

老年人 心理健康

刘燕华 卜力 李澍晔/著



掌握老年心理知识，调节老年心理问题

本书对老年人的心理健康问题进行了深入细致的分析与总结。当老年人翻开这本书时，对心理问题健康问题会有一个全面的认识与了解，查找到自己的心理问题，可以达到自我调理、自我疏导之目的。

这是一本教你掌握老年人生活保健知识的科普书

建议配合二维码一起使用本书

▶ 本书特配线上阅读资源

1 配套电子书及音频

本书配套电子书及音频，随时阅读，方便快捷。

2 系列丛书电子书及音频

包含“老年健康生活丛书”其他9本书电子书及音频。

3 心血管健康讲座音频

听老年人心血管健康讲座，学会预防心血管类常见病。

4 饮食健康讲座音频

听膳食与营养健康讲座，学会老年人健康饮食搭配。

5 阅读交流群

同本书读者一起交流阅读心得，分享生活中的保健妙招。

6 阅读助手

为读者提供：专属阅读服务、个性阅读需求、多元阅读交流，提高阅读效率。

▶ 获取步骤

- 【1】---- 微信扫描本页二维码
- 【2】---- 关注出版社公众号
- 【3】---- 点击即可获取资源



微信扫码
获取本书线上资源

老年人

心理健康

刘燕华 卜力 李澍晔 © 编著



华龄出版社

责任编辑：薛 治

责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人心理健康 / 刘燕华, 卜力, 李澍晔著. — 北京: 华龄出版社, 2019.12

ISBN 978-7-5169-1535-6

I. ①老… II. ①刘… ②卜… ③李 III. ①老年人—心理保健 IV. ① B844.4 ② R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 004444 号

书 名：老年人心理健康

作 者：刘燕华 卜力 李澍晔 编著

出 版 人：胡福君

出版发行：华龄出版社

地 址：北京市东城区安定门外大街甲57号 邮 编：100011

电 话：010-58122246 传 真：010-84049572

网 址：<http://www.hualingpress.com>

印 刷：北京市大宝装璜印刷厂

版 次：2020年6月第1版 2020年6月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16 印 张：6.25

字 数：45千字

定 价：26.00元

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

前 言



关注老年人心理健康，是全社会共同的责任。怎样的健康才是真正的健康呢？科学地讲，只有身心都健康，才是真正的健康。目前在大多数家庭中，包括老年人自己受传统观念的影响，对于老年人健康问题，有一个认识上的误区，肯为老人投资购买高级补养品、健身器材用于身体的健康上，却忽视给老人送上及时的心理保健品。

有些老年人对心理问题了解甚少，并不知道心理不健康也能引发疾病，甚至会引发不可逆转的疾病。老年心理疾病的范围比较广泛，轻重也不一样，综合起来讲主要有以下两个方面：一是自然衰老引起的心理疾病，当人进入老年期，生理机能减退，躯体疾病增多，行动迟缓，思维迟钝，从而使心理功能降低，疑惑心理加重。如记忆力下降，感觉迟钝、情绪消沉、意志衰退，产生衰老感、恐惧感、担心感，患上阿尔茨海默病，等等。二是角色转变引起的心理疾病，由于工作、地位、经济收入、家庭和社会地位的改变，容易产生

失落、焦虑、沮丧、嫉妒、无用、孤独、愤怒、急躁和抑郁等心理。

有些老年人对身体疾病很重视，也注意治疗，但对于心理疾病却往往视而不见，等发展到了比较严重的地步后，悔之晚矣。老年人对身体疾病与心理疾病要同样对待，都要做到早诊断、早治疗、早痊愈。

当今，人口老龄化的问题日益突出，全社会都在关注老年群体，因此努力研究老年人的心理特点，搞好老年人的心理卫生，是当务之急。本书内容简明扼要，具有较强的可读性、实用性与借鉴性。

当老年人翻开这本书时，对心理健康问题会有一个全面的认识与了解，自然而然地能查找到自己的心理问题，可以达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我疏导之目的。

