

# 老人心理分九种

## 三种类型危害多

老年心理学家把老年人的心理活动,大致分成以下九种类型:

1.愉快积极型:这类老人性格开朗、心情愉快、热爱生活,积极从事以往的各种活动,做一些力所能及的事。

2.直接兴趣型:这类老人能理智地顺应、离休后角色的变化,坦然而合理地处理生活中遇到的各种新问题。他们对生活能知足常乐,并能主动搞好人际关系。

3.关心健康型:这类老人特别关注自身的健康,唯恐年老体弱、多灾多病。他们中一部分人确实有病,但夸大病情;另一部分人则是基本无病,他们的特点是千方百计找出自己的“病”。这两部分老年人

的晚年生活都不顺心。

4.解脱型:这类老人性格一向比较内向,退、离休后更加减少了社交活动。他们对晚年生活要求不高,能平静地应付生活中遇到的各种问题,不轻易开口求人,往往有抑郁心理。

5.追求支持型:他们依赖性较强,需要别人在情感上支持他们,在生活上帮助他们,争取别人的同情,以获得情感上的满足。一旦这种需要得不到满足,他们就认为别人瞧不起自己,或不愿意帮助自己,从而产生沮丧情绪。

6.坚持工作型:这类老年人通常是一些青壮年时期胸怀大志的人,但是壮志未酬不甘。他们事必躬

亲,用忙碌碌的行为和更加努力的工

作,来证明自己还是有能力的人。

7.冷漠型:这类老年人认为生活很苦,而自己对现状又无能为力。他们内心往往很痛苦,于是只能用回忆以往最愉快的经历作为乐趣。他们给人的印象是冷漠无情,其实是无可奈何的表现。

8.自责型:这类老人回顾自己的一生后,发现一系列目标没有达到,他们把这些失败都归罪于自己无能,因而常常自我指责,甚至有自我犯罪的感觉。这类老人极其自卑,常常自怨自艾,长期处于沮丧和心灰意冷之中。

9.愤怒型:他们往往多疑,把自己看做是环境的牺牲者,似乎谁和他过不去,感到生活毫无乐趣。回顾往

事的失利,把失败原因归咎于客观现实,把怨恨完全发泄在别人身上。他们人际关系很差,使得自己日益孤独和怪僻。

上面所列举的九种典型的老年心理活动类型,对某一位老人来说可能不完全符合,但一般来说,可能总有一种类型的特征较为明显。以老年人心理活动的各种特点来看,具有愉快积极型和直接兴趣型的两类老人对他们的身心健康较为有利。冷漠型、自责型、愤怒型三类老人对人生较为消极,他们比较容易心理衰老。因此老年人应该努力通过自我心理调节和控制,有意识地矫正和改变自己身上与以上三类老年人人类似的特征。

王兵

### 晚茶 享受夕阳时光

刚退休那阵子,失落感油然而生,我总觉得年华已逝,青春不再,失去的太多太多,但冷静下来想一想又感到欣慰,过去是挣钱吃饭,现在是“吃饭挣钱”。只要能吃饭,就有养老金,要做的事情只有三件,那就是亲情、友情和健康。

生命诚可贵,亲情价更高。“我爱我家”是起码的道德标准。我对晚辈包括儿孙都很尊重,不干涉他们的“内政”,尊重他们的个性发展和生活方式。我最爱在晚饭后同家人一起散步,有轻轻的风,淡淡的云,在轻松愉悦的氛围里,更能感受到亲情的温馨和甜蜜。

人在旅途,不可以没有朋友。我交朋友的原则是“善事可做,恶事莫为,许人一物,千金不移”。前几天,我和几个老友相聚,欣喜万分,灵感上来,即兴写下一副对联:“乡情友情同学情,情情相系;少年青年中老年,年年互动。”横批:“五十年情缘。”

