



YHDRA 云南省健康与发展研究会



中山大学健康与人类发展研究中心



儿女关爱父母的好方法 老年人生活的好帮手

老年心理健康读本

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR HEALTHY AGEING

主 编 张开宁 伍法同

副主编 张 京 陈 嵘 邓艳红

- 精神健康—老年健康的重要层面
- 暗示，心理健康我做主
- 梦里乾坤睡眠长



云南出版集团公司
云南科技出版社

老年人快乐生活丛书

老年心理健康读本

张开宁 伍法同 主编

张京 陈嵘 邓艳红 副主编

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目(CIP)数据

老年心理健康读本 / 张开宁, 伍法同主编. — 昆明: 云南科技出版社, 2017.8

(老年人快乐生活丛书)

ISBN 978-7-5587-0813-8

I. ①老… II. ①张… ②伍… III. ①老年人—心理保健 IV. ①B844.4②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第207346号

责任编辑: 胡凤丽 杨 斌 杨 雪

整体设计: 晓 晴

排 版: 陈春艳

责任印制: 翟 苑

老年心理健康读本

云南省健康与发展研究会

张开宁 伍法同 主编

出版发行	云南出版集团公司 云南科技出版社
社 址	昆明市环城西路609号
邮 编	650034
网 址	www.ynkjph.com
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	3.375
字 数	59千字
版 本	2017年11月第1版
印 次	2017年11月第1次印刷
印 刷	云南灵彩印务包装有限公司
书 号	ISBN 978-7-5587-0813-8
定 价	12.50元



编者的话

本套丛书从老年社会关系健康、老年医疗健康、老年心理健康、老年身体健康四个方面，对老年快乐生活给出全方位的建议和指导，深入浅出，既有深刻的科学道理，又有简便和可操作的具体方法。

一般而言，老年朋友要保持与青壮年时期完全一样的生理指标而无任何疾病困扰并不现实，犹如一辆辆经历了风雨冲刷的老车，不能用新车的标准来衡量。老年人带病生活，是一种新常态，因此需要倾听有益的真知灼见，学习如何快乐生活。

众所周知，老年人想提高生活质量，就一定要重视自己的家庭和社会关系调适，正确利用老年医疗保健服务，针对老年期特点进行心理和身体调适。为了方便读者阅读，本套丛书分成了四个部分，围绕大多数老年朋友关心的上述四个方面，由一批对老年生活有长期观察和深刻见解的知名专家、学者撰文，形成了对老年快乐生活富有指导性的科学指南，以呈现给

老年朋友及其亲属。

希望本书成为广大老年人的良师益友，也成为家有老人的中青年朋友们的适宜读物。



导 读

这个部分让我们如此清晰地触摸到自己内心最柔软、最有意义之处。人的一生不可能十全十美，因此需要不断追寻生命的意义，使精神信仰、哲学思考和审美三者合一，重建存在的价值。

神秘的梦与睡眠有怎样的心灵秘密？如何在失眠与各种困惑中学会积极的自我暗示、自我催眠、放松、冥想等心理调节技巧？为解开这些有趣而富有重大意义的心理密码，我们摒弃枯燥、晦涩的心理学术语，选择了通俗、生动的描述性语言，尽可能激活内在情感的共鸣，引发人性的反思，但又不至于偏离专业化的视角。作者们只希望能向老年朋友传递一种成长性的、自我更新式的心灵体验。这期间，通过穿插分析、讨论，从而避免某种观点给读者带来理解上的狭隘。因为生命是有限的，需要从更积极的角度面对焦虑，与死亡和解，但对生命的体验却充满了无限的可能。老年期日渐成熟的丰富心理感受，完全可以让夕阳色彩斑斓。为此，作者们为老年朋友献上了至真



目 录

CONTENTS

精神健康——老年健康的重要层面 / 1

梦里乾坤睡眠长 / 8

自从“神经”之后，精神多了 / 25

夕阳正红 / 44

暗示，心理健康我做主 / 60

死亡，心灵和解之路 / 81



精神健康 ——老年健康的重要层面

云南大学 蔡正非

随着现代人类平均寿命率的提升，社会的老龄化现象已成为现代社会发展的重要特征之一，而由此引发的对人类老龄化健康关注、思考和应采取的必要措施，也成了现代社会重要的课题。

1989年联合国世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。一般来说，老年人的身体健康，生理与心理是主要的两大方面，对老年健康的关心爱护也应从这两方面进行。前者具体表现为对老年人身体健康的关心，如疾病的医治和体质的调理等；后者则具体表现为对老年人心理健康的关心，如心理状态的调整和精神内涵的优化等。

人应该有更高的追求，就是精神层面的追求。信仰、哲学思考、审美等这些更高层次的精神生活得到升华，有助于老年朋友深度思考人生真正意义。因

此，本文重点关注老年人心理健康的精神层面，并拟对此进行较深入的思考和分析，一方面力求对健康老龄化于精神健康方面略显薄弱的研究作一定的补充，另一方面更重要的则是希望老年群体中的每一个人都能加大对自身精神健康的重视并努力在此层面有更自觉的追求。