刘燕华 卜力 李澍晔

2019年9月28日于北京郊区老房子





目

录

- 老年人的心理特点有哪些？ / 001
- 老年人学习心理学有什么作用？ / 003
- 你知道心理健康吗？ / 004
- 你知道老年人心理健康的标准吗？ / 005
- 引起老年人心理疾病的原因是什么？ / 007
- 影响老年人心理健康的心理因素有哪些？ / 008
- 影响老年人心理健康的客观因素有哪些？ / 009
- 什么是应激？为什么说老年人要尽量避免应激事件？ / 011
- 老年人需要克服哪些不良心理？ / 012
- 为什么强调老年人要有良好的性格？ / 038
- 为什么说老年人要与遗忘作斗争？ / 039
- 老年人为什么要想方设法提高自己的敏锐的观察能力？ / 041
- 老年人为什么要保持积极的创造力？ / 043
- 为什么说老年人具有健康的情绪与理智最重要？ / 044
- 什么是退休初期综合征？ / 046
- 老年人退休初期综合征的表现主要有哪些？ / 047

- 老年人常用的心理治疗方法有哪些？ / 049
- 为什么提倡老年人童心常在？ / 062
- 为什么说家庭幸福对老年人最重要？ / 064
- 为什么提倡老年人淡泊名利？ / 066
- 为什么老年人需要积极交流？ / 067
- 为什么提倡老有所为？ / 069
- 为什么提倡老年人下棋对弈？ / 071
- 为什么提倡老年人养花赏花？ / 072
- 为什么提倡老年人垂钓？ / 074
- 为什么提倡老年人舞文弄墨？ / 075
- 为什么说老年人要遇事不惊？ / 077
- 为什么说老年人要有充足的睡眠？ / 078
- 你知道读书看报的好处吗？ / 079
- 你知道善待万物的好处吗？ / 081
- 你知道与时俱进的好处吗？ / 082
- 为什么说老年人不能大喜大悲？ / 084
- 为什么说老年人的欲望要有度？ / 085
- 为什么说老年人生活规律很重要？ / 087
- 为什么说老年人需要科学运动？ / 089
- 为什么提倡老年人常回老家看看？ / 090
- 为什么提倡老年人写日记？ / 091
- 你知道心理健康自测表吗？ / 093

后记 / 094



老年人的心理特点有哪些？

跨入 60 岁的年龄界线，就算步入老年人的行列了。老年人的身体较中年人比起来，会有一个较大的变化。随着社会活动的减少，生活节奏的放缓，外界信息量的减少，大脑思维活动的骤减，自身生理机能的自然衰退，最终会导致心理功能趋向老化，呈现出六大特点。

一是孤独感。有些老年人没有了正常的社会工作，思想压力没有了，日常接触的人少了；身边子女大多独立成家，相互间也很难相聚；

老家的亲戚逐渐疏

远了，亲情少了；

老同事、老亲友的来

往也因为身体、家

庭等原因明显减少；

离异、丧偶等客观现

实，日久天长，心理

得不到及时的抚慰，就会产生孤独感。



二是失落感。多数老年人由于离开了感情深厚的工作岗位，已经形成的规律性的行为被打乱，紧绷的“神经”一下子松弛下来了，觉得没有事情可以做，好像自己变成了多余之人，如果身体再患有疾病，特别是长期卧床的老年人，失

落感会越来越明显起来。

三是自责感。退休以后，相当一部分老年人会对以前的事情进行回忆，当回想在工作岗位上，对同事、对家人、对亲友没有尽己所能后，现在又无法弥补时，就会产生严重的自责感，沮丧、后悔、烦恼之心油然而升。

四是担心心理日益突出。根据走访调查，大多数的老年人，经常为自己的身体健康而担心，由于牵挂太多，放不下心理加剧，会过于担心晚辈的生活，担心身边没有亲人遭受冷落，担心家人出什么事，担心以后生活没有着落，担心老伴先己而离开人世等，这些担心会随着年龄的增长日益加重。

五是情绪异常现象普遍发生。现实生活中，一些老年人容易受到周围环境的影响，对一些事情比较敏感，心胸也变得狭隘起来，不大的事，或者不经意的一句话，往往就会引发心情不愉快，乱发脾气，甚至是不讲理等。

