



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

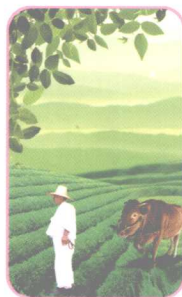
老年学书系

北京大学老龄问题研究中心主编

老年 心理学

LAO NIAN XIN LI XUE

肖健 沈德灿等◎编著



中国社会科学出版社



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

老年学书系

北京大学老龄问题研究中心主编

老年 心理学

LAO NIAN XIN LI XUE

肖健 沈德灿等◎编著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年心理学/肖健, 沈德灿等编著. —北京: 中国社会出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2250 - 4

I. 老… II. 肖… III. 沈… IV. 老年心理学 V. B844. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 127519 号

书 名: 老年心理学

编 著: 肖 健 沈德灿等

责任编辑: 夏丽莉

出版发行: 中国社会出版社 邮 编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 11.125

字 数: 238 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元



总 序

老龄问题是人口老龄化加剧并引起人们普遍关注的影响国家全局的一个重大问题。

人口老龄化是指在总体人口年龄结构中老年人口比例增大的一种趋势。这是由人口出生率和死亡率下降以及平均预期寿命延长引起的，是生产力发展、社会文明进步和人口再生产正常运行的结果，应视为人类社会进步的成就之一。国际上通用的老龄化标准是：当 60 岁和 60 岁以上老年人口或 65 岁和 65 岁以上老年人口占总人口的比例达到 10% 或 7% 时，标志着这个国家已进入老年型国家。法国 1865 年、瑞典 1890 年、德国 1910 年、英国 1930 年达到了这个标准，进入了老年型国家。我国 1999 年达到标准，也进入了老年型国家。我国进入老年型国家的时间比发达国家晚许多年。但我国人口老龄化与发达国家人口老龄化有很多不同，具有自己的特点，主要是：（1）老龄人口规模巨大。2005 年我国 65 岁和 65 岁以上人口为 10055 万，占总人口的 7.7%，预计到 2030 年时将占 15.8%，到 2050 年时将占 23.1%。我国不仅是世界第一人口大国，也是世界第一老年人口大国。

(2) 老龄人口增长速度很快。它比我国总人口增长的速度快,也比其他已老龄化国家老年的增长速度快。(3) 老年人口素质相对较低。(4) “未富先老”。(5) 省区间进入老年型社会的时间差异较大,相距在 20 年到 30 年之间。我国人口老龄化的这些特点植根于我国的历史发展和国情之中。它一方面显示出我国经济社会的快速发展和人们生活、生命质量的迅速提高;另一方面也给我们解决被人口老龄化进程不断加剧起来的老龄问题提出了严重的挑战。为此,我们必须大力发展经济;舍得拿出财力,尽量扩大社会保障覆盖面;搞好医疗保险改革,给老年人提供基本的治病条件;加强老年设施建设,提供老年活动的基本场所和主要设施;改革、完善具有中国特色的养老形式,充分发挥家庭、社区、社会组织在照料老人方面的优势;加强老年产业建设,满足老年消费的特殊需求;重视老年人的资源开发,提供参与机会,继续发挥老年人的积极作用;逐步完善生育政策,使人口老龄化实现“适度”。

那么,何谓老龄问题?究竟有哪些老龄问题呢?老龄问题是指人类个体和群体老龄化过程中显现出来的矛盾运动的表现形式。它是老年学的重点和核心组成部分,十分复杂,既涉及自然科学领域,又涉及人文社会科学领域。诸如,衰老与抗衰老问题,老年疾病与治疗问题,老年营养与健身问题,老年护理问题,老年心理问题,



老年精神慰藉问题，老年经济保障问题，老年医疗保障问题，老年资源开发与利用问题，老年文化活动与学习问题，老年家庭及代际关系问题，养老途径与模式问题，老年生活、生命质量问题，老龄化与持续发展问题，人口老龄化“度”的调节问题，老龄产业特点及其发展问题，老年人的权益保障问题，老龄事业管理问题等等，不一而足。这些老龄问题不仅存在于中国，存在于少数国家，而是普遍存在于所有老年型国家。21 世纪将是人口老龄化世纪，现处于成年型人口结构的发展中国家也都将演变成老年型国家，老龄问题毫无例外地也迟早会显现出来。而且这些问题还会影响到每一个国家的上上下下、方方面面，从人口再生产到物质资料再生产，从综合国力到可持续发展，从家庭结构到社会组织，从人们的物质生活到精神生活等。它直接关系着一个国家的安定团结、和谐进步、经济发展、社会文明、政治稳定等一系列重大问题。正因为如此，从本国各自历史发展、文明特点和具体国情出发，研究并正确认识和解决这些老龄问题就具有十分重大而深远的意义。

