

中老年心理健康顾问

PSYCHOLOGY HEALTH CONSULTANT OF MIDDLE—OLD—AGED MAN

中国环境科学出版社

中老年心理健康顾问

主 编 李德敏
副主编 黄少林 武星户

中国环境科学出版社

1990

内 容 简 介

本书以问答形式，系统地介绍了中老年人的心理特点，以及这些特点对心身健康、延年益寿的影响。指导步入中老年朋友如何保持心理健康，以有利于心身健康和延年益寿。

本书由有经验的心理学家、医学专家、心理学工作者编写。通俗易懂，实用性强，是中老年人的良友。

中老年心理健康顾问

主 编 李德敏

副主编 黄少林 武星

责任编辑 吴淑岱

*

中国环境科学出版社出版

北京崇文区东兴隆街 69 号

北京市仰山印刷厂 印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1990 年 9 月第 一 版 开本 787×1092 1/32

1990 年 9 月第一次印刷 印张 9 13/16

印数 1—10000 字数 221 千字

ISBN7-80010-795-7/R·012

定价：4.00 元

中老年心理健康顾问

顾 问 孙昌龄

主 编 李德敏

副主编 黄少林 武星户

参加编写人员 (以姓氏笔划为序):

孙昌龄 曲秀贤 李 琳

李舜伟 李德敏 张奎吉

武星户 黄少林 董经武

序 言

国内外的大量调查研究表明：2000 年将步入老龄化的时代；中国老年人口到 2000 年达到 1.3 亿，而到 2025 年有可能超过 2.8 亿，将占总人口的 19.34%，每五个人中将有一个老年人。这主要是因为生活水平不断提高和医疗保健的改善，人口出生率逐年下降和寿命继续延长的结果。因而世界各国的医疗保健部门和医学、人口学、社会学、心理学等研究工作者纷纷把视线转向老年领域，对老年人的内心世界表示分外地关注。

老年人心理老化受社会因素的影响较大，社会如何对待老年人，是关系到老年人是否会加速或延缓衰老的重要因素。如果社会对老年人不嫌弃，不歧视，在医疗保健上给予充分的优越条件，这将成为他们心理保健的一个重要的激励动力，对调动老年人的智力效应，发挥他们的余热将起很大的作用，也会推迟他们的心理老化。

老年人的很多心身疾病与心理障碍往往来源于中年时期的失误，从中年潜伏下来。而我国的许多中年人在特定的历史条件下，心身负担过重，更容易引起种种心身疾病。根据我的工作实践和考察，发现那些记忆力还很好，思维敏捷，精力充沛的老年人，在中年时期大都是善于用脑、勤于思考、心情开朗、意志坚强、发愤图强的人。这就说明，中年期保持与增进心理健康的重要性。因而本书把中老年的心理健康问题放在一起，目的就是告诫中年人，务必提高警惕

性，重视心理健康问题。

现代临床医学已证实，人们的健康和疾病不仅受生物因素制约，同时也受心理和社会因素的制约。因此，生物—心理—社会三者结合的多元性的综合模式已取代传统的单一性的生物医学模式。“健康心理学”于是应运而生，这一新兴学科可以使心理学在保持与增进心身健康，预防心身疾病中发挥更大的作用。健康心理学重视心理学在预防医学中的作用，它强调健康，而不是疾病。如果一个人能够合理地安排生活和行为方式，积极地采取一些保健措施，就可以达到保健的目的。本书正是从这一立论出发，强调以“预防为主”，通过指导劝告和提示的方式，帮助中年人和老年朋友战胜心身疾病，保持心身健康，从而取得更有效的成就。

我在近十年从事预防保健工作中，深感有必要组织编写这样一本科学普及读物，为广大中老年人提供一些心理健康知识。如今在几位专家、学者的帮助下，夙愿得偿，快慰平生。参加本书编写工作的既有医学心理学家，也有教育心理学家和老年保健工作者，他们无论是理论上或实践上都有较高的造诣，对中老年进行过临床诊治和心理卫生咨询，因而本书的科学性与实用性较强；同时，又都有编写科普文章的丰富经验，从而保证了本书的可读性。为此，向他们表示深切的谢意。尤其要感谢负责本书审定工作的健康心理学家孙昌龄教授，他为本书的选题、统稿付出了辛勤的劳动。