六是固执心理加剧。少数老年人，特别爱面子，希望晚辈及老伴听自己的意见，总认为自己有社会阅历，想法正确，遇到问题后，如果没有按照自己的意见办，就发火、使性子闹情绪，甚至把自己封闭起来，引发抑郁及精神疾病。

以上是老年人呈现出的带有普遍性的心理特点，只有深刻地认识到这些特点，才能科学、有效地去应对，采取切实可行的措施，变消极心理为积极心理，使自己在快乐中，享受晚年。

老年人务必要明白一个最简单的道理，只有了解自己的

心理特点，才能知道以怎样的行动改变自己，最终使自己得到快乐。

老年人学习心理学有什么作用？

什么是心理学？心理学是研究心理现象及其规律的科学，普通心理学是心理学的主干学科，是基础理论。社会心理学、管理心理学、军事心理学、医学心理学、思想教育心理学、商业心理学、儿童心理学、老年心理学、女性心理学、男性心理学、教师心理学、婚姻心理学、灾害心理学、谈判心理学等，是心理学习的分支学科，属于应用心理学，是研究不同实践领域中人们特殊心理规律的科学。



老年人学习心理学知识有着重要的现实意义，具体来说有六个：

一是有利于客观地看问题、分析问题、对待问题，最终合理地解决问题。

二是有利于消除封建迷信思想，因为有一些老年人迷信

思想严重，对求签、问卜、烧香、画符、生辰八字、风水等事情十分热衷，甚至走火入魔，害人害己害家庭，老年人掌握了心理学知识，就能增加自信心，大胆解放思想，活在真实的世界中。

三是有利于提高生活品质，保持自然、平静、乐观、接纳的积极心态，过好每一天，善待每一件事、每一个人。

四是有利于搞好自己的心理卫生，正确对待人生的喜怒哀乐、生死离别、飞来横祸等，促进心理健康，提高心理素质，提高应激能力。

五是有利于与家人、亲戚、朋友、邻居搞好关系，融洽和谐，接受新鲜事物，保持心情舒畅，精神饱满，乐观地面对后半生。

六是有利于自我咨询、自我疏导、自我调节情绪，解开心中的“疙瘩”，增强保健与健康意识，活得轻松自在。

你知道心理健康吗？

什么是心理健康？

世界卫生组织对健康下的定义是：健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。可见，心理健康主要是指人具有稳定的情绪、完整的人格、充分的安全感、乐观积极的生活态度等。心理健康是生理健康的精神动力、灵魂和指导，意义重大。

人的健康包括两个方面，即生理健康和心理健康，二者同时构成了人体健康的基础和决定因素，缺一不可，互相促进、互相影响、互相作用，伴随着人的整个一生，这是自然规律。

老年人对生理健康与心理健康有一个完整认知，有助于老年人摒弃以往所普遍认为“健康就是没有疾病，有病就不是健康”的不科学观念，真正树立起科学的健康理念，即健康不仅包括身体健康，还需要心理健康，以及良好的社会适应能力。