笔者认为，精神是人的心理的较高层面，与人自然生命的发展不同，是人文化发展的结晶，确切地说是人类文明发展在人心理上的积淀，也即人性的发展与实现。作为人，其精神健康恰恰应该就是人性的健康，此正是人与其他动物最大的区别。虽然受历史、社会、环境等各种复杂因素的影响，精神健康实现的程度会因人而异，但从人类发展进步不可逆转的总趋势角度看，保持和优化人的精神健康，则是每一个人之所以为人一生必然的永恒追求。

从“健康阶段论”的角度研究人的健康，可以认定，精神健康理应是老年人健康更为凸显的层面。在某种意义上，老年人精神健康的升华性恰恰能够弥补生理健康的退行性衰减，从而使老年人能够健康幸福地走过生命的最后阶段。

日本学者井口昭久在《现代老年学——老年病的治疗与陪护》一书中对此有一段较具体的论述：“在正常化过程中，与其说智力不会衰减，不如说在人生后期，人的某种能力还更发达了。运转智力，即精神

活动速度、解决问题的能力、处理问题的速度、记忆分析等有关能力，会随年龄增加而降低，而结晶性智力，即经验积累、常识、判断、技术、保持以往记忆的能力、学习经验等却会随年龄增加而提高。”（井口昭久《现代老年学——老年病的治疗与陪护》第30页，余泽云、张杰、余泽明译，云南人民出版社，2008年第一版）井口昭久的“结晶性智力”充分肯定了老年人在心理层面所具有的优势，对我们思考老年人在精神层面的健康追求有很好的启发。

人的精神健康有丰富的内容，可以从不同的角度予以解读。如从精神内涵的角度，古人将之解读为“独善其身”和“兼济天下”，既强调自身的精神完善，同时又能胸怀天下，为社会的进步殚精竭力。如从精神生命的角度，又可以把精神健康解读为精、气、神的完美统一。也有学者从精神幸福的角度把人的精神健康解读为“情绪”“认知”和“境界”几方面（鲁啸一，新浪博客）。这些观点都可以作为参考。本文选择把人的精神健康大体归纳为三个方面，分别为精神信仰、精神哲思和精神审美。

信仰是人们常常提到的概念，虽然对其解读各有千秋，但信仰作为人精神的最高追求和境界却是不言而喻的。古人认为信仰是对天地的信服与尊敬，唐译《华严经》即有“人天等类同信仰”之说，西方的《新约全书》则说“信仰就是所希望的事物的实质，

是未见之事物的确证”等。当然信仰不能完全由宗教代替，它应该包括人对理想境界的敬仰和寄托。就笔者看来，人类文明积淀的一切优秀的精神成果，都应该成为人信仰的对象。这种信仰之高明和完美在于，它带有人性终极性关怀和慰藉的特征，其超越世俗功利性和知识局限性的形而上特征，能够引导人性向理想和完美方向的提升和发展，著名文学与哲学大家但丁在《神曲》中“信仰乃憧憬之物的实质”之说与哲学大师克尔凯戈尔在《恐惧与颤栗》中“信仰是人心中最高的情感”之说，恰恰就是对信仰最精彩的注释。

老年阶段的精神健康如果注入信仰的精华，则可以上升到一个更高的精神境界。对物质利益的淡化，对功名利禄的淡化，对形而下事物的淡化，使老年人的精神世界更为宁静和旷达，由此使人的生命从信心到信念再到信仰的历程可以走得更为坚定和充实，老年阶段的精神健康也有了更为坚实的支撑。

哲思是老年健康最重要的精神财富，大半生的颠沛流离，半辈子的酸甜苦辣，在人的老年阶段积淀为最为丰实富足的精神财富。对人的生命价值的领悟，对人的生活意义的思考，对人的生存本质的理解，构成了人精神哲思的丰富蕴涵。如果说人年轻时期的追求不可避免地带有功名利禄的色彩，此时的人生目标还必然与实物、实事、实利、实际等紧密相

连，那么人进入老年时期后，由实向虚的转化就成了必然的趋势。此“虚”并非不食人间烟火，也非不问人情世故，更非冷淡生离死别，而是真正进入中国文化所言之人生最高的“虚怀若谷”的精神境界。所谓“虚”，固然也许有中国哲学“致虚极，守静笃”的色彩，但更重要的则是指人的思想深度达到了较高的水平，即人对人生意义思考的深度。人到老年，由于人生艰难的历程和丰富的体验，使人对人生的反思更为深刻。这种反思不仅仅停留于就事论事、就人谈人的一般层面，而是透过人事的错综复杂理清其来龙去脉更揭示出其中蕴涵的淳理睿智，甚或上升至哲理的高度，从而使人的精神视野更加高阔，精神境界更加旷达。此精神境界犹如唐代诗人刘禹锡诗文所言，极为贴切：

“人谁不顾老，老去有谁怜？身瘦带渐减，发稀帽自偏。废书缘惜眼，多灸为随年。经事还谙事，阅人如阅川。细思皆幸矣，下此便攸然。莫道桑榆晚，为霞尚满天。”

