夕阳美华龄书架系列丛书
XIYANGMEI HUALINGSHUJIAXILIECONGSHU

老有所悟

老年人的心理调适

主　编：李卫星
编　著：李文海
　　李伟民

中国工人出版社
中国环境科学出版社

老 有 所 悟

老年人的心理调适

李文海　李伟民　等编著

中国[illegible]出版[illegible]
中国环境科学出版社

图书在版编目（CIP）数据

老有所悟：老年人的心理调适/李文海　李伟民等编著.
-北京：中国工人出版社　中国环境科学出版社，2000.7
（老年生活实用丛书/李卫星主编）
ISBN 7-5008-2404-1

Ⅰ.老…　Ⅱ.李…　Ⅲ.老年心理学-通俗读物
Ⅳ.B844.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2000）第 32949 号

出版发行：中国工人出版社
（北京鼓楼外大街 45 号，100011）
中国环境科学出版社
印　　刷：北京密云红光印刷厂
经　　销：新华书店北京发行所
版　　次：2000 年 7 月第 1 版
2002 年 9 月第 2 版第 1 次印刷
开　　本：850×1168 毫米　1/32
字　　数：135 千字
印　　张：8.625
印　　数：13001～18000 册
定　　价：18.00 元

夕阳美“华龄书架”

评审、推介专家委员会

主任：李宝库（民政部副部长、全国老工委办公室常务副主任、中国老龄协会会长）

杨牧之（新闻出版总署副署长、中国出版集团管委会主任）

委员：（按姓氏笔划为序）

王平君（中国老年杂志社社长兼总编辑）

许力以（中国出版工作者协会顾问、中国版协国际合作出版促进委员会会长）

闫　平（中共中央组织部老干部局副局长）

刘国林（中国老年报社社长兼总编辑）

邬沧萍（中国老年学学会名誉会长、中国人民大学教授、博士生导师）

李　元（中国科普研究所研究员）

杜　鹏（中国人民大学教授、博士生导师）

张小影（中共中央宣传部出版局局长）

陈为江（中国出版工作者协会常务副主席）

周　谊（中国出版工作者协会副主席、中国版协科技委员会主任）

周绪银（解放军总政治部干部部老干部局副局长）

苟全伦（北京基恩爱生物技术有限责任公司董事长）

赵宝华（全国老工委办公室副主任、中国老龄协会副会长）

袁新立（全国老工委办公室副主任、中国老龄协会副会长）

常振国（华龄出版社社长兼总编辑）

警乃庆（卫生部离退休干部局局长）

办公室主任：常振国（兼）

办公室副主任：刘正刚　樊振杰　李成志

序言：老年

(1)

气候有春、夏、秋、冬之分，生命也有童年、青年、壮年、老年之别。冬季的白雪和霜花很像老人的胡须和白发，冬季的储备可使老人享用春秋的劳动果实，冬季的居室可使老人领受“温暖工程”的爱意。

(2)

海产品还是活的好，青菜瓜果还是嫩的好，有些事物却是老的好。培根曾云：“老木柴最好烧，老酒最好喝，老朋友最可靠，老作家的著作最值得读。”至于一般老人，还是中国谚语说得好：“家中千件宝，不如有一老。”

(3)

老有肉体和心灵两种征兆：肉体上表现在眼袋、脖子的皱纹和走路抬不起脚上，心灵上则表现在贪欲、呆滞和固执上。

(4)

人嘴有两大功能：一是吃喝，二是说话。人老了，胃肠不适宜吃喝，心灵却渴望说话。担心

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

自己一生的感悟不能留给人间，希望能用交谈的方式来消除暮年的孤寂。“树老根多，人老话多”，这大概是人生的一个小小规律。

(5)

苍天对青年人和老年人显得格外公道。让其各有所长，又各有所短。青年人长于体力，老年人长于智力。正如俗话所说：“人老精，姜老辣，兔子老了鹰不拿。”武术中的“兔子蹬鹰”这一招法十有八九是从老兔子那里学来的。

(6)

年轻人漂亮，但不一定美；老年人说不上漂亮，但不一定不美。人美分四种：外貌美，内在美，风度美，智慧美。外貌美会随着年龄的增加而减色，后三种美则会随着岁月的磨炼而增色。

(7)

人到老年是幸福还是痛苦，这除了社会大背景原因之外，主要取决于自己青壮年时期的所作所为，取决于暮年时能否受到尊敬。记得一名法国名妓曾说：“老年是女人的地狱。”此话出自此种人之口，既反映了不光彩职业者的心态，也反映了只能“吃青春饭”者的悲哀。

(8)

