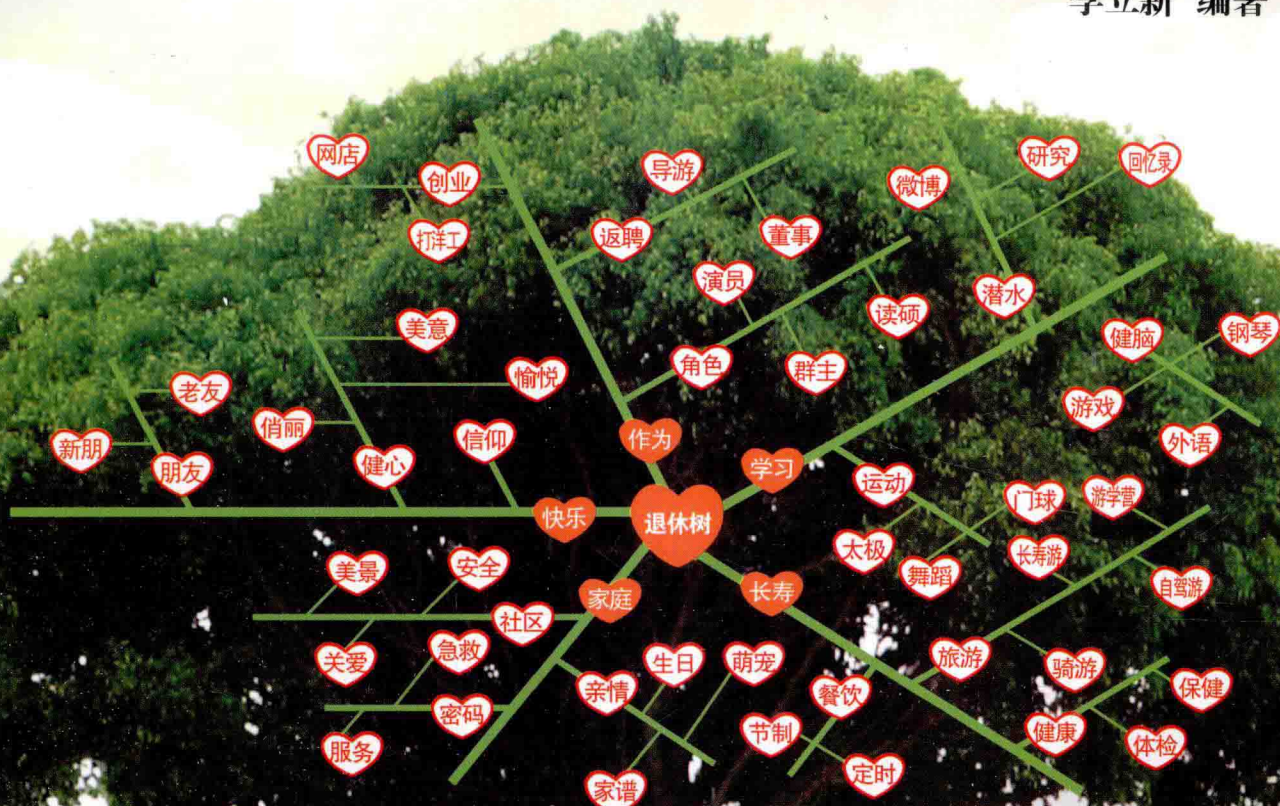


幸福直通车

退休 让人生更美好

李立新 编著



清华大学出版社

幸福直通车

退休 让生活更美好

李立新 编著



清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

退休让生活更美好 / 李立新 编著. — 北京：清华大学出版社，2015.1

(幸福直通车)

ISBN 978-7-302-38288-1

I. ①退… II. ①李… III. ①退休—生活—通俗读物 IV. ①TS976.34-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 236448 号

责任编辑：张立红

封面设计：徐 超

版式设计：胡秀珍

责任校对：胡玉玲

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者：三河市溧源装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：210mm×277mm 印 张：22.25 字 数：595 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版 印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价：168.00 元

