

健康
百岁
经典
系列

读书为乐心胸阔
书画为乐长寿多
助人为乐朋友多
知足为乐笑呵呵

天天开心 活百岁

姜德珍 著

北京出版社

华北水利水电学院图书馆



208614542

R161.7

J500

健康
百岁
经典
系列

天天开心

活百岁

藏书

姜德珍 著

881454

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天开心活百岁/姜德珍著. —北京:北京出版社,
2003. 10

(健康百岁经典系列丛书)

ISBN 7-200-05011-3

I. 天… II. 姜… III. 老年人—心理保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 067069 号

健康百岁经典系列丛书

天天开心活百岁

TIANTIAN KAIXIN HUOBAISUI

姜德珍 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

850×1168 32 开本 4.375 印张 76 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-200-05011-3

R·224 定价:9.00 元

作者简介



姜德珍，1923 年生于湖北武汉。1944 年进入昆明西南联合大学。1949 年毕业于清华大学心理学系。曾参加筹建北京大学心理学系、并任该系领导，同时从事社会心理学与老年心理学研究。现任北京大学老龄问题研究中心副主任、研究员。曾参加筹建中国社会心理学会，任常务理事。

近 20 年来，姜先生对不同职业老人的心理特征、生死观等分别进行了广泛地调查，并结合自己的体验，潜心研究延缓衰老、调节情绪与心理健康等课题。

姜先生与人合著的《延缓衰老的奥秘》、主编的《抗衰老的途径探秘》和参与主编的《健康长寿丛书》、《老年学导论》等均获“中国老年学研究优秀成果”奖。她著作的《老年心理与自我调适》由安徽科技出版社于 1998 年 8 月出版。并授权台湾正中书局出版，书名改为《当个快乐的老人》。

08A44/05



天天开心 活百岁

TianTianKaiXinHuoBaiSui

第一章 笑一笑，十年少	
——做个心理健康的老人	1
一、心理健康最重要	1
二、心理健康的标准	3
三、心理健康老人的特点	5
第二章 耳不聋，眼不花，快乐老年乐哈哈	
——延缓感知觉的衰退	18
一、老年人视觉的变化	19
二、老年人听觉的变化	20
三、老年人味觉和嗅觉的变化	22
四、老年人躯体的感觉	23
五、老年人如何应对感知觉的衰退	26
第三章 常学常练	
——永葆记忆青春	29
一、把握特点，提高效率	29
二、老年人记忆特点和记忆能力的提高	31
第四章 勤动脑，会动脑，创造老年新生活	
——发挥创造能力	35
一、老年人的智力有哪些特点	35
二、老年人的创造力	36





三、老年人要有效地用脑	37
◎第五章 您的心情,现在好吗	
——调节情绪与情感	42
一、情绪与情感	42
二、不良情绪的危害	44
三、老年人的主要消极情绪	45
四、排除消极情绪的主要方法	47
五、以平静的心态应对“突发事件” ...	57
◎第六章 你有“四喜四怕”吗	
——改善您的不良个性	60
一、老年人心理活动的特点	60
二、老年人的个性变化	62
三、老年人的个性需要改善	65
◎第七章 活到老,学到老	
——勤于学习	72
一、跟上时代,锻炼大脑	73
二、上老年大学,回归社会生活	74
三、改善自我,学点老年心理学	76
◎第八章 开开心心度晚年	
——学会自寻快乐	82
一、快乐靠自己	82
二、心胸开朗是快乐的源泉	85
三、快乐的作用	86
四、怎样保持快乐	88
◎第九章 人生永远不退休	
——退休生活巧安排	91
一、正确对待离退休	92
二、老年人退休后如何充当新的 角色	93

三、摆脱孤独与寂寞	94
◎第十章 夫妻恩爱甜如蜜	
——和谐的夫妻关系	98
一、美满的老年夫妻情感的特点	98
二、对丧偶的适应	101
三、老年人的再婚问题	105
◎第十一章 活出人生新境界	
——养生六法	109
一、进取养生	109
二、淡泊养生	111
三、遗忘养生	112
四、书法养生	113
五、音乐养生	115
六、艺术养生	115
◎第十二章 先修长寿之心,才有长寿之人	
——老年人的长寿秘诀	117
一、目标明确,喜欢活动	118
二、心胸开朗,善于适应	119
三、个性良好,乐于助人	121
◎第十三章 跨越生死“线”	
——树立健康的生死观	124
一、老年人生死观的形成	124
二、老年人怎样更好地面对死亡	125
三、为什么说死亡是必然的	126
四、怎样摆脱老年人“暴死”的愿望	126
五、怎样摆脱老年人“回归”的愿望	127
六、怎样从恐惧死亡的心情中解脱出来	128
七、罗素(终年 98 岁)是怎样看待死亡的	129
后记	131