“孝，德之本也”。如何对待老人，很能看出一个人的道德水准。每逢节假日到父母家“扫荡”而分文不给的人，趁结婚之机“啃老骨头”使双亲大伤“元气”的人，为抢遗产亲兄胞妹大打出手的人，诉诸法律才肯拿钱赡养老人的人，均是缺德之人，均是可恶而又可鄙之人。

(9)

打扮不应是青年人专利，也应是老年人的特权。它不仅反映人的生活水平，主要是反映人的精神状态。“爱美之心，人皆有之。”老年人穿得更美一些，不正是对美的追求、对老年人体美的一种弥补吗！

(10)

老年人有四忌：一是贪婪，二是吹嘘，三是多情，四是发脾气。贪婪有害，吹嘘有损，多情有灾，发脾气很容易“坏菜”。

目　　录

序言　老年 …… 1
觉悟不觉悟 …… 1
●我老了吗 …… 1
●您的心理健康吗 …… 3
●心理因素关系健康 …… 6
●悲观心理要不得 …… 8
●不妨自我调整情绪 …… 12
●人老话多须讲究 …… 14
●要善于自我安慰 …… 17
●宽厚的长者受人敬 …… 20
●活到老真好 …… 23
●学会自我解脱 …… 26

耳顺不耳顺 …… 32
●待人 …… 32
●人贵“顺、达、雅” …… 35
●从不良心境中解脱出来 …… 37
●宽容一点好 …… 41
●正确对待“人走茶凉” …… 43
●莫怪人家势利眼 …… 46
●发牢骚有损身心 …… 50
●烦恼时请退一步想 …… 52

●从生气谈制怒 …… 55
●远距离看人　近距离观己 …… 58

心老不心老 …… 61
●年龄 …… 61
●谨防精神衰老 …… 64
●克服老年离退职综合症 …… 66
●老年人应“四忘” …… 68
●心理健康很重要 …… 73
●认识心理状态的功能 …… 76
●寻求最佳心理状态 …… 78
●适应新的技术革命 …… 81
●修饰外貌人年轻 …… 84
●心老者可怕 …… 87
●人在老境心悠远 …… 88
●永不言老 …… 90

寂寞不寂寞 …… 93
●自知 …… 93
●老年人的需要 …… 95
●适时宣泄情绪 …… 99
●过分安静也不好 …… 102
●老人聊天好处多 …… 103
●闭目养神方法好 …… 106
●静思冥想宜健康 …… 108
●老人不必神经过敏 …… 109

●音乐也可疗病 …… 113
●老年人也要合群 …… 115

开心不开心 …… 118
●心胸 …… 118
●让欢乐与您同行 …… 121
●《宽心谣》与《四不歌》 …… 124
●情绪乐观方法多 …… 126
●天天有个好心情 …… 131
●笑与健康 …… 133
●幽默机智惹人爱 …… 137
●掌握一点心理疗法 …… 141
●老人不宜发怒 …… 143
●做情绪的主人 …… 147

长寿不长寿 …… 152
●长寿 …… 152
●愿你有个好心情 …… 155
●乐观宜寿 …… 158
●长寿老人多简朴 …… 161
●常伴书画养心身 …… 165
●读书有味身忘老 …… 169
●家和寿长久 …… 172
●孔子晚年的养生之道 …… 175
●丘吉尔为何长寿 …… 178
●眉批“一二三四五” …… 180

糊涂不糊涂 …… 185
●家庭 …… 185
●妥善处理家庭关系 …… 187
●精心养育隔代人 …… 190
●做个开明大度的好婆婆 …… 193
●正确对待代沟 …… 199
●糊涂点好 …… 203
●心里明白嘴上糊涂 …… 207
●不必担心记不住事 …… 209
●相信科学不迷信 …… 211
●忍辱含垢不为耻 …… 214

清闲不清闲 …… 219
●心灵 …… 219
●告别烦恼 …… 221
●人到老年说清闲 …… 226
●清闲有选择 …… 229
●适度消遣会更好 …… 233
●人生“半”最佳 …… 237
●想写你就写 …… 240
●老年人应有所放弃 …… 243
●养生重在养心 …… 245
●心静天地宽 …… 248

附：文摘四篇 …… 251
●请看万里离休后 …… 251

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

●唐朝《大藏经》所列心病百种 …… 257
●唐朝《大藏经》关于心病列出
的百药 …… 258
●十叟长寿歌 …… 259
后　记 …… 260

觉悟不觉悟

我老了吗

一年有四季（春、夏、秋、冬），人生有四期（童年、青年、壮年、老年）。人从生命开始那一天起，就进入了发展的自然历程。年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，说的就是这种变化。一个人从生到死，由少年青年，到中年老年，是不可逆转的必然规律。生命在经过辉煌的巅峰进入老年的时候，人的心态也会随之发生变化。特别是刚刚迈入老年门槛的朋友，心理会有强烈的不适应。首先是不相信，比如他们常常自我发问："我老了吗?""我才五十几岁啊，怎么就老了呢?"其次是不服老："我没觉出自己老啊!""现在让我进中央，我还算年轻的呢"，再就是不甘心："难道这一辈子就这么地儿了吗?""难道我就不能再干几年吗?"……

这就需要我们搞清一个问题：老年人的界限是什么?

