

LAONIAN XINLIJIANKANG MANTAN

中央电视台《老年课堂》老年心理健康漫谈节目
中央电视台著名主持人 张悦

孝敬老人 送健康礼品

延长

蒋力 / 编著

生命的 另一种方法

——老年心理健康漫谈



中国经济出版社
www.economyph.com

孝敬老人 送精神补品

延长生命的另一种方法

——老年心理健康漫谈

蒋力 编著

中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

延长生命的另一种方法 / 蒋力编著. —北京: 中国经济出版社, 2003.1

ISBN 7-5017-5874-3

I. 延… II. 蒋… III. ①老年心理学 ②老年人—心理卫生
IV. B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 105827 号

延长生命的另一种方法

——老年心理健康漫谈

蒋力 编著

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: WWW.economyph.com

责任编辑: 孙 岩 (电话: 68359418)

责任印刷: 常 毅

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京星月印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 印 张: 16.125 字 数: 280 千字

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 7-5017-5874-3/G·1152

定 价: 26.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

序

中央电视台教育专题部副主任 李福成

二十世纪八十年代初,中国科学院学者赵洪洲就曾预言,几年之后,心理学将在中国成为当采学科,所谓当采,是借用矿业学的术语,意为有开采的价值,当采学科,就是具有发展前景的学科。十几年过去了,随着中国社会生活的发展,中国人的心理健康问题已经提上中国人生活的议事日程,心理学已经成为显学。与此相对应的是,联合国卫生组织也把心理健康列为健康人的重要标志。

其实,就人的生存的本质意义来说,人本来就生活在物质世界和精神世界之中,这应该是人与动物区别的重要标志之一。但在人类生活发展的过程之中,人们确曾一度又一度地忽略了人的精神生活,以至于使人的生活两翼发生倾斜。在所谓工业化社会之后,这个问题也许显得尤为突出,有学者预言:21世纪,抑郁症将与癌症、爱滋病一起并列为人类的三大杀手。这绝非耸人听闻。在目前社会转型期的中国,这个问题也许显得尤为突出。

中国已于1999年进入人口老龄化社会,这种人

1

老年心理健康漫谈

序





口老龄化的速度之快,来势之猛,也是普通中国人所不曾预料得到的。这种社会的转型和社会人口的老龄化所带来的一系列急剧变化,给中国老年人所带来的精神心理生活上的不适应也许更为严重。因此,2002年新年伊始,中央电视台教育专题部《老年课堂》栏目适时地把老年心理问题纳入自己的视野,承担起媒介人的历史责任,把心理学知识用电视手段表现出来,为中国老年人服务,应该说是一个创新之举。一年时间,我们已经制做了44期“老年心理健康漫谈”节目,内容涉及老年心理的方方面面。从已播出的情况来看,该节目不但受到了老年人的普遍欢迎,也受到了专业人士的肯定和社会的广泛关注。现在,我们应广大观众之需,把电视节目改编成书,以便于更多的朋友学习和参考。

在中国,心理学和老年学都是一门年轻的学科。我们的编导要做好老年心理健康的宣传工作,还需要广泛而深入地学习,科学地、准确地把握生活、传播知识。希望我们的工作能做得更好。

2002年12月

关爱老人生活 注重心理健康

中国心理卫生协会秘书长 李占江 博士

人生一世,最大的愿望就是生活幸福。何谓幸福?不同的人会有不同的理解。国外曾做了一个有趣的调查,百万富翁与街头流浪汉的生活幸福并没有明显的区别。这个调查说明,一个人的生活幸福并不完全取决于他所拥有的财富。事实上,幸福则是一种满足。如何提高一个人的满足感,最重要的就是要讲究心理卫生。

21 世纪将是人口老龄化的世纪。我国第五次全国人口普查的数据显示,我国人口年龄结构发生了较大变化。65 岁及 65 岁以上人口占总人口的比重为 6.96%,比 1990 年人口普查上升 1.39 个百分点。据联合国《世界人口预测(1998)》,到 2010 年我国 65 岁以上人口将占总人口的 8.1%。2020 年,将达到 11.5%。人口老龄化不仅给社会带来一系列问题,而且老年人自身也面临许多问题,如衰老、疾病缠身、经济状况下降、医疗保障、社会照料等。在全面建设小康社会过程中,如何提高老年朋友的健康素质,如何全面提高老年人的生活质量,是当代社会所面临的一

