

为老服务科普丛书

KONGCHAO LAOREN ZOUCU GUDU

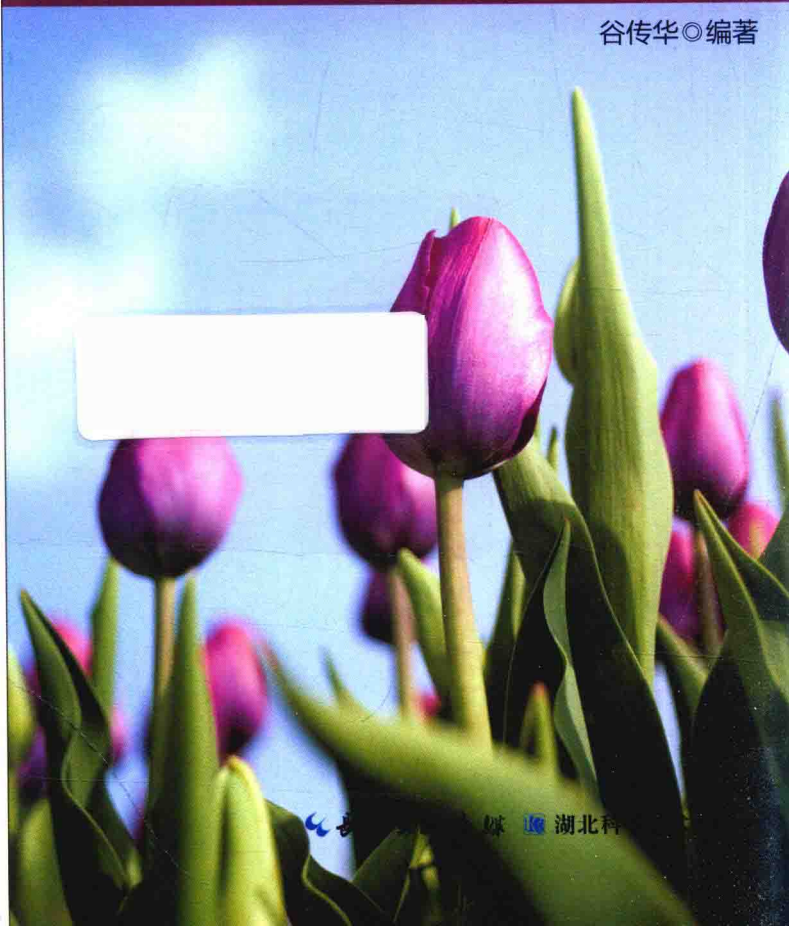
空巢老人

走出孤独

谷传华◎编著



湖北省老龄工作委员会办公室
湖北省老年学学会



湖北科

为老服务科普丛书

曾尔亢◎丛书主编



湖北省老龄工作委员会办公室
湖北省老年学学会

空巢老人 走出孤独

KONGCHAO LAOREN ZOUCU GUDU

谷传华◎编 著

大字图书馆
书章

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

空巢老人 走出孤独 / 谷传华编著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2017.8

(为老服务科普丛书 / 曾尔亢主编)

ISBN 978-7-5352-9583-5

I. ①空… II. ①谷… III. ①老年心理学 - 基本知识
IV. ①B844.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第183275号

责任编辑：张娇燕 严 冰

封面设计：曾雅明

出版发行：湖北科学技术出版社

邮 编：430070

地 址：武汉市雄楚大街268号 电

话：027-87679468

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：武汉贝思印务设计有限公司

邮 编：430023

880 × 1230 1/32 3.625印张

82千字

2017年10月第1版

2017年10月第1次印刷

定 价：25.00元

本书如有印装问题，可找本社市场部更换

丛书序

老龄问题是关系到国计民生和国家长治久安的重大社会问题。截至2016年，我国60岁以上老年人口已达2.3亿，占全国总人口16.7%。老龄化速度加快，高龄化突出，将对我国经济、社会发展带来深刻持久的影响。因此，应对人口老龄化已成为我国的一项长期战略任务。正如习近平同志指出的，“有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉。要立足当前，着眼长远……做到及时应对、科学应对、综合应对。”

湖北省早于全国1年进入老龄化社会。到2016年底，全省60岁以上的老年人口达1072万，占总人口的18.22%，高于全国1.52个百分点。我们对人口老龄化的认识和态度是“笑迎”与“善对”。