按照人类的生理变化，习惯上把婴儿初生到18岁称为生长生育期，19至45岁为青壮年期，46至65岁为渐衰期，65岁后开始进入衰老期。

但是，各国对超过多少岁为老年的计算方法是不同的。1964年我国第一届老年学与老年医学学术会议曾规定男女都以60岁以上作为老年。日本过去受中国“六十年为一花甲”的影响，习惯上也以60岁为老年界限，随着平均寿命的延长，老年人在人口中的比重不断增加，老年的年龄界限也逐渐后推，例如挪威规定67岁以上才算老年。欧美国家除了前苏联规定在60岁退休、仍以60岁以上为老年外，目前都以65岁为老年的界限，联合国也是这样规定的。1981年，我国第二届老年医学学术会议也建议以65岁以上为老年。

那么老年人的年龄分几种呢?

简单地以60岁以上或是65岁以上作为进入老年的界限，虽然很明确，但是不太科学。因为有的60多岁的人，生理、心理状况可能还很年轻，而有些40多岁、50多岁的人却未老先衰了。因此，人的年龄比较科学的划分方法有四种：

(一) 自然年龄，又称年代年龄，是从人们

出生时按时间来计算的年龄，多活 1 年就多长 1 岁。

（二）生理年龄，即生理的健康程度，按体内各器官老化的程度所计算的年龄。

（三）心理年龄，即记忆、理解、反应、对新鲜事物的敏感程度等等。“革命人永远年轻”，是指心理年龄而言的。

（四）社会年龄，即为社会作贡献的期限。一般说来，人到退休，社会年龄基本结束，但是有许多老人生命不息，为人民服务不止，他们的社会年龄是很长的。

我国自古就有尊老敬老的文化传统，许多历史文献记载，都反映了对老年时期生理、心理变化规律的系统认识。例如《礼记·王制》说：“五十始衰；六十非肉不饱；七十非帛不暖；八十非人不暖；九十虽得人亦不暖矣”。什么意思呢？即人 50 岁体力开始下降，按照规定“五十不从力政”，免于服役，这是老年由此算起的原因。“六十非肉不饱，七十非帛不暖，”根据中国的自然生存条件，还是科学的。远古以来，人们从肉食变为粟食，但老人对蛋白质营养则有更大依赖；同时御寒的兽皮缺乏，植物纤维难于维持老

人气血不足，要靠丝织物保持体温。八九十岁的老人更有心理上的冷感，需要亲人陪伴，给以体贴。同时《礼记·王制》提示，关于后事的准备，六十以岁计，七十以时（季）计，八十以月计，九十以日计，这些表明古人对死亡概率的预见也已有了规律性的认识。

其实，以现在的社会发展和进步看，老年人大可不必自悲。中国人口近 13 亿，工作岗位是有限的，到了年岁退下来，前人为后人让位是正常的。至于老与不老，完全要根据个人身体和心理状况而定，有的人未老先衰，有的人老当益壮。过于追求完美，会无端增加心理压力，心烦意躁反而加速衰老。《红楼梦》里说得好："世事洞明皆学问，人情练达即文章。"只要有一个健康的心态，老而何惧。

您的心理健康吗

人的健康包括生理和心理健康两方面，生理健康有明确标准，如生长发育、成熟衰老等。而心理健康由于社会、文化背景等方面原因，就难以确定了。心理健康对人的行为准则起着主导作

用，面对五彩缤纷的人生，每个人都希望自己的心理健康，能适应内外紧张环境。

心理健康是一种良好的心理状态。有了这种状态，人们不仅有安全感，自我情况良好，而且与社会契合和谐，能以叫社会认可的形式对外部环境进行适应。

许多心理学家对心理健康提出不同的标准，但综合来看，凡属心理健康者具有以下的基本品质：

1. 对现实具有敏锐的、实事求是的洞察力，并能与环境融洽相处。

2. 有正确对待自己、别人和客观世界的能力。

3. 行为坦率，胸怀坦荡，光明磊落，在一般情况下遵从习俗，但决不因为习俗惯例放弃原则。

4. 以实际问题为中心，而不是以自我为中心。

5. 有独有的主见，不受文化和环境的束缚。

6. 拥有超然独立的特性，能承受欢乐和忧伤的考验，保持心理的平静，即使身处逆境也能保持人的尊严。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com