1

老年心理健康漫谈

关爱老人生活 注重心理健康





大问题。尽管社会福利、医疗保障制度的不断完善是提高老年朋友生活质量的重要方面,但是一些调研资料仍旧显示,老年朋友的自理能力,他们的处世态度,以及他们参与社会的状态都对心理健康产生重要影响。孤独感、衰老感、老年期痴呆、老年抑郁症和老年慢性躯体疾病,直接影响到老年朋友的健康素质和生命质量。所以,从老年心理卫生的角度出发,通过提高老年朋友应对生活挫折和自我防治疾病的能力,来达到最大的心理满足和生活幸福,从而全面提高自身的健康素质和生命质量,就显得尤为重要。

中央电视台科教频道《老年课堂》栏目经过积极的努力,终于在央视银屏上为广大观众、特别是老年观众开辟了一块宣传心理健康的宝贵园地,填补了电视强势媒体在这方面的空白,可谓创新之举。该节目一经推出就得到了社会各界的广泛注意和好评。为此,中国心理卫生协会于同年5月与该栏目合作,优势互补,资源共享。双方按照卫生部等四部委联合印发的《中国精神卫生工作规划(2002—2010年)》要求,遵循“预防为主,防治结合,重点干预,广泛覆盖,依法管理”的工作原则,针对老年重点人群、老年性痴呆和抑郁等精神疾病,在中老年人群及其家庭成员和看护者中,积极开展老年心理卫生的宣传工作;为处于离退休、丧偶等各种生活变故中的老年人提供支持和帮助。

节目从中老年朋友的实际出发,针对中老年朋友

在生活中所遇到的各种问题,如离退休问题、孤独感、衰老感、婚姻及性问题、家庭邻里关系、慢性躯体疾病的防治、老年心理疾病的识别和预防等问题,以谈话的形式,详细、深入、系统、生动地介绍了心理保健的知识和方法。现将谈话内容整理出版,无疑会使更广泛的中老年朋友获得益处。通过阅读此书,中老年朋友及其家人可以了解到有关心身疾病、心理疾病的防治的方法,改变自己的生活态度和人际关系,建立良好的生活方式,从而提高自己的心理满足感和生活幸福度。相信通过中央电视台、心理卫生工作者和全社会的共同努力,我国精神卫生工作将会有有一个喜人的前景。



□主持人的话

虽然做老年节目电视主持人多年,然而做谈话节目还是第一次。制作了一年的“老年心理健康漫谈”节目,我感受最多的就是获得了一份同老人一样的平静心态。大道理我讲不出多少,我就说说自己的心理状态,也算是做此节目的一份心得。

在流年似水中善待自己

张悦

人生不知怎么就过得这么匆忙,这样不知不觉,似乎还没弄清楚是怎么回事,就走过了许许多多的岁月。早晨洗完脸照照镜子,发现青春已经跑到镜子后面去了。

我们这些从那个年代走过来的人,虽然也赶上了改革开放,但去日苦多,时不再来。可我真的不甘落伍,我也想随着时代的潮流,尽力去拥抱也该属于我们的五彩世界。

我们这个年龄段的人,过来的路上风风雨雨。就说穿衣戴帽吧,虽属个人小事,却带有强烈的时代印迹。在我们的花季时代,追求外表美,被视为小资产阶级异端。那时红海洋淹没了其他色彩。绿军衣几乎成了不分男女不分老少的“国服”。但是,女孩子爱美的天性,驱使我在“文革”时期单调的蓝灰黑中不埋没自己,即使是穿着绿军衣,我也翻出个白领子,也得把裤线叠出来,总是收拾得干净整齐,与众不





同。但由于那时人们的僵化,对我这本能的习惯很是看不顺眼。有些事情,现在的年轻人肯定理解不了。记得那年我被推荐为“青联委员”,前去报到时,我很兴奋,特意买了条牛仔褲穿上。但我们的领导看到以后婉转地提醒我:“着装要朴实。在穿待上要注意影响。”当时我很委屈。我想,人难道不应该什么都美吗?一个人穿着得体漂亮,表明他热爱生活,有较强的审美能力,也反映她守纪、干练、敬业和整洁的个人品质,这有什么不对吗?但当时这是歪理,我没敢直言。最终还是用一条极普通的裤子,换下了那条特意新买的牛仔褲。

