

人 之 将 老

放松心情 | 丰富生活 | 心有所依 | 情有所系 | 遵从本心

新的起点，心的收获，新的旅程，心的快乐

# 唤醒内在的力量

## 老年人自处心理手册

| 丁宁◎著 |



SPI

南方出版传媒  
广东人民出版社

# 唤醒内在的力量

老年人自处心理手册

| 丁宁◎著 |

**SPM**

南方出版传媒  
广东人民出版社

·广州·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

唤醒内在的力量：老年人自处心理手册 / 丁宁著. — 广州：  
广东人民出版社，2018.8  
ISBN 978-7-218-12973-0

I . ① 唤… II . ① 丁… III . ① 老年心理学—手册  
IV . ① B844.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 130687 号

Huanxing Neizai De Liliang: Laonianren Zichu Xinli Shouce

## 唤醒内在的力量：老年人自处心理手册

丁宁 著

版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：马妮璐 刘宇

责任技编：周杰 易志华

装帧设计：仙境

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路 10 号（邮政编码：510102）

电话：（020）83798714（总编室）

传真：（020）83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：三河市荣展印务有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：11.25 字数：140 千

版次：2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换。

售书热线：（020）83795240

# 序

## 此生此世

/ 1 /

我们不是为了打算变老而来到这个世界上的。

然而变老，却是我们无法阻止的宿命。

但作为人，重要的一点是会出于本能与衰老抗争，且会把这种抗争持续整整的一生。

正是以此，我们对我们的宿命做出回应。

/ 2 /

童年的记忆还在眼前，求学年代的生活也仿佛就是昨天，而今天的我却已越过了 50 岁的门槛。

想想真是让人不由得慨叹，在键盘上敲击文字构思着这篇序言的我，



竟在不知不觉中已年过 50 了啊！而 50 岁对于一个人是个什么概念呢？年过半百？知天命的年纪？岁月当真是把杀猪刀吗？我们在一去不返的时间面前，是叹息岁月的无情？是自以为顿悟了生命、参透了人生无常的所谓“真理”？是后悔辜负了韶华，荒废了一生？还是如两千年前的孔老师说的那般“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”？

### / 3 /

所以古人才说“天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客”，才因此而生“浮生若梦，为欢几何”的感喟，也才会念兹在兹地想要来个“秉烛夜游”。达观而通透的贤者代不乏人，不甘心人生就那么过去的他们，哪怕夜里也要举着蜡烛去享受快乐的生活。对比先人，现代人的生命活力倒好像是相形见绌了呢！人生的活法就在每个人的日常中，是尽情地享用生命还是被它所奴役？生命可以是一种燃烧，更可以当作一次冒险，我们的此生此世不应该更加有意义地度过吗？有道是：有花堪折直须折，莫待无花空折枝。假如一个人错失了花季，也错过了盛年，他依旧还可以拥有一个值得去努力经营的晚年，不是吗？

### / 4 /

自从受托为这本书作序，我也就开始加入了对下述这一问题的忧虑与思索，这个问题就是中国社会将要面临的老龄化前景。

毋庸讳言，如何面对一个社会的迅速老龄化是个很大的话题，这样一个大话题实在是需要整个国家、这个国家的政府和社会各界去认真面对的。然而，现状或许并不太令人乐观，整个社会对这样一个巨大问题

的来临，大多数的社会成员既缺乏危机感，也似乎并无太多要去面对及回应的紧迫感。好在，眼下这本书的写作与即将出版，算是对这一将临的未来，做出了处在今天位置上的我们应做的一点点微薄努力。

这本小书探讨了老年朋友应该如何面对人之将老的现实，如何适应变化急速的社会，如何处理新时代日渐紧张的代际冲突，如何在急速变化的世界上安排乃至安顿自己的晚年和生活……在诸如此类的现实问题中，作者展开着她对上述问题的相关思考，并通过一些生动事例以及对这些事例的分析，给了准备去郑重思考 and 对待老年的朋友们诸多的分享和提示。