我们诚挚地将这本书奉献给全国各行各业的中老年朋友，也恳请读者对本书提出宝贵意见和批评。

李德敏

1990年4月初于北京

目 录

1. 中年人在生理和心理上有哪些特点? (1)
2. 老年人在生理和心理上有哪些特点? (4)
3. 中、老年人的心理健康标准是什么? (7)
4. 影响中、老年人心理健康的因素
 有哪些? (9)
5. 中、老年人应该怎样保持与增进
 心理健康? (11)
6. 如何正确对待心理障碍与心理疾病? (13)
7. 有哪些有效的心理疗法? (15)
8. 中、老年有哪些常见心身疾病? (17)
9. 心身疾病的病因是什么? (21)
10. 怎样治疗心身疾病? (24)
11. 预防心身疾病的关键是什么? (27)
12. 应激状态怎样引起人体的疾病? (30)
13. 环境条件差会引起疾病吗? (33)
14. 心理紧张能致病吗? (35)
15. 生活条件的突然变化对人体
 有哪些影响? (38)
16. 为什么说情绪上的悲观失望
 是人的大敌? (41)
17. 心身疾病和社会条件有什么关系? (43)
18. 文化传统和风俗习惯对心身疾

病的影响·····	(46)
19. 心身疾病能不能由学习得来?·····	(48)
20. 心理活动通过哪些媒介对人体 发挥作用?·····	(51)
21. 内分泌与人体疾病有哪些关系?·····	(54)
22. 高血压是心身疾病吗?·····	(57)
23. 冠心病病人应当怎样注意自己的个性?·····	(60)
24. 溃疡病和情绪有关系吗?·····	(63)
25. 怎样防止心理作用对哮喘病的影响?·····	(66)
26. 为什么癌症病人更应当注意心身健康?·····	(69)
27. 皮肤瘙痒症和心理因素关系密切吗?·····	(72)
28. 怎样培养良好性格?·····	(75)
29. 中年人应如何对待心理压力及适 应社会?·····	(80)
30. 妇女更年期的心理保健要点是什么?·····	(83)
31. 男子更年期的心理保健要点是什么?·····	(86)
32. 中年人应该怎样进行心身疾病的 自我检查和评价?·····	(89)
33. 中年人心理衰老及心理疾病有哪些 的自我测试法及评价法?·····	(93)
34. 中年人性功能的特点是什么?·····	(98)
35. 中年人的性心理障碍有哪些?·····	(102)
36. 中年人的心理自我调节方法有哪些?·····	(105)
37. 中年人生活规律和行为习惯对心理 健康有何影响?·····	(108)
38. 中年人应如何从心理健康角度去 关心和培育自己的子女?·····	(111)

39. 中年人应如何在心理上适应新的
工作环境?..... (114)
40. 中年人应如何对待晋升、出国进修
等问题?..... (117)
41. 中年人应如何对待力不从心的现象? (120)
42. 中年人应如何处理好人际关系? (123)
43. 为什么说减缓大脑的衰老要从
中年人做起?..... (126)
44. 怎样从心理上顺利地从中年期
向老年期过渡?..... (129)
45. 中年人有哪些嗜好影响心理健康? (133)
46. 什么叫慢性疲乏综合症? 它的
精神因素是什么?..... (137)
47. 什么叫做心理神经免疫学? 它对
中年人的慢性疾病防治有何效用?..... (142)
48. 老年期是人生历程的“丧失期”吗? (145)
49. 怎样延缓衰老? (149)
50. 老年人应该怎样主动地调节自己的
心理活动和行为?..... (156)
51. 老年人心理有哪些特点? (159)
52. 怎样正确对待老年人的“返童现象”? (161)
53. 老人有哪些人格类型? (164)
54. 为什么老年人应该控制情绪,
遇事不怒?..... (171)
55. 为什么说“留恋过去”是老年人
的一种心理障碍?..... (175)
56. 老年人怎样才能不固执己见? (177)