人生在世,健康第一,其他都是零。因此,我选择了简洁明快、恬静淡泊的生活方式,觉得洗衣做饭、摆弄家电、读书看报、书画写稿更有情趣。与朋友在一起,不谈吃喝玩乐,不说升官发财,以文为题,谈古论今,自有一种洒脱随意和“文人相亲”的意境。只要用积极向上的心态善待人和事,天天都有好心情。 李建中



阳光下的老人 温继生 摄

老来常爱念童谣,是我的嗜好,既有老人爱怀旧的共性,也有我酷爱民间文学的个性。

秋天的夜晚,我抱着外孙女一道遥望星空,一边数星星,一边教她念《星星谣》:“一颗星,孤伶丁;两颗星,挂油瓶;三颗星,亮晶晶;四颗星,将带兵;五颗星,会变形;六颗星,能发音……”把一些物品及神话人物编入朗朗上口的童谣,既可教外孙女记忆数字概念,又能活跃她的思维。

我家的老屋年年春天有燕子在梁上做窝。一次,我携外孙女到老屋看望我母亲,外孙女见了唧唧喳喳飞来飞去忙着做窝的燕子,嚷着要我把她抱起来坐上肩头,好看个清楚。随着她欣喜地看燕子,我就教她念童谣《燕做窝》:“唧唧喳,唧唧喳,燕子到我家,梁上来做窝。含来泥,拖来草,飞进又飞出,吵得人烦恼。叽叽叽,你勿恼,我不要你盐,我不要你米,借你梁

上做个窝,秋后便离去。明年春天来,和你再做好邻居。这首童谣阐明了燕子春来秋去的习性,并告诉孩子燕子是人类的“好邻居”。

念童谣自然忘不了收集童谣。我收集的童谣中有不少 遐趣的作品,比如《偷酱缸》:“月亮白光亮,贼来偷酱缸。犛子听见忙起床,哑巴高声喊出房,瘸子快步走,断手也来帮。一把抓住头发,看看是个和尚。”明知是假,故意扯谎却不含恶意,纯粹以幽默的口吻寻开心,引出无尽的乐趣。

老来常爱念童谣,来考察自己的记忆力,使思维仍保持活跃,使心态相对年轻。我认为作为一个年逾古稀的老人,乐天性格会使“心理年龄”相对年轻,而这乐天性格与常爱念童谣不无关系。

唐宗龙

### 老来常爱念童谣

### 银发生活

喉是重要的发音器官,其中声带的长短、厚薄、张力及弹性等对发音起着决定性的作用。老年人的喉黏膜萎缩,喉部的神经系统控制能力下降并且声带老化,声带及纤维数目减少使声带肌松弛弹性下降,运动能力差,因此出现音量变小、发音无力、音质下降,缺乏声音的抑扬顿挫。

声音嘶哑是嗓音疾病的常见症状,一般来说,由喉部的急性炎症、喉结核、声带肿物如息肉、小结、喉部的良等因素引起。值得警惕的是声音嘶哑有时是肺部、食道等处肿瘤的早期信号。由于这些部位的肿瘤压迫喉返神经,而喉返神经是运动神经,受到压迫便造成声音嘶哑,因此50岁以上的老年人,持续声音嘶哑超过1个月者,应提高警惕及时检查。

吴明

### 桑榆苑

夕阳颂 □叶一空

夕阳虽短映红天,余热生辉志更坚。晨练剑拳添活力,夜读书画乐无边。平时勤学常健脑,偶得佳吟喜心间。艺海漫游终不悔,腾飞老骥猛加鞭。

萧然

### 夕阳颂

吴明

### 桑榆苑

萧然

## 健康游戏 祖孙同乐



老有所乐 顾培利 作

爷奶奶、外公外婆陪孙儿高高兴兴地玩耍,既能享受天伦之乐,又能锻炼身体。那么,怎么玩法呢?

