



健康新概念系列丛书

老人书架

老年心理 与 自我调适

LAONIAN XINLI YU ZIWO TIAOSHI

姜德珍 著



安徽科学技术出版社

健康新概念系列丛书

老人书架

- ☐ 老年生活与自我修养
- ☐ 老年心理与自我调适
- ☐ 老年生理与自我保健
- ☐ 老年病与自我防治
- ☐ 老年人权益与自我保护

给生命以时间
给时间以生命

ISBN 7-5337-1596-9



9 787533 715960 >

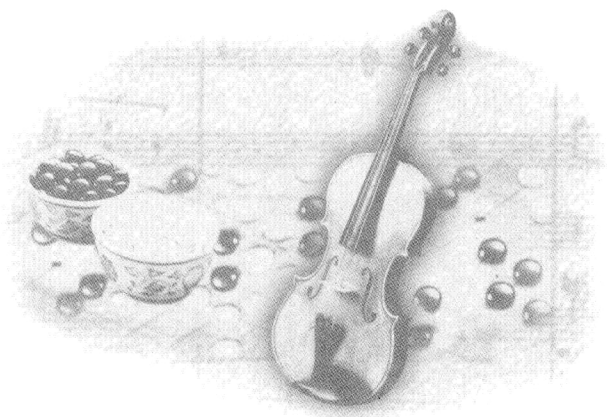
ISBN 7-5337-1596-9/TS · 37

定价：11.00元

老年心理 与 自我调适

LAONIAN XINLI YU ZIWO TIAOSHI

姜德珍 著



安徽科学技术出版社

责任编辑:曹天健

封面设计:冯 劲

老年心理与自我调适

姜德珍 著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:2825419

新华书店经销 合肥星火印刷公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:138千

1998年8月第1版 1998年11月第2次印刷

印数:10 001—15 000

ISBN 7-5337-1596-9/TS·37 定价:11.00元

(本书如有倒装、缺页等问题向本社发行科调换)

《健康新概念·老人书架》丛书编委会

主编 邬沧萍

(以下按姓氏笔画为序)

编委	王舜华	吕宝璋	姜德珍
	陶国枢	徐勤	程勇

前 言

认识 and 解决老龄问题必须立足我国,放眼世界。

人类随着社会生产力的发展出现人口老龄化,这是一个客观规律。老龄化首先出现在世界上的发达国家,就是这一规律的具体表现。过去,发达国家凭借发达的经济和先进的科学技术,一直采取高福利的社会保险、社会保障等政策来回答老龄化的挑战,但随着老龄化的加剧,现在已感到力不从心、难以为继。各国都先后提出社会保障制度的改革问题,但改革起来又都步履维艰。发达国家老龄化带来的困境,可以从全球最发达国家 1997 年丹佛首脑会议的宣言上看出:“我们现在所面临的最大挑战,是如何对付我们老龄化社会的人口变化给经济、财政和社会带来的后果。”^{〔1〕} 现在发达国家的政府和专家学者都

〔1〕 丹佛首脑会议是指 1997 年 6 月美、英、德、法、意、日、加、俄八国在美国丹佛召开的会议,俄罗斯是第一次参加。宣言摘自法新社 1997 年 6 月 22 日电讯稿。

已意识到,解决老龄问题,物质不是万能的,还必须重视人的因素,即各年龄人群首先是老年人都应自觉、主动、积极参与迎接老龄化的挑战。

老龄化的脚步也已走近我国。江泽民同志在十五大报告中,又一次重申“要研究人口老龄化的问题”。李鹏总理在近几年的报告中也多次提出:要研究人口老龄化问题,并采取相应的对策。人口老龄化在我国出现是符合规律的,只是来势之急非始料所及,这样就没有留给我们多少时间,作好物质、精神、全民健康和制度上的准备。现在我们应该马上行动起来!所幸的是,先行老龄化的国家已有前车之鉴,我们可以从中吸取很多成功经验和研究成果并少走许多弯路。从我国社会主义初级阶段的实际出发,我国在老龄化问题上的对策首先是发展生产力,努力提高劳动生产率;其次是营造一个健康的老龄社会,使得在这个社会里为数愈来愈多的老年人,都能健康长寿,欢度晚年。1996年10月1日起《中华人民共和国老年人权益保障法》开始施行,保护老年人合法权益,使老年人健康长寿、欢度晚年已是全社会的共同责任,也是时代赋予本书作者和出版工作者的一项历史使命。

