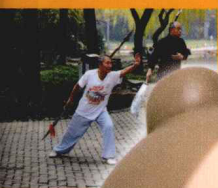


给**老****爸****老****妈**的 100个 心理呵护

—— 100个心理呵护，100个幸福密码，100个儿女孝心 ——



殷添炤 编著

上海科学技术文献出版社

给老爸老妈的 100个 心理呵护

100个心理呵护，100个幸福密码，100个儿女孝心

殷添炤 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给老爸老妈的 100 个心理呵护/殷添炤编著 - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4543 - 2

I. ①给… II. ①殷… III. ①老年人 - 心理卫生

IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201429 号

责任编辑: 忻静芬

给老爸老妈的 100 个心理呵护

殷添炤 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 14

字 数: 290 000

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5439 - 4543 - 2

定 价: 22.80 元

<http://www.sstlp.com>



前 言

随着我国物质文化生活水平的提高，老年人群寿命逐步增加，老龄化程度也逐步加快，如何提高老年人的健康水平，使老年人在身心愉快的状况下安度晚年，越来越引起社会的关注和重视。

随着现代医学模式的确立，使人们对健康的认识发生了较大的变化，新的健康观念是生理和心理的协调发展，也就是说不仅要有良好的躯体健康，还要有良好的心理状态。现代医学科学也已经证明，心理健康和生理健康有密切的关系，心理不健康，会影响生活质量，最终还会影响身体健康。

科学推测，人类自然寿命应该比现在实际的更长。但是由于疾病、创伤或心理的不良影响，使人们未能达到预期的寿命而过早死亡。危害老年人常见的疾病是心脑血管疾病和癌症，这些都是慢性的非传染性疾病，50%以上是由于不良的生活方式和心理行为引起的。可见，改变不良的生活方式和心理行为，可大大减少此类疾病。

老年是人生的最后阶段，也是人生很重要的一个阶段。一方面由于老年人身体功能的下降，另一方面，老年阶段还要经历重大变化：退休后，工作丧失了，地位丧失了，人际关系也丧失了；子女长大成人，各自组建了自己的小家；亲友有的作古，有的丧偶，有的生病……老年人常感到力不从心，感叹时日不多，常常变得暴躁和易怒，还会有失落感和空虚感，以及对死亡的恐惧感……这些都会影响到老年人的健康。



老爸老妈的 100个心理呵护

本书从家庭、自身以及常见疾病的自查和预防的角度出发，旨在普及老年心理健康卫生的知识，帮助老年人了解自身，学习一些自我保健的知识，指导老年人自我调节和自我保健，从而帮助老年人提高生活质量和身心健康。

编者

2010年8月



Contents

· 目 录 ·

第一章 家庭和睦是老爸老妈心底的最大安慰 1

1. 老夫老妻怎么做到内心相容 1
2. 老年夫妻常见的矛盾有哪些 3
3. 夫妻心理和谐度测试 4
4. 怎样做最讨老伴喜欢 10
5. 如何避开老年婚姻的“杀手” 12
6. 怎样才能让儿女更孝敬 14
7. 良好的婆媳关系从何而来 15
8. 如何适应亲子关系的转化 17
9. 老伴真气人，我该怎么办 18
10. 过度溺爱，儿孙会怎样 21
11. 对子女说出自己的真实想法 22
12. 如何面对子女不买账 24
13. 你不能永远做家庭的大掌柜 26



- 14. 教你卸掉家庭的负担 27
- 15. 温馨的家庭需要什么样的老人 29
- 16. 翁婿应该如何相处 30
- 17. 老年人财产分配应注意什么 32
- 18. 老年人如何引导儿女的婚恋 34
- 19. 老年爱情，不因岁月而褪色 36
- 20. 老年人如何远离婚外恋 38