57. 为什么老年人多猜疑?	(180)
58. 为什么必须重视老年期抑郁症的防治? ...	(183)
59. 怎样防止老年人的焦虑?	(187)
60. 怎样防止老年人的烦恼情绪?	(190)
61. 怎样防止老年人的神经衰弱?	(196)
62. 为什么精神疾病绝大多数是中年 患病延续到老年的?.....	(200)
63. 老年人有哪些记忆特点?	(205)
64. 为什么有些老年人易患痴呆?	(209)
65. 为什么幻觉、妄想是老年人 常见的症状?.....	(212)
66. 老年人应该怎样正确对待自尊心理?	(215)
67. 能“老有所为”吗?	(218)
68. 怎样适当满足老年人的需要?	(223)
69. 老年人在离退休后有哪些 心理变化?.....	(226)
70. 老年人在心理上应该怎样适应社会?	(229)
71. 为什么老年人应该学习社会 角色的变化?.....	(233)
72. 怎样避免老年人对周围环境 产生疏远感?.....	(235)
73. 怎样防止老年期孤独感?	(238)
74. 老年人应该怎样培养乐观情绪?	(241)
75. 离退休后家庭中有哪些人际 关系的变化?.....	(244)
76. 应如保正确理解两代人的 “代沟”问题?.....	(247)

77. 老年人应该怎样正确对待“代沟”？	(251)
78. 为什么老年人更应重视“休闲疗法”？	(254)
79. 老年人应该怎样消除对死亡的恐惧感？	(258)
80. 为什么说老年人应特别重视心理卫生？	(262)
81. 为什么说丧偶、离婚是老年人 重大的精神刺激？	(265)
82. 老年人情感淡漠是怎么回事？	(270)
83. 丧偶的老年人有无必要重新 恋爱与结婚？	(273)
84. 老年人对性问题的正确态度是什么？	(277)
85. 老年人怎样克服自卑心理？	(280)
86. 怎样做一个开明大度的婆婆？	(283)
87. 老年人还有创造力吗？	(287)
88. 为什么说老年期是人生的第二个 青春时期？	(294)
89. 为什么说只有“老有所用”才能 老有所慰”？	(297)
90. 老年人有哪些感知觉生理心理特点？	(301)

1. 中年人在生理和心理上 有哪些特点？

中年这个含意不是绝对的，在不同的历史时期，不同的地区，可以有所不同。我国目前一般把 40~59 岁范围的人称为中年。但这是一种传统的、人们公认的时序年龄。另一种是以人的生理功能和器官状况推算的生物年龄，二者差别可达 12 年。

在人生的长河中，中年是值得珍惜的时期，在这个阶段无论在知识还是在实践方面都有了丰富的积累，对事物的认识、理解、判断和分析能力都有所提高，创造性思维已达到一生中最发达阶段，中枢神经系统的兴奋与抑制过程比较平衡，思维、感情也比较稳定，对外界的不良刺激有较强的排斥和控制能力。脑力劳动与体力劳动的技能较高，是事业上颇有成就的时期。

但是，中年既是青年的延续，又是向老年过渡的阶段，身体的各个部分逐渐发生退行性变化，内脏器官，组织生理功能开始减弱。到中年后期，大脑细胞不断减少，大脑逐渐萎缩，因而脑力劳动的能力开始下降，脑血管功能减弱，容易出现疲劳，记忆力也逐渐减退。每当负荷增加时，如跑步、上楼、爬山等，就会感到心跳、气短，这是因为心肌收缩力减弱，血搏出量减少的缘故。血管发生生理性老化和病理性动脉粥样硬化，出现血压增高。消化、循环、呼吸、内

