

第一章 家庭心理卫生概论

家庭是社会组成的重要细胞。每一个家庭都过着安宁、幸福、美满快乐的日子，无疑有利于社会的进步与发展。所谓家庭，从古到今尚无一个明确的定义，众说不一。从我国的传统意义上来说，家庭是由血缘关系和经济关系组成的、满足生产和生活需要的社会最基础单位之一。家庭的组成形式受文化因素的影响。我国传统的家庭形式是组合式结构，即几代人同堂的大家庭。家庭愈大，人口愈多，构成成员之间的关系就越复杂，问题也就越多。几乎家庭中的一切问题都可以导致家庭成员中人际关系紧张而引起家庭的忧患。如此，也就会直接或间接地影响每个成员的身心健康。目前我国家庭结构正在向国外以夫妻与未成年子女组成的核心家庭为主要结构形式的方向发展。常言道“树大分叉，人大分家”。从心理卫生角度来讲，这种家庭结构的变化是家庭的一种发展和改革。

家庭每一个成员的心理状态的好坏，直接关系到每一个成员的身心健康，尤其是家庭中的核心角色——夫妻双方的生活幸福、事业成败及子女成长，以及子女的成家立业，进而影响家庭和社会的安定。男女之间婚姻缔结之后建立家庭，便产生了对配偶、子女、双方父母以及对社会的法律责任和道德义务，尊重爱护，互相照顾，把自己的幸福与配偶、子女和家族幸福要紧紧联系在一起，这就是

社会主义婚姻家庭的幸福观。夫妻之间的感情要在婚后的生活过程中不断的培养和升华。夫妻应当明确 生活是复杂多变的 各种思想观念、伦理道德、社会经济文化的改变以至亲属关系和夫妻间性生活等因素，都会时时刻刻影响着双方。夫妻间和谐是幸福的保证。家庭权力和义务的分配等都要民主，双方要承担家务劳动；对家庭 夫妻都要讲奉献、不求索取 在经济上要共同协商开支 对子女的教育要统一认识 注意在子女面前互相维护威信 其次 还要注意正确对待双方在工作中正常的社交活动 应当懂得 限制或反对自己的配偶与异性之间的正常接触和交往，都是自寻烦恼。家庭成员之间 如爷爷、奶奶、父亲、母亲、儿子、媳妇、姑子、孙子都要相互尊重、爱护、理解、团结、帮助、支持 家庭成员都要学习一些心理学知识 特别要学习一些心理卫生知识 都要使自己的心理素质提高到正常心理标准。只有这样 家庭才会幸福、快乐 家庭每个成员才会保持身心健康。

第一节 心理卫生的原则

心理卫生一般有四项原则，即，自我意识良好、社会功能良好、人际关系良好、积极劳动实践。

一、自我意识良好

自我意识良好的核心是自知和自爱。人贵有自知之明，能做到自知是很不容易的 需要自我观察、自我认定、自我判断和自我评价。如果没有自知之明，就会给自己的身心健康带来危害。

自爱要比自知更难些。自爱的内涵是自尊、自信、自制、自强，没有自爱的人什么事情都做不成。自爱要以自知为基础。培养自

我非一朝一夕之功 要自觉地进行长期的修养 要随岁月的增长而自然养成。自知和自爱的实现应注意以下四点：

(1) 通过与别人的比较来培养自知力 但又不宜把这种比较作为唯一的尺度 要一分为二地对待自己 正确的自知与自爱应是扬长避短 独立自主地发展 从事环境允许的、力所能及的工作 以贡献全部力量 造福子孙社会和家庭。

(2) 尽量扩大生活领域 积累生活经验 适应与改造是自始至终的生活内容，在现实生活中来体现自己的才能和品质。

(3) 认真检讨自己的功过与得失 人无完人 人人都有自己的长处和弱点 只有发挥长处 克服弱点 才会使自己正常地健康发展 否则就会加重心理负担 影响工作和生活。

(4) 要调整好‘现实我’与‘理想我’的差距 人们对待生活要现实与理想相结合 应是“跳一跳 摘果子吃”这样做 不仅对实现目标 满足成就动机有利 而且对个人身心健康也有益 反之 就是自寻苦恼。