产品编号：056278-01

序言一

科学引导退休者参与经济社会发展

退休,标志着一个人已基本完成对国家和社会应尽的义务,退休者获得了心灵的自由,做了自己的主人,开始追求充实而有意义的人生。退休是一段极具魅力的美好人生历程,是人生旅途的解放和新生。

我国每年有600多万退休者要离开工作舞台。退休者的知识、经验和智慧是国家和社会的宝贵财富。充分发挥退休人才的优势,鼓励、支持和引导他们继续为社会作贡献,是老龄工作的一项重要任务。我们要根据新形势、新情况,研究和探索发挥退休人才作用的有效途径和方式,创造适当的环境,积极进行引导和示范。

可喜的是,《退休让人生更美好》一书,旨在引领届龄退休者微笑着迈向新生活,成为指导退休者华丽转身的必备读物。这是重视发挥退休者才智和力量的一个重要举措,是积极而科学地引导退休者参与经济社会发展的大胆探索。

现实工作中,我们部分基层单位的退休工作程序相对简单,退休适应性培训工作欠缺。退休工作不是中心、牵动中心,不是大局、影响大局。企、事业单位应该努力建立“退休缓冲渠道”,大力开展退休培训,让届龄退休人员在退休之前,有从“单位人”到“社会化管理人”的适应性缓冲,这对退休者的退休生活和社会和谐发展都有很好的积极作用!

企、事业单位的退休适应性培训,要力求规范化。要了解届龄退休群体的培训需求,选择合适的培训专家,提供务实的服务,增强培训的实效性,提高届龄退休者适应退休新生活的能力,达到企、事业单位和届龄退休者双赢。要在我国企、事业单位逐渐推行退休培训,这就需要企、事业单位从经营决策高度给予退休培训工作正确定位,把退休培训和企、事业发展战略相结合,从策略层面严格把关、认真落实培训目标,形成培训内容系统化、培训流程规范化、培训工作有持续性。

我们应该有计划地推行退休培训,让每一位届龄退休人员都得到规范的退休培训。重庆市公务员局、福建省公务员局、山西河津市市委老干部局多次举办退休干部培训班;上海市浦东新区潍坊社区对新进社区退休人员开展多样化的退休适应性培训;河北唐山电力公司离退办赠送每位退休人员一本自己编写的退休自我调适图书。他们的做法,让退休者退得轻轻松松!北京大学等单位还要为退休者举办隆重的退休典礼,他们的做法,让退休者退得高高兴兴!

学者琼格说:“人类生命的下午必须有其自己的意义,不能只是生命之晨的附属物。”退休者需要寻找到照亮自己今后人生的明灯。该书是国内退休培训教材的探路者。做个比喻:如果你还没有步入退休,这本书是一面镜子;如果你即将跨入退休,这本书是一副眼镜;如果你刚刚踏入退休,这本书是一把钥匙;如果你已经退休,这本书是一枚橄榄。我期待着,退休者通过阅读该书焕发出勃勃生机,在共筑“中国梦”的征途上,继续书写人生新篇章……

全国老龄工作委员会办公室常务副主任
全国老龄工作委员会办公室党组书记
全国老龄工作委员会委员

陈传书

二〇一四年六月

退休让生活更美好

成功老龄化就是要最大化地提高老年人的生活、生命质量！

作家刘心武认为：我们每一个个体生命都来之不易。人的生命只有一次，如果不去消费的话，岁月也在流逝。生命既然属于自己，那么就要把它用出去。他的结论是——我们要积极地消费生命。

美国作家梭罗认为：能活在人间，是一件多么幸运的事啊！我为什么不尽情地享受生活的每一天？他的答案是——享受生活。

刘心武倡导过有情趣的生活：除了做一些对社会和个人非常有意义的事情外，在生活的细节上，也应该注重情趣。就是说，要让多姿的生活情趣，充满我们的每一寸生活空间。

梭罗认为生活如歌。那开在原野里的每一朵小花，那飞舞在阳光下的每一只蝴蝶，那泼洒在夜空中的每一缕月光，那婉转在树林的每一声鸟鸣，那绽放在人们脸上的每一缕笑容……都可以是谱成这首歌的一个个迷人的音符。