当然，这只是一本薄薄的小书，不可能解决我们将面临的所有情况，但是毕竟我们的社会已经在开始思考将临的这一社会问题了，筚路蓝缕，这是对社会急速变化的一个好的回应。

## / 5 /

在这个序言的末了，我想引述一段本书作者的话来作为结尾，借此也一并表达本人对作者邀约作序的感谢！

“老了，我们也要以孩童般的率性纯真看待世间百态；以赤子般的火热赤诚追求无悔人生。这样生活会变得有滋有味、有情有调。活得好一点，简单一点，就是人生的意义。如果活得不快乐，长寿有什么意思？我们自己来满足自己的精神文化需求，如果喜欢，就去跳舞唱歌；如果有爱，就来一场黄昏恋；如果要交流，就建立自己的微信朋友圈。只要活着，就充实地活好每一天！”

是为序。

# 目 录

前言 当我们渐入老龄 / 001

## 第一章 如何泰然面对退休生活 005

---

晚年生活约有三十年，不必早就有一份暮年心态。  
刚退休，正是可以调整自己的最佳时期。

---

- 一、退休之后不必茫然 006
- 二、坦然面对“刚学会这个，就流行那个”的困境 010
- 三、使开心成为习惯 014
- 四、让“无龄感”成为老年生活的常态 020

## 第二章 如何破解代际纠纷 025

---

两代人的成长背景、知识结构与面临的选择差异很大，  
代际纠纷在众多家庭不断上演。珍惜与孩子在一起的时光，  
放他们去创造与构想自己的未来，好坏让他们自己来扛。

---

- 一、别干预子女的择偶与婚姻 026
- 二、学会直面无法回避的代际疏离 038
- 三、摆平两代人的财产纠纷 055
- 四、三代人相处的艺术 071



### 第三章 黄昏时夫妻如何同舟共济 085

---

老夫老妻之间彼此的关系不易变更，需要特别处好。黄昏时协调好夫妻关系，是初入老境之人不可回避的课题。

---

- 一、步入老境后的内心孤独 086
- 二、婚姻经不起冷暴力 093
- 三、黄昏出轨的深思 099
- 四、为什么老了想要离婚 105

### 第四章 当老了之后一人独自前行 115

---

晚年，孤独感会很难逾越。人是社会性的，当你的社会纽带断裂时，孤独感会让你品尝寂寞、绝望的滋味。

---

- 一、走出丧偶的心理重创 116
- 二、化解离婚之后的孤独 120
- 三、别把自己依托在儿女身上 124
- 四、丰富自己，让情有所系 127

## 第五章 当再次走进婚姻的城堡 135

---

爱情拥有更多的激情，婚姻却需要更多的智慧。婚姻无法把人从孤单中拯救出来。让自己尽可能充实，找一个内心同样充实的人一起生活，才会真正过得快乐。

---

- 一、追悔莫及的再婚生活 136
- 二、当爱情与亲情撞车 141
- 三、晚年再婚，财产要分彼此吗 146
- 四、再婚也要问性 150

## 第六章 假如无力驾驭人生 155

---

谁都希望晚年生活能够受到尊重，能被平等对待，而不仅是他人盈利的筹码。谁都希望能按自己的意愿和选择得到帮助。在失能或半失能时，还能过得开心，依旧对生活抱有期待，还能让自己保有尊严和价值。

---

- 一、渐入老境时遭遇高龄化 156
- 二、失独老人扛住最后的人生 159
- 三、假如生活在“空巢”之中 162
- 四、设法平静地走向人生终点 165

鸣谢 169

# 前 言

## 当我们渐入老龄

不知不觉中“80后”独生子女的父母已渐入老龄，在乎也好，无奈也罢，无论心理准备是否充足，都抵挡不住生命的脚步。完满地走完生命的岁月，并非易事。中国的最大变数是超老龄社会的到来，数据显示，截至2016年年底，中国60岁及以上老年人口超过2.3亿，占总人口的16.7%。中国老龄化程度已是国际标准的1.5倍，我们身陷其中。社会过度老龄化，将挑战每一个人。

老龄化是世界趋势，这与战后婴儿潮有关。二战结束后，远赴战场的男人解甲返乡，触发了婴儿潮。世界不少国家均出现了婴儿潮。而中国的老龄化，一方面与1949年以后鼓励生育有关，另一方面则是因为人的寿命变长。据民政部统计，到2020年，我国65岁以上的老龄人口将达1.67亿人，约占全世界老龄人口的24%。全世界四个老人中就有一个是中国人。性别间的死亡差异又使女性老人成为老人群体中的大多数。