第一章 笑一笑，十年少 ——做个心理健康的老人

一、心理健康最重要

老年心理健康是心理研究的重要课题，也是近年来国内外心理学界、医学界普遍关注并甚感兴趣的一个极其重要的问题，因为它是国家实现健康老龄化的需要，也是老年人自我保健的需要。

老年人要增强自我保健意识，既做到身心健康，又能融入社会，参与社会的发展。人到老年常会出现消极的心理状态，如遇环境变化，会有孤独、寂寞感；角色改变时，会有空虚、失落感；身体衰弱时，会觉得力不从心、忧心忡忡、焦虑不安；如果加上亲人的丧失更会产生悲伤、忧郁甚至悲观情绪。这些不良情绪都会影响健康。古书说：悲、哀、忧、愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。现代医学认为，不良情绪会影响消化系统、内



分泌系统、神经系统、免疫系统等的功能。

有人研究胃病的发病原因，发现有 4/5 的人是由心理因素引起的。人在悲痛时胃黏膜缺血变白，胃液分泌少；而在焦虑时胃黏膜充血，胃液分泌多，久之会得胃溃疡。美国生理学家爱尔玛把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后，大白鼠就死了，因为人在生气时呼出的水有紫色的沉淀物，是有毒的。爱尔玛还分析道，人如果生气十分钟，所耗费的精力不亚于参加一次 3 000 米赛跑。因此，爱生气的人是很难健康长寿的。

长寿老人胡夫兰德深有体会地说：“一切不利的影响中，最使人短命夭亡的就算是不好的情绪与恶劣的心境了。”

世界卫生组织对健康下的定义是：“健康是躯体上、精神上和社会上完善的状态。”一个健康的人应该是躯体健康、心理健康、社会功能良好，而且包括正常的心理过程和健康的个性。从我国确定的“健康老人十大标准”中可以看出心理健康的重要性。这十大标准是：

(1) 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体型，骨关节活动基本正常。

(2) 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经检查基本正常。

(3) 心脏基本正常，无高血压及其他器质性心脏病。

(4) 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

(5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、肿瘤及影响生

活功能的严重器质性疾病。

- (6) 有一定的视听功能。
- (7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
- (8) 能恰当地处理家庭和社会人际关系。
- (9) 能适应环境，具有一定的社会交往能力。
- (10) 具有一定的学习、记忆能力。

后五条属于心理功能和社会心理问题。

老年人要在心理失衡时进行自我调节，达到心理健康。那么怎样才算心理健康呢？

二、心理健康的标准

心理健康与否没有明确的界限，不像躯体的生理活动有公认的一致标准，通过各种检查可以得出结论，不过国内外学者对心理健康的标准作了许多探讨。例如世界卫生组织提出的心理健康的标准是“三良”：

(1) 良好的个性。性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡的胸怀与达观的心境。

(2) 良好的处世能力。看问题客观、现实，具有较强的自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物变迁能始终保持良好的情绪。

(3) 良好的人际关系。待人接物大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

这“三良”的提法比较简明，可以参考。

笔者综合、归纳国内外学者关于心理健康的研究，现提出心理健康的标准是：

- (1) 有合理的认识与明确的生活目标。





- (2) 有愉快的情绪和幸福感。
- (3) 有良好的个性和自我控制能力。
- (4) 有良好的适应能力，善与人相处。

这四条核心思想是认识合理，乐观开朗，积极进取，有明确的生活目标，不为个人得失而忧虑，不为眼前的烦恼所困扰，愉快地面对人生，从容地过幸福生活。像爱因斯坦那样，为了他的研究目标不仅在看书做实验时，在走路时也是如醉如痴、聚精会神地思考问题，善于摆脱任何干扰。像罗斯福被盗后仍能保持乐观心态那样，正确对待生活中的不幸。罗斯福在被盗后说，第一，贼偷去我的东西，没有伤害我的生命；第二，贼只偷去了我的部分东西；第三，最值得庆幸的是做贼的是他，而不是我。罗斯福这样与友人大报平安，因为他心中装的是国家大事，个人被盗是小事一桩。同时也说明他善于从不幸中发现大幸，自然不为眼前烦恼所困扰。

笔者也有过这样的体验，过去在昆明西南联大读书时因经济困难，笔者和一位女同学到云南乡下教书一年，回城时被抢，也曾有过庆幸心理：第一没有被杀，第二没有被害，抢走的东西还会有，不愁不忧，我们一夜兴奋未眠，因为我们有求学目标，不为眼前灾难而忧愁。