不管是消费生命，还是享受生活，其实就是一个意思——珍惜生命的最好方式一是创造生活，二是享受生活。

人尤其是到了老年，感悟到这个道理，十分重要。

刚过花甲之年的刘心武，一向很注意自我保健。他主张，宝贵的生活不仅立足于“养”，也应立足于“用”。他对待生命的态度是：生命力需要补养，但“养生”是为了积极消费生命力。他说：“把生命的活力一味地加以储存乃至压抑，吝于消耗，就如同守财奴把金钱装到坛子里舍不得花费，自己活得跟叫花子一样。”

积极地消费人生来源于人们对崇高理想的追求。理想是人生的精神支柱。法国作家雨果曾在《悲惨世界》里这样说过：“没有理想，就没有人的生活。”崇高的理想可以指导积极地消费人生，低俗的理想只能导致消极地消费人生。

日本人劳动强度之大，生产效率之高，举世公认。而正是这个弹丸之国，在建造了当代世界经济奇迹的同时，又赢得世界高寿之冠的美称，实在耐人寻味。

真正的善待生命莫过于好好生活。社会学家李银河说，生命是多么短暂。我想让自由和美丽把它充满。循着快乐原则，让生命感到舒适和充实。更重要的是把自己的生活变成一个艺术品，让自己的生命活在快乐之中，其他的一切都不必追求和计较。美好的生活应当成为生存的目的，它才是最值得追求的。

韩国作家金洪信说，如果我们有100个愿望，即使最终只有一两个得以实现，那也就是成功的人生了。然而我们却在期盼、祈祷实现90个愿望，如果不付出努力却又奢望成功，那就永远都无幸福可言。《羊皮卷》中有这样一句话：这是我仅有的一天，是现实的永恒。为了生活，我们每一天都辛苦做着每件事情，我们努力付出，其实这度过的每一天都是我们有标志性的成功日。

心理学家荣格说：我们完全手足无措地踏上生命的后半征程。普通大学把年轻人引入知识世界，什么学校能让四十几岁的人为未来生活做好准备？没有这种学校，我们完全无备地踏入后半生；而更糟的是，我们假定现实和理想会一如既往地效忠于我们。但实际上，我们不能依照生命之晨，来度过生命之午后，因为晨时的伟大会成为傍晚时的琐碎，而晨时的真理会在傍晚变为谎言。

荣格说的是消极的大实话。换个角度来看，成功老龄化，需要退休者有所为，实现自我灵魂的诗意的栖居，需要储蓄运动营养，需要家庭的和谐滋润，需要能在网络虚拟世界章鱼般善舞自己的多重人格，需要应对60岁到120岁的长寿联考。本书就是这样一所退休培训学校，我们完全可以有准备地进入后半生，我们仍然有傍晚的诸多伟大目标等待着我们。忙起来吧，走出琐碎，你会越老越成功！

目 录



序言一 科学引导退休者参与经济社会发展	
序言二 退休让人生更美好	
第一章 你是成熟退休者吗	001
第二章 退休之后嗨起来	007
第三章 积极地消费生命	009
第一节活到老、学到老、玩到老	009
第二节百岁健身不心疼	010
第三节老年极限运动让人汗颜	010
第四节国外百岁老人在忙啥	014
第四章 跨越退休综合征	017
第一节聚焦退休综合征	018
第二节问诊退休综合征	019
第三节化解退休综合征	020
第四节放飞关在笼子里的心	021
第五节重新塑造独立人格	022
第六节其实你就在安全地带	023
第七节给我一个本色晚节	023
第八节退休后你要成为你自己	025
第九节警惕“65 岁现象”	026
第十节大脑支开“脚手架”预防“恐岁病”	027
第十一节退休后要走出“友善病”	028
第十二节要做好工作重心大转移	029
第十三节停止你的“过度活跃”	030
第十四节赢在退休拐弯处	031
第十五节理性看待人生落差	032
第十六节磨合“退休之痒”	033
第十七节走出“自我否定意识”	034
第十八节走进“退休亚文化圈”	035
第十九节把握“悟道”的通关契机	036
第二十节升级退休幸福系统	037
第二十一节给退休者规范的退休培训	038
第二十二节让我们大笑着退休	039
第二十三节让我们风风光光退休	040
第二十四节实现人生的华丽转身	042
第五章 再铸生存价值系统	044
第一节再次确立人生意义	045