一个社会未富先老，是件很可怕的事情。再过二三十年，满大街将有很多老年人，而年轻的面孔越来越少，社会活力会因之不断下降。当老龄化超过经济发展的水平，会制约后续的经济的发展。一个家庭如果老



的很老，小的很小，需要被照顾的人超过半数，而其退休收入不足以承受请一个全职看护，那么这个家的收支就难以平衡。在发达国家，采用的是“接力”式养老模式，家庭赡养功能部分被社会机构代替。这种养老模式中，父母与子女间不存在赡养问题。我们生活在中国，对父母的赡养责任主要需要子女承担，大家只有面对。

随着社会过度老龄化，这一问题影响的不仅仅是政治与经济，还有社会伦理问题。我们受社会保障、医疗保险、独生子女政策等诸多因素的影响，能够安排好自己的晚年并不易。局限之中的我们，每人都面临种种选择。每个人的心理、思维方式、文化观念、经济基础、生活环境、身体条件皆不同，如何选择自己的晚年之路，只能以快乐为准。晚年生活幸福与否，不在于活得长短，温饱之后，与生活水平的高低也无十分直接的关系。

无论生活在什么地方，国外还是国内，单住还是与子女同住，关键在于这份生活是不是自己想过的？怎样的生活能让自己放松、自在，心情舒畅，少些纠结？有人追求精神文化上的格局，有人追求健康和身心快乐，有人享受膝下承欢儿孙满堂。只要是按自己的选择，过自己愿意过的生活，即便难，也会有一种生命的满足。过得好坏，以快乐与否为准。

无论是初老的老人，还是进入了高龄的，人都逐步进入了一个衰老过程，这个过程约有三十年。这是一个缓慢的退行过程，真想把握好这一段岁月不易。我们可能不只会心理上出现老人心态，身体上还可能开始“退行性”变化，只不过这个过程未必是突变，可能是在不知不觉之中发生的。在这个漫长的下坡路上，可否借助这段激情不再、压力变小的生命时段，让我们充分体会生命的充实与幸福？有研究证明，人的判断力在 65 岁时达到最好的时段。人生的下坡可以有更加开阔的视野，

可以深刻而平和地看待各种事物。

面对老年，不同的人会有不同的对待，一些具有特殊技能、有自己事业的老人，在他们的日程表中，没有排下“老”字，七老八十在他们那里云淡风轻，眼前有辽阔的世界，有忙不完的人生耕耘。他们与百岁相比，自甘小辈。还有一些在温饱线上努力的老人，还在田里劳作，还在寒风酷暑中坚持，变老的无奈也只有被搁置在生存之后。

而一些退休老人，以家庭为初老的港湾，那他们要面对的是宗法血缘社会的逐步改变。大家族已经变得稀有，核心家庭成为主导，越来越多的年轻人不婚不育。超稳定的家国结构，别看稳稳当地延续了几千年，但是转眼就被社会转型打破。老人在家庭中的作用越来越边缘化。几千年来，一直是子辈依赖父辈建家，父代依赖子代养老。而当我们步入老境时却发觉，我们所面对的已经是双重价值标准。

似乎购房、养育后代之类，理所当然地由父辈承担，可事实上“父为子纲”的这一页已经翻过，子辈的个人意见独占鳌头。要父母出钱出力，但不需要他们拿主意。虽然舆论提倡“尊老”“敬老”，但是潜意识之中的“恐老”“厌老”不可能不泛上来。无论是知识结构的滞后，还是体能的退行，都有可能给老人带来不被尊重的后果。以前传统的“孝道”是建立在小农经济基础上的，时代变了，传统的养老方式面临着诸多不适，养老金未必足够退休老人面对一切问题，养老仍然由下一代人负担，而子辈要承担子女教育和自身生活压力，有时会因之而焦虑。传统的养老观念在双重标准中出现裂隙。