由此看来这四条是不难做到的，碰到不顺心的事换个角度思考，就不会陷于悲观失望之中，就能够摆脱不幸事件，乐观面对一切，为自己的目标奋斗不已。

三、心理健康老人的特点

一个心理健康、人格健全的老年人应具有的特点是：

1. 热爱生活，喜欢活动

心理健康的老人有明确的生活目标和精神支柱，对未来生活充满信心，会享受人生的乐趣，使自己在有限的岁月里生活得更有意义。他们积极进取，勤于学习，生活充实。这种老人正如古人所云：“天行健，君子以自强不息。”

他们喜欢参加活动和聚会，在那些有意义的活动中发挥自己的聪明才智，乐于奉献几十年积累的经验、知识与智慧，保持蓬勃的朝气，并从这些活动或成果中获得满足与激励，使自己成为家庭和社会安定、团结的积极因素，从而体现出自己存在的价值。

心理健康的老人有生活目标，而不是无所事事；有进取精神，总感到自己做得不够好，因而自强不息；兴趣广泛，积极参加各种有意义的活动；喜欢聚会，愿意与人交往；喜欢奉献，乐于体现自己生存的价值；喜欢助人，愿意实现“心灵美”。

心理健康的老人应该像提出“二春论”（人在生理上只有一个青春，但在精神上还可开创第二个春天）的王兴华老人那样，不以百岁为人生终点，不因年老而中断事业的长河。王兴华离休后到处宣传“二春论”。著有400万字14卷专著，六次送往国际会议，他既是“二春论”的提出者，又是实践者，虽已84岁，仍在以





高度的使命感和旺盛的精力，为老年事业奔忙着。

湖北有一位卫衍翔老人，几十年坎坎坷坷，到晚年一心扑在老年事业的开拓工作上，他发扬“五不要”的精神：不要房子，不要票子，不要编制，不要位子，不跟青年人争饭碗，大办老年事业。他要活到老、学到老，在老有所学中度过余年，他要终生为人民服务，在老有所为中度过余年。

这两位老人老当益壮，到晚年还为国家作贡献，实现自己生存的价值。他们的榜样作用激励着老年人，为老年人指引了充实生活的方向。

有人把生活目标作为保健措施。美国有一个老年保健措施六条，每条措施的第一个英文字母拼成“Person”（即“人”）这六条措施是：①目的（Purpose），②锻炼（Exercise），③娱乐（Recreation），④睡眠（Sleep），⑤氧气（Oxygen），⑥营养（Nourishment）。

这第一条尤其重要，就是生活要有目的性，要经常想应该做什么，为什么做，如何做和什么时候做，并写下备忘录，以便随时提醒自己。

这六条说明老人要注意综合保健措施，强调了老年人退下来以后要有追求，有理想，保持积极的生活方式，坚持适当的活动，保持生命的活力，这样才老而不衰，有生活情趣。

有一位老人，退休后心烦意乱，常陷入消极的沉思中，没事自己就琢磨：“都六十多岁了，今后还有几年？”有时出外打打门球，学学跳舞，回来后又满腹牢骚，无所适从，与家人顶顶撞撞，闹得全家不痛快。家



里人也不爱理他，他自己也觉得活着没有意思。后来，他树立新的生活目标，更新了生活内容——练书法，剪报，积累小知识，帮助老伴搞家务，又接受单位聘请写文章，这样生活有了奔头，也有了劲头。因为心情开朗了，与家人也能和睦相处，全家和和美美，并被评为“五好家庭”，他切身感到了生活的乐趣。

老年人喜欢活动（包括工作）为什么被列为心理健康的标准呢？

（1）活动可以促进躯体健康，生命在于运动。

有的老人说：“大脑在于使用。”这是有科学根据的。老年人坚持思维活动和力所能及的体力活动，既可延缓大脑的衰老，又可以延缓肌体的衰退。早在18世纪，生物学家拉马克就提出“用进废退”的学说是生物界普遍规律，人体当然也不例外。所以，活动可以延缓身体各个器官的衰退。

有一位96岁的老人说：“我长期坚持笔头不停，用心写作，我现在仍然思维敏捷，脑细胞充满活力。”

（2）活动（包括工作）可以满足心理上的需要。

老年人的快乐，除了躯体健康外，还要满足心理上需要，即要在社会上有所作为，参加一些自己觉得有趣并有意义的活动。退休工人张文富，凭祖传按摩技术从卫生部门取得正式行医执照。他积极行医，先后治好了许多截瘫的病人。当他看到病人一个个又重新回到工作岗位，过着幸福生活时，感到非常高兴。

（3）活动（包括工作）可以排除消极情绪。

老年人由于社会角色和人际关系发生了变化，容易



产生失落感、孤独感、忧虑等消极情绪，要排除这些消极情绪，最好是从事适当的工作。法国作家雨果说：“无所事事会造成老人的不幸。”有的人认为清闲是福，实际上它会造成一些不必要的烦恼，影响身体健康。有一位老人整天为自己身体发愁，一感冒咳嗽，就怀疑是患了肺癌；睡眠不足，头昏脑涨，又怀疑脑内长了东西。这位老人偶然碰到一个有兴趣、有意义的工作，从此忙忙碌碌地工作着，病也不知到哪里去了。法国一位著名医生戈费朗特说：“世界上没有一个懒人可以长寿，凡长寿者其一生总是积极活动的。”事实正是这样。