第二节国内学者谈人生意义	045
第三节域外学者谈人生价值	046
第四节如何确定人生意义	049
第六章 主宰生命记忆系统	051
第一节愿景让生活更美好	052
第二节积极管控生命目标	053
第三节怎样遴选人生目标	053
第四节如何管理核心愿景	054
第五节愿景管理的辩证思考	055
第六节如何实现愿景	056
第七节把控决定命运的 10%	056
第八节如何在退休后好运连连	057
第七章 打开心理支撑系统	058
第一节放下——腾空自己的人格空间	059
第二节宽容——拓宽自己的智慧空间	065
第三节从容——安定自己的灵魂空间	066
第四节戒律——维护自己的生存空间	069
第五节尊重——升华自己的生活空间	071
第六节给予——实现自己的生命空间	074
第八章 拓展多元智能商数	075
第一节灵商——约会你的潜能力	076
第二节德商——提升你的道德力	079
第三节心商——强化你的自控力	081
第四节情商——驾驭你的情感力	085
第五节乐商——激发你的生命力	090
第六节关商——网络你的黏合力	095
第七节胆商——自励你的探索力	098
第八节逆商——反弹你的抗击力	100
第九节健商——均衡你的平衡力	103
第十节憨商——坚韧你的钝感力	104
第十一节志商——相信你的意志力	107
第十二节记忆商——健壮你的记忆力	109
第十三节创意商——开发你的创造力	111
第九章 监控自我拯救系统	113
第一节“错觉”的伤害不容忽视	113
第二节莫把“幻觉”当“浮云”	114

目 录



第三节 诺奖数学家与“鬼”同行	114
第四节 警惕“日落综合征”	116
第五节 思路障碍是大病警报	117
第六节 “会写天书”得了什么病	118
第七节 惧怕病毒是患上强迫症	118
第八节 “妄想”老人将房产赠邻居	119
第九节 “防摸老太”的超价观念	119
第十节 “遗忘症老人”违约金被保护	120
第十一节 “似曾相识”也是病	121
第十二节 为啥一夜间性情大变	122
第十三节 “卖自己”得了什么病	123
第十章 老来福才是真幸福	124
第一节 幸福的源头在大脑	124
第二节 幸福是心理满意度	125
第三节 幸福可以自我测评	125
第四节 幸福金钥匙在自己手中	126
第五节 奠定幸福的十二块基石	126
第六节 偷走幸福的十个贼	127
第七节 更幸福的十大秘诀	128
第八节 幸福平衡术十招鲜	129
第九节 幸福的八大功效	129
第十节 八大幸福提醒	130
第十一节 终极幸福是什么	133
第十一章 百岁幸福此刻筹谋	134
第一节 夸父规划十点提醒	135
第二节 幸福人生百岁规划	136
第三节 退休日种下一颗退休树	138
第十二章 西塞罗论老年恐惧	139
第一节 西塞罗论工作	139
第二节 西塞罗论衰老	140
第三节 西塞罗论快乐	141
第四节 西塞罗论死亡	143
第五节 西塞罗论热爱老年	145
第十三章 马尔腾谈长青秘籍	146
第一节 不要让年龄上身	146
第二节 内心一定要年轻	147

第三节 选择单纯的生活	147
第四节 心理本身是补药	147
第五节 追求快乐和满足	148
第六节 给自己最伟大的希望	148
第十四章 莫洛亚讲衰老艺术	149
第一节 白发红心——很少有人意识 到自己老了	149
第二节 生命阴影——50岁是衰老的开端	150
第三节 爱的剥夺——堕入情网的老人	150
第四节 心灵枯竭——老年吝啬的根源	151
第五节 戏剧晚年——全家人一起装配角	151
第六节 衰老之战——把最后的岁月变成幸福	152
第七节 永不放弃——感情、心灵、身体 都需要锻炼	153
第八节 制订计划——让孤独、烦恼、衰老 惧怕你	153
第九节 整日繁忙——生活有目标才能老得慢	154
第十节 退休生活——享受最妙妙的时光	154
第十五章 波伏瓦解析第二性	155
第一节 通过母爱女人才完全实现自我	155
第二节 在女儿身上寻找自己的分身	156
第三节 母亲的骄傲和嫉妒	156
第四节 通过儿子她将拥有世界	157
第五节 外祖母的迫切和慷慨	157
第六节 女人与衰老的斗争	158
第七节 通过共谋女人联结在一起	159
第十六章 于光远、李敖、季羨林谈老有为	160
第一节 于光远论退居“二线”	160
第二节 李敖论老年人和“棒子”	162
第三节 季羨林论老年“十忌”	166
第十七章 换个角色参与社会	171
第一节 退休角色变化的特点	171
第二节 退休角色变化的主要形式	171
第三节 怎样看待自己的角色转变	172
第十八章 让退休生活艺术化	173
第一节 完美的生活都是上品的文章	174