独生子女们面临诸多压力，竞争往往使他们精力透支。他们一方面希望得到家庭无偿的援助，另一方面又力图回避自己的父母已渐入老境，自己反哺无力。儿女需要支援，高龄的父母需要看顾，可父母刚一退休往往发现自己在代际夹层之中左右不适。如何分配精力，如何处理自己



的意愿与他人需要的关系？你多少会觉得在未能做好充分的准备之时，时光已经悄无声息地把人带入不好掌控、无法自拔的尴尬境地。

人们在退休后的二十年间，会迎接第三代新生命、送别上一辈老人。当我们从忙碌中缓过来，自己可以喘一口气时，却感到茫然。目前中国的“空巢”家庭已经达四分之一。对子女的身心依赖，并非凭理性就能轻易做到很得体地退出的。在这个过程中，我们要设法保持有尊严的晚年生活，直至离世。

社会变化极快，两代人知识结构各异，下一代独立意识颇强，如何面对不大愿意和您多做交流的子女？时代把独生子女的父母推到尴尬的位置，独苗从小被过度呵护，未养成照顾别人的习惯。儿女把孙辈放到首位，然后是彼此看顾；他们希望利用家中的资源，却没有太多精力顾及父母的身心需求。如果您觉得失落，只有努力自救。

老年期是人生的丧失期，不仅会失掉金钱，还会丧失配偶，更重要的还会丧失健康，但无论如何别丧失生存的意义。我们多做些自己认为有意义、有价值的事，做一件算一件。在平和的心态中走向衰老，把人生最后一段路走好。敬老、助老、养老指望社会将很被动。自敬、自助、自养会在我们之间发生，未来的养老创新必然带来社会的系列变革。我们中的大部分人会成为社会的积极力量而不是负担，有尊严地消费自己的余生。

夕阳西下，老年人会像流沙被风吹散，会失去亲人，丧失健康，甚至丧失价值感和人生的意义。而暮年将至，性与爱可以在某种程度上减缓生命的丧失。无论如何，人生一路会藏匿着无数惊喜，只要往前走就有可能挖到宝贝；如果停滞不前，连想象力都会余额不足。一起努力尝试一下，或许能再次找到生命的价值。



## 第一章

# 如何泰然面对退休生活

晚年生活约有三十年，不必早早就有一份暮年心态。刚退休，正是可以调整自己的最佳时期。可以开始有意识地培养自己曾经忽视的爱好和兴趣，拿出些时间结交以前顾不上联络的朋友。现在网络如此发达，在网上找一找志同道合的人，与他们一道投入一些有兴趣的社会活动之中，这样能使自己保持年轻的心态。

离开干了一辈子的工作岗位，想把精神寄托放到子女身上，结果发现这样除了自怨自艾，很难奏效。在这一段我们会面临各种问题，无法把握自己收入的多寡，不知能否足够自己失能时养老；不想放弃返聘的机会，但是已经被安排照看孙辈；不知老了是否有人相伴；无法预料失能之后的生活状况。我们又不同于自己的父辈，养老院的几张床位、几张麻将桌不足以打发我们之中的很多人。我们有精神文化需求，不满足于温饱，还要追求美好的生活。如何安排今天与未来，是个现实话题。



## 一、退休之后不必茫然

---

退休，便步入新的人生阶段，社会地位、人际关系、生活氛围、活动空间都会发生变化，只能逐步适应这些变化，不然有人就会坐立不安、情绪波动。能否顺应这些变化、适应人生的新阶段，对每个刚退休的人皆是一种考验。

---

退休是人生的转折，有人因不再承受工作压力而获释放，心情大好；有人因失去工作这个生活重心而茫然不知所措。退休之后，无论谁都开始进入衰老的过程，这个过程大约有三十年。心理准备充足吗，能否在失能前让生命再灿烂一把、潇洒一段？

当子女长大成人，我们开始步入初老阶段。不同的人对退休的感受是不同的，之前工作繁重、压力颇大的人，认为退休是解脱，是安全着陆，会为此庆幸；需要照顾第三代的人，有了发挥余热的时间；而还有一些人，习惯于工作，不曾建构起独立的自我，退休之后便处于一种“无处安放”的状态。也就是说，在逐渐步入老境时，退休的变化让他们从内心到角色都出现种种不适应，调整是不可回避的。

