

夕阳红丛书

心理保健

肖健 孙玉兰 侯玉波 编著

中国老龄协会 组织



科学普及出版社

夕 阳 红 丛 书

心 理 保 健

肖健 孙玉兰 侯玉波 编著

中国老龄协会 组织

科学普及出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

心理保健/肖健等编著. - 北京:科学普及出版社,1998.6
(夕阳红丛书)

ISBN 7-110-04427-0

I. 心… II. 肖… III. 心理卫生 - 老年人 - 普及读物 IV.
R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09150 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京宏远兴旺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:9.125 字数:245 千字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 册 定价:16.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

夕

阳

红



神龜雖壽猶有竟時騰蛇乘霧
終為土灰老驥伏櫪志在千里
烈士暮年壯心不已盈縮之期
不任在天養怡之福可得永年

曹孟德詩曰
一
其
三



人
心
下
神
如
夕
陽
如



子
生
日
賀
書
吳
東
忠





参加“北京大学老龄问题研究中心第一次学术讨论会”全体与会人员的合影。(前排左起第一人为原北大经济学院院长、北大老龄问题研究中心副主任胡代光教授；第二人为原北大党委副书记、副校长、北大老龄问题研究中心主任张学书教授；第三人为中央电视台“夕阳红”节目主持人、本丛书编委会委员沈力教授；第四人为全国人大常委、中国老年学会会长邬沧萍教授；第五人为原北京军区司令员、研究中心顾问付崇碧将军；第六人为原《解放军报》副主编、《中国老年报》社社长、主编姚远方教授；第七人为中国社会学会会长、研究中心副主任袁方教授；第八人北大人口研究所教授、研究中心学术委员会副主任蔡文眉同志；第九人为中国心理卫生协会副理事长、老年心理卫生专业委员会主任许淑莲教授；第十人为研究中心秘书长姜德珍教授)



本丛书编委会委员、本书作者、北大老龄问题研究中心副秘书长肖健教授与沈力、姜德珍教授合影



老年书画展览



1998年春节前夕北京大学老干部处举行迎春茶话会，会上部分老同志挥毫作画



老年合唱团在表演



部分老同志表演剑术

内 容 提 要

《夕阳红丛书》是专门为老年朋友编写的一套休闲读物。本书是其中一种。书中科学地阐述了心理保健与长寿和生活质量的关系,并讲述了如何掌握自己的心理活动规律,趋利避害,以乐晚年。

适合广大老年读者阅读。

责任编辑 战立克 许 慧
封面设计 任 逸
正文设计 刘大红
责任校对 张 燕
责任印制 张建农

《夕阳红丛书》

序

当前我国老年人口比例逐年升高,很快将进入老龄化社会。这些老年人从工作岗位上退下来,除部分同志尚拿出部分精力发挥余热外,大部分人和大部分时间留给“消遣”之用。为了填补这一时间空白,使老年朋友的消遣更充实,更有意义,由中国老龄协会组织,科学普及出版社编辑出版的《夕阳红丛书》无疑是一套很有阅读价值的图书。

这套书的特点有五点:

一、每种均为有关专家撰写,注重了知识性、实用性,文字通俗易懂,具有初中以上文化程度均可阅读。

二、内容既完整系统,又详略分明,具有较强的实用性,以期达到学以致用用的目的。

三、装帧大方,封面美观雅致,书中配有精美的插图。

四、可作案头百科生活书,亦可作为收藏品,还可在亲朋间馈赠或晚辈孝敬长辈时作为礼品。

五、可作为老年大学的教材或自学的读物。

我相信这套书一定可以成为老年朋友的良师益友,在为老年人提供消遣自娱的营养,使老年人提高自己的文化素质,增加新的知识,以开始第二青春,提高精神文明程度,有可能更好地发挥余热;使老年人培养自己的文体爱好,发挥自己的天赋和特长,提高生活质量;使老年人掌握更多的医疗保健和心理保健知识,增进其身心健康,有能力享受晚年的幸福诸方面起到应有的作用。

我也是老年人中的一员,让我们共同把老年事业办得更好。

肖克

1997年9月

《夕阳红丛书》编委会

顾问 万国权 庄炎林 张 旭 赵魁信
黎 执 苏 坡 王国厚 张铁凡
金 涛 张雪光 吴成构 刘 璽仁
沈 力 吴秉忠

主 任 肖 克 王 平

副主任 华敬俊 战立克 史进前 郭 桦

主 编 华敬俊

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 平	王永昌	王铁麟	史进前
刘 金	华敬俊	孙延菱	许 慧
李学文	李善庆	李惠珍	杜东旭
肖 克	肖 健	宋世文	吴 璇
佘万里	张秀智	张湖德	周志芬
金 煜	金德华	战立克	姜永喜
涂新宁	郭 桦	彭仕强	薛守礼

