

老年大学试用教材

# 老年心理与修养



# 老年心理与修养

---

哈尔滨老年大学 编

甘肃人民出版社

责任编辑：李 果

封面设计：王占国

## **老年心理与修养**

哈尔滨老年大学编

甘肃人民出版社出版

（兰州第一新村81号）

甘肃省新华书店发行   天水新华印刷厂印刷

开本 850×1168毫米 1/32 印张3.75 字数 70,000

1989年10月第1版   1989年10月第1次印刷

印数：1—4,000

**ISBN 7-226-00478-X/C·40   定价1.75元**

## 老年大学教材编审委员会

主任委员：吴 坚

副主任委员：薛宏福 薛 渔 王之明 杨 枫 关德胜  
冯迪民 王维新

常务委员：（以姓氏笔画为序）

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于 淮 | 王之明 | 王化东 | 王刚俊 | 王治英 | 王维新 |
| 石 益 | 田 远 | 冯迪民 | 刘于艮 | 刘舒昌 | 关德胜 |
| 孙宪洪 | 杨 枫 | 李学良 | 吴 坚 | 谷凤鸣 | 张永实 |
| 张志高 | 张华俊 | 陈渭泉 | 林 丹 | 周瑞祥 | 胡 春 |
| 贾 岑 | 康其箴 | 程 远 | 薛宏福 | 薛 渔 |     |

委 员：（以姓氏笔画为序）

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于 淮 | 王之明 | 王化东 | 王化南 | 王芒心 | 王刚俊 |
| 王治英 | 王 果 | 王统仁 | 王维新 | 文 奎 | 邓祖寅 |
| 田 远 | 卢贵珠 | 冯迪民 | 石 益 | 吕国璋 | 朱启奎 |
| 刘 干 | 刘于艮 | 关德胜 | 江 枫 | 安振华 | 米世如 |
| 孙宪洪 | 杨圣希 | 杨 枫 | 杨 恺 | 杨裕华 | 张玉民 |
| 张华俊 | 张永实 | 张志高 | 张禹海 | 李克俊 | 李 果 |
| 李学良 | 李桂芝 | 吴 石 | 吴凤亭 | 吴 坚 | 吴炎标 |
| 吴钟祥 | 何少乔 | 谷凤鸣 | 汪良材 | 陈建民 | 陈 勇 |
| 陈渭泉 | 林 丹 | 周明达 | 周瑞祥 | 金光风 | 赵承财 |
| 赵 琼 | 赵思顺 | 胡 春 | 秦维敏 | 贾 岑 | 袁鸿江 |
| 唐德燮 | 郭忠友 | 陶文光 | 曹本先 | 康大成 | 康其箴 |
| 舒 野 | 童光明 | 曾垂福 | 程 远 | 程鸿辉 | 赫哲生 |
| 翟 旭 | 滕 越 | 薛宏福 | 薛 渔 | 魏 建 |     |

参加学校：（以学校名首字笔画为序）

|               |              |
|---------------|--------------|
| 上海老干部大学       | 上海杨浦老年大学     |
| 山东省济南市老年大学    | 山西太原市老年大学    |
| 山西省运城老年大学     | 广西老年大学       |
| 广州市老年大学       | 广州军区老干部大学    |
| 广州岭海老人大学      | 天津老年人大学      |
| 内蒙古包头市老年大学    | 内蒙古老年大学      |
| 中国铁路老年大学      | 云南曲靖地区老年大学   |
| 云南老年大学        | 甘肃老年大学       |
| 甘肃省兰州老年大学     | 四川老年大学       |
| 四川省万州老年大学     | 四川省开江老年大学    |
| 四川省万县市老年大学    | 四川省内江老年大学    |
| 四川省老人保健大学     | 四川省泸州老年大学    |
| 四川省重庆沙坪坝老年大学  | 四川省重庆永川老年大学  |
| 四川省绵阳老年大学     | 宁夏老年人大学      |
| 辽宁省铁岭老年大学     | 西安老战士大学      |
| 吉林省长春市老干部大学   | 吉林省老干部大学     |
| 吉林省白城老年大学     | 吉林省四平老年大学    |
| 安徽老年大学        | 吉林省吉林市老干部大学  |
| 安徽省合肥老年大学     | 安徽省马鞍山老年大学   |
| 安徽省铜陵老年大学     | 安徽省芜湖老龄大学    |
| 江西老同志大学       | 江西省景德镇老同志大学  |
| 江苏省无锡市老年大学    | 江苏省苏州老年大学    |
| 江苏省南京金陵老年大学   | 江苏省盐城老年大学    |
| 江苏省常州老龄大学     | 江苏省常熟老年大学    |
| 江苏省彭城老年大学     | 河北省张家口市老干部大学 |
| 河北省保定莲池书院老年大学 | 河南省老干部大学     |
| 陕西老年大学        | 贵州老年大学       |
| 贵州省贵阳市老年大学    | 浙江老年大学       |