二、社会功能良好

人生在世，首要是适应。适应是个体为满足生存的需要而与环境发生的调节作用。改造环境以适应个体的需要；或改造自身以适应环境的需求。心理健康的人 对待生活中的各种问题 不退缩 不幻想 不逃避 面对现实以切实的方法给以处理 其方法应当是积极的 即使偶尔采取消极性的防卫措施 只要不成为习惯性行为也是可以的。

三、良好的人际关系

在人类社会，良好的人际关系原则是有朋友来往，乐于助人 也能接受别人情感的和实质的帮助 在与别人相处时 持善意态

度如信任、尊敬、喜悦等)多于持敌意态度(如怀疑、轻蔑、厌恶等)。希望得到关心和注意是人类的基本动机之一。相互关心能促进心理健康。有学者说:友谊的建立应有真诚的鼓励和赞美,不要相互虚伪的恭维。要从团结的愿望和善意的批评态度出发,去帮助别人,不要恶意伤害对方的自尊心,尊重人而不强加于人;在不违背原则的情况下,尊重对方的信念、原则和行为习惯。尽量做到和睦相处。

四、积极劳动实践

社会的人应积极参与劳动实践,这是社会存在和发展的原则,也是心理卫生的原则,否则是难以维持身心健康的。因为劳动可以促进个体的发展,只有劳动才能在运用能力的过程中使个体得到充分发展,否则就如机器不用会生锈一样,人的能力就会慢慢地损毁掉。劳动实践可以保持与现实的联系,真正的友谊是通过共同劳动来建立的;良好的人际关系也是要在劳动过程中逐渐实现的。劳动可以使人摆脱过分关注自己和消除不必要的忧虑,通过劳动与周围的人建立良好的和谐关系,对人的身心健康是十分重要的。劳动可以使人认识自己存在的价值,只有认识到自己在社会中存在的价值,生活才会有意义,才会感到幸福。

第二节 心理健康的标准

心理健康的标准,迄今尚无一致的大家公认的理想标准。现介绍以下几种供大家参考。

一、美国人本主义心理学家马斯罗(Maslow)和迈特尔曼(Mittelman)的十项标准

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 充分了解自己 并能对自己的能力做恰当的估计；
- (3) 生活目标、理想切合实际；
- (4) 与现实环境保持接触；
- (5) 能保持个性的完整和谐；
- (6) 具有从经验中学习的能力；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 适度的情绪发泄与控制；
- (9) 在不违背集体意志的前提下有限度地发挥个性；
- (10) 在不违背社会道德规范的情况下能适当满足个人基本需要。

上述标准要求严格，只要接近上述标准的人，都属心理健康与上述标准背离太多、太远的人 不仅人格异常 而且容易罹患种种心因性疾病。

二、我国严和骏教授的六条心理健康标准

- (1) 有积极向上 面对现实和适应环境的能力；
- (2) 能避免由于过度紧张或焦虑而产生的病态症状；
- (3) 与人相处时有保持发展融洽、互助的能力；
- (4) 有将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力；
- (5) 有能力进行工作；
- (6) 能正常进行恋爱。