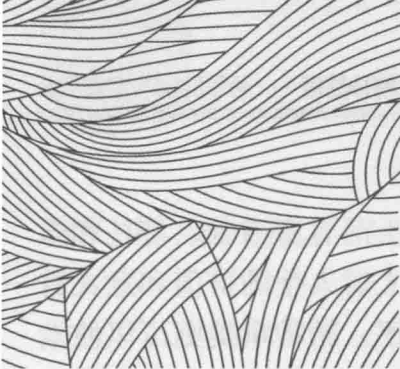
审美是人的天性，此即“爱美之心，人皆有之”。审美是构成人精神世界的重要内容，广义之审美，是人对天地万物、人事沧桑等一切景秀人俊的审美观赏；狭义之审美，则更注重生存于自然社会中之人本身的心灵和精神之审美体验。而其中最能展示和实现人审美理想和审美创造的途径，则是与人类发展

始终相依为命的艺术创造。艺术创造是人之为人的重要标志，它既包括从事艺术创作的艺术家，同时也包括所有艺术的欣赏者。在人的艺术活动中，既凝缩了人的想象力和创作力，展现了人的智慧和情感，同时也凝聚着人性最美好和最善良的本色。总之，艺术是人精神最绚丽的审美之花，无论音乐中的抑扬顿挫，美术中的奇姿异彩，文学中的悲欢离合，还是众多艺术形态的五光十色，都给予了人极其丰富多彩的精神享受，丰富着人的灵魂，涤荡着人的心胸，升华着人的境界。更为重要的是，艺术活动是人性发展中抑恶扬善最好的途径，它不仅给人带来愉悦的精神享受，而且促使人在艺术创作和欣赏的过程中用美驱逐了丑，以善剔除了恶，以真鞭笞了假，恰如西方作家阿德勒所写的著作之名：“艺术使人成为人”。

对老年人而言，艺术及审美是塑造精神健康最重要而且最不可或缺的要素。随着对世俗功名利禄的逐渐疏离，随着对人间烦琐劳累的逐渐解脱，老年人便逐渐拥有了怀抱艺术更多的休闲时间和更大的心灵空间。由于艺术活动的本质即人性美好的内涵，具有纯净的超实用功利性，因而它最能满足老年人精神世界的需求，并最能为老年人的生活增添无穷的情趣，使老年人的生活实现诗意的提升。

综上所述，在健康老龄化的话题中，精神健康应该成为最重要的中心话题之一。对老年人的精神健康

而言，精神信仰可以让老年生活有所追求、寄托和慰藉；精神哲思可以帮助老年人对人生的价值和意义有更加深刻、通透和旷达的领悟；精神审美则可以使老年人透过艺术的途径增加和提高老年生活的愉悦、情调和趣味。三者合一，老年人的精神健康将使之愉快地度过幸福的晚年。



梦里乾坤睡眠长

云南中医学院 陈嵘 

梦、失眠是很有趣的话题，与幸福、健康关系密切。本章的主题有三个：第一个，梦；其次，人生三分之一的时间在睡眠中度过，是第二个主题；同时，我们都可能有过失眠的经历，一个人等待太阳升起，多么孤独。作为第三个主题，教会我们如何心理调节，科学应对。

一、梦中花落知多少

“做了整夜的梦”“梦多就没休息好”“不好的梦让情绪糟透了”……很多老年朋友常常担心不已。

这些担心或多或少源于我们对梦的误解。应用现代多导睡眠仪，在皮肤上贴电极导联，记录脑电图、血氧饱和度、心电图、眼动、腿动、颌部肌肉活动等，可以分析睡眠中的生理状况。

（一）进入深睡眠之后才做梦

多导睡眠仪所记录的结果证实，只有进入深睡眠期才会做梦。而且，大多数时候我们都可以进入深睡眠，平均每晚做4~5个梦。那么什么是深睡眠期呢？根据睡眠状态下脑电图、眼电图、肌电图的变化特点，将睡眠分为两个时相。其中，慢波睡眠又称为非快速眼动睡眠；快波睡眠又称为快速眼动睡眠，是深睡眠期。这两个时相交替循环，成年人睡眠开始后首先进入慢波睡眠，持续80~120分钟后转入快波睡眠，持续20~30分钟，又转入慢波睡眠，如此反复进行。成年人的慢波睡眠和快波睡眠均可直接转为觉醒状态，但在觉醒状态下只能进入慢波睡眠，而不能直接进入快波睡眠。在快波睡眠期，如果将其唤醒，被试者往往报告正在做梦，因此做梦可能也是快波睡眠的特征之一。虽然快波睡眠为深睡眠期，但是可能促使某些慢性疾病或潜伏的疾病（如心绞痛、脑出血、哮喘等）突然发作或恶化。

很多时候，您感觉没有做梦，只是因为想不起来而已。有人会反驳。胡说八道！多梦会让人疲惫不堪。怎么解释呢？大家是否发现，多梦常常出现在任务重、困扰多的时候，一方面，应付生活难题花费精力，还没有完全恢复的时候当然会感觉疲劳；另一方面，为了尽快恢复，常常进入深睡眠而出现多梦，