

员会、静安区地区组、静安区万航街道、卢湾地区组、卢湾区顺昌街道建七里委、黄浦区龙门街道均东里委、华东电业管理局退委会、虹口区退休教师协会、虹口区广中街道广一里委，特此深表谢意。

参考文献

1. Stevens-Long J. Adult Life: Developmental Processes, Copyright by Mayfield Publishing Co 1979; 418~420.

2. Rogers VD. The Adult Years: An Introduction to Aging, 2nd edition, Prentice-Hall, Inc, Englewood, Cliffs, NJ 07632, 1982; 261-265.
3. Hurlock EB. Developmental Psychology: A Life-Span Approach, 5th edition, McGraw-Hill Book Co 1980; 405~408.
4. 胡君辰. 五百多例退休老年人爱好心理的初步研究, 华东师大硕士论文, 1985.
5. Thorndike EL. Adult Interests, New York, Macmillan Co 1936.
6. 胡寄南. 研究人的心理的基本方法——内省的自我分析法问题, 见《胡寄南心理学论文选》, 学林出版社, 1985.

离、退休老人的心理卫生原则

中国科学院心理研究所 王极盛

心理卫生是维护与增强人心理健康的心理学原则与方法。心理健康则是一种良好的心理状态, 以积极的心理反映方式去适应自身环境、自然环境与社会环境, 充分发挥人体的身心功能。

目前, 离、退休老同志比较重视身体健康与生理卫生, 而对心理健康与心理卫生重视不足。一些离、退休老同志重视身体锻炼, 但增强体质的有益因素可被发脾气造成对身体有害的因素抵销了。

针对目前离、退休老同志的实际情况, 离、退休老同志的心理卫生原则如下:

一、思想感情健康 老同志离、退休是他们人生进入了一个新的阶段。与离、退休前相比较, 从工作、学习、生活等方面都要发生一些变化。离、退休老同志思想感情健康程度与他们的身心健康等方面都有密切的关系。研究表明, 思想感情健康程度与情绪稳定和愉快状况、控制情绪状况的相关都非常显著, 思想感情健康程度与非紧张状况的相关显著。说明思想感情健康程度与情绪稳定状况、情绪非紧张状况、情绪愉快状况、控制情绪状况都有很密切关系。

因此思想感情健康是离、退休老同志心理卫生的一个基本原则。离、退休老同志巩

固共产主义世界观与人生观, 正确对待离、退休, 正确对待离、退休后发生的事情, 有助于思想感情的健康。

二、精神生活充实 研究表明, 精神生活充实程度与情绪非紧张状况相关显著, 二者关系密切。精神生活充实程度与情绪稳定状况, 情绪愉快状况, 控制情绪状况的相关都非常显著, 关系非常密切。

精神生活充实程度与身体健康程度, 心理健康程度关系非常密切。

因此, 离、退休后老同志精神生活充实也是他们心理卫生的一个基本原则。

三、心理的节奏感 人的心理节奏感是在生活实践中形成的。老同志在几十年的工作中都有一定的生活与工作习惯, 形成了高级神经活动的动力定型, 使人的心理富有节奏感。离、退休后工作和生活习惯等发生很大变化, 旧的动力定型破坏, 往往使人感到不适。而离、退休后新的动力定型的形成需要规律地生活, 从而使心理富有节奏感。

为使离、退休老同志在离、退休后尽快地有规律的生活, 建立起新的动力定型, 使心理有节奏感。建议离、退休老同志在可能的情况下, 不要以紧张繁忙的工作突然进入离、退休生活, 应有个过渡阶段。同时在过

离、退休生活前, 根据自己的具体情况。安排一个切实可行的生活作息制度。在离、退休生活中逐步使生活作息制度不断完善, 增强心理节奏感, 促进心理健康。

四、心理上的安全感 离、退休老同志步入晚年, 体质有所下降, 有些人还有一些疾病。如高血压、冠心病。有些老年人对疾病怀有恐惧感, 心情忧郁、焦虑不安。这种消极的心理状态将降低人体的生理功能, 加重病情。老年人患有疾病, 一方面正确对待, 心胸坦然, 一方面积极治疗, 还有助于消除对疾病的恐惧感。

有些离、退休老同志常常毫无根据地怀疑自己患有严重疾病或不治之症, 感受到死亡的恐惧。为了消除老年人对疾病的怀疑感, 老年人要定期检查身体, 使人产生心理上的安全感。

有的离、退休老同志的视、听力下降, 牙齿脱落, 产生衰老感。

有些离、退休老同志受到子女的爱戴, 无所操心, 衣食住行都由子女妥善安排。这往往也会使老人产生衰老感。离、退休老同志的生活应尽量自理。这样不仅可以减轻子女负担, 而且可以防止或减轻衰老感的产生。

五、适当的交往 交往是人类的一种普

遍的心理现象, 正常的交往能活跃人的心理功能, 使人充满朝气, 增强活力, 有益于身心健康。

离、退休老同志从繁忙的工作岗位上退下来, 有的人可能产生寂寞感, 造成心情不悦。在职时, 家中客人来往频繁, 退下来之后, 客人大为减少, 有的老同志也会产生寂寞感。

有的离、退休老同志患有疾病, 活动不便, 参加社会活动减少甚至没有, 长此下去, 可产生社会隔离感。

离、退休老同志的寂寞感使他们心理生活单纯, 降低心理功能, 易产生消沉感。因此离、退休老同志在力所能及的范围内, 适当地交往, 参加社会活动, 对于消除寂寞感, 增强幸福感是很有意义的。

六、家庭的心理相容 老同志离、退休后主要活动场所是家庭。因此家庭生活与离、退休老同志的健康长寿关系密切。家庭的心理相容是离、退休老同志欢度家庭的幸福生活的关键。家庭的心理相容指的是家庭成员在理想、观念、信念、价值观与生活目标的一致性。家庭心理相容有助于家庭成员包括老人自己的身心健康。家庭心理不相容则相反。

老年人健康情况与社会生活的调查报告

北京老年医学研究所 何慧德 C.Lucy Yu* 唐细良 胡英波 张培兰 魏 坚

为了深入了解社会、家庭及个人因素与老人健康的相关关系, 我们于1985年9~10月对本市东城区江擦片的240名≥65岁的老人进行了比较深入的社会调查及健康检查。240名老人中172名是1979~1980年以来一直在追随观察中。关于他们5~6年来健康变化的详细情况另文分析。本文着重就老年人的生活情况、精神状态及健康情况作一综合

报告。

材料和方法

一、资料 240名老年人是追随复查的基础上抽样分析的。一般情况见表1。

年龄组(岁)	65~	70~	75~	80~
男	14	30	32	29
女	46	30	28	31

*美国宾夕尔法尼亚州大学