三、根据我国《黄帝内经》而提出的标准

- (1) 经常保持乐观的心境；
- (2) 热爱生活，热爱劳动；
- (3) 不为物欲所累；

- (4) 不贪想妄为；
 (5) 保持心神宁静；
 (6) 善于处理人际关系等。

四、心理健康与不健康鉴别表

心理健康与不健康鉴别表

指 标	心理健康的表现	心理不健康的表现
智力是否正常	能与生活环境相适应 能正常生活、工作、学习,智商高于 60	难以适应环境 生活、工作、学习困难 智商低于 60
情绪是否健康	心情愉快,充满希望 情绪稳定 情为因果 因为情变	情绪低落,灰心失望 烦躁不安,喜怒无常 情绪与原因不一致 原因已清除,情绪不能平复
意志是否健全	行为有目的,深思熟虑 当断则断,付诸行动 坚持不懈,百折不扣 遇事善于控制自己情绪 约束自己言行	行为盲目任性,轻信武断 优柔寡断,举棋不定 知难而退,见异思迁 不能平抑自己过激情绪和冲动言行
人际关系是否适应	人际关系,正常适应 具安全感,舒适感,满意感	不喜与人交往,离群索居 郁闷感、不满意感和莫名其妙的不安全感
行为反应是否正常	不极端过敏 不极端迟钝	极端过敏(如听到敲门声心惊肉跳,看见小鼠大喊大叫) 极端迟钝(如对一般刺激若无其事,重大事件麻木无动于衷)
心理特征是否符合年龄阶段	少年天真活泼 青年朝气蓬勃 中年平静稳健 老年沉着老练	一般心理特征与所属年龄阶段共同心理特点不相符

第三节 家庭成员不同年龄各阶段的心理卫生

一、胎儿时期的心理卫生

胎儿期的心理卫生主要是指如何搞好胎教。“胎教”在我国自古有之，与“胎养”相提并论，要求孕妇要特别注意居处、饮食、劳逸、用药等，并要求孕妇注意情绪、品德、学识、审美等，使胎儿能顺利生长发育。

现代医学研究证明，胚胎在第4周神经管分化之始，即能对直接或间接的刺激发生反应。第8周大脑皮质粗略分层，脑细胞发育迅速，即能对母体传来的信息发生反应。通过对孕妇进行子宫内窥镜检查发现，胎儿眼睛能随光线活动，触动胎儿手心足底，可产生握拳、屈膝动作。对第20周左右的胎儿，还观测到声音刺激可传入胎儿听觉器官，通过生理反应引起心率变化，甚至较成人还要敏感。听到汽车喇叭声胎动频繁，说明不仅母体与胎儿息息相关，外界刺激也对胎儿有明显影响。这些现象可认为是“胎教”的依据和基础。

近年在我国音乐胎教也逐渐引起重视。在“胎教”方面，比较肯定的还有孕妇的情绪状态对胎儿身心发育的影响。国内外均有研究确认，怀孕期母亲有严重焦虑、高度紧张、情绪波动等心理困扰，孩子成长后，情绪不稳定，容易激惹而多动。还有研究表明，某些先天性生理缺陷，与孕妇妊娠期情绪过度紧张有关。父母亲的一些其他行为习惯，如吸烟、酗酒，对胎儿身心的影响已被科学研究所证实。特别是母亲在孕期应保持心情舒畅、情绪稳定、生活有节律，劳动、营养和休息适度，戒除不良嗜好、勿滥用药物等，对胎儿发育成长都是十分有利的。

二、婴幼儿期和儿童期的心理卫生

1. 婴幼儿期的心理卫生

婴儿年龄划为 1~3 岁 幼儿为 4~7 岁(也叫学龄前)。在婴儿时期,一是断奶。这是婴儿一件大事,弄得不好,就会影响婴儿的身心健康。科学家要求父母亲要做到有计划、慢慢来,不搞突然断奶,只要在计划断奶前 2~3 月就开始给孩子吃面条、稀饭等,而且是逐渐增量,就会“水到渠成”。否则,就会影响孩子的情绪,大哭大闹或出现夜惊、拒食等。二是不要用吓唬的方法去训练孩子或控制他的各种行为,要耐心和蔼地培养孩子的饮食、睡眠和大便,否则容易伤害孩子的心理健康。三是孩子入托或上学前班以及留在家里的,在这段时期是孩子养成性格、学习各种知识的重要时期,首要问题是有一个家庭或幼儿园人与人之间和睦相处的好环境,人们要互敬互爱,敬老爱幼,使孩子感到家庭或幼儿园是那么和谐而温暖。这对孩子终身道德情操的修养都是有好处的。有调查表明:没有温暖,天天吵嘴打架或父母离异等环境下成长起来的孩子长大后,犯罪率明显升高。要正确对待孩子的过失和错误以及不良习惯,孩子是在探索宇宙间一切事物的过程中成长,他们没有经验,必然会出现一些过失和错误。他们会在过失或错误中总结经验,增长见识,要耐心地教育和帮助他们,不要用打、骂去教育他们,父母要统一思想和认识,不要在教育孩子问题上,一个唱红脸、一个唱黑脸,要讲道理,以理服人,要帮助孩子认识错误,鼓励他们心情舒畅地去改正错误,要多带孩子出去接触社会,正确认识社会,帮助他们去识别好与坏,善与恶、美与丑等,以提高他们的识别能力,要支持孩子多做游戏和有益的运动,这对他们的身心健康都是有好处的。