健康、长寿、幸福是人类社会的共同追求。然而，进入老年之后，生理功能开始退化，免疫功能逐渐弱化，健康水平逐步下降；随之，老年人的生活质量、幸福指数，甚至饮食起居等方面，都会产生较大影响。人人都会老，家家有老人。针对老年

人生理、心理、生存、生活中的一系列的特殊需求，从“健康老龄化”和“积极老龄化”的高度，以满足老年人健身、修身、养生为目的，由湖北省老龄办出资（省财政预算）、湖北省老年学学会组织专家学者，共同编撰出版“为老服务科普丛书”（以下简称丛书）。此丛书不仅实属必要，而且十分看好，它为老龄化社会提供正能量，为老年人健康、长寿输送了正能量，其意义深远而重大。

就编撰出版此丛书而言，首先，丛书承载的内容极具广泛性。全书初步安排有20册，其中涵盖老年人权益保障、生活保障的相关政策法规，老年健身、老年人保健，老年多发病防治、护理、康复，老年中医药养生宝典等。其二，丛书编著者的学识极具权威性。近50位知名专家、教授均来自武汉大学及其附属医院、华中科技大学同济医学院及其附属医院、华中师范大学、湖北大学、湖北中医药大学等。其三，丛书的理论极具科学性。全书始终把科学性放在首位，绝大多数内容均是无数专家学者长期实践经验的归纳和科学成果的结晶，以数据说明问题，以实例解难答疑，处处都是精髓，是一套高质量的科普丛

书。其四，丛书极具通俗性。全书深入浅出、通俗易懂，很接地气。其编撰过程始终强调我们的阅读对象多是老年人，甚至是文化水平不高的城市社区和农村老年人。因此，编者坚持用最简单的文字说出最深刻的道理，并辅之以精美的图片和简洁的结构体例提供给广大老年朋友，一定会让老年朋友感到可读、好读、读而受益。同时推而广之，为养老机构服务，为老年人家庭服务，为全社会服务。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，让老年人的晚年生活更加美好。

为此，我代表湖北省老年学学会，代表丛书编委会向为本丛书贡献智慧、付出心血的专家学者表示最衷心的感谢！

胡永继

2017年春



胡永继，原湖北省政协副主席，现湖北省老年学学会会长，本丛书编委会主任。



丛书前言

人口老龄化与为老服务，是当今全球共同关注的一个世界性问题。人口老龄化，是社会和经济发展的必然结果，也是人类社会面临最为严峻的挑战之一，已引起广泛的关注。随着我国人口老龄化加速，人口老龄化与高龄化、空巢化、失能化“四化”叠加，必将引发养老、医疗、保健、照料、服务、精神慰藉等一系列问题，势必对社会经济发展的影响不断增加。因此，老年人身心健康受到广泛的重视和研究，已成为国内外多学科研究的热点。湖北省老年学学会整合不同领域的研究团队，集群体智慧，出版一套为广大老年朋友服务的科普丛书，实属必要。丛书计划编写出版20本，书名名单列入封底。

为了加强丛书的编撰工作，组成了以湖北省老年学学会胡永继会长为主任的编辑委员会。通过精选书名及内容，选择优秀的科普作家和相关学科的知名学者担任编者。为保证丛书质量，所有丛书都经编委会初审、终审决定取舍。深信这

套丛书的出版，将对为老服务起到积极作用，发挥正能量。由于丛书为科普系列，因而要求深入浅出，具有科学性、可读性、趣味性，让每位读者都能看懂，并能结合实际予以应用。

曾尔亢

2016年8月于武汉

曾尔亢：华中科技大学同济医学院老年医学教授、湖北省老年学学会副会长、湖北省科普作家协会医学科普创作专业委员会主任委员。



前言

近年来，空巢老人已经成为一个相对特殊的老年群体。由于子女工作在外或其他原因，他们不得不独守空巢。他们的孤独理应引起我们的重视。实际上，通过近年来各种媒体的广泛报道，我们完全可以看到他们内心深处的那种孤独和凄凉。可怜天下父母心！在他们为子女辛苦劳碌一生之后，当他们青春褪尽、白发苍苍之时，望着他们步履蹒跚的背影，我们能为他们做些什么呢？也许，本书的出版可以为他们提供一些帮助，哪怕只是一点点启示，编者也心满意足了。