分泌等生理功能也都有所降低。形态方面逐渐出现退行性变化，视力趋向远视，出现白发和脱发，皮肤和肌肉弹性减弱，骨骼、关节、韧带的伸缩力减弱，耳、眼、牙齿也发生了衰老的变化。中年人最早意识到自己老化，多数是从花眼开始的，老视的形成是一种自然生理老化的表现。

中年人的心理状态一般来说是比较稳定的，但由于人到中年往往肩负着工作和家庭两副重担，社会和家庭生活的变革，对中年人的心理是个冲击，常导致中年人精神紧张和情绪不稳，危害着中年人的心身健康。俗话说“人到中年万事多”。中年人上有老，下有小，对父母疾病担惊受怕，对子女升学、就业等操心牵挂。白天工作十分忙碌，晚上回家家务累累。因此中年人的心理经常处于一种紧张状态，长时期的持续性心理紧张，使人感到疲劳，抵抗力降低，高级神经活动失调，记忆力减弱，工作效率下降。所有这些都给中年人带来不良的生理和心理变化。情绪不安，心情抑郁，再遇到周围环境的某些不良刺激，使思想处于消极和苦闷状态。特别是有些中年人过于相信自身的承受能力，而忽视了自身的营养、锻炼和心理平衡，以致造成疾病。许多老年病不是到了老年后才发病的，大多数发生在中年，只不过早期症状不明显而已，所以中年人要注意心身健康。

中年人怎样保持心理平衡呢？

(1) 首先，要树立正确的人生观，正确认识 and 处理好工作和生活中发生的问题。要做到生活有规律、有节奏，保持稳定而乐观的情绪。

(2) 建立良好的人际关系和家庭关系，友好和睦，相处融洽，要正确对待自己和了解他人的长处。做到彼此尊重，增加心理上的安全感。

(3) 要注意营养和锻炼，合理膳食，起居有常，劳逸结合，安排合理的生活节律，学会在繁忙和紧张中求得休息，参加文体活动，使生活丰富多采，每年体检一次，做到早发现疾病，早治疗。有了健康的心理才能更好地发挥自己的聪明才智，为四化多做贡献。

(4) 要善于适应外界环境，讲究心理卫生，善于控制各种不良情绪，遇事乐观，使紧张状态得以释放和平衡。对中年人来说，树立健康的生活方式，对提高体质，减少疾病，防止早衰是很重要的。

· 家庭心理学

家庭心理学是社会心理学的一个组成部分。它主要研究婚姻、家庭生活中的各种心理问题。例如，家庭成员之间关系与家庭成员心理的相互影响，家庭成员个性心理特征（性格、气质、需要、习惯、能力等）对家庭生活的影响，家庭成员的地位、交往、冲突及其后果，导致家庭关系不正常（如争吵、离婚等）的心理因素，家庭教育心理，生育心理等等。

正确开展家庭心理学的研究和运用，能促进家庭这一社会细胞适应社会环境并健康发展，使家庭成员形成先人后己、宽宏大量和民主协商等好品质、互相尊重，和睦相爱。

2. 老年人在生理和心理上 有哪些特点？

老年人（一般 65 岁以上称老年人）由于生理上衰退，会引起心理上的各种变化。随着年龄的增长，身体各种功能都在减退，首先表现在感觉功能和运动功能方面，如眼睛老花，容易发生白内障等眼病，听力下降，耳发背，动作迟钝，手脚不灵活。消化、呼吸、循环、泌尿、生殖等功能也随之变弱。心脏渐渐衰弱，血管容易硬化，肺活量减少，活动量大了就会感到气短。饭量减少，容易腹泻和便秘，有的男性排尿困难，小便次数增多。形态上也发生了退行性变化，皮肤开始出现皱纹和老人斑，主要表现在面部和颈部。毛发变白或脱落。肌肉逐渐萎缩，失去弹性，体力变弱，骨骼变短、变脆，容易发生骨折。牙齿松动或脱落。大脑功能也在减退，思维和记忆力减退，有的老人健忘、发呆。由于年龄增加，体力活动减少，如果不注意节制饮食和适当运动，就会出现肥胖。胖人比瘦人容易发生内分泌紊乱，最常出现的是血糖、血脂、血胆固醇增高，容易患糖尿病、动脉硬化、高血压等疾病。老年人对环境变化和生活习惯变化的适应能力也差了，对外来的刺激抵抗力弱，容易受病菌侵袭和外力的伤害。而且老年人一旦得病或受伤，恢复和痊愈能力也比较差。