2. 儿童心理卫生

儿童期是指四五岁到十一二岁的年龄阶段。这个时期，儿童与外界接触日趋增多，心理发育也特别迅速。近代心理学认为，个性的健全与否，在3岁左右就奠定了基础，8岁前是智力发展最快的时期，环境对智力发展的影响，在这一时期也最为显著和重要。

加强对学龄前期儿童的教育和训练，对一个人的健康成长十分重要。3岁以后，儿童大脑皮质内抑制过程发展加快，从而使他们能更好地分析综合外界事物，调节和控制自己的行为。但此时兴奋过程仍占优势，所以儿童喜欢喧闹，容易激动、兴奋、爱动，要求他们长久静坐或集中注意力是困难的。由于自由活动能力增强和各方面知识的增加，使他们愿意自己独立地去做一些事，成年人如果干预则可能会出现反抗、哭闹，表现为执拗、不听话，这在发展心理学上称为“第一反抗期”。反抗心理是一种积极的心理状态，父母应该因势利导，帮助他们实现那些可能达到的愿望，而不要强加限制，过分保护或包办代替，这不利于培养儿童健全的个性。

父母管教过严会形成抗拒、逆反心理，变成冷漠无情，百依百顺又可形成依赖、软弱、任性、固执，故应慎重从事。还有父母的生活习惯、思想意识、作风情操，无一不对孩子的心理教育有重要的影响，应特别引起注意。要求教师家长循循善诱、亲切关怀，培养他们正确的学习动机和态度，激发培养他们的学习兴趣，养成自觉学习的习惯，并能经常通过实例，增加儿童分辨善、恶、是、非能力，避免沾染社会不良习气，培养良好的道德品质。

三、青春期及青年期的心理卫生

青春期是从第二性征出现至性成熟及体格发育完全为止的一段时期，是个体发育的关键时期，女性大约为12~18岁，男性大约为14~20岁。青春期的特征表现为生理和心理方面的急剧变化，

具有代表性的为生殖系统发育成熟，神经系统机能完善以及认知能力提高、逻辑思维能力增强，个性特征、价值观、人生观逐步形成。这一时期的身心健康发展，对个体的体质、个性、事业成就以至生活幸福，均有重要意义。

青春期由于生殖系统的发育和第二性征的出现，对青少年心理行为影响极大。他们萌动对性和性知识的兴趣，关心异性但又羞于正常交往，对突然来临的性冲动、性要求好奇而又不理解，往往造成心理冲突，产生某种误解和紧张，如对月经初潮或首次遗精的恐慌、手淫后的追悔等。此时适当地开展性教育，教育青年以科学的态度认识和对待身体发育的过程，树立社会主义的道德观念和行为规范，正确对待异性朋友，正确对待婚姻、恋爱等。在道德观念、社会规范方面，不少青年也不像儿童期那样，以父母师长为传统表率，他们不愿接受社会传统的限制，而是在同辈群体中探求认可的标准。这种两代人之间的心理隔阂，应受到充分关注。时代色彩造成代际思想差异不足为奇，不可把父母的意志强加于子女。同时，青年人也应当重视父母的经历经验，避免因此造成精神上的负担和创伤。还有些青年人随着自我意识的增长，长大成人的独立意向往往表现为对家庭、对社会的抗拒性，他们开始尝试认识、评价自己和别人，并通过这种评价来支配和调节自己的行为和活动，往往“年轻好胜”，过高估计自己的力量，出现不应有的损伤或事故。有时又会低估自己而产生自卑心理，对此应注意引导。