黑龙江省哈尔滨老年人大学

湖北省老年大学

湖北省武汉老年大学

湖南老年大学

湖南省长沙老人大学

湖南省株洲老龄大学

湖南省株洲冶炼厂老年大学

湖南省株洲南方公司老年大学

湖南省醴陵老年大学

新疆老年大学

福建省龙岩地区老年大学

福建省老年人大学

福建省福州市老年人大学

秘书长：王维新（兼）

副秘书长：李 果

## 《老年心理与修养》编写人员

吴凤亭（第一、二、三、四、五、六章）

叶乃滋〔第七、十二、十三、十四（部分）、十五章〕

杨国权（第八、九、十章）

王福钧〔第十一（部分）、十四（部分）章〕

刘道奇〔第十一（部分）、十四（部分）章〕

# 前 言

## 一

我国这一代老年人是从旧社会生活和战斗过来的。在半个多世纪里，他们为了祖国的富强、子孙后代的幸福，进行了长期的艰苦卓绝的斗争，历尽险阻，备尝艰辛，在推翻旧中国，建设新中国，继承和发展人类文明，推动社会进步事业中，创造了前无古人的丰功伟绩。党的十一届三中全会以来，适应社会主义现代化建设的需要，党中央做出了实现干部队伍“四化”与离退休制度的战略决策。千万老同志高风亮节，顾全大局，荐贤举能，培养了一大批年富力强、德才兼备的优秀接班人，对祖国和人民做出了又一重大贡献。他们是中华民族的光荣，革命与建设的功臣，国家的宝贵财富和重要的智力资源，受到了全国人民的尊重与爱戴。他们进入老年期后，党和国家为他们创造了优越的社会生活条件，殷切地希望他们健康长寿，写完自己的光荣历史，并力所能及地继续为社会做出贡献。

老同志怎样才能不辜负党和人民的热望，既愉快、健康地欢度幸福晚年，又不断提高晚年生命的价值呢？这是摆在我国老年人面前的最重要的课题。我们编写《老年心理与修养》一书，目的就是为老同志的这一需求服务，帮助他们正确认识自己，重视晚年人生的价值，理解自己的历史使命，提高荣誉感、责任感，积极适应社会发展，实现健康长寿、老有所为的幸福生活目标。

## 二

编写这本书的指导思想是辩证唯物主义和历史唯物主义。编

写中贯彻了科学性、思想性、知识性结合的原则，并注意从我国国情出发，从我国老年人的实际需要出发，针对他们实现身心健康、过好晚年生活的各种实际问题，遵循党的有关方针政策，运用老年学、社会学、政治学、心理学、伦理学、教育学以及生理学、卫生保健学等科学知识进行深入的探讨，务求每个问题都对老年人欢度晚年有参考价值。

全书共分两大部分。第一编探讨老年人的心理问题，重点阐述我国老年人心理特点及其发展变化规律，介绍了如何适应社会生活变化，调控心理活动，保持心理平衡，延缓心理衰老，实现心理健康等的知识。第二部分探讨老年人思想修养与社会生活问题。根据老年人欢度晚年的种种需要，有针对性地讨论了老年人的人生观、老年价值观、老年幸福观、家庭观、生死观和理想、道德等问题，介绍有关老年人的学习、文化生活、社会交往等方面的知识，帮助他们充实和完善自己，提高晚年人生价值，增加生活情趣，培养积极乐观的生活方式。

