

一、老年心理咨询

1. 什么是老年心理咨询？

老年心理咨询是通过语言、文字等媒介，给老年心理咨询对象以启发、教育和帮助的活动。通过心理咨询，可以使老年咨询对象的认识、情感和态度有所变化，解决其在生活、学习、工作、疾病和康复等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持身心健康，延年益寿。

2. 老年心理咨询有什么重要意义？

(1) 开发老年人的潜在智能

当今，我国老年人口具有增长速度快（年增 3.37%）、数量大（1.1 亿人）、寿命长（平均近 70 岁）、身体健（占老年人 70%左右）等特点。他们在过去对社会作出了贡献，政治坚定、品德高尚、知识渊博、技术娴熟、经验丰富，蕴藏着较大的潜能，可以继续为建设有中国特色的社会主义作贡献，是一支不可忽视的智力大军。目前，世界上发达国家都很重视开发和利用老年人的潜在智能，有的发展中国家还欢迎发达国家出口高智能的老年人口，因此，给老年人提供心理咨询服务，使他们在“智力战”中，立足于世界经济竞争之林而经久不衰。

(2) 防治危害老年人的心身疾病

根据科学的推测，人类的自然寿命应比现在实际的寿命更长。主要是由于疾病、创伤或心理、社会等不良影响，使人们未能达到预期寿命而过早死亡。危害老年人常见的病为心血管疾病、脑血管疾病和癌症。这些疾病是慢性非传染性疾病，均属“心身疾病”，50%以上是由不良生活方式和行为（包括不良情绪、吸烟、酗酒、少运动、饮食过度、睡眠和休息不足等）引起。改变不良生活方式和行为，此类疾病可降低一半。因此，给老年人提供心理咨询服务，指导他们依靠自己的力量采取积极措施，进行自我心理调节和自我保健，以达到心身平衡，防治老年性疾病，延年益寿，为社会多作贡献，愉快地度过富有意义的第二人生。

3. 老年心理咨询有哪些内容？

老年心理咨询的范围很广，其内容丰富多彩，但老年人常见的心理社会问题有：经济收入有所下降，社会职能、社会角色和人际关系有所变化，心理疾病不断发生以及丧偶、再婚等。现就这些问题给老年人予以指导，使其迅速适应这些变化。

（1）顺应角色转变

自然规律不可逆转。人总是要进入老年的，老年期是一个角色急剧变化的时期，比如由在职职工变成退休职工，领导干部变成了普通老百姓。老年人从繁忙而紧张的工作中退下来，如无精神准备和安排，会感到茫然，很不适应。有的产生烦躁、抑郁情绪；有的加重了原来轻度的高血压、心脏病等疾病，得了所谓的“离退休综合症”。

“树老怕空，人老怕松”。因此，老年人离退休后，要迅速顺应角色的改变，精神应有所寄托，从事个人、爱好。做力所能及的工作，参

加社会活动，乐观进取。

(2)重新进行学习

老年人步入第二人生，最重要的心理准备是重新学习，丰富精神生活。延缓大脑衰老。“活到老，学到老”。甘当小学生，克服老年人“读书无用论”、学不进去的思想。首先，要学习第二人生所必需的各种知识。如老年自我保健、老年社会学、老年心理学、家政学等。其次，了解国内外大事，了解社会变革。学习新知识，更新观念，紧跟时代步伐。第三，更新自己所长的专业知识和技能。第四，学习新科学，具备新本领，适应时代新需求。

(3)工作量力而行

工作是一个社会人 ⁵¹ 一个重要标志。身体健康的老年人，离退休后，仍然可以继续为社会作贡献，但是由于体力逐渐减弱，要尽力而为，量力而行，适可而止，不要超负荷。

(4)保持晚节

当前我国正处于改革的攻坚阶段，老干部离退休后，仍应关心改革，拥护改革，支持改革，要防微杜渐，一切要按照国家有关规定办事。在改革中发挥“余热”，不以“余权”、“余威”谋求个人私利，这是保持晚节的一个重大原则问题。要发扬早年的好思想、好品德，把无私奉献精神作为保持晚节的核心，成为一个受人赞誉的守晚节的人。