你知道老年人心理健康的标准吗？

老年人的身体健康有标准，心理健康也是有标准的。通常情况下，老年人的心理健康是指人的生理机能正常，精神状态良好，没有心理缺陷和心理疾病，具体的标准有十一个。

一是智力正常。智商在正常的范围以内，能很好地适应环境，思维清晰，明辨事理，具备一般的生活能力。

二是情绪稳定，精神愉快，乐观向上。乐观愉快，表示人的心态正常，活动和谐，精力充沛，是情绪健全的重要标志。

三是保持人格的完整，心理协调与行为协调相统一。心

理年龄与生理年龄基本一致，言行统一、适度，尽管动作迟缓，但是行为有条不紊，有耐心，做事有板有眼，善始善终。

四是良好的、自然的人际关系。心胸开阔，与人为善，有同情心，善于交流，乐于助人。

五是谦虚大度，客观地对待他人。正确地了解自己，客观地认识他人，不无端嫉恨他人，平易近人，不固执、偏激、计较、孤僻。

六是反应适度，不钻“牛角尖”。对待出现的问题与情况，既不过于敏感，反应过度，出现神经质；也不反应迟钝，麻木不仁，冷漠对待。

七是热爱生活，崇尚自然和谐。无论什么情况下，对生活始终充满信心，而且生活有规律，有趣味，一切行为遵循自然法则，不颓废，不消极，不保守，保持平静与自然的心态。

八是意志坚定，从容应对，心静如水。对于生老病死，生活中的各种挫折与困难，泰然处之，沉着冷静，无长时间消极的挫折反应。

九是有责任心，知道自己对于家庭、亲人、社会、国家、民族及人类的责任。

十是饮食、排泄、睡眠基本正常，有自知之明，对自己、对别人能正确评价，不固执己见。



十一是有正常的消费观，既不吝啬也不铺张浪费，保持清醒，不被商家欺骗。

老年人的心理健康标准虽然不像身体健康标准那么具体、详细，但是重视老年人的心理健康意义的确十分重要。心理健康能促进身体健康，精神愉快，心情舒畅，自然和谐，意志坚定，人就不容易生病，自然抵抗疾病的能力就强，免疫系统的功能就会正常发挥。



老年人务必要牢记：心理健康与生理健康同等重要，二者互相联系，互相促进，互相作用，是人体健康的完整统一体。



引起老年人心理疾病的原因是什么？

根据追踪调查得知，引起老年人心理疾病的范围比较广泛，轻重也不一样，综合起来讲主要有以下两个方面。

一是自然衰老引起的心理疾病，当人进入老年，生理机能减退，躯体疾病增多，



- 社会适应与角色转变
- 身心衰老与心理追求
- 经济保障不充分与老有所养
- 意外事件与安度晚年

行动迟缓，思维迟钝，从而使心理功能降低，疑惑心理加重。如记忆力下降，感觉迟钝、情绪消沉、意志衰退，产生衰老感、恐惧感、担心感，患上阿尔茨海默病，等等。

二是角色转变引起的心理疾病，由于工作、地位、经济收入、家庭和社会地位的改变，特别是离异、丧偶、失去亲人等，容易产生失落、焦虑、沮丧、嫉妒、无用、孤独、愤怒、急躁、悔恨和抑郁等心理。

影响老年人心理健康的心理因素有哪些？

根据社会心理学、医学心理学、生理心理学、心理卫生学等研究，影响老年人心理健康的心理因素是多方面的，归纳起来主要有六个方面。

一是严重丧失信心。老年人如果失去了生活乐趣，没有勇气面对未来的生活，有了度日如年的感觉，很可能导致极度苦恼、懊悔，最终可能会因此出现严重的心理问题。

二是长期的孤独、郁闷得不到排解与宣泄，等于隐形的“癌症”，容易使人发生代谢紊乱，诱发各种疾病，如糖尿病、高血压、消化系统疾病、皮肤病、心血管疾病、免疫系统疾病等，甚至可能诱发精神



疾病。

三是疑神疑鬼。无端怀疑人与事，整日处于应激状态，无端猜想，事事算计，处处提防，心神不安，大脑神经消耗能量大，疲劳衰退，导致心理疾病发生。

四是极度恐惧。老年人害怕患病、死亡、被遗忘、被冷落等，严重的恐惧，可以影响老年人正常的基础代谢，打乱人的心跳与呼吸规律，出现思维紊乱，甚至诱发大小便失禁，亦可能出现幻觉。

五是乱发火、乱骂人，因为一点小事，或没有任何事情的前提下，情绪失控，歇斯底里，容易诱发各种疾病，甚至出现极端的异常行为。

六是内心失衡。一般情况下，随着年龄的增长，老年人的身体健康也是一天不如一天，一旦遇到不顺心的事，各种不健康的心理就会伴随着出现，如嫉妒、敌视、怨恨、冷漠、抑郁等，常常处于内心不安的状态，无形中给内心罩上了一层厚厚的“阴霾”。

影响老年人心理健康的客观因素有哪些？

根据国外一家知名的老年人健康研究机构的研究资料证实，客观因素对老年人的心理健康影响很大，具体地说有六个方面。

一是居住因素。一个干净、卫生、幽静、舒适、空间适