【给老爸老妈的贴心小结】

- 幸福家庭的幸福哲学——有所为有所不为 41

第二章 自我化解生活中的烦恼 44

- 21. 如何远离离退休综合征 44
- 22. 退休，退而不“休” 46
- 23. 退休后如何与同事相处 48
- 24. 退休后如何与邻居相处 51
- 25. 退休后如何在小区游刃有余 52
- 26. 哪些人值得你诉说心事 53
- 27. 哪些人你要远离 54
- 28. 亲友去世，如何化解悲伤 56
- 29. 遭遇别人嫉妒，该怎么办 58
- 30. 如何面对别人背后的议论 59
- 31. 退休后怎样解除苦闷 61
- 32. 有哪些不良情绪需要忘掉 62
- 33. 不要和自己较劲 65
- 34. 清除人际关系路上的“绊脚石” 67
- 35. 如何设计自己富余的时间 69
- 36. 和年轻人成为朋友有哪些益处 71
- 37. 老年人如何消除频频的失落感 73
- 38. 老年人的无名火从哪里冒出来 75



39. 老年人心怀感激的价值所在	76
40. 老年人要寻找生活中的小快乐	78

【给老爸老妈的贴心小结】

——老爸老妈8种心理类型	82
--------------------	----

第三章 做个快乐的长寿老人

84

41. 健康老人的标准是什么?	84
42. 怎样鉴定自己的精神状况	88
43. 学习长寿老人的处事态度	92
44. 老年人的情绪、情感变化主要体现在哪里	95
45. 怎样生活才能长寿?	98
46. 老年人怎样保持年轻的心态	102
47. 你是哪种性格类型的老年人?	104
48. 性格温和能促进健康延缓衰老	106
49. 如何改善老年人的不良性格?	107
50. 如何做一个快乐的老人?	109
51. 坏脾气可能是由哪些疾病所致	111
52. 哪些老人最容易患上抑郁症?	113
53. 如何走出抑郁的阴影	114
54. 老人如何进行家庭自救和心理自救	116
55. 如何有效进行体育锻炼	122
56. 如何减缓记忆力衰退?	124
57. 老年人如何提高智力水平	126
58. 老年人的哪些传统观念需要改变	128
59. 什么是心理止痛疗法	130
60. 什么是以心养心	132

【给老爸老妈的贴心小结】

——老爸老妈调节情绪9大技术	134
----------------------	-----



第四章 特别的呵护给特别的老爸老妈 137

- 61. 单身老人需要什么样的爱情 137
- 62. 怎样给单身老人寻找“精神护士” 139
- 63. 老年婚姻最大的潜在危机有哪些 140
- 64. 老年人再婚如何向儿女开口 142
- 65. 单身老人如何征婚才可靠 144
- 66. 老人再婚容易引发的家庭纠纷有哪些 145
- 67. 为什么总是怀疑老伴对自己不忠 147
- 68. 了解老年人的新同居时代 149
- 69. 老年人压抑性欲有什么后果 151
- 70. 老年人的“性福”从何而来 152
- 71. 老年人的性爱最应注意什么 155
- 72. 女性在更年期如何心理保健 156
- 73. 男性也有更年期吗 158
- 74. 男性更年期综合征有哪些症状 160
- 75. 老年人思维短路因哪般 165
- 76. 如何让老年人坦然面对致命打击 166
- 77. 老年人怎样预防和控制季节性情感障碍 168
- 78. 如何正确认识医生的建议和治疗方 169
- 79. 怎样才能不让迷信侵蚀思想 171
- 80. 哪些食物可以调节心情 173

【给老爸老妈的贴心小结】

- 老爸老妈终身年轻的6项关键能力 174

第五章 老年人如何进行心理调节和预防 177

- 81. 老年人心理健康才能长寿 177
- 82. 老年人精神衰老的表现 179
- 83. 老年人容易产生哪些病态心理 183



84. 影响老年人健康的心理障碍有哪些	184
85. 老年人心理障碍的预防措施有哪些	185
86. 如何防治老年多疑症	187
87. 老人尤应防孤独	188
88. 如何避免伤害老人的自尊	189
89. 如何对待老年人的行为变化	191
90. 老年期抑郁症的病因	192
91. 老年期抑郁症的表现	193
92. 老人不妨“老来俏”	194
93. 如何测试心理衰老	196
94. 如何延缓心理衰老	198
95. 老年人为什么容易焦虑	200
96. 哪些情绪老年人不宜常有	202
97. 老年人调节情绪的方法和步骤	203
98. 老年人为什么常有得了绝症的感觉	206
99. 老年人怎样面对癌症	208
100. 老年人最大的疾病：“恐病”和“疑病”	210