孩子喜欢运动型的玩耍,如挤身体、相扑、手指相扑、挠痒痒、捉迷藏、骑马游戏、用广告纸卷成剑来做格斗游戏等。尝试着与孙儿玩一下,孩子肯定会乐得咯咯直笑。

老人还可以和孩子玩一些传统游戏,如折纸、翻绳等。另外,像过去那些用朴素的天然材料制成的玩具,如竹叶船、陀螺、拉线木偶等,如果能和孙儿一起做一做的话,准会令其很快活。

商场里有卖朴素玩具的专柜,在那里可以找到像气球、线包之类的玩具。买这些东西来玩也很不错。

老人还可以念图画书给孩子听。孩子遇上喜欢的书,总想让你多念几遍,这时你可以把孩子抱在膝盖上,把书反复地念上几遍,令他如愿以偿。

萧然

## 稿约

亲爱的读者朋友们,《晚晴》版已开办了一段时间了。在这期间,我们收到了许多朋友的来稿(包括图片),在此对这些朋友的热情支持表示深深的感谢,因为要办好这个为广大老年朋友所喜闻乐见的版面,离不开你们的关注和

支持。在你们家里两代人之间是如何和谐共处的呢?本版拟开办《家有老人》栏目,欢迎广大读者朋友踊跃投稿。另外,本版其他栏目长期征稿。

地址:市山阳路中段焦作日报社《生活晨报·晚晴》版收 邮编:454002 E-mail:zzq272@sohu.com

## 保健与养生

### 手脚冰凉常按摩

手脚冰凉者经常按摩以下三个穴位,一定会收到满意的疗效。

按摩涌泉穴。先用右手掌快速揉搓左脚心,然后用左手掌快速揉搓右脚心,搓到有热感为佳。每天早晚各揉搓100下,接着再揉搓每个脚趾100余下,力度以自己能承受为主。

按揉气冲穴(大腿根内侧)。此穴下边有一根跳动的动脉。先按揉气冲穴,后按揉动脉,一松一按,交替进行,一直按揉到腿脚有热气下流的感觉为佳。

按揉、拍打肾俞穴(两边腰眼儿)。稍用力两边各拍打100余下。 王凤成

### 颈椎疼痛勤做操

每天坚持做两三次“鸭颈操”,具体做法是把脖子向前方尽量伸展,伸展后回缩再伸展,如此反复30~50次,做完后再把脖子适当地左右转动几圈。这是向老年颈椎病患者推荐的一套保健操。

学鸭颈前后回缩伸展,对颈部各方向起到了放松性运动的作用,加快颈椎区血液循环,同时拉伸颈部韧带,放松痉挛肌肉,从而减轻症状,增强颈部肌肉对疲劳的耐受能力,改善颈椎的稳定性。在医生指导下做保健操辅助颈椎病的治疗,效果会更好。

黄艳

### 嗓音嘶哑多呵护

人到老年,身体各器官功能都会衰退,发音器官——喉也是一样,如果不注意保护嗓子,发音过多、过劳,会出现声音嘶哑,形成哑喉。

喉是重要的发音器官,其中声带的长短、厚薄、张力及弹性等对发音起着决定性的作用。老年人的喉黏膜萎缩,喉部的神经系统控制能力下降并且声带老化,声带及纤维数目减少使声带肌松弛弹性下降,运动能力差,因此出现音量变小、发音无力、音质下降,缺乏声音的抑扬顿挫。

声音嘶哑是嗓音疾病的常见症状,一般来说,由喉部的急性炎症、喉结核、声带肿物如息肉、小结、喉部的良等因素引起。值得警惕的是声音嘶哑有时是肺部、食道等处肿瘤的早期信号。由于这些部位的肿瘤压迫喉返神经,而喉返神经是运动神经,受到压迫便造成声音嘶哑,因此50岁以上的老年人,持续声音嘶哑超过1个月者,应提高警惕及时检查。

吴明