我国是在社会经济勉强达到小康水平的情况下迎来老龄化的。因此,加强宣传,调动老年人的主动性和积极性,共同来解决老龄难题具有特别重要的意义。发挥老年人、准老年人的作用,实现健康老龄化确实是当务之急,否则因病致贫或因病返贫是难以摆脱的。实现健康老龄

化的钥匙掌握在我国的中青年和老年人的手里。现代科学已经反复揭示：人类的良性生活方式和行为方式是人类健康的决定性因素，老年人适应角色变化、调整心理状态也是健康老龄化不可或缺的一个方面。一个健康的老龄化社会必须有社会上、家庭内的代际关系和人际关系的和谐与协调；一个不分年龄的人人都尊老爱幼的社会道德风尚以及老年人知法、懂法、守法和用法来保护自己的权益，两者都不能偏废。以上就是编写本丛书《老年生理与自我保健》，《老年心理与自我调适》，《老年病与自我防治》，《老年人权益与自我保护》，《老年生活与自我修养》五本分册的初衷。

我们力图在书中提供充分的科学知识，说服和鼓励老年人和准老年人对自己的健康和幸福负责，使读者能知其然也能知其所以然。本丛书对老年人的赡养者和照料者以及从事老龄工作者和中青年，都有现实和长远的价值。谁都有父母，谁都会变老，用书中的知识来武装自己的头脑等于上一次老年大学或参加一次老年护理培训班，这样照料者和被照料者之间就更容易沟通并能提高护理的效果。

本丛书的作者都是我国老年学研究和实践素养很高的知名学者。他们对解决我国人口老龄化问题的重要性和迫切性有深刻的了解，对老龄事业都有一种敬业精神和奉献精神，他们在百忙之中不辞艰苦拨冗亲自执笔编写。最使我感动的是，他们的笔耕都是在挥汗如雨的酷暑

季节中,夜以继日地进行的,并一次又一次逐字逐句修改,力求做到科学性和可读性的统一。安徽科学技术出版社的几位编辑从1996年就着手策划丛书的出版,并与主编和分册作者多次交谈或书信往来,才使得本书能在一年多的时间里付梓问世。作为中国老年学学会的会长,我为老年学科普中这一精品的出版,感到由衷高兴;作为一个老人,我感谢作者们的敬业和奉献精神。

邬沧萍

注:邬沧萍先生为第七届、第八届全国政协常委,中国老年学学会会长,中国人口学会副会长,国际老年学学会理事,中国人民大学教授,清华大学兼职教授。

目 录

人到老年有些什么特点	1
一、老年期的特征	1
(一) 衰弱期	2
(二) 与丧失应战的时期	4
二、对年老的不同看法	7
(一) 抱怨年老	7
(二) 明智地对待年老	8
(三) 称赞年老	9
三、心理活动的一般概念	11
(一) 心理过程	12
(二) 个性的特征	13
四、老年人心理活动的特点	16
(一) 四喜四怕	16
(二) 老年人心理活动的变化	18
(三) 老年人心理活动的主观能动性	20
要勤用脑	23
一、勤用脑是延缓大脑衰老的良方	24
(一) 关于大脑线路的研究	24
(二) 关于大脑新陈代谢的研究	25
二、勤用脑, 抗衰老, 提高生活质量	27

(一) 勤用脑可以达到健康长寿	27
(二) 勤用脑可以调节情绪	29
三、学习是勤用脑的有效途径	31
(一) 老年大学是老年人勤用脑的园地	31
(二) 读书可以丰富晚年生活	35
四、要有效地用脑	37
(一) 预防大脑衰老的十条措施	37
(二) 改善记忆力的七种方法	40
要老有所为	42
一、适应老年期生活的理论	42
(一) 疏远理论	43
(二) 活动理论	43
二、老有所为可以满足心理上的需要	46
(一) 希望有所作为	46
(二) 希望实现成就动机	47
三、老有所为可以促进身体健康	49
(一) 工作可以促进躯体健康	50
(二) 工作可以促进心理健康	51
四、老有所为可行性	54
(一) 老年人的智力特征	54
(二) 老年人的学习能力	55
(三) 老年人的创造力	57
要自寻乐趣	59
一、欢乐靠自己	59
(一) 什么是快乐, 快乐从何而来	60