本书是湖北省老年学学会主持编写的丛书之一。感谢湖北省老年学学会的领导和编委会的老师们，是他们赋予本书出版的机会。感谢湖北省老年心理专委会主任郑晓边教授的信任，他委托和督促我来负责此书。感谢华中师范大学心理学院的领导和同事们，他们在背后给予的宽容和支持给了我编写本书的时间。感谢参与本书资料搜集和初稿编写的各位，包括武汉大学人民医院的

成敬医师与华中师范大学的王婉贞、王亚娴和崔承珠，是他们的辛苦付出让本书得以成稿，特别是成敬，她根据自己的临床经历专门整理了一个案例，为本书提供了十分生动的素材。此外，还要感谢本书中所涉及的各种资料的提供者或作者，是他们的研究报告、新闻报道等作品为本书的写作提供了翔实的资料和写作素材。

在撰写过程中，我首先拟定了本书的提纲，然后由多人撰写初稿。本书初稿的写作分工如下：第一部分由王婉贞、谷传华负责，第二部分由王亚娴、崔承珠、谷传华负责，成敬负责撰写了本书典型案例中的一部分。全书由谷传华统稿。

因时间和精力有限，本书中或许会有不足或考虑不周之处，请读者朋友们不吝指正。



内容提要

本书旨在帮助空巢老人走出孤独，安度晚年。第一部分描述了空巢老人的现状，分析了空巢老人生理和心理（包括认知能力、情感与需要、性格等）的典型变化，以及空巢老人的特殊困境和痛苦，结合生活中的实际案例，探讨了空巢老人孤独的表现和后果。在此基础上，分析了空巢老人孤独产生的个人原因和社会原因。第二部分从家庭、国家和社会，以及个人等多个角度，深入分析了帮助空巢老人走出孤独的有效途径，为空巢老人指出了避免或减轻孤独感的具体做法。同时，也为空巢老人所在的家庭、社区提供了有价值的建议。全书通俗易懂，贴近现实，案例丰富，做法可行，适合空巢老人、子女以及有关的社会工作者阅读。

作者简介



谷传华，男，华中师范大学心理学院教授，心理学博士，美国孟菲斯大学访问学者。研究方向包括人格的毕生发展研究、老年心理健康研究、创造力研究与培养。近年来，在各类期刊发表有关文章近200篇，出版《社会创造

心理学》、《创造心理学》（合著）、《社会心理学经典研究》、《发展心理学经典研究》、《精神信仰与宗教信仰的发展》（章）等著作（包括参编或合著书籍）20多部，发表了关于老年人幸福感和心理健康的研究文章。现为湖北省老年心理学会理事委员、中国老年心理专委会委员、中国基础教育质量监测协同创新中心华中师范大学分中心研究员、国际社会性行为发展研究会会员。



第一篇 空巢老人的苦与痛	1
第一节 老年期身心的变化：空巢老人之苦	1
（一）什么是空巢老人	1
（二）老年人的身体变化	4
（三）老年人的认知变化	6
（四）老年人情感与需要的变化	16
（五）老年人人格的变化	18
（六）空巢老人的特殊困境	20
第二节 孤独：空巢老人之痛	22
（一）空巢老人孤独的原因	23
（二）空巢老人孤独的表现	28
（三）空巢老人孤独的后果	31
第二篇 让空巢老人走出孤独	42
第一节 家庭：孤独消散的港湾	42
（一）子女与父母之间的关系	43
（二）空巢老人的夫妻关系	50
（三）小两口与老两口之间的关系	58
（四）空巢老人的亲属关系	62
第二节 国家和社会：缓解孤独的基本保障	64
（一）营造良好的社会风气，继承并发扬 孝道文化	64
（二）健全有关法律，保障空巢老人的 基本权益	67

(三) 加强老年文化体系建设, 满足 精神需求·····	68
(四) 发挥社区工作者和公益组织的作用, 给予充分的人文关怀·····	73
(五) 加大投入, 尽力改善空巢老人的 生活条件·····	76
第三节 空巢老人的自我调适·····	79
(一) 克服死亡恐惧·····	80
(二) 减轻对子女的依赖·····	81
(三) 挖掘自己的兴趣爱好·····	83
(四) 积极进行“再次社会化”, 适应 新生活·····	84
(五) 发挥余热, 老有所为·····	85
(六) 重建自己的朋友圈·····	86
(七) 促进和谐的夫妻关系或再婚·····	87
(八) 养宠物·····	89
(九) 注意节后的自我调适·····	92
(十) 预防抑郁症·····	95
(十一) 形成积极的人生哲学和信仰·····	98