2. 心情愉快能控制情绪

心理健康的老人胸襟博大，情绪平稳，豁达洒脱，能保持愉快、知足等积极情绪。正像古人所说，“淡泊以明志，宁静以致远”，“不以物喜，不以己悲”。处于顺利时不欣喜若狂，碰到不幸事件也不悲观失望，经得起欢乐与忧伤的考验。在生活中碰到各种挑战，如丧失亲人或疾病，甚至面对将来一定要到来的死亡，也不感到苦恼与恐怖，处之泰然；活着尽可能发挥作用，死则视作彻底的安息。就像《西铭》上讲的，“存吾顺时，殁吾宁矣”。永远乐观、开朗，无忧虑，无怒气。

心理健康的老人有坦荡的胸怀，有冷静的头脑，有淡泊名利的心境，不怒气，不愠气，不泄气。心理健康的老人能够保持愉快的心情，并能调节、控制自己的情绪。情绪的控制和一个人的思想、意志、品德、修养、人生价值观有很大的关系，认识不良情绪对身体的危害

和改变自己的心情的决心，也是极其重要的。

一位老中医在十年动乱中被打成反动学术权威，住进了牛棚，当他出来时出乎家人的意料，身体仍健康如常。因为他深知不良情绪的危害，所以照常吃、照常睡。他控制自己情绪的秘诀是“不生气”，整天唱：不生气，不生气，不中他人计；气出病没人替，不气，不气。还有一位百岁老人，她虽不懂长寿的理论，但她从生活实践中体验到“犯愁只能糟蹋自己的身体”。她从小就给人当佣人，生活困难，但从不发愁，并保持自己的情绪稳定。她说无论碰到多么高兴或多么悲伤的事都要稳住神，否则会伤神伤身。

有一栋高校居民宿舍楼，过春节时同一个单元门里故去两位老人：一个是因过春节儿女回家团聚，欢喜异常，犯了心脏病；另一个是婆婆与儿媳争吵，生气致死。所以老人要经得起欢乐与忧伤的考验，保持平稳的心态。安静可以冷静思考，保持心情平静，不大喜大悲。在此，笔者奉劝老年朋友：当你因成功得意洋洋时，想想这一切都会过去；因遭受丧偶悲伤时，想想这一切也都会过去。既然世界上的种种到头来都会成为过去，自己也会有一天变为灰尘，又何必对今天的得意与失意看得那么重呢！笔者认为：经历了人生风风雨雨、坎坎坷坷的老人是不难体会到的，也是不难做到的。

快乐可以自己寻找。调整自己的看法和态度，便可调整自己的情绪，做情绪的主人。美国著名成人教育家卡耐基说：“如果我们有快乐的思想，我们就会快乐，如果我们有凄惨的思想，我们就会凄惨。”



从心理上的投射现象来看，人在观察事物时并不是完全被动地接受外界的刺激，而是依着各人当时的心情和经验加上情感色彩，再把它看成某种形态。人们观看天空的云彩时，一会儿看像个少女，一会儿看像个老头，有时前后重叠还像个亭台楼阁。这就是投射现象，说明主观意识的作用。客观环境并不是决定快乐与否的主要因素。个人的主观意识、态度却是更重要的影响。

郑集老人有长寿“十诀”，其中第一条就是思想开朗、乐观。当他处于逆境时，他写诗描写自己心情，抒发感情，达到心理平衡。他在诗中说，“任凭风雪摧，仍自开如故，留得清香在人间，哪怕随泥土”，“七十年，太匆匆，朝来骤雨晚来风，壮志未酬身已老，不觉已是白头翁，何时愿能从”？

魏莲一老人在十年动乱中，自己被批斗，丈夫被迫害致死，惟一的女儿因患精神分裂症跳楼自杀。她处于如此悲惨困境中，真是形单影只，后来她又有了新的家庭，不料后老伴又因癌症去世。她想：幸福为什么总是与自己无缘呢？难道注定要孤苦终身？可是她不颓丧、不消极，在屋子里贴一个横幅——“五乐堂”：“助人为乐，自得其乐，知足常乐，苦中求乐，及时行乐。”她以这“五乐”创造自己的生活，决定办老年大学，开展新的工作。虽然困难重重，一无经费、二无教材、三无教师、四无教室，但她到处奔走求援，克服了许多困难，在“克服一个困难就得到一份快乐”的信念的支持下，终于办起了一个很好的老年大学——铁道部老年大学，现在对外开放，她八十多岁了，还在从事教学工