四、中年期的心理卫生

中年期通常指 35~55 岁或 60 岁的年龄阶段。此阶段人的生理机能和心理状态成熟稳定，是人生中精力最充沛的时期，也是身心负担最重的时期。人到中年，成家立业，社会地位和身份改变

了 承担着社会和家庭较重的责任和义务 是社会的中坚、家庭的支柱 繁杂的工作事务和家务 种种矛盾常集于一身。工作环境、人际关系、事业成败 同龄人升迁流动、子女教育和升学就业、父母赡养及患病后的料理等 都会带来持续和过度紧张 都需要恰当处理 否则都可能导致心理冲突和危机。因此，中年人须善于控制自己的情绪 遇事要实事求是 从实际出发 不可操之过急 不要企图一下子解决所有的矛盾和问题，避免因各种矛盾和问题而可能引起的心理上的较大波动和不平衡。中年人还应特别讲究生活规律，保持乐观情绪 积极参加文娱体育活动 保持广泛的兴趣爱好和人际交往 以有利于身心健康。中年人还需注意经常调整身心平衡、克服不良的个性特征 避免导致或加剧冲突 有利于适应社会。

中年人还经历发展心理学上的第二个“危机期”，即更年期。由于神经系统和内分泌功能的下降，特别是性器官和性功能退化，使人对各种细微的躯体疾患和精神刺激非常敏感，容易焦虑紧张，情绪波动不稳 好借故生事、多疑抑郁 好絮叨争吵、发无名怒火 因小事而冲动 还往往伴有植物神经功能紊乱、血管舒缩不稳定、阵发性面部潮红、全身发热出汗、头痛眩晕、心悸胸闷、失眠多梦、肢体疲软等。首先自己要有思想准备 正确对待 另一方面 家人、同事、朋友都应给予亲切关照 使之能健康平稳地度过更年期。

五、老年期的心理卫生

人过中年 逐渐衰老 这是不可抗拒的自然规律。老年人因组织器官的老化而引起生理功能的衰退，直接导致整体调控功能减弱 抗病能力下降 以致体弱多病。脑功能衰退 使心理状态随之出现老年特有的变化：赋闲养老失去原有社会地位而产生的无用感、被遗弃感 滋长老朽感 子女独立成家各自东西而形成孤独感、寂寞

感；几十年形成的行为习惯往往导致固执刻板，不适应新的生活方式。所以一般人在 65 岁左右时 情绪降至最低期 这一阶段的生活适应成为晚年生活成败关键。保持较广泛的兴趣，与亲朋好友保持社交联系，并能结交新朋友就是一种积极的方式。当今许多老职工退休之后 当顾问指导生活或经营管理 老学者著书立说 老革命撰写回忆录等，对老人的身心健康均有裨益。应倡导老年人把余热贡献给祖国、人民和社会 树立不畏老、不服老的健康自我意识 保持乐观情绪 焕发“第二次青春”。常言道：“笑口常开 身心康宁。”

另外 老年人要正确对待‘性衰老’问题。一般地说 男性自 55 ~60 岁以后由于睾丸开始萎缩 性激素的分泌逐渐减少 因而性功能减退。妇女绝经期后 随着卵巢功能的衰退 生殖器萎缩 性欲逐渐减退 这一过程是较缓慢的。当然 性功能减退的原因十分复杂，除了性激素因素外 还受心理、社会因素和身体健康状况的影响 如性心理损伤，文化意识的抑制和性功能的废用性衰退等。因此不能单从年龄上考虑。在生活中 有少数 70 岁以上老年人仍有生殖能力。虽然如此 但毕竟已到老年 要节制性生活 直至自然停止性生活。

目前社会上有一种偏见 认为老年夫妇不应有任何性行为 有的老人丧偶 想找个老伴 就会受到社会舆论、子女亲友的反对。这是由于人们对老年人的性观念、性兴趣没有正确的认识 往往把性活动和性交划等号。因为老年人的性行为并不总是典型地导致性交，老年人在感情上的某些需要通过异性的接触和爱抚等得到满足。所以老年人再婚对消除孤独、抑郁、惆怅感 驱散各种忧愁情绪 振奋精神等 都是十分有益的 子女和亲友理应大力支持。