我热爱生活,总想为自己的生活增添一抹亮色。比如那时大家都织毛衣,我会特别在意领子啊、袖口啊、肩部啊、下摆啊这些看上去不起眼,但特别能反映一个人的着装品味,也对我从事现在的职业有很好的帮助。每个主持人都有鲜明的着装习惯。我选择服装主要还是凭感觉,对自己的审美能力和艺术感觉,我比较自信。高品味的服装有一种特殊的吸引力,在琳琅满目的商店里,我能很快地找出适合我的衣服。每次出图像前,我都深思熟虑一番,选择合适的服装,力图让自己出现在观众面前的时候,给大家的感觉是健康积极,懂生活又会生活。我觉得,服装就像自己的一张无字名片,能表达一个人的个性和追求。每次买服装的时候,我都好好想想,这件衣服是否合适我,它要衬托自己的特点,还得掩盖自己的形体缺陷。比如说,按个头儿,羊绒衫,我买95公分的最合适,但我为了把中年以后不可抗拒地突出来的小腹掩藏一下,我的两三件羊绒衫都买的是110或115公分的。穿上后,宽松肥大,鼓出来的小肚子也就不那么显眼了。要是

是对服装有感觉的话,即使同别人穿了一样的衣服,也会有

自己特殊的品味。那一年我买了一件大街上很多女士都买了的很便宜的晴纶毛衣,藏蓝色、短款,如果不加处理,只适合在家里做饭时穿。可是垫上垫肩,再配以象牙白项链,下穿垂感好的能拖到脚面的黑色长裙,即使走在这件晴纶毛衣高频率出现的街头,那不随大流的搭配,也能显出与众不同的风格。

生活中第一次见到我的人,一般猜不准我的实际年龄。出于好意吧,都把我说得差不多年轻十岁。可是当得知我女儿二十多岁,我的工龄也已经三十五、六年的时候,这些朋友往往再仔细地盯住我的脸:“那你多大年纪了?”我就告诉人家:“我年过半百了。”有很多朋友经常问我是怎样保养自己的?其实我真的没怎么刻意地保养自己。老天爷给了我一个好胃口,吃什么都香,一般女士不太问津的肥肉,我也不拒绝。但是应酬我去得不多,主要嫌太耗时,实在推不掉时,在美味佳肴面前,我就管住自己的嘴,久而久之,胃口小了。我感觉要是硬节食减肥的话很痛苦,好吃的东西我愿意浅尝辄止。这样饱了口福,也没怎么长肉。

我是个生活得挺细致的人,无论大事小事,都不愿意凑合,即便有时候只有自己一个人吃饭,不到万不得已,我也绝不会就泡包方便面来对付自己。不见得很费事,但我会让自己吃得顺口舒服。如果我出门,就一定把自己收拾好了才出来;要是没有准备有人突然来我家,我会感到措手不及。因为我不愿意在家里比较乱的时候接待客人。我愿意展现在人们面前的是自己和自己家美好的一面。我也不赞成拼命工作,因为我们的工作不是一天就可以完成的。我喜欢科学合理地安排时间,把最好的精力用在最该用的地方。我常年坚持午睡,这一良好的生活习惯,使我经常保持一种旺盛的

在流年似水中善待自己





状态。如果说我比同龄人还稍显年轻的话,那是得益于有规律的生活。

我这么说,真耽心有人误会我不把自己的秘诀外传,好在了解我的人都知道,我的“秘诀”是:夜里睡得着,白天起来有希望,干起事来有目的。这大概就是我心理还比较健康的秘诀吧。我不上美容院,不用高级化妆品,也不追求名牌服装。心情愉快、遇事不较真同样能让人保持青春。

我觉得人生就那么几十年,为什么不珍惜生命,善待生活善待自己呢?条件不具备没办法,但只要条件允许,我就尽可能把事情往好里做。另外我也知道,人哪,有什么样的条件就过什么样的日子,别人过得好,那是人家的本事,是人家努力的结果,自己能学就学学,学不来也别奢求,别妄想。在自己的世界里,活好自己就行了。

现代社会的车轮越转越快,有时候感到“活得真累”。当我意识到这一切的时候,就告诫自己不能加速磨损生命,更不能凿漏承载一切的船。给日子空一点闲暇,如同国画宣纸上不着一物却意义深远的留白。这样感觉轻松,生活愉快。

.....

不经意间,时代的车轮又向前迈了一步,崭新的台历摆放在桌面上。面对着那一页页散发着油墨芳香的日历,我要求自己在来年365个及以后更多的日子里,笑面人生。善待自己。生活是什么,生活其实就是流年似水地过日子。

目 录

序	中央电视台 李福成
关爱老人生活 注重心理健康	中国心理卫生协会 李占江
在流年似水中善待自己	中央电视台 张 悦

第一集 时代呼唤精神保健

——为何向老年人宣传心理健康	(1)
----------------------	-------

第二集 不问吃了吗,要问学了吗

——老年人与新知识	(10)
-----------------	------

第三集 儿女远去不复回,空留老母泪沾衣

——中国老人的空巢现象	(18)
-------------------	------

第四集 电话号码中的大脑体操

——老年人如何防止记忆衰退	(31)
---------------------	------

第五集 准备心情过大年

——老年人年节的心理调适	(40)
--------------------	------

第六集 天伦之乐的背后

——老年人带孙的烦恼	(49)
------------------	------

第七集 不是冤家不聚头?