【给老爸老妈的贴心小结】

——老爸老妈心理保健10法	213
---------------------	-----



第一章

家庭和睦是老爸老妈心底的最大安慰

1. 老夫老妻怎么做到内心相容

如今六七十岁的老年人，在过去的大半辈子都在忙着生儿育女、养家糊口，谈不上什么享受生活。到了退休的时候，儿女们大都成家立业了，家里往往只剩下老两口。人到老年，都希望身体健康，合家欢乐，老夫老妻恩恩爱爱，相敬如宾。相敬相爱的一个重要原因是夫妻双方能够内心相容，能够相互尊重和爱护，相互信任和体谅。那么，老年夫妻怎样才能内心相容呢？

(1) 夫妻之间相互信任

夫妻之间的相互信任是维持感情的重要基础，多疑猜忌是破坏夫妻感情的无形杀手。人到老年了，夫妻双方虽然经历了长时间的考验，但仍然需要相互信任来加以巩固感情的基础。夫妻双方应该坦诚相待，对对方有什么不满和疑虑要及时沟通，以消除误会和隔阂。

(2) 夫妻之间的相互尊重

在家庭生活中，不论职位高低、能力大小，夫妻之间是平等的、互相尊重的。家里的大事小事，夫妻之间应该共同商议，有什么分歧及时解释说明，切忌不管对方的意见而自行其是。尤其在子女和外人面前，更要尊重对方。在这方面，达尔文夫妇为后人做出了很好的表率。

达尔文为了保证自己的科学研究不受干扰，曾订了个规矩：除了他本人



和早晨进来打扫卫生的仆人外，他的书斋任何人不得入内。他的妻子埃玛十分尊重丈夫，和孩子们一起遵守达尔文的这项要求。

(3) 夫妻之间需要相互宽容

宽容是老年夫妻巩固和发展感情的重要心理基础，夫妻之间要懂得谦让和宽容。家庭生活具体又琐碎，老年夫妻朝夕相处，难免有时意见不同，遇到这种情况，一定要相互宽容谅解，千万不要埋怨指责，更不应算老账，揭伤疤。

(4) 夫妻之间需要互相关怀

老年人随着年龄的增长，生理和心理功能逐渐衰退，生活自理的能力也随之减弱，这就需要在生活上有人照应，而老伴的照顾则是最周到、最贴心的，老伴能给予精神安慰和生活照料，这是其他亲属所不能替代的。老年夫妻之间要关怀彼此的衣食住行，要尽量多一些时间和老伴在一起。当老伴身体感到不舒服的时候，另一方应悉心护理，不仅要用关怀的语言去询问病情，鼓舞对方战胜疾病的信心，尽量减轻对方的心理压力，还要及时就医，使病体早日康复。当老伴情绪不好时，另一方应予以安慰劝解，这种宣泄的对象当然是自己的老伴最为理想，所以，应主动接受对方的宣泄，并进行劝慰、疏导，排解其内心的痛苦。老夫老妻间既应是生活中的依靠，也应是精神上的支柱。

(5) 老夫老妻仍需要心理磨合

即使到了老年，夫妻之间的性格、爱好和生活习惯也不全一样，只有在尊重彼此的前提下不断磨合，才能相互适应。应该尊重对方的兴趣爱好，有条件的应当参与到对方的活动中去，共享其中乐趣。同时，也应该充分尊重对方的生活习惯，求同存异，多沟通交流，使磨合的过程成为感情互动和加深的过程。

(6) 老夫老妻需要心理修炼

夫妻生活时间长了，在日常生活中容易趋向过分求实而缺少浪漫，甘于满足现状而让生活过得平淡，正所谓“老来情比少时淡”。因此，双方要不断修炼魅力，以持续吸引对方，日常生活中多赞美、多欣赏对方，使对方感受到你对他的关注。