第四节 一般心理卫生

心理卫生的目的是保护和增强心理健康。与生理健康一样也可相应地分为广义的心理卫生和狭义的心理卫生。一般医学心理学描述的多为广义的心理卫生。本节将补充和重点论述预防心理性疾病和预防病态心理发生而应该提倡的一般心理卫生知识。

一、保持乐观向上的情绪

豁达开朗可延年益寿，沉重的心理负担和烦恼苦闷的情绪，不仅会损害健康而且会催人衰老和早亡。此种事例屡见不鲜，无论是庶民百姓，或是伟人精英都不例外，这已是一种自然规律。传说中的伍子胥过昭关，一夜愁白了头，可以说是很典型的例子。重大的事件是如此，日常细小的生活琐事也是一样。一个刚退休下来的职工，如果生活安排不当，心情郁闷，精神无新的寄托，终日茫然，则势必度日如年，疾病丛生，体质日衰。相反，如果能够妥善安排退休后的生活和学习，情绪豁达开朗，必然会使身体健康，延年益寿。老年人如此，中年人也不例外。根据认知心理学原理，大脑恰似一部电脑的硬件，心理活动犹如是编制的软件，乐观向上的情绪是优良的软件，而悲观低沉的情绪，不仅是杂乱无序的劣质软件，而且还可成为有害的电脑病毒。因此，保护好心理健康，保持好大脑，保持乐观向上、豁达开朗的情绪，是极其重要的心理卫生要素。

二、培养稳定的心态，防止反应过激

一个人在适度稳定的环境中通常能正常地生活、工作和学习，并能保持良好的精神状态。但在特殊的、突发的和变动较剧烈的环境中，是否能一如既往，则每个个体就大不一样。有的人能很快

适应如常 有的人则难以适应并出现反常 就会引起身心紊乱而损害健康。这种反常 除了生理因素之外 最重要的原因则是心理状态稳定性的破坏。

应激是正常躯体生理防卫机制之一。例如，遇到特殊危险的环境事件时，如果躯体没有应激的本领动员全身潜在能量对付或快速逃避，就无法保全完整的个体及生存。但在一般情况下并无特殊必要时 躯体过于敏感 产生或过度地产生应激反应 则不仅无效无益 反而还会造成自身的损害。不良的、紧张的人际关系可成为很多心因性疾病的发病原因 而良好的、和善的、互助的人际关系 使人获得慰藉 心理安定 使有病的躯体增强了康复的信心和抗病力 可起到药物所不能起的作用 处于良好的气氛境界中 身心愉快、欢畅、融洽 可保持最佳的心理健康状态。严和骏教授的六条心理健康标准中有‘与人相处时有保持发展融洽、互助的能力’一条。此外 也有人根据《黄帝内经》总结的六条标准中 有一条为‘善处人际关系’。可见处理好人际关系 实为维护心理健康的重要内容。

第二章 好爷爷

第一节 如何保持良好的心理状态

由于近代科学的进步 生产力的发展 人们的生活条件不断改善 人类平均寿命普遍提高 老年人逐渐增多 从前所说的“人生七十古来稀”今天已是“人生七十不稀奇”了。而注意心理卫生是进一步延长寿命不容忽视的重要因素。有的心理学家调查指出：老年人的心理活动是 健康长寿第一 安适生活第二 干点什么第三，家业兴旺第四 安乐而死第五。我国古代思想家孔子则概括为 老有所安。老年人如果没有良好的心理卫生状态，就会加速衰老，诱发冠心病、脑血管疾病、癌症等。

常言道：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”心情好 始终使自己保持积极情绪 能增强人体抵抗疾病和抵抗疲劳的能力 使人健康长寿。有调查结果表明 长寿在很大程度上取决于情绪 全家人都希望爷爷长寿快乐 因为爷爷曾是这个家庭的脊梁 为这个家庭 他已付出了全部心血 理应受到全家人的尊敬和爱戴 爷爷在这个儿孙满堂的家庭里 无疑会心情舒畅。但是 由于某些社会原因和家庭原因 有些老人会发出“夕阳无限好 可惜近黄昏”的感慨。有些老人因子女各立门户，或未尽孝心 倍感悲哀、孤独、寂寞和无聊