(5)融洽人际关系

随着老年人社会角色的改变，人际关系也发生了改变，行为也要随之改变。尤其是领导干部，离退休后，要放下架子，当普通公民，平等待人。老年人除与同辈交往外，还应与青年人交朋友，所谓“忘年交”，从他们身上汲取新信息、新观念、新思想、新经验，与青年人有共同语言、融洽代际关系。

(6)和睦夫妻关系

家庭是社会的细胞。“家和万事兴”。老年人过去在中壮年时期，工作时，夫妻双方都忙于工作和家务，矛盾少。离退休后以家庭为生活中心，朝夕相处，比较容易发生矛盾。应一如既往，正确处理好夫妻关系，要发扬周恩来和邓颖超同志遵守和提倡的夫妻关系“八互原则”，即互相尊敬、互相爱护、互相信任、互相勉励、互相帮助、互相谦让、互相谅解、互相安慰，有事互相协商，建立一个和谐、团结、民主、平等、透明度高的、为后代楷模的民主型家庭，风雨同舟，相依为命，白头到老。

(7)勤俭节约持家

经济是家庭的基础之一。老年人离退休后，收入较工作时有所降低。要量入为出，精打细算，合理消费。要学会文明的、健康的科学生活方式，尤其要节约危害健康的消费，如烟、酒、多食、多饮等，避免不必要的浪费，保持必需的基本生活水平。

(8)和谐子女关系

人到老年，其家庭角色也发生了改变，已由以前的父母角色变成了现在公婆角色或岳父母角色。老年人随着家庭角色的改变，与子女的关系也发展了变化，行为也应该有相应的改变。首先，老年人应该尊重子女们选择自己的生活方式的意愿，不予干预。第二，老年人对待儿媳应该比对待子女更好一些，特别要处理好婆媳关系，以避免产生两者之间的隔阂。第三，老年人要摒弃“家长制”作风，与子女儿媳之间要互相尊重、互相爱护、互相协商、互相帮助，具有民主、平等、和谐、团结的氛围。第四，老年人要学一点青年心理学，了解一些年轻人的心理特点，这样有利于和子女们产生心理上的共鸣，有利于处理好子女们的关系。最后，老年人还要组织子女学习有关老年人的法律知识，对子女们进行尊老敬老爱老的教

育,使他们具有尊老、敬老、赡养老人的美德,不仅体现在物质上,更重要的还要体现在精神上,并身体力行,为孙辈作出尊老的表率。

(9)科学教育孙辈

不少老年人都带有孙辈,并有“望孙成龙”的主观愿望,对其进行隔代教育,因此,老年人要学点儿童心理学,了解儿童的心理特点,有利于教育孙辈,也有利于和孙辈相处。教育孙辈,首先,应培养他们从小热爱中国共产党、热爱社会主义祖国、热爱集体;其次,应该注意以下问题:①把抚爱和严格要求结合起来,②培养孙辈与他人平等相处的习惯,③培养孙辈合群的精神,④教育孙辈懂得关心别人,⑤培养孙辈从小热爱劳动的习惯,⑥引导孙辈把兴趣和注意力朝向有利于身心健康的活动。此外,老年人要严格要求自己,以身作则,言行一致,成为孙辈做人处事的楷模。

(10)满足再婚要求

丧偶的老年人有再婚的愿望和需求是正常的事,应该排除各种非难和阻力,特别是子女的阻挠,通过法律手续而得到满足。愿独身有情老年人终成眷属。

(11)掌握法律武器

老年人过去为社会作过贡献,为抚养子女操过劳,理应得到下一代和社会的关怀。我国《宪法》、《婚姻法》和《继承法》等有关法律的规定,老年人在家庭范围内享有四个方面的合法权益:①享有赡养扶助的权利,②享有再婚的权利,③享有继承的权利,④享有合法的房屋、存款、日常生活用品等财产所有权。因此,老年人要学点法律知识,运用法律武器,以保障自己的这些合法权益不受侵犯。