(7) 夫妻之间要互相坦诚

夫妻之间要相互信任，首先就是要坦诚相待，坦诚沟通，就一些问题上



尽量达成共识。如果夫妻双方没有达成共识，必然会导致争吵。其实，老夫老妻一起生活了几十年，还是有不少共识的，有时候因为没有看到或者说没有很好的沟通，导致不能了解对方的意思，产生矛盾和争执。

2. 老年夫妻常见的矛盾有哪些

常言道：“少为夫妻老为伴”，追求和谐美满的老年生活是每对夫妻的愿望，但常常却是事与愿违，有些老年夫妻经常会出现一些矛盾。只有及时发现并妥善处理矛盾，才能保证老年夫妻生活幸福。

老年夫妻常见的矛盾有以下几个方面：

(1) 老年夫妻间兴趣、爱好不同，缺乏共同语言

年轻的时候为家庭、为子女、为工作辛苦忙碌着，夫妻有共同的生活重心和奋斗目标。人到老年，闲暇时间多了，夫妻之间相处的时间也多了，以前一些不明显的矛盾也逐渐浮现出来，可能是由于缺乏共同的兴趣爱好，而缺少共同的语言及一致的消遣方式，就会成为冲突的原因。

(2) 因为子女的事情而发生冲突

对于子女的教育问题，生活中的饮食起居问题，子女的工作安排、恋爱婚姻等问题，由于老年夫妻间价值观、知识水平和经历等方面的不同，可能会出现不同的意见、想法。如果夫妻双方互不相让，可能就会成为冲突的原因。

(3) 老年人性格的变化

老年人因生理、心理、社会等方面的原因可能出现性格、脾气的变化。当老年夫妻的一方因某种原因而出现性格变化时，另一方如果不能仔细观察和认真分析，并及时给予关心照顾，就很容易导致夫妻之间产生矛盾。

(4) 因为生理需求的差异而导致冲突

不同性别的老年人的性欲望、性能力退化的早晚、程度不同。一般而言，在年龄相仿的情况下，男性老人比女性老人性欲更强烈一些。性生理和性观念的差别也会给老年夫妻生活带来阴影，导致夫妻关系不和。



老年夫妻之间出现矛盾应该如何解决？

(1) 改掉不良习惯，有利于夫妻和睦和家庭团结

老年人退休后，夫妻之间有了更多的相处时间，所以生活习惯不同等一些小问题也常会引起争吵。老张两口子闹矛盾，其实原因很小，就是老张嫌老伴抽烟。抽烟不仅气味难闻，还影响自己和家人的健康。老张多次劝老伴戒烟，老伴就是戒不掉，还找出各种理由来。出现这种情况，最好的解决办法就是改掉自己的不良习惯，对自己对家人都有好处。

(2) 夫妻之间需要互相宽容和理解

有一次调查采访一些度过金婚的老人，在谈到他们能够保持长久婚姻的秘诀时常说“忍，一忍再忍”。老年夫妻之间应该多包容对方，多想想对方对自己的好，对于对方的一些缺点尽量宽容，不要揪住不放。俗话说：“婚姻好比一双鞋子，舒服不舒服，只有自己最清楚。”既然一起生活了几十年了，就不要因为一些小事影响感情，夫妻在相互宽容和理解中共同生活，会让老年生活增添一点快乐，一点满足。

(3) 夫妻之间的矛盾，要大事化小、小事化了

夫妻之间的矛盾，大多是因为一些生活琐事，有些甚至是鸡毛蒜皮的小事。如果对方的意见跟自己不相符合，双方就各不相让，争来争去，这不仅不利于矛盾的解决，反而还有可能加深裂痕，使矛盾激化。所以夫妻间有了矛盾，在对方火气大时，先来点“冷处理”，等到对方火气退了，再慢慢地跟对方解释。这样常常可以使大事化小、小事化了，夫妻间的恩爱之情也会有增无减。

3. 夫妻心理和谐度测试

你们夫妻的心理和谐度如何？通过下面这个测试，可以帮你们找到答案。这一测试分两个部分进行，第一部分测试内容涉及丈夫的权利和义务，第二部分测试内容涉及妻子的权利与义务。男方在认为与自己观点一致或接近的答案下打“O”，女方在认为与自己的观点一致或接近的答案下打“□”。为