前 言

“健康长寿”是每个老年人都十分熟悉的美好字眼,也是人类有史以来一直为之奋斗的理想目标。在远古,原始人的生活很艰难,平均寿命只有十几岁。据对公元前 4000 年欧洲人尸骨的研究分析,当时欧洲人的平均寿命只有 18 岁。直到 1900 年,人的平均寿命才提高到 41 岁,仅有 20% 的人能活到 65 岁以上。本世纪以来,由于科学技术的发展,人民生活水平的提高,人类的平均寿命有较大提高。欧洲人的平均寿命 1979 年已达 72 岁以上。日本人 1983 年男子平均寿命已达 73 岁,女性高达 79 岁。我国男女平均寿命,从北京周口店出土的北京猿人化石分析看,69.2% 的猿人年龄在 14 岁以下,1930 年约为 35 岁,目前已提高到 70 岁以上。这些资料表明,随着科学技术和社会生活的发展,人的寿命越来越长了,高寿老人越来越多。过去这种“人生七十古来稀”的现象已成为历史的写照,目前正在“人活九十不稀奇,百岁诚可期”的令人振奋的时代。

尽管人的平均寿命随着人类社会的进步逐渐提高,但距人类寿命的极限,仍相差甚远,现实生活中百岁以上老人还是很少,绝大多数人活不到 100 岁就过早离开人世。究其原因,固然有先天之敌,但也有后天之因,并且后天之因更为重要,只有后天是可变的,可干预的,这就给人们消除危害健康的各种因素,延缓衰老,保护并增进健康提供了可能性。

从目前研究的情况来看,影响健康长寿的因素较多,如环境、气候、饮食、心理和行为等,其中心理因素是十分重要的。古今中外关于长寿秘诀的探索,早就肯定了这一点。据湖北省对 88 名百岁老人的调查,他们之中属于乐观开朗型的有 45 名(占 51.2%),属于安静温和型的有 39 名(占 44.3%),孤僻忧郁型的只有 4 名。近年来,国内外许多有关长寿老人的调查报告也一再表明,长寿无

秘诀,最重要的莫过于胸怀宽敞,乐天知命,知足常乐,性格开朗,情绪乐观。因此,如何使老年人精神愉快,身心健康,是保证老年人生活质量与健康长寿的关键问题。基于这一点,我们编写了《心理保健》这本书,为广大老年朋友提供一些心理健康的知识,以协助老年人了解老年人的心理特点和变化规律,懂得哪些心理活动对健康长寿有益,哪些心理活动对健康长寿有害,就可以发挥主观能动性,自觉地去适应和掌握这个规律,趋利避害。这样就可以在一定程度上,延缓衰老的过程,达到益寿延年的目的。

在本书编写过程中,陈小红、雷莉和罗婷同志也参与部分章节的编写工作。在此表示衷心的感谢。

本书引用了国内外有关老年心理健康的一些书籍、调查报告和文章中的有益见解及生动实例,有的在书中已标明出处,有的可能没有标明。对于这些作者,在此一并表示谢意。

本书如果能对老年朋友和广大老年工作者提供一些帮助和启迪,我们将感到莫大的欣慰。由于编者水平有限,加之时间仓促,不妥之处在所难免,我们殷切期望各位专家及读者的批评指出。

编 者

1998 年 1 月

于北京大学心理学系

目 录

第一章 老年人的心理健康	1
第一节 健康的涵义.....	1
第二节 心理社会因素与疾病的关系.....	3
第三节 心理社会因素如何致病.....	6
第四节 影响老年人心理健康的心理社会因素.....	8
第五节 老年人心理健康的标准	14
第六节 维持心理健康的基本原则	17
第二章 人类的寿命与衰老	22
第一节 年龄与年老	22
第二节 衰老及其表征	33
第三节 人为什么会衰老	47
第四节 人类抗衰老的努力	51
第三章 老年人的智力特点	56
第一节 什么是智力	56
第二节 老年人的智力会衰退吗	60
第三节 老年人智力的可塑性	64
第四节 如何增强老年人的智力	69
第四章 老年人的记忆特点	82
第一节 什么是记忆	82
第二节 记忆的过程	83
第三节 记忆的分类	86
第四节 老年人的记忆特点	89
第五节 如何提高老年人的记忆力	90
第五章 老年人的个性特点	99
第一节 个性概念	99