(12)安享离退休待遇

老年人过去为社会创造了财富,离退休后依法享受离退休待

遇，无可非议。如离退休金是老年人过去工作的积累，而不是在职职工的恩赐。

此外，指导老年人加强自我保健，对增进老年人身心健康，也是必要的。

二、人口老龄化与老年价值观

4. 老年人口起点年龄的标准是怎样确定的？

老年人口起点年龄的标准是一个历史范畴，也是一个地域范畴。它以人的自然属性为基础，又具有现实社会意义。不同的人口，不同时间，不同的研究角度，其标准也不同。国际上较为普遍的是 65 岁作为老年人口的起点年龄。1982 年老年问题世界大会上联合国讨论老年人问题时，用 60 岁为标准。我国根据国家的具体情况以及人口年龄构成现状，将老年人口起点年龄定为 60 岁。

5. 新的人生时期是怎样划分的？

随着人类社会的发展，生活水平的提高，人类平均寿命的延长，联合国世界卫生组织将人生的时期重新划分为：44 岁以下为青年人；45～59 岁是中年人；60～74 岁为年轻的老年人；75～89 岁为老年人；90 岁以上是长寿老年人。

6. 为什么世界老年人口越来越多？

人口老化是一个世界性趋势。其原因是：

(1) 人口平均寿命延长

随着社会进步,生产力的发展,人类平均寿命在不断增加。古代人类寿命很短。根据尸骨研究的资料,欧洲人在公元前 4000 年青铜生铁时期,平均寿命仅 18 岁;由于人类生活条件的不断改善,公元前 2000 年的古罗马时代平均寿命为 29 岁,到了 14~15 世纪文艺复兴时代,平均寿命增长为 35 岁,18 世纪为 36 岁。然而,这一阶段寿命提高的幅度不大,速度也不快。自 19 世纪以后,特别是 20 世纪,生产力和科学技术有了发展,促进了医学科学的进步,危害人类的急性传染病得到控制,死亡率随之大大下降,人类死亡原因也发生了变化,以慢性非传染性疾病为主,因此,平均寿命有了很大的提高。19 世纪初为 40 岁,19 世纪末达到 45 岁,20 世纪的 1920 年为 55 岁,1935 年为 60 岁,1952 年达 68.5 岁,1979 年为 72 岁。(见下表)

欧洲人口平均寿命

历史时期	平均寿命
青铜时代 (公元前 4000 年)	18
古罗马时代 (公元前 2000 年)	29
文艺复兴时代 (14~15 世纪)	35
18 世纪	36
19 世纪初	40
19 世纪末	45
1920	55
1935	60
1952	68.5
1979	72

随着人口平均寿命的延长，老年人在人口比例中有了明显的增长。国外已有十多个国家人口的平均寿命超过了 75 岁，日本人口平均寿命已达 80 岁。我国人口平均寿命已由建国初期 35 岁左右迅速上升到 1990 年的 68.55 岁（男性 66.81 岁，女性 70.47 岁）。

(2) 老年人口数目增长

由于人口平均寿命的提高，各国老年人口数目也不断地增长，而且我国老年人口的增长速度比世界老年人口增长快。现将世界和我国 20 世纪 50 年代初人口数的统计与 2025 年预测总人口数和老年人口数以及老年人口占总人口的百分比列表如下：

	1950 年	1953 年	2025 年	
	世界	中国	世界	中国
总人口数	25 亿	5 亿	82 亿	14 亿
老年人口数	2.14 亿	0.4 亿	11.21 亿	2.8 亿
老年人口占总人口的百分比	8.4%	7.6%	13.7%	20%