第二节把情趣流露于言行就是美满生活	174	第一节如何解决房产纠纷	208
第三节艺术的生活就是本色的生活	175	第二节如何给房产“加名”	209
第四节生活言行之中主张风度	176	第三节如何做好保险理赔	210
第五节生活态度以严肃豁达为追求	177	第四节如何收养	212
第六节生命有善恶之分	177	第五节财产如何仅由儿女继承	213
第七节艺术美感的价值是超实用的	178	第六节如何处理医疗纠纷	214
第八节生活中最高的伦理是艺术	179	第七节如何正确办理公证	216
第九节神是大艺术家创造至高的善	180	第八节如何规避再就业风险	218
第十节真、善与美无隔阂是一体	181	第二十五章 让保命钱赶上CPI	220
第十九章 做小版本的“神”	182	第一节养老开销知多少	220
第一节专注而享受地做事	182	第二节一生养老花多少	221
第二节简单而幸福地生活	183	第三节提前算计养老规划	221
第三节让生命轻盈空灵	185	第四节独家理财的建议	221
第四节灵魂生活是生命的最高阶段	186	第五节全家理财的忠告	222
第二十章 上慈下孝和谐双修	187	第六节储蓄如何收益大	222
第一节孝道文化的基本内涵	187	第七节银行存、取、贷的省钱经	223
第二节孝道并非养老的“擎天柱”	188	第八节投保疾病、意外险	223
第三节孝道的亲情呼唤	189	第九节投资的黄金搭档	224
第二十一章 家庭契约双向自立	190	第十节退休族理财有十诫	224
第一节如何与子相约	191	第二十六章 臣服生命自我修复系统	226
第二节如何与父相约	191	第一节节气影响精神活动	226
第三节如何与妻相约	193	第二节生物钟子午流注养生	227
第四节如何隔代帮扶	194	第三节黄金分割养生法	233
第二十二章 隔代教育三代共赢	195	第二十七章 延缓衰老延长生命	234
第一节隔代教育责任重大	195	第一节衰老的节奏	234
第二节隔代教育存在误区	196	第二节衰老源于自由基	235
第三节半隔代教育更合理	196	第三节如何延缓身体衰老	236
第四节隔代教育要讲究现代意识	197	第四节如何推迟心理衰老	238
第五节不同时代观念的碰撞	197	第五节如何调节免疫系统	238
第六节隔代寄养需防人格障碍	199	第二十八章 盯紧心理自愈体系	240
第二十三章 婆媳PK中成长成熟	201	第一节近四成老人情绪抑郁	240
第一节50后婆婆PK80后媳妇	201	第二节抑郁症的十种认知错误	242
第二节婆媳相处十大黄金定律	203	第三节如何走出并远离抑郁	242
第三节婆媳生活方式PK	204	第二十九章 化顽疾为挚友	244
第四节婆媳理财观念PK	205	第一节如何预防癌症	244
第二十四章 维护退休者合法权益	208	第二节学会与癌为友	245