### 三

本书在编写中力求文字简明扼要，通俗易懂，说理深入浅出，言简意赅。全书内容既相互紧密联系，各章又可相对独立成篇，使它不仅可以作为老年大学教材，供学员系统地学习心理与修养知识之用，也可以选择某些章节开设老年生活专题讲座，还可以供广大老年人及老年工作者阅读。

使用本书进行教学，应注意从学员的实际出发，围绕每章的中心内容，突出重点，多举实例，启发学员思考，指导学员实践，努力使学员在知、情、意、行诸方面都受到启迪和影响，在轻松愉快的学习气氛中潜移默化地受到晚年生活的教育。自学本书的老年人也应根据上述精神，着重领会每个问题的精神实质，联系自己的实际，在提高认识和实际运用上多下功夫。

#### 四

本书是在哈尔滨老年大学4年来教学《老年心理与修养》课实践的基础上改写成的。改写工作得到了全国老年大学教材编审委员会的指导和各兄弟老年大学的热情帮助。特别是教材编委会吴坚主任、薛宏福副主任，武汉老年大学副校长程远同志，安徽老年大学副校长杨枫同志，合肥老年大学校长王化东同志，保定莲池书院老人大学副校长宫本勤同志，苏州老年大学副校长于淮同志等老前辈的积极鼓励和具体指导，在此谨向这些兄弟学校的老同志表示衷心的感谢。

由于水平所限，本书错误和不当之处在所难免，殷切希望各兄弟老年大学的领导、教师、学员，广大读者以及关心此项工作的专家、学者多提批评建议。

编者

1988年9月

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 前 言                 | (1)  |
| 第一编 老年心理篇           | (1)  |
| 第一章 学点老年心理学知识       | (1)  |
| 第一节 为什么要学习心理学       | (1)  |
| 第二节 心理现象的分类         | (3)  |
| 第三节 各种心理活动的相互关系     | (6)  |
| 第四节 心理活动的发生与发展      | (6)  |
| 第二章 老年人的心理与健康       | (10) |
| 第一节 心理与生理的关系        | (10) |
| 第二节 长寿者的心理特点        | (12) |
| 第三节 老年人的心理健康        | (14) |
| 第三章 老年期的智力特点与智力保护   | (18) |
| 第一节 老年期的智力特点        | (18) |
| 第二节 老年期的智力优势        | (20) |
| 第三节 老年期的智力发展        | (21) |
| 第四节 老年人怎样保护智力       | (22) |
| 第四章 老年期的个性心理特点与心理老化 | (26) |
| 第一节 老年期的心理活动特点      | (26) |
| 第二节 老年期的心理老化变异      | (28) |
| 第三节 心理老化的检测         | (30) |
| 第五章 延缓心理衰老,保持心理健康   | (33) |
| 第一节 转变自我意识          | (33) |
| 第二节 生活有追求,精神有寄托     | (34) |
| 第三节 继续完善人格          | (35) |

|      |                     |      |
|------|---------------------|------|
| 第四节  | 保持社会交往·····         | (36) |
| 第五节  | 培养乐观情绪·····         | (37) |
| 第六章  | 老年人的心理失调与调节·····    | (39) |
| 第一节  | 老年人心理失调的原因与表现·····  | (39) |
| 第二节  | 心理失调的危害·····        | (41) |
| 第三节  | 怎样进行心理调节·····       | (42) |
| 第七章  | 老年初期的角色转换与心理适应····· | (45) |
| 第一节  | 老年初期的角色转换·····      | (45) |
| 第二节  | 角色转换中的心理冲突·····     | (48) |
| 第三节  | 老年初期的角色适应·····      | (49) |
| 第二编  | 老年修养篇·····          | (51) |
| 第八章  | 树立积极的老年观·····       | (51) |
| 第一节  | 老年期的特点·····         | (51) |
| 第二节  | 几种不同的老年观·····       | (52) |
| 第三节  | 我国老年人要坚持革命到底·····   | (54) |
| 第九章  | 老年人的人生价值观和理想·····   | (56) |
| 第一节  | 人生价值的特点和体现·····     | (56) |
| 第二节  | 老年人的人生价值·····       | (58) |
| 第三节  | 我国老年人的理想·····       | (60) |
| 第十章  | 老年人的幸福观·····        | (62) |
| 第一节  | 什么是正确的幸福观?·····     | (62) |
| 第二节  | 无产阶级幸福观的基本特征·····   | (64) |
| 第三节  | 老年人怎样树立正确的幸福观·····  | (65) |
| 第十一章 | 发挥老年人的道德楷模作用·····   | (68) |
| 第一节  | 道德观的内容·····         | (68) |
| 第二节  | 重视自身的道德楷模作用·····    | (71) |
| 第三节  | 树立正确的生死观·····       | (73) |
| 第十二章 | 老年人的生活方式转换·····     | (76) |