(3) 老年型国家增多

按联合国规定，一个国家 60 岁以上人口占总人口的比重达到 10% 或 65% 以上的老年人占人口总数的 7% 以上即为老年型国家。法国于 1865 年进入老年型国家，是世界上第一个老年型国家。目前世界上已有 50 多个国家达到老年型国家。我国 1994 年底统计，60 岁以上的老年人口为 11697 万人，占全国总人口的 9.76%；而且将以 3.37% 的速度递增，到 2000 年我国老年人将达到 1.3 亿之多，占总人口的 10.7%，使我国人口进入老年型国家行列。

7. 为什么说老龄问题是一个战略问题？

人口老龄化是社会进步的标志，它使人口结构趋于完整，使社会趋于成熟。但随着老年人口在总人口的所占比重增加，老人问题越来越突出，对生产、消费、储蓄、投资以及对社会发展、经济状况和政策带来了一系列影响和问题。特别是我国人口的老化是在经济不发达的情况下到来的，而且增长速度快、数量大。因此，前中国老龄问题全国委员会名誉主任聂荣臻同志生前于 1984 年指出：“要把老龄问题提到战略高度来认识，切实加强领导，统筹规划，综合治理”。我国为迎接人口老龄化的到来，按照我国国情提出了“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学和老有所乐”的老龄工作奋斗目标。党的十三大报告指出：“要注意人口迅速老龄化的趋向，及时采取正确的对策”。党的十三届七中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展十年规划和“八五”计划的建议》（46 条）提出：“逐步建立社会养老保险制度”。党的十四大报告再次指出：要“重视研究人口老龄化问题，认真做好这方面的工作”，并指示：“要从政治上、生活上关心离退休干部，使他们老有所为，安度晚年”。

我国社会养老保障制度正在不断完善。从我国国情出发，提倡“养为结合，以为促养，发挥家庭和社会养老两个功能”的方针。

8. 老年人是什么？

人们常说：儿童是人类的未来，女性是人类的母亲，男性是人类的脊梁。那么，老年人是什么呢？老年人在过去漫长的岁月中，继承了人类宝贵的文化遗产，并加以发扬、创造、积累和传播。无疑，老年人是人类的历史，是人类联系过去和未来的桥梁。

9. 老年是什么？

老年是人生的一个崭新阶段。人生一般都要经历三个阶段：未成年期、成年期和老年期。

(1)未成年期，是学习知识和培养能力的黄金时期。

(2)成年期，是发挥能力、对社会作贡献的最佳时期。

(3)老年期，是总结经验，为社会智力库提供资源积累的宝贵时期。

前两期占人的生命历程的三分之二；而老年期则占人的生命历程的三分之一，约三十年左右，即 60 岁退休还可活 30 年以上。

按老年学的说法，老年期是“第二人生”或“第二青春期”、“第二黄金时代”。因此，离休、退休是第一人生的结束，是第二人生的开始。第一人生的结束，并不意味着生命的结束。十多年前，某厂的几位退休干部、工人，他们误认为退休就意味着生命即将结束，整日在家中坐以待毙，并戏称厂退管会为“等死会”。实践证明，他们至今还生活得很好。

“第二人生”是人生的一个崭新阶段，是“柳暗花明又一村”。在这一时期，老年人大有可为。因为经历了前两个生命期，具有较深的阅历、丰富的经验和渊博的知识，而且又有富裕的时间和广阔的空间，没有原单位工作任务的约束，可以根据自己的意愿，做过去想做而没有时间做的事情。不少的老年人，成功的实践，充分地证明了这一点。因此，人口老龄化给老年人提供了机遇。据作者所见，有一个单位的离休干部，过去一直想学书法，由于工作繁忙，苦于没有时间学习，离休后，在老年大学学了两年，成了书法家。这类例子还多，不少离退休干部通过老年大学的学习，成了画家、摄影师、保健医生、诗人等。作者在 15 年的老年期里，也学习了不少新的医学科学知识，深有感受，的确感到“夕阳无限好”。老年人应珍