第三节乐观地积极治疗	245	第十节医生:百岁仍坐堂	275
第四节抗癌明星俱乐部	246	第十一节园艺:常向花鸟觅健康	277
第三十章破解巴马长寿密码	247	第十二节工作:让退休者更长寿	279
第一节巴马地磁比其他地方高	247	第十三节劳动:延长心跳次数	280
第二节巴马空气负氧离子很高	248	第十四节阳光:让心和灵魂暖暖的	282
第三节弱碱性六环小分子水	248	第十五节饮水:喝够微量元素	285
第四节太阳能量:80%阳光为4至14微米波 长的远红外线	249	第十六节饮食:寿从嘴里省出来	288
第五节土壤中有世界最纯正、最原始的 乳酸菌	249	第十七节饮食:一口咀嚼30次	291
第六节年平均气温:20℃	250	第十八节饮食:怎样吃才能长寿	293
第七节为60岁老人“补粮”	250	第十九节地磁:生命的第四要素	296
第八节性生活频率很低	251	第二十节信步:日行三千逍遥步	298
第九节长寿遗传基因	252	第二十一节熟睡:返老还童的丹药	302
第十节巴马生活方式与生活习惯	252	第二十二节乐观:超级寿星心境好	303
第三十一章 为何美国百岁老人多	254	第二十三节胸襟:百寿老人皆豁达	305
第一节成年子女没有绝对义务赡养父母	254	第二十四节怡情:化解人生烦恼	307
第二节美国九成老人不与子女居住	254	第二十五节老友:保持广泛的社交	308
第三节美国老人也帮子女照看孩子	255	第二十六节女性:向天山童姥学习	309
第四节子女主动劝父母进养老社区	255	第二十七节老伴:神仙眷侣羡煞人	312
第五节美国老人有活力很阳光不服老	255	第二十八节糖友:改变习惯寿百年	313
第六节美国老人退休后喜欢做义工	256	第二十九节肺疾:开胸襟寿百岁	315
第七节在美国居住安全感比中国强	256	第三十节慢性病:零存整取寿百年	315
第八节赌场为什么是美国人的好去处	257	第三十一节老癌:寿逾期颐有秘籍	317
第九节不要轻易去帮助美国老年人	257	第三十二节健脑:脑寿命就是人寿命	319
第十节美国没有必须退休的年龄标准	257	第三十三节排毒:让时光倒退20年	321
第三十二章 让百岁梦走进生活	258	第三十四节血管:清清爽爽一百年	323
第一节百岁梦想照进现实	258	第三十五节心眼:心明眼亮寿自高	325
第二节不要拒绝活到百岁	260	第三十六节养性:泰然自若者寿	327
第三节职业:做什么长寿	262	第三十七节养心:信念坚定者寿	328
第四节养蜂:神针能回春	263	第三十八节养慈:慈者天将救之	331
第五节音乐:生命的火花	265	第三十九节养仁:仁者以德助寿	333
第六节书画:寿从笔端来	267	第四十节养精:让爱爱也百岁	334
第七节学霸:学历高者寿	269	第四十一节养气:要善养浩然之气	337
第八节高僧:慈悲为怀者寿	271	第四十二节养神:能中和者必久寿	338
第九节游戏:能婴儿者寿	272	第四十三节为善:大德必得其寿	340
		后记 欢度人生的每一瞬间	



你是成熟退休者吗

60岁是人生的第二个春天,这是心理成熟的春天。日本把老年称做熟年,意大利把60~70岁老人称为新老人,美国则把70~80岁称作金色年龄,新加坡把60~70岁叫“乐龄”,言外之意,这是个最快乐的年龄,他们认为“六七十岁是人生最自由的时候,是生命最活跃的时候,是思想最成熟的时候”。

老年期是发现自我价值的最佳时期。人本主义哲学家弗洛姆认为:“老年人是一个真正的自由人——正像我们的梦境所显示那样,老年可能是一个人所经历的最好的时期。懂得怎样在老年成熟,是睿智的杰作,是生活技巧中最难的章节之一。在个人品质培养方面很熟的老人,生活满意度更高,也能更好地应对生活的挑战。”哲学家叔本华说,一种平静欢愉的气质,快快乐乐地享受非常健全的体格,理智清明,生命活泼,洞彻事理,意欲温和,

心地善良,这些都不是身份与财富所能促成或代替的。因为人最重要的在于他自己是什么。当我们独处的时候,也还是自己伴随自己,上面这些美好的性质既没有人能给你,也没有人能拿走,这些性质比我们所能占有的任何其他事物重要,甚至比别人看我们如何来得重要。