对老年人来说，这些问题的正确认识和解决，关系最直接，受益也最多。它使老年人的经济、医疗、护理、权益、活动设施、参与渠道有了保障，家庭关系温馨，又能获得科学养老的方法，十分有利于他们的身心健康，提高生活、生命的质量，从而使一个有尊严的生活充实

的安逸的幸福晚年得以成为现实。

对家庭来说，这些问题的正确认识和解决，有利于摆正家庭在养老体系中的位置，在一定程度上减轻家庭的养老负担，充分发挥家庭作为养老主要形式之一的作用；有利于改善家庭的代际关系，发扬尊老、敬老、爱幼、和睦相处的优良传统，既可促进老年人身心健康和益寿延年，又可为社会和谐发展作出一定的贡献。

社区是老年群体的“大家庭”，是为老服务设施的主要载体。对社区来说，这些问题的正确认识和解决，有利于指导社区根据老年人年龄、经济状况和需求种类、特点制定与其相适应的为老服务计划和运行机制，提高服务质量和服务水平，使社会养老服务进入能满足积极老龄化要求的良性运行状态，成为国家养老体系中不可或缺的重要一环。

老年事业是志愿者和慈善家实现夙愿的重要领域。为老服务项目繁多，需要扶助的老年人中的极弱人群不在少数。对他（她）们来说，对这些问题有清晰地认识，有利于他（她）们选定服务领域和项目，制定行动或资助计划，协调相关方面，顺利付诸实施，减少盲目性，增强目的性，最大限度地发挥人力和资金的效能，为健康的老龄事业做出贡献。

对政府来说，这些问题的正确认识和解决，意义更是全方位的。因为政府做的每件大事都与老龄问题及其



状态相关联。在这里只想强调三点：其一，它是制定许多规划和政策的重要依据之一，诸如老龄事业长短期规划、国民经济发展长短期计划、社会进步与文明发展规划、人口发展规划以及相关政策，特别是人口生育政策等。其二，它是社会财富分配和资源配置的重要因素，因为老龄问题及其状况影响着国民收入分配和再分配、积累与消费、劳动就业、扩大再生产规模与速度、产业结构调整、社会服务设施建设等很多方面，从而也制约着国家经济的增长速度、可持续发展和综合国力的状况。其三，它是测定国家稳定、社会和谐的重要尺度。老年人口是社会中的脆弱群体，正确认识和解决老龄问题，使其分享社会发展成果，健康生活，积极参与，一切都有保障，能幸福安渡晚年，这是国家稳定、社会和谐的一个重要标志。

社会是人们生活的共同体，是人的各种活动的组织者。对社会来说，这些问题的正确认识和解决，能为其举办老年事业提供指导思想和参考性意见，如可以根据老年人的状况、需求层次和特点设立各种为老服务的机构、网络（含生活的、医疗的、护理的、心理的、参与的、产业的、文化的、艺术的、体育的、教育的、法律的、咨询的、管理的等），统一要求，分散经营，崇尚服务，微利保本；可以倡导和推出由政府主导社会各界赞助兴建、企业投资兴建、个人联合投资兴建、企业家独

资兴建、老人独资兴建、侨胞投资兴建等社会力量广泛参与兴办的老年福利事业。谁都离不开社会，老人更要依靠社会。社会完全可以用她宏大的胸怀及其自身的无限活动力、创造性和整合力，为老年人自尊、健康、安祥、幸福的晚年生活提供条件和服务。

总之，对老龄问题的正确认识和解决关系到老龄群体、也关系到国家的大局。我们希望这套书有助于大家了解和研究我国的老龄问题，有助于正确认识和解决这些问题。

老龄问题是我们研究中心的主攻方向，加之北京大学是具有悠久历史的综合性大学，把由北京大学老龄问题研究中心主编的《老年学书系》奉献给社会是我们义不容辞的责任，也是我们的光荣。但是，由于老年学在我国起步很晚，我们的水平有限，书中不足甚至错误之处在所难免，敬请读者批评指正。让我们携起手来共同为创建具有中国特色的老年科学体系而努力奋斗。