惜老年期，老有所为，做时代的强者，为社会多做贡献。老年人不应坐以待毙，应“垂死挣扎”，体现老年人的价值。老年人的价值，靠老年人自己去创造，要学会“自我推销”。

10. 为什么老年期是人生中的重大转折时期？

这是因为老年人在这一时期会遇到一些心理社会问题，常见的心理社会问题有：经济收入有所下降，社会职能、社会角色和人际关系有所变化，生理疾病不断发生，丧偶、再婚，家庭小型化等问题，这对老年人将产生不利的影响。老年人尽管面临众多的心理社会问题，但只要能设法克服，是能适应这一转折，发挥老年人优势而迸发出自己的光和热的。

11. 我国当代老年人有哪些特征？

我国当代老年人有以下六大特征：

(1) 人数众多，队伍庞大 我国老年人口正以前所未有的高速增长迅速增长，目前已达 11697 万人，今后以每年 3.37% 的速度递增。预测到 2000 年，将增加到 1.3 亿，占总人口的 10.7%，进入世界老年型国家行列。

(2) 寿命延长，经久不衰 据统计，我国老年人寿命平均延长 15~20 岁。因此，当代老年人是跨世纪老人。

(3) 身体健康，精力充沛 据统计，我国“年轻型”老年人（60~75 岁）占老年人口的 70% 以上。

(4) 智能深广，足智多谋 当代老年人学识渊博、技术娴熟、经验丰富，具有继承、传播和创造文化科学技术的作用。

(5) 理想崇高，壮志不已 我国当代老年人经历过旧社会的压

迫和国家建设时期的艰辛，养成了刻苦耐劳、奋斗进取的思想品德，如今依然保持着为国家兴旺、富强而奋斗终身的崇高理想。

(6) 乐观进取，延年益寿 我国当代老年人是积极向上的。多数老年人进入晚年，虽然物质生活水平还不高，但满足感和幸福感较强 求生欲望高。年龄虽高 精神不老 精神有寄托 自我衰老感较轻。表现为心境较愉快，乐而无忧，身心健康。

从这些特点看来，我国当代老年人是一支不可忽视的智力大军 是社会的宝贵财富 蕴藏着很大的潜力 可为社会再作贡献。

12. 老年人应怎样树立正确的价值观？

在西方社会学界对老年价值观持有各种理论，如功能理论、冲突理论、交换理论、社会生物学理论等，各以不同的尺度衡量老年人社会价值。在我国，对老年价值观还没有形成系统的理论 但是这些理论观点在我国现实生活中也是存在的。我国有学者认为老年人具有以下三种价值：

(1) 社会价值 按照马克思主义的价值观，是把人对社会贡献作为衡量人生价值的尺度。对老年人的社会价值也应该以“贡献”作为尺度。要有全面的、历史的观点 评价一个老人 不能简单地以现在成败论英雄，不能只以眼前利益为依据，以局部得失下结论，应把老年人放到对社会对历史发展所起的作用中去全面地、历史地、公正地评价。老年人不仅在过去为社会创造了价值，积累了财富，而且许多老人现在仍在继续为社会作出贡献。因此，老年人分享劳动和社会发展的成果，是完全理所当然的。

(2) 精神价值 人们在评价一个人或事时，往往偏重于物质价值的作用，而忽视精神价值意义。实践表明，精神价值并不亚于物

质价值的作用。因此，我们老年人在体力不支时，在精神文明方面作出贡献，同样是有价值的。而且也应得到社会的承认和尊重。

(3) 归宿价值 是党、政府以及全社会对老年人的敬重和爱戴。老年人的晚景如何，它不是一个孤立于社会的问题。对待老年这部分人口，如果处理得好，使之老有所养、老有所为、老有所学、老有所医、老有所乐。这不仅对老年人来说是一个大慰藉，而且在中青年看来，也是他们未来的前途和归宿的一个标志。激励他们积极工作，解除后顾之忧，否则，会带来消极影响。因此，老年人的归宿价值不能等闲视之，它将涉及到整个社会结构体系的正常运行和发展。

