人建议她接受心理治疗,医生诊断她患的是更年期抑郁症。

虽然女性更年期的起始界限对个人而言是比较模糊的,实际上其发生是可以预测的。

(1) 通过家族遗传进行预测:由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系,所以,祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。但此指标并不是绝对的,易受后天生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响,使更年期提前或推迟。

(2) 从初潮年龄预测更年期年龄:多数人观察确认,月经初潮年龄与更年期年龄是负相关,即初潮年龄愈早,更年期(绝经)年龄愈晚;相反,初潮年龄愈晚,更年期年龄则愈早。

(3) 月经紊乱现象:月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式。月经改变的表现大致分为三种类型:一是月经间隔时间长,行经时间短,经量减少,然后慢慢停经。二是月经不规则,有人行经时间长,经量多,甚至表现为阴道大出血;也有人表现为淋漓不断,然后逐渐减少直至停经。三是突然停经。绝经是进入更年期的重



要指标之一。

(4) 更年期的先兆:妇女进入更年期之前一般都有某些症状。如患者感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展,同时上述部位的皮肤发红,并往往伴有出汗。又如平时月经较准,经前也无特殊不适,而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群。另外,出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变,也是步入更年期的先兆。

医学与心理学专家认为,更年期妇女的症状表现可以有两类:生理性的和心理性的。而对于每个个案,心理表现又不是孤立的,它往往与每个妇女更年期的生理变化、心理体验密切相关,交融在一起。生理性的症状一般来说,可以通过调整生活方式、增加活动、注意卫生和定期检查等常用手段得以缓解。然而受生理、心理和社会因素综合影响引发的更年期危机,则比单纯的生理性问题复杂得多,至少在短时期内仅仅依靠物理治疗是难以解决的,李阿姨的例子就非常典型。

那么,更年期女性会有哪些心理异常的表

现,又应当怎样把握自我,解脱束缚自我的心结呢?

(1) 焦虑心理。这是更年期常见的一种情绪反应,常常由于很小的刺激而引起大的情绪波动,爱生气和产生敌对情绪,精神分散难以集中。

(2) 悲观心理。由于到了更年期常有一些症状出现,这些症状虽然没有大的影响,可是常因这些症状的产生感到顾虑重重,甚至任何一点不舒服就怀疑自己疾病非常严重。或者情绪消沉,怕衰老,担心记忆力减退,思维零乱,喜欢灰色的回忆,即回忆生活中一些不愉快的事。

(3) 个性及行为的改变。这些改变表现为多疑、自私、唠唠叨叨、遇事容易急躁甚至不近人情。无端地心烦意乱,有时又容易兴奋,有时伤感,也有的感到孤独、绝望,在单位和社会交往中人际关系往往不够协调。

值得一提的是,更年期妇女最多出现的一种不正常心理状态就是多疑,一些妇女在年轻时的个性特点并非如此,但到了更年期却会逐渐出现。妇女的多疑心态严重地影响了人际关系。为此,这些妇女很苦恼,周围的人也难以理



解和接受。

多疑心态的表现多种多样,在不同文化层次和不同工作岗位上的人表现也不完全一样,大体有以下几种情况:

(1) 感知觉过敏。过分敏感,把发生在周围的一些不愉快事件强行与自己联系,听见风就是雨。听说同龄妇女生癌死亡,马上会联想到自己;孩子放学后晚归,会联想起路上是否发生车祸;丈夫晚归,联想是否有第三者。这些联想往往是灰色的,使人不愉快、懊丧、伤心。

(2) 特别关注流言蜚语。在一些单位里,总有一些人喜欢传播小道消息,或是流言蜚语。某些更年期妇女就是这些传播的积极参与者和受害者,这常造成人际关系紧张,对更年期妇女来说,又是一种恶性刺激。

(3) 行为动作联系。即对别人的某些行为和动作作盲目联系。有时别人在议论某件事,正巧某位更年期妇女走过,他们停止了议论。尽管这些人议论之事与她无关,这位妇女也会敏感地把它联系成“他们在背后议论、讥笑我”,情绪立即会激昂起来。

(4) 盲目怀疑。尤其对一些涉及到其本身

利益的事无端地盲目怀疑，如晋级、加薪、分房中的一些决策没有满足本人的愿望时，即对被怀疑者恨之入骨，找机会泄愤；也可能怀疑同一部门的人是否在背后打过小报告，“搅掉了我的好事”，一旦认定，愤恨之心就会急剧上升。

更年期出现的症状和变化，轻重程度不同。如果多而集中，称为“更年期综合征”。这是个功能性变化的病症，不是器质性病变。经过一段时间，这些症状即可逐步消失。因此，不必过分担心或忧虑。要正确对待，泰然处之。许多事例说明，健康的心理和乐观的情绪，常常是战胜疾病的有力武器，可以平稳地度过更年期，继续为家庭、为社会、为国家作出有益的贡献。反之，如整天心烦意乱、忧心忡忡、悲观沮丧、惶惶不可终日，均会削弱机体的免疫机能和器官的整体机能，加重更年期综合征的症状。

蓦然回首，人生几何。女性要走出更年期的心理阴影，应当学会潇洒生活，拿得起，放得下，心态上永远保持年轻。其方法有：

(1) 打开心理世界的大门。遇有不快之事，把内心的苦闷全部倒出来，是解除心理压抑感的妙方。