人进入老境是一个缓慢的过程，按联合国新近的划分标准，60岁至74岁为年轻老人，75岁至89岁为老人，90岁以上为长寿老人。初老之时很多人不曾意识到自己正在变老，我们年轻时依靠集体，到老了便想依赖子女，而这种想法并不现实。

由于我们多是独生子女家长，早就习惯把大半的注意力放到孩子身上。退休之后我们更是在工作和生活上，不断地在子女身上“发挥余热”。有人把全部精力扑到孩子身上，理所当然地把自己定位成照顾者，冲在子女前面。照看孙辈成了姥姥、奶奶的生活重心，一方面是出于爱，另一方面孙辈也承载了一种情感的寄托。

而对独生子女来说，稀缺的不是关怀，反而是自由。成熟的儿女不可能继续留在父辈的生活中，也不愿意接受监管，父母初老生活中那种“无处安放”的状态，从情感依赖到权力、角色的种种失落，会间接地给子女施压。

记得还是在我上大学期间，60岁的老母亲退休了。有一天我回家后，看到母亲一副失魂落魄的神情，茫然不知所措，似乎不知道她的时光该如何打发，在那里发呆。我很替她难过，就买了两张电影票，带母亲看了一场电影。这是一场3D电影，人只要戴上一副特制的眼镜，电影就变成立体的了。总算满足了一下她的好奇心。

母亲离开了工作岗位就全然找不到北了。父亲病逝时，她只有49岁，没有再婚，是工作填充了她大部分生命。母亲对工作非常投入。记得有一次她生病发烧，父亲让她打电话到学校去请假，她坚持要上班，她说那天有一堂化学实验课，要用到危险试剂，她不放心。她撑着病体，坐车去了学校。还有那年唐山大地震，夜里电闪雷鸣，山摇地动。第二天一早，她一定要赶到学校去看那些化学药品是否存放安好。我劝她别去，万一瓶子碎了，会有毒气泄漏，对身体有害。她坚持要去，说这是她的工作，是她的责任。我母亲是受“五四”影响较多的女性，她从来都说，女人不能没有自己的工作，不能依赖谁。她教了一辈子书，工作一生，不工作了便失掉了生命的支撑。

母亲没有什么个人兴趣爱好，没有亟待投入精力的事业。一退休，



立刻变得无所适从。终于在友人的帮助下，找到一份补差的工作，这才让她那不知如何安放的灵魂找到了一份安稳。她又工作了好多年，直到70岁干不动了才回家。

退休之后失落的并非是个例。母亲的好友本来挺盼着退休，以前每天备课、批改作业，周而复始，假期还要给学生补课，很想能停下来休息休息。可是一旦真的退下来，又不适应了。忙闲的巨大落差，让她觉得生活好像缺了些什么。日子太平淡了，尽管清闲，却找不到真正的乐趣，感觉不到被需要，享受不到从心底里涌出的快乐。她不太情愿如此，不想辛苦大半辈子，退休回家却变得茫然空虚，不知道晚年如何打发。

这种失落可以理解，人会按惯性生活。改变，需要适应过程。退休，步入新的人生阶段，社会地位、人际关系、生活氛围、活动空间都会发生变化，需要逐步适应。能否顺应这些变化、适应人生的新阶段，对每个刚退休的人都是一场考验。

退休之后把生活重心放到儿女身上，是自己茫然之中的一份寄托，很少有老人能从容得体地从子女生活中退出，重新反身回到自我。而初老后面是衰老、疾病，甚至是临近死亡，我们应该对这些不利状况有相当的应对能力。而我们这一代人年轻时没有足够的机会、资源、时间建构起完备的自我，没有足够的精神资本守护好自己的老年生活，退休之后，倒有时间可以补课，增加自己的精神财富。

想充实、愉快地过好夕阳岁月，以下几招可能有用：

**首先，退休后自设目标。**人退休后，会因找不到人生目标和意义，身体及精神健康状况下降。“目标感”对人的健康有益，人生有没有追求，决定于心态，进而影响身体状况。英国科学家在40~90岁的人群里做过一个七年的追踪调查，结果发现没有明确生活目标的比有明确生活目标的，病死或自杀的人数足足多了一倍；患心脑血管疾病的人也多了