13. 在现实生活中 我国老年人已显示出哪些老年人价值？

近几年来，党中央、国务院对发挥老年人作用十分重视，而且越来越重视。我国目前有一支几千万人的老年人队伍，他们在精神文明和物质文明建设中发挥着巨大的作用，全国已经涌现出一大批“老有所为精英”人物。老年人参与了各种社会活动，归纳起来大体有五种类型：

(1) 教育传授 全国有几百万老同志参加了“关心下一代”协会或委员会，向青少年进行爱国主义、社会主义和革命传统教育，为青少年的健康成长贡献力量。

(2) 参谋咨询 各地一批老专家、教授参加科技、心理、卫生、法律咨询及扶贫支农、医疗下乡等活动，取得了良好的社会效益和经济效益。

(3) 社会公益 在城乡社会治安、交通秩序、市场管理、物价监督、调解民事纠纷、普法教育、计划生育、扫除“六害”等领域中都有部分老年人挑起工作担子。他们作为政府与人民群众联系的纽带，

在维护社会稳定、促进基层政权建设、参与社会服务中已成为一支主要力量。

(4) 自我服务 主要由老年人自己组织、自我管理、自我服务、自我教育的各种管理组织和各类专业协会,如退科联、退工协、退教协、退医协、退法协、老年体协、老年大学、老年学校以及老年人才交流等组织,为老年人发挥才干提供机会。例如,全国创办的老年大学和老年学校,自 1983 年以来至今共有 6000 多所,促进了老年人更新知识、学习技艺、陶冶情操、延年益寿。

(5) 生产经营 主要是厂矿、街道、农村老年人,在政策允许范围内兴办的生产实体和第三产业以及农村老年人参与的种植业、养殖业、加工业和庭院经济等,为发展企业事业再做贡献。

从以上五个方面的活动可以看到,我国当代的老年人正在以自己的实际行动,显示出自己的社会价值。

三、老年人社会角色变化的适应

14. 老年人的社会角色有哪些变化?

老年人离退休后,他们的社会角色发生了三个方面的变化:

(1) 从职业角色进入闲暇角色 就是老年人生活中主要部分不再是为了生活而谋职业。

(2) 从主体角色演变为依赖角色 就是老年人离退休前,他们的子女在许多方面依赖父母,离退休后就依赖子女,并且老年人年龄越大,特别是到了高龄,对儿女生活依赖程度也越大。

(3) 从配偶角色变为单身角色 就是到了老年期,失去配偶的可能性越来越大,而且女性丧偶多于男性。

15. 老年人社会角色改变，对老年人有什么影响？

老年人从社会职业角色转到闲暇角色，可以说是老年期对老年人心理的第一次冲击。如果不能适应，有的老年人会得“离退休综合症”。从配偶角色到单身角色，可以说是老年期对老年人心理的第二次冲击。一些研究资料表明，老年人丧失配偶的第一年内死亡率相当高，占 12.2%，而配偶健在的老年人在一年内死亡率只占 1.2%，10 与 1 之比。许多患病的老年人在亲人去逝后，其健康往往趋向恶化或猝死。某校一女教师父母均患高血压，某日其父患脑溢血离世，次日其母在参加追悼会时，听到刚奏响的哀乐，悲痛万分，突发脑溢血，与世长辞，于是其母的追悼会与其父的追悼会合并举行。

16. 为什么有的老年人一时不能适应离退休生活？

有的老年人离退休后暂时不能适应离退休生活，这与工作有关。工作是一个人为国家、为社会服务的岗位，并从而取得自身生活的来源。对很多人来说，工作不仅是谋生的手段，他的社会地位、他和他人的人际关系、他的尊严或卑屈、愉快或烦恼，都和工作紧密相关。对不同的人，工作的意义是不同的。有的人以工作为主，有的人以谋生为主，有的人则介乎两者之间。这三种人对退休的态度显然是不同的。以工作为中心的人不愿意离退休，感到“壮志未酬”，而另两种人则比较容易适应离休、退休这一转折。