|      |                        |       |
|------|------------------------|-------|
| 第一节  | 老年期生活目标和生活方式的特点·····   | (76)  |
| 第二节  | 调整生活目标,建立老年生活方式·····   | (78)  |
| 第十三章 | 培养学习习惯,充实生活内容·····     | (83)  |
| 第一节  | 培养学习兴趣,保持身心健康·····     | (83)  |
| 第二节  | 坚持读书看报,陶冶思想情操·····     | (85)  |
| 第三节  | 学习科学文化,改善文化素质·····     | (86)  |
| 第十四章 | 老年人的家庭关系调适和再婚观念变革····· | (89)  |
| 第一节  | 老年人的家庭关系调适·····        | (89)  |
| 第二节  | 老年人再婚是社会发展的趋势·····     | (91)  |
| 第三节  | 老年再婚阻力诸因素分析·····       | (94)  |
| 第四节  | 老年人再婚要积极慎重·····        | (96)  |
| 第十五章 | 老年人要为两个“文明”做贡献·····    | (100) |
| 第一节  | 老年人的社会文化素质·····        | (100) |
| 第二节  | 老年人发挥作用的方向和途径·····     | (101) |
| 第三节  | 老年人发挥作用的社会条件·····      | (103) |

# 第一编 老年心理篇

---

## 第一章 学点老年心理学知识

这一章讲了为什么要学习心理学知识、心理现象的分类、各种心理活动的相互关系、心理活动的发生与发展等问题。

### 第一节 为什么要学习心理学

当今，人口老龄化正在冲击着整个人类社会。据有关方面统计，我国老龄人口已达到9,100万，预计到2000年，可达13,000万，占全国总人口的10%。针对这种情况，党的十三大报告明确指出：“要注意人口迅速老龄化的趋向，及时采取正确的对策。”老龄问题实质上包括两大方面的问题：一是社会如何满足老年人的一系列特殊需要，为他们创造健康长寿、欢度晚年的社会生活条件，另一方面是提高老年人的生命价值，使他们在人生历程的最后阶段继续为社会发展做出贡献。为解决好老龄问题，老年人和老龄工作者应当认真研究一下老年学，特别是老年心理学，这对他们是有益的。

研究老年心理学就是用普通心理学的研究方法和研究成果探讨老年人认识、情感、意志、个性心理以及社会适应等方面的特

征，揭示老年期心理发展变化的原因及其规律性。对老年人自身来说，主要是从心理卫生角度来探讨如何适应身心功能与社会生活变化，调控心理活动，维持心理平衡，保持智力青春，寻求实现健康长寿，愉快、幸福而有意义地度过晚年的基本途径。

心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。心理现象是指人的主观精神现象，包括人的注意、感觉、感知、记忆、思维、想象、情绪、情感、意志、兴趣、爱好、动机、需要、才能、性格、气质等。

心理知识对于提高人的生命活力和社会实践效果具有极其重要的意义。人的一切实践活动都是一定的心理活动的表现。心理学提供的关于心理现象的科学知识，能帮助人们建立科学的世界观和工作方法，提高人的工作成效。例如，研究教育心理、劳动心理、医学心理、军事心理、政治心理、文艺心理，能帮助人们更好地从事教育、生产、医疗、军事、政治、文艺等工作，取得工作成就。