王学珍



前 言

摆在敬爱的读者面前的这本《老年心理学》共十八章，包括三个部分。第一章和第二章为学科概述，阐释老年心理学的一般概念、基本理论、研究方法以及学科背景知识；从第三章至第十章为老年期的心理特点，科学说明老化的生物学基础，分述老年人的心理过程与个性倾向，并对老年群体心理进行整体性分析；从第十一章至第十八章为老年期的心理健康，阐释影响老年人心理健康的种种因素以及实现健康老龄化的途径。这样一种编写安排是企图从理论到实际顺理成章地向读者介绍老年心理学的基础知识和具体应用，所以这是一本学科入门读物，适合老年人使用，也可以供老龄工作者及关心老龄事业发展的广大读者阅读参考。

老年心理学是心理学的一个最新分支领域。自 1879 年现代心理学在德国诞生起，从事教育研究的心理学家，特别看重婴幼儿和青少年的生长发育与学习训练，乃有儿童心理学与青春心理学先后问世，它们同归为发展心理学。随着科学思想的进步和老龄化时代的临近，人们无论从学术理论上还是从现代生活上，明确意识到个体的成长发展与学习教育是毕生的，发展心理学自然也应该包括对于老年期以至高龄老人心理的研究，使个体在晚年仍然能得到科学知识理念的引导，高质量地度过生命周期的最

后阶段。于是，学术界兴起了老年心理学，社会上接受、认可并推动了老年心理学，使老年人终于登上了心理科学的学术殿堂，从此老年心理学象儿童心理学、青少年心理学一样，成了人们生活提高发展所关注与所必需的科学依据。

本书撰写者，除一人属于在职的中年，其余四人均系年逾七八十岁的离退休老人，其中有一位高达 86 岁。他们从事一辈子的心理学的学习工作，及至离退休以后的当下，仍然牵挂着这门学科的应用发展。他们经历了也见证了这样一个时代、社会与心理学历史命运的变迁，有机会对心爱学科作普及宣传，老有所为，来参加本书稿的撰写，其无比激奋的心情是完全可以想象得到的。从对以上所介绍的学科与撰稿人背景的了解，就会让我们看到本书的这样两个显著的特点：一是本书阐释的好多是心理学基本知识原理及其运用和发挥，它有撰写者对学科基本概念阐述的熟娴到位，又有对仍处在探讨过程中一些现实问题进行分析评论时显得不那么果断和确信。二是本书涉及老年心理反映的诸多现实生活方面的内容，诸如：老年人的退休、丧偶、再婚、病痛、容易忘事、角色转换、家庭沟通、寂寞孤独、面对死亡等，无一不正是编写者自身经历感悟的描述与概括，由于感同身受，写来亲近贴切，却又难免受撰写者个人学术生活圈子的局限。然而，这两点似乎恰好说明本书在向读者传递有关学科知识核心理念的同时，也留给了他们在阅读之余，一种回味、思索和发展的空间……

本书稿撰写人各章的分工是：姜德珍，第一、四、五、七、八、十一、十三、十八章；肖健，第三、十二、十六、十七章；沈德灿，第二、十四、十五章；孙昌龄，第六、十章；侯玉波，第九章。由于各章系分头执笔，行文体例不够统一，且难免重



复，尚祈读者及专家学者海涵并不吝赐教。还须说明：本书在撰写过程中参考引用了国内外同行及相关学科的多种资料，有的在书中已标明出处，有的可能没有标明。对于这些作者，本书编者在此一併表示真挚的感谢！

但愿这本不起眼的小书在“北京大学老龄问题研究中心”年内召开“第四届全国性学术研讨会”之际呱呱落地，能与大家见面，人手一册，为会议增趣，兼以表示本书稿全体撰写人对与会者，对埋头苦干、默默无闻的老龄工作者、志愿服务者的无限深情与敬意！

编 者

2009年2月15日



目 录

第一章 老年心理学的形成与研究宗旨

- 第一节 什么是老年心理学及老年心理学发展状况 (1)
- 第二节 研究老年心理学的目的和意义 (5)
- 第三节 学习老年心理学做健康老人 (7)

第二章 老年心理学的基本理论与研究方法

- 第一节 老年心理学理论概述 (12)
- 第二节 老年心理学的研究方法 (16)