第一篇

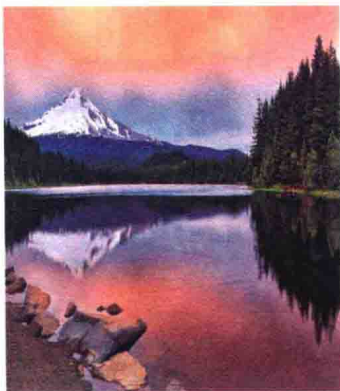
空巢老人的苦与痛

第一节 老年期身心的变化： 空巢老人之苦

在日益增多的老年人中，空巢老人是一个相对特殊的群体。在子女长大离开之后，他们常常只能“独守空房”，忍受着老年期身心衰老的苦痛。同时，空巢也衍生出一系列老年心理问题和社会问题。这些问题如果处理不好，可能会影响社会的稳定与和谐。

（一）什么是空巢老人

在生活中，人们经常可以看到或听到关于空巢老人的新闻。例如，2014年10月28日，浙江在线曾报道过这样一件事：陈先生长期在上海工作，独留年老的父母在嘉兴老家。三个星期之前，陈先生发现打回家的电话无人接听，开始并没放在心上，后来，他多次打电话回家，依然无人接



听。他担心出事，便连夜赶了回去，没想到推开门后就闻到了一股恶臭，这一幕让他险些当场昏厥。他的父母一个趴在地上，一个躺在床上，都没了呼吸……两位老人因在病痛中没有得到及时的照顾而不幸离世！这种事情的发生着实令人心痛和惋惜，然而，像陈先生父母这样的独自在家的老人在现代社会中却不是特例，反而越来越多。并且，类似的悲剧时有发生。

通常，人们把像陈先生的父母那样身边无子女共同生活、只剩下自己或老两口独自生活的老人，称为空巢老人。在我国，空巢老人多是离开工作岗位、生活以居家为主、子女距离较远而无法被照顾的老人，包括丧偶独居或夫妇双居。“空巢”二字源于“鸟巢”。在生物界，小鸟长大后都会离开自身温暖的巢穴，远走高飞，去开创自己的新生活，而鸟巢中只剩下两只老鸟。因此，人们用“空巢”二字，借指子女长大成人后像离巢的小鸟一样，一个个地“飞”走了，家中只留下相依相伴的父母。具体来说，空巢老人可以分为三类：一是本身就无子女的老人；二是子女不在身边的老人；三是子女在身边却疏于关心联系的老人。

根据全国老龄工作委员会办公室2016年发布的《中国人口老龄化发展趋势预测研究报告》，到2020年，我国预计有2.48亿老年人，老龄化水平将达到17.17%。到2050年，我国老年人将超过4亿，老龄化水平将超过30%。当前，随着社会发展和人口老龄化进程的加快，我国空巢老人的数量也逐渐增多。

有关资料显示，最近10年来我国的空巢家庭数量一直呈上升趋势，特别是在长期严格执行计划生育政策的城市。随着独生子女的父母相继步入老年，空巢家庭将成为老年家庭的主要形式。1987年，我国空巢家庭在老年家庭中所占的比例是16.7%；2000年上升到26%；2011年的调查显示，我国城市空巢老人家庭已达49.8%。据估计，到2030年，全国空巢老人将达到3亿，而90%的老人家庭可能是“空巢”的。

中华人民共和国国家统计局公布的第六次全国人口普查结果显示，我国人口平均预期寿命已达到74.83岁（男性为72.38岁，女性为77.37岁），老年空巢家庭迅速增长，已达到31.77%，其中，丧偶独居空巢家庭占比达16.40%，夫妻健在的空巢家庭为15.37%；65岁以上老人生活的家庭户达到21.89%，这意味着全国超过两成的家庭户至少有一位65岁以上的老年人。人口老龄化和空巢老人数量的增多，使得社会不得不开始关注这样一个特殊的群体，需要为他