心理学知识还能帮助人正确地分析自己，了解自己，适应环境变化，调节心理活动，处理好社会生活中的各种问题，提高人的社会适应性和生命活力。

人类很早就开始研究心理现象，把有关的心理学知识应用于生活、生产、科学研究等领域。例如，古希腊哲学家关于“灵魂”的论述；我国古代各学派关于“性善”、“性恶”的争论；兵家提出的“智取”、“谋攻”；儒家强调的“正心”、“立志”；道家提倡的“养生”、“节欲”等，都是关于心理现象及如何利用心理知识实现人们预期目的的问题。但是心理学过去并不是一门独立的科学，它长期属于哲学范畴，十九世纪以后，随着自然科学的发展，高级神经活动学说的出现，德国心理学家冯特于1879年建立了世界上第一个心理实验室，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的科学，被应用到人类生活的各个领域里，发

挥越来越大的作用。

## 第二节 心理现象的分类

人类的心理活动，即人的主观精神活动，涉及人类活动的各个方面，包罗万象，极其丰富和复杂。为了进行研究，心理学家习惯上把其归纳为两大类：心理过程，个性心理特征。

### 1. 心理过程

是指人类心理活动发生发展的过程。它包括3种心理活动。

（1）认识过程。是指人类在认识客观事物时发生的心理活动，它是人类最基本的心理过程。这类心理过程包括：

①注意。指心理活动对一定事物或活动的指向和集中。它是人们从事活动，获取知识，提高工作效率的前提。它贯穿于人的感觉、感知、记忆、思维、想象等心理活动的始终，表现在人类一切有目的有意义的活动之中。可以说，没有被人注意的对象，也就没有人的心理活动和社会行为。

②感觉。指人脑在直接作用于感觉器官的事物，通过眼、耳、手、鼻、口、舌、身的活动而产生的对事物的个别属性的反映。如人对颜色、声音、气味、形象、冷热等的感觉。

③知觉。指人脑对直接作用于感觉器官的事物的各个部分和属性的整体反映。它是在感觉基础上形成的。它与感觉的区别在于：第一，知觉是多种器官联合实现的。例如，人对香蕉的知觉，是视、嗅、触、味觉联合活动得到的完整映象。第二，知觉的发生，还依赖于过去的经验，是感觉和思维之间的重要环节。例如，当知觉的对象外部的标志不明显时，人们用语言指点一下，就会唤起已有知识和经验，补充感觉的不足，帮助人们对知觉对象的理解。

④记忆。指人脑对感知过的事物留下痕迹，能够保持下来，

当需要时能够再认知或者重现的心理活动。它是一种比较复杂的心理过程，是人们积累经验，储存知识，发展智能，改善各种实践活动的前提。

⑤思维。指人脑在感知材料和已有的知识经验基础上，运用语言在人脑中进行分析、综合、比较、抽象和概括，认识事物的本质和规律，做出判断、推理等活动的心理过程。它是认识的高级阶段，是特有的认识活动。

⑥想象。指人类对原有的事物形象进行加工改造而建立新形象的心理过程。人借助于想象，既可以反映出某些未曾经历过的事物的形象（如，历史人物、历史故事等），又可以创造出现实生活中不存在或尚未出现的事物（如神话故事、宇宙工厂等）。

⑦联想。指感知或回忆某一事物时，连带想起其它有关事物的心理过程。联想既是记忆活动的基础，又是记忆的一种特殊表现形式。例如，人们常说的“举一反三”、“础润而雨”，都是人的联想活动。

（2）情感过程。包括人的情感与情绪。人在接触和感知事物时，总是对它抱有一定的态度，产生喜怒哀乐怨等内心体验，这就叫做情绪或情感。情绪与情感略有区别。情绪是指那种与机体需要是否获得满足相联系的最简单的内心体验。机体需要，如人对食物、饮料、空气、御寒的需要，性的需要，保护自己的需要等。情感是与人的社会需要、精神需要相联系的比较持久而稳定的态度和体验。如从事重要的工作感到自豪，事业成功感到高兴，办错了事感到惭愧等。

（3）意志过程。指人在面临某种任务时，在认识的基础上，自觉地调节自己的行动，去克服困难，达到预定的目的的心理活动过程。是人的意识能动作用的表现。它有两个基本特征：一是与人的目的性相联系，二是与克服困难相联系。人的意志活动包括：意志的自觉性，意志的果断性，意志的坚持性，意志的自