(二) 什么是老年人的快乐	61
(三) 老年人要调整自己的认识去寻求快乐	63
二、欢乐何其多	65
(一) 读书为乐心胸阔	66
(二) 书画为乐长寿多	66
(三) 助人为乐朋友多	67
(四) 知足常乐乐呵呵	67
(五) 苦中求乐能解脱	68
三、过好每个今天	71
(一) “过好每个今天”的提出	71
(二) 老年人不要懊恼过去和担忧未来	72
(三) 老年人怎样过好每个今天	73
要学会养生	75
一、传统的养生原则和方法	76
(一) 五种学说, 五个要点	76
(二) 五种养生方法	77
二、百名百岁老人的养生	81
(一) 坚持活动	82
(二) 心胸开朗	82
(三) 良好的生活习惯	83
三、乐观养生	84
(一) 进取养生	84
(二) 淡泊养生	86
(三) 遗忘养生	87
(四) 书法养生	89
(五) 音乐养生	90

(六) 艺术养生	91
让老年夫妻生活更美满	93
一、婚姻的一般概念	94
(一) 婚姻可以满足心理的需要	94
(二) 正确认识婚姻	95
二、老年夫妻情感的特点	98
(一) 更加依恋	98
(二) 仍有性爱	99
三、老年人的性	101
(一) 科学地理解老年人的性	101
(二) 老年人的性卫生	102
四、老年人的再婚问题	106
(一) 老年人再婚可以充实晚年生活	106
(二) 老年人再婚的心理障碍	107
(三) 关于再婚的两性差异	109
(四) 再婚的注意点	110
要适应不可避免的变化	112
一、社会角色变化的适应	112
(一) 社会角色和社会角色的变化	112
(二) 正确认识角色的改变	114
(三) 寻找新的工作, 充当新的角色	115
(四) 培养新的兴趣, 安排新的生活	117
二、人际关系变化的适应	120
(一) 老年人在家庭中的作用与心理适应	120
(二) 家庭结构与老年人心理适应	125

三、丧偶的适应	129
(一) 丧偶是沉重的打击	129
(二) 如何缩短哀伤过程	131
(三) 如何从悲痛中走出来	133
注意改善自己的不良个性	138
一、什么是个性	138
二、老年人的个性	140
(一) 老年人个性的特点	140
(二) 老年人个性变化的因素	142
三、老年人的个性类型	145
四、改善自己的不良个性	148
(一) 不良个性是可以改变的	149
(二) 改善不良个性, 促进家庭和睦	150
(三) 改善不良个性, 促进身心健康	152
注意分析和解决自己的消极情绪	157
一、情绪的一般特点	158
二、老年人的消极情绪	160
三、消极情绪的排除	163
(一) 老年人能够排除消极情绪	163
(二) 排除消极情绪的方法	166
要解除忧郁、烦恼	175
一、忧郁、烦恼对人体的危害	176
(一) 忧郁、烦恼与胃病	177
(二) 忧郁、烦恼与免疫系统	177
(三) 忧郁、烦恼与癌症	178

二、解除忧郁、烦恼的途径	179
(一) 坦然宣泄	179
(二) 自我激励	181
(三) 衡量价值	183
(四) 冷静分析	185
(五) 防止疲劳	186
(六) 把忧虑、烦恼从头脑中挤出去	187
三、抑郁症的自我治疗	188
(一) 做些有建设性的工作	189
(二) 帮助别人	189
(三) 为自己安排开心的活动	190
(四) 经常做运动	190
(五) 使日子充满亮光	191
让健康的心理伴度晚年	192
一、心理健康的标准	192
二、老年人心理健康应具有的特点	195
(一) 热爱生活, 喜欢活动	195
(二) 心情愉快, 能够控制情绪	196
(三) 面对现实, 善于适应	196
(四) 人际关系协调, 家庭和睦	197
三、怎样达到心理健康	197
(一) 坚持适当的活动 (包括脑力活动和 体力活动)	198
(二) 调节情绪	201
(三) 协调人际关系	204

要摆脱恐惧死亡的困扰	209
一、死亡是必然的	209
(一) 为什么死亡是必然的	210
(二) 如何对待死亡	211
(三) 罗素的死亡观	212
二、度过有意义的一生	213
(一) 热爱生活	214
(二) 活到老, 学到老	215
三、摆脱“回归愿望”与“暴死愿望”	217

人到老年有些什么特点

老年人要使自己身心健康，延缓衰老，就要认识和掌握自身生理上和心理上的特点，并进行自我调适，把消极的心理状态转化为积极的心理状态，达到心理平衡，提高生活质量，开创人生第二个春天，欢度幸福的晚年。

一、老年期的特征

老年期有些什么特征？国内外心理学家做了大量的研究，他们在不同程度上描述的这一时期的生理与心理的实际状况，只是有不同的侧重和不同的倾向。有的是从生理、心理的老化来说明老年期的特征，有的是从老年人所碰到的一些社会性的变化来谈老年期的特征。现归纳介绍如下：