第三章 心理老化的生物学基础

- 第一节 年龄与年老 (20)
- 第二节 衰老及其表征 (32)
- 第三节 人为什么会衰老 (48)
- 第四节 人类抗衰老的努力 (54)

第四章 老年期的感知觉

- 第一节 老年人视觉的变化 (59)

第二节	老年人听觉的变化	(61)
第三节	老年人味觉和嗅觉的变化	(62)
第四节	老年人躯体感觉的变化	(63)
第五节	老年人如何应对感知觉的衰退	(66)

第五章 老年期的学习记忆

第一节	把握学习特点, 提高学习效率	(68)
第二节	勤于学习丰富老年生活	(70)
第三节	老年人记忆特点和记忆能力的提高	(73)

第六章 老年期的智力

第一节	智力的概念	(76)
第二节	增龄与智力	(78)
第三节	成人智力测验的方法	(81)
第四节	影响老年人智力衰退的原因以及延缓衰退的对策	(84)
第五节	老年期的创造力	(89)

第七章 老年期的心理特征

第一节	老年期的特征	(95)
第二节	对年老的不同看法	(99)
第三节	老年人心理活动的变化	(106)
第四节	老年人心理活动的主观能动性	(111)

第八章 老年期的情绪与情感

第一节	情绪情感的一般概念	(115)
-----	-----------------	-------



第二节	情绪情感与健康的关系	(117)
第三节	老年期的情绪情感的调适	(120)
第四节	保持快乐促进身心健康	(128)

第九章 老年期的人格

第一节	人格概述	(131)
第二节	人格特质	(138)
第三节	人格与健康	(146)

第十章 不同老年群体的心理特点

第一节	老干部群体的心理特点	(158)
第二节	老知识分子群体的心理特征	(163)
第三节	老年农民群体的心理特点	(170)
第四节	独居老人群体的心理特点	(175)

第十一章 老年期的心理健康

第一节	健康的概念	(178)
第二节	老年人心理健康的标准	(179)
第三节	心理健康老人的特点	(182)
第四节	怎样保持心理健康	(190)

第十二章 老年人的心理卫生

第一节	什么是心理卫生	(199)
第二节	祖国医学中有关心理卫生的思想	(201)
第三节	从人类死亡原因的变化看心理卫生的重要性	(206)

- 第四节 老年心理卫生的特点 (211)
- 第五节 老年常见病与心理社会因素 (213)

第十三章 老年人婚姻家庭

- 第一节 老年夫妻情感的特点 (227)
- 第二节 老年人的性生活与性 (230)
- 第三节 丧偶对老年人心理的影响 (234)
- 第四节 人际关系与老年人心理 (237)
- 第五节 老年人的再婚心理 (240)

第十四章 老年人的退休与闲暇

- 第一节 退休与老年人的心理变化 (246)
- 第二节 老年人的社会（心理）适应 (247)
- 第三节 老年期的自我概念 (250)
- 第四节 老年人的社会参与 (253)

第十五章 老年人的个体社会化

- 第一节 什么是个体的社会化 (259)
- 第二节 个体社会化的机制 (260)
- 第三节 个体社会化的内容 (262)
- 第四节 个体社会化的结果 (264)
- 第五节 老年人个体社会化的特点 (266)
- 第六节 老年人实现个体社会化的途径 (268)

第十六章 延缓脑衰老是延年益寿的关键

- 第一节 大脑是智慧的宝库 (272)



第二节	大脑是怎样老化的	(275)
第三节	脑老化对人的心理活动有哪些影响	(278)
第四节	如何判断大脑的衰老程度	(288)
第五节	勤用脑是永葆青春的秘诀	(291)
第六节	预防脑衰老的十“要”	(298)

第十七章 老年人的健康长寿

第一节	长寿老人的心理特点	(306)
第二节	心理社会因素与健康长寿关系	(309)
第三节	社会心理因素如何致病	(313)
第四节	老年人的主要社会心理问题	(315)
第五节	我国老年人实现健康长寿的基本途径	(323)

第十八章 老年人生死观

第一节	老年人生死观的形成与死亡的必然性	(328)
第二节	老年人怎样摆脱“暴死”和“回归”愿望	(329)
第三节	老年人如何面对死亡	(331)
第四节	老年人死前心态与临终关怀	(333)
第五节	怎样看待“安乐死”	(335)