——怎样处理婆媳关系	(57)
------------------	------

第八集 不可忽视的银发市场

——老年人的消费心理	(65)
------------------	------

第九集 迟暮之年的新春畅想

——老年人的生命设计	(83)
------------------	------

1

老年心理健康漫谈





目 录

- 第 十 集 躲不开的忌讳话题
——老年人如何看待死亡 (91)
- 第 十一 集 警惕人类未来的第二大杀手
——和老年朋友谈谈抑郁症 (109)
- 第 十二 集 老年群体的全新财富论
——老年人力资源 (119)
- 第 十三 集 年过半百学说话
——老年人沟通的艺术 (126)
- 第 十四 集 心理健康有没有晴雨表
——心理疾病的早期发现 (137)
- 第 十五 集 “邻人偷斧”引出的话题
——老年人的猜疑心理 (150)
- 第 十六 集 从举案齐眉到形单影只
——走出老年丧偶的阴影 (161)
- 第 十七 集 快乐一天胜过苦恼一年
——老年人如何享受晚年生活 (171)
- 第 十八 集 莫让假象迷惑视线
——躯体疾病背后的心理疾病 (179)
- 第 十九 集 你看到绝望背后的希望了吗
——老年人如何带病生存 (194)
- 第 二十 集 从主角到看客再到配角
——离退休的角色转化 (206)
- 第二十一集 黄昏也有甜蜜蜜
——老年夫妻的情感生活 (216)
- 第二十二集 你知道它们能够成瘾吗
——老年人的药物依赖和酒依赖 ... (224)
- 第二十三集 为他人活着与为自己活着

	——谈谈老年人的生活质量	(240)	
第二十四集	成年儿女不要后爹后妈		
	——老年人的再婚难	(251)	
第二十五集	总统也不能独善其身的病		
	——老年痴呆症	(265)	
第二十六集	远亲不如近邻		
	——老年人的邻里关系	(273)	
第二十七集	接受岁月和淡忘年龄		
	——老年人的年龄意识	(284)	
第二十八集	睡不好的老人能否“梦乡成真”		
	——老年人的睡眠障碍	(299)	
第二十九集	年龄越高肝火越旺吗		
	——老年人如何控制愤怒	(308)	
第三十集	白头劳燕也分飞		
	——老年离异现象	(317)	3
第三十一集	莫做 21 世纪的“九斤老太”		老年心理健康漫谈
	——老年人的代际关系	(328)	
第三十二集	认知功能莫丧失		
	——谈谈老年人的认知障碍	(339)	
第三十三集	两情若是久长时		
	——走出老年性心理的误区	(348)	
第三十四集	如果他抓到一根救命草		
	——老年人的危机干预	(358)	
第三十五集	孙大圣不喜欢絮叨的唐僧		
	——谈谈老年人的唠叨	(371)	
第三十六集	为什么没有了德高望重		
	——老年人的道德意识	(382)	





目 录

- 第三十七集 年轻人,你知道我也爱美吗
——老年人的审美心理 (393)
- 第三十八集 养生:是调养身体还是滋养生命
——老年人的养生误区 (404)
- 第三十九集 爷爷奶奶,你们还有没做完的功课
——老年人的继续社会化 (416)
- 第四十集 玩的不是心跳
——老年股民的炒股心态 (430)
- 第四十一集 活着就该有追求
——老年人的价值观 (441)
- 第四十二集 老实人也能得病吗
——性格与心理疾病 (454)
- 第四十三集 世界新思潮看老年问题
——香港、北美等地老年精神工作 ... (465)
- 第四十四集 健康不是老人的全部
——从健康老龄化到积极老龄化 ... (480)
- 作者手记 蒋力(490)

第一集

时代呼唤精神保健

——为何向老年人提倡心理健康

什么是健康

世界卫生组织关于健康的定义

老年人最该反思的一道命题

向心理健康要生命质量

亡羊补牢,为时已晚吗

社会老龄化更需要老年心理健康

1

老年心理健康漫谈

为何向老年人提倡心理健康