等，这些都是十分有损身心健康的。如何保持良好的心理状态呢？

1. 老当益壮 不沉溺于衰老感

曹操自述“老骥伏枥 志在千里 烈士暮年 壮心不已。”他可算是我国历史上老当益壮的一个楷模。姜子牙 80 岁为相 英国生物学家达尔文在 60 岁以后还完成了不少重要著作。当今我国有许多离、退休老同志被聘为顾问等 为社会贡献余热。有的著书立说 撰写回忆录 有的学习书法、绘画 有的收藏古物玩物 有的帮助家里教育孙辈 还努力帮助老伴做些家务 等等。这些都足以证明老年人可以在社会生活中的各个领域里，继续发挥其聪明才智。但是有些老人因视力、听力、记忆力的减退 做事力不从心而出现“人老了 不中用了”的心情 有的老人因失去原来的社会地位 会产生无用感和被抛弃感 有的老人明知生老病死是自然规律 但仍不免有末日来临的悲哀 产生不必要的过度焦虑 等等。老年人 尤其是男性 虽有自高自大 在家里有绝对权威的外表 但他们中的大部分人真正的内心世界是悲观的。

不服老，是要保持积极的进取精神和坚强的革命意志，体勤、脑勤，继续发挥自己在社会和家庭生活中应有的作用 这样也能充分意识到自己在社会和家中存在的价值和生活的意义。如果以老人自居 意志消沉 处处强调自己已年迈体弱 要求家人照顾 这样 只会加速衰老过程。

2. 保持乐观情绪

情绪和健康有着密切的关系。情绪对健康的影响，在日常生活中是随时可以体会到的。例如 人在悲伤的时候 哪怕是山珍海味摆在你的面前也难已下咽 而当精神愉快的时候 虽是粗茶淡饭 也会感到香甜可口，食欲大增。相传战国时期的伍子胥 过昭关 因

为悲愁，一夜之间头发就全白了。三国故事中的周瑜，雄姿英发，统帅几十万大军，因为度量狭隘而被活活“气死”。与此相反，良好的情绪能增进人体健康，延长人的寿命。祖国医学很早就认识到情绪影响健康的道理，所以十分重视情绪调节。唐代医学家孙思邈提出了十种戒禁，其中属于控制七情的为莫忧思、莫大怒、莫悲伤、莫大惧、莫大笑。他还指出：不要汲汲于所欲，不要涓涓怀愤恨。清代的程钟龄在《医学心语》中强调要“惜精神，戒嗔怒”，才能保持身心健康。所谓“精神不敝，四体长春”，“心田宁静，天君泰然”。事实说明，多愁善感、郁郁寡欢的人，衰老总是过早地来临，而心胸豁达、开朗乐观的人，不仅身体硬朗，在精神上也是永葆青春。我国有名的长寿地区广西瑶族自治县，长寿老人中60%以上性格开朗乐观，从容温和，急躁易怒者仅占7%左右，性格孤僻忧郁的一个没有。

当然，一个人每时每刻都保持在心境平静和欢乐之中是不可能的，但遇到不高兴的事能做到有理智地控制，调整自己的情绪则是可能的。当遇到难办的事情时，不要急躁，坚信“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。当烦恼临头时，自己要设法转移注意力，尽量去参加一些社会文体活动，以达到公而忘私、乐而忘忧。如果私心太重，则忧患无穷。

笑是“人类的一种情感特性”，也是心情愉快的外在表现。从医学观点来看，笑能消除内疚、抑郁、紧张的情绪，使肌肉松弛，头脑清醒。笑可以加强呼吸运动，扩张肺脏，增强胸肌活动，清除废物。笑可以促进消化液的分泌，使消化功能增强，食欲增加。笑可以促进全身血液循环，提高人体新陈代谢水平。笑还能驱散各种烦恼，振奋精神，使人精力充沛，容光焕发，充满信心。俗话说得好：“笑口常开，身心康宁”。然而笑也要有节制，要笑得适度，如果过度的狂笑