家庭和睦是老爸老妈心底的最大安慰

了结果的可靠，请你们不要商量，分别独立作答。

第一部分：

1. 当子女处理不好人际关系的时候，丈夫给予指导。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 不加过问为好 D. 绝对不要插手

2. 丈夫在客人走后，负责收拾打扫。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 岂有此理

3. 丈夫对亲戚朋友在经济上发生困难的时候慷慨解囊。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 大可不必 D. 绝对不可

4. 丈夫在妻子的朋友来访的时候，热情接待。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不得如此

5. 丈夫常跟子女谈起自己的工作。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此

6. 某次受到他人责难，不管是否有错，丈夫都始终不渝地站在妻子这一边。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此

7. 丈夫和朋友不期而遇，为了畅叙友情而上酒馆开怀痛饮。

- A. 理所当然 B. 没什么不可以 C. 最好不要 D. 绝对不可

8. 丈夫尽己所能，给子女创造接受高等教育的机会。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此

9. 丈夫决定妻子是否有必要到社会上去求职。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 由妻子自己决定 D. 绝对不该由丈

夫来决定

10. 丈夫不过问家庭财政，由妻子总理家庭经济事务。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 还是过问好 D. 绝不可让妻子掌权

11. 丈夫与妻子的娘家亲戚保持正常来往。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 绝对不要

12. 丈夫带妻子上街买菜及购买日常生活用品。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 最好不要 D. 没有必要

13. 妻子常与丈夫谈家常。

- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此

14. 妻子为了表明自己的存在而从事象征性的工作。



- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
15. 妻子总揽经济大权并总理家庭经济事务。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
16. 虽然有可能冒犯丈夫，但妻子还是将自己的真实想法毫不隐晦地告诉丈夫。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
17. 妻子想过性生活，可丈夫没有欲望，此时妻子自我克制，不勉强对方。
- A. 应当如此 B. 最好克制 C. 无此必要 D. 不该如此
18. 电视节目由妻子决定选择频道。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
19. 丈夫遇到伤脑筋的问题一筹莫展，妻子帮他出点子想办法，协助他解决。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
20. 妻子平时节俭，手头有所积蓄，以备急用。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
21. 妻子与自己的娘家亲戚保持正常来往。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
22. 妻子负责起床后收拾床铺和整理房间。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
23. 妻子负责打扫家庭卫生。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
24. 妻子自尊心受到丈夫的伤害时，则公开显露出愤懑的感情。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
25. 妻子对家里的生活设施以及日常用具做一点力所能及的小维修。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
26. 妻子负责照管孩子，给孩子喂饭，换洗衣服和洗澡。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
27. 妻子尽可能不参加社会活动，奉行以家庭为中心的自我封闭政策。
- A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此



家庭和睦是老爸老妈心底的最大安慰

28. 妻子要做子女的楷模，为他们树立一个好榜样。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
29. 由妻子决定和安排全家度假旅行的有关事宜。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
30. 妻子主管子女的学习并出席学校的家长会。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
31. 在必要的时候，妻子也赡养丈夫的父母及其弟妹。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
32. 妻子和丈夫以外的男性也保持密切来往。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
33. 由妻子决定给孩子多少零用钱。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
34. 妻子在开饭前准备好餐具并端饭上桌。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
35. 妻子对丈夫保持相对的独立性，不一定把个人的秘密全部透露给他。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
36. 做饭的家务由妻子承担。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
37. 妻子在经济方面能够避免挥霍浪费。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
38. 在家人患病的时候，有关治疗事宜由夫妻商定，妻子不擅自做主。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
39. 在性生活方面，妻子对丈夫采取来者不拒的态度，并共同追求各种性刺激。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
40. 由妻子自行选择社会职业。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
41. 当子女患病的时候，妻子亲自看护。
A. 应当如此 B. 最好如此 C. 无此必要 D. 不该如此
42. 即使家庭生活处境窘迫，妻子也仍然乐观开朗，富有幽默感。