有人把离退休适应过程分为以下四个阶段：

(1) 期待期 自愿离退休的人常常以积极的心情期待离休、退休，离退休后另谋出路。如不少医院的医师，退休后到沿海或开业，可获得丰厚的待遇。而被迫离退休的人，则往往相反，到了年龄非

离退休不可，离退休后又无着落。

(2) 离退休期 是指离退休者正式离开工作岗位的这一天。它有时被人想的很可怕，有时还会出现意想不到的情况。这一期的时间很短。

(3) 适应期 刚离休后 从有明确的工作任务、工作时间、有较多人际交往的社会性环境，退到小的家庭圈子里，生活的内容和节奏发生了很大的变化。有些老年人在这时产生了烦躁、抑郁情绪，感到茫然、无所事事而又无所适从。这是最困难的时期，有时还会发生一时性的情绪上和身体上的失调 有的哀叹：“离休退休，万事皆休”回到家里不知手往哪里放 有的在离退休的第二天 跟往常一样提着公文包准备上班，经老伴提醒才恍然大悟；有的不知怎样安排离退休生活 成天闷闷不语 吸闷烟、喝闷酒 以酒解愁，一醉方休；有的对家庭一些微不足道的事一不顺心，就吵老伴打孩子。有位领导干部离休后 感慨万千：“昨日车水马龙 门庭若市，今日门可罗雀 人走茶凉”。还有一位离休领导干部总结了三句话：“在位时 盛气凌人 退居二线 平等待人 退到三线 到处求人”。这两个离休领导干部感到大权旁落。有的使原来疾病加重，血压升高、突发中风、冠心病。如一位五十余岁的领导老干部，在接到离休通知时 非常生气说：“我还未到离休年龄 我就这样下去了吗？”立即加大了吸烟饮酒的量 次日以下棋解愁。在下棋时 突发脑血栓 右肢偏瘫。所谓“离退休综合症”就是指在这一期的反应。

“离退休综合症”有以下症状：

无力感 随着年龄的增长，生理和心理功能下降。老年人对这一自然规律无力抗拒。此外，离退休是社会的规定，老年人也无力抗拒。

无用感 老年人在离退休前，工作时雄心勃勃，离退休后感到无法施展才能，感到无用。

无助感 老年人离退休在家，无所事事、既感到孤独，又觉

得无助。

无望感 所有上述的三种，都容易导致离退休老人产生无望感，如加上疾病缠身，就更感到自己已经走到了生命的尽头。

“离退休综合症”一般要半年到一年左右时间才能适应下来，重建新的生活秩序。

(4)稳定期 稳定期就是建立了新的生活的时期，不管愿意不愿意，人生终究要包括这个离开工作、退休在家的时期，离退休后生活可能比较满意或者不太满意，但总是慢慢习惯下来了。

对离退休有思想准备，并且有切实可行的退休计划生活的人，这个转换比较顺利。大多数离退休老人的生活满意程度和心理状态都比较好。事实证明，不少老年人离退休后又重新干起工作，继续在社会发挥作用如咨询、社会活动、科研、著书立说、教书育人、技术服务、医疗保健、办企业、体力服务、务农等。大约近半数的离退休老年人从事家务劳动，家务劳动也是有价值的，它解除了子女的后顾之忧。老年人的确是社会的宝贵财富，令不少人赞叹：“老人是个宝，家庭、社会少不了”。

17. 老年人应该怎样适应角色变化？

根据作者的体会，老年人离退休后，应抓好三件事：健康、学习和服务，把这三件事抓好了就能很快适应角色变化。

(1)健康 健康是老年人至关重要的事。“雄心万丈，躺在床上”。是经常住医院和长期卧床在家患病老年人发出的叹息声。他们不仅自己难受，而且也增加了家庭和社会的负担。

健康包括生理健康和心理健康两个方面。生理健康是心理健康的基础；心理健康是生理健康的保证，二者相互促进，相互影响。而人们往往忽略心理健康。

保持心理健康要“三乐”：知足常乐、自得其乐和助人为乐。