老年人随着年龄的增长，心理机能也发生相应的变化，

特别是老年人的工作、生活等方面发生了新的变化后，就形成了老年人心理。但是老年人的心理变化个体差异也很大。有些老年人表现为不服老，他们的身体一般来说比较健康，事业心较强，有美好的理想和追求，生活有乐趣，虽已年逾花甲，仍勤奋工作，不顾体力精力的衰老，往往出现心有余而力不足的现象。有些老年人表现为自尊和自信心较强，觉得自己在青壮年时期工作上取得一定的成就，生活道路又比较顺利如意，虽至老年，仍希望社会上以及周围的同志和子女尊重自己，爱听恭维自己的话，不喜逆耳之言，处事固执死板，性情孤僻，一旦形成己见，就不易改变。有些老年人表现为不放心、也疑心、东猜西想，顾虑重重，总觉得年轻人不如自己，多以自己的生活经验来看待周围的人和事，用自己头脑中固有的标准来衡量事物。有些老年人表现为空虚、惆怅，特别是刚从紧张的工作岗位上退下来的人，对生活的转折一时不适应，觉得退休后大势已去，生活无味，无所事事，心情空虚，焦躁不安，情绪不稳定，喜、怒、哀、乐变化无常。有些老年人缺乏自信，兴趣狭窄，不爱活动，消沉和孤独，自己感到精神衰退，体力不支，若再患有慢性病，情绪就更加消沉，寡言少语，闷闷不乐。有的因为子女分居或丧偶，深感孤独无依靠。有些老人性子急、耐心差、爱发牢骚、好重复，絮絮叨叨。有的老人喜欢攒钱。有的特别关心自己，过分担心自己的健康，害怕死亡的到来……。老年人这种种心理变化，是由于他们几十年的生活经历不同而造成的，有的开朗豁达，有的沉默寡言，有的则象孩子一样情绪多变。年轻人有时对老年人的心理和生理变化难于理解，常常忽视老年人的个性和特点，往往给老年人带来不愉快，影响老年人的健康长寿。

老年人理应受到社会和家庭的尊敬和照顾，要根据每个老年人的生理和心理特点，来理解和帮助他们。不少老年人都有这样的体会，不愁吃，不愁穿，就是缺少人关心，这种“感情饥饿”现象，在丧偶的老年人中尤为明显。对老人要耐心、温和，平时要多帮助他们做些事情，要多和老人说说话，同老人说话要诚恳、明了，老人理解了就相信了。或听听老人的意见，使老人心理得到满足。同老人说话要尽可能随声附合，要细心听老人述说，不要嫌烦。要不辞辛苦照料老人，应从生活的琐事做起，老人和子女不仅有血缘关系，而且有丰富的感情，子女对老人的真挚感情，关心和爱抚的力量在一定程度上胜过“良药”。但也要让老人做些力所能及的事，每天做做全身活动，尽量让老人动动脑子，不要让老人时刻都在感到自己老了，不中用了。别让老人吃惊或焦虑，要定期为老人做体检，发现疾病及时治疗，安排好老人的膳食，多吃些素食，不要吃得太饱，要尽可能让老人生活得愉快、健康长寿。

马克思主义心理学

马克思主义心理学主张必须在辩证唯物主义与历史唯物主义指导下，特别必须在实践论和革命的能动的反映论指导下，心理学才能成为科学。中国心理学以此为指导思想，初步分析心理学中的构造派、行为派、完形派与心理分析派的形成及发展道路。