果实成熟了,会羞涩地脸红,低下高傲的头! 年龄是老年阶段了,心理却是愤青心理或是愤老心理,都不能叫做成熟老年,不成熟的老年会影响幸福老龄化。而成熟老年,标志着一个老人成熟了,他能成熟地驾驭老年了,能在老年的航程上破浪前进了,这是有标志的,我们把它外在的表现分为十种成熟老年特点来表述。

悲观的人在山脚看世界,看到幽冥小径;乐观的人在山腰看世界,看到柳暗花明;达观的人在山顶看世界,看到天广地清。当我们知道成熟老年是什么样子的的时候,就可以以此为标杆,站在山顶看老年。成熟老年是真正懂得老年、热爱老年、学习老年、玩转老年,是对自己的生活质量和生命质量负责任。

当我们从曾经习惯了的斗争、改革中走出后,站到大街上,你是否在提高自己的生活和生命质量,衣着会告诉一切。我们选择域外大街上的“熟老”照片做个参照。



1. 散 淡

散淡可使人真正活出人生的意义,活出一种味道。

散淡是一种善待自己。老年对自己少了些苛刻,自己成了自己的朋友。不会因为自己的过失而斥责自己。安心享受这伴随着年老而来的宝贵的自由。

散淡是一种我行我素。可以看书、玩电脑一直到凌晨,然后再一觉睡到过午;可以独自一人听着五六十年代的优美旋律而翩然起舞;可以为逝去的爱情一洒

伤心之泪;可以穿着被发福的身体绷得紧紧的泳装在海滩上悠然漫步,然后纵情跃入海浪之中,才不管那些身着比基尼的人投来的怜悯目光。她们也会变老的。

散淡是一种行云流水。说不是就是不,说行就是行。更不在乎别人的看法,不再自我怀疑,甚至修行来了可以犯错的权利。

拥有散淡,就拥有了年老的感觉,它给了老人心灵自由。



2. 自 由

老年特有的潇洒人生就是洒脱不拘,悠闲自得,进入一种自由的生活状态。自由,是人生追求的一种至高境界。

老年人不再上下班,时间完全可以自由支配。什么时候想干什么,一切悉听自便。老年人可随意选择,随心所欲。当人不再被时间奴役,而是可自由支配时间时,不能不说是获得一种极大的自由。

弗洛姆说:“人们在晚年表现的实际品格要比他在受雇佣时不得不强作欢颜、不得不谋求工作、不得不保住饭碗的时候所表现的品质要真实得多。”人到老年,能

拥有更多的精神自由。老年人能够做自己愿意做的事,从而使老年精神之花自由开放,生命更加充实而愉悦。

到了老年,人更能主宰自己,从而可以洒脱不拘,随心所欲,自由自在地生活。自由,是人的解放的一个重要尺度。人到老年,可要珍惜这一可贵的“上升”啊!退休后,权力、职位变为零。这种“下”,应视为正常。不再工作的老人,进入了恬淡宁静的人生阶段,应当顺其自然,在宁静恬适中享受自由与悠闲。

成了“自由人”,老年生活才超逸脱俗。(江曾培)



3. 平 淡

平淡的老年生活中,蕴涵着无限的诗意。

诗人兰波说:“生活在别处。”其实不然。保持心灵的童真,是让隐身的诗意显身的最好溶剂。心里若丢失了诗意,即使身在天

使的城堡,看到的也只是一堆砖瓦。保有一颗童真的心,在满世界的喧嚣中,守住一些宁静;在追逐名利的人流中,停一停自己的脚步;在灯红酒绿的穿行中,留一些黑白的清新想象。诗意,就会





像墙壁上的常青藤,不断地在生活中成长。感受平淡生活中无处不在的诗意,享受它带来的放松、愉快、乐观。你会发现,困苦不再是问题,孤单不再是问题,压力不再是问题。你会发现,诗意生活带来的不仅是美丽,还有生生不息的力量。

幸福的真谛就在寻常的日子中。每天走在街上,看着太阳,嗅着阳光和花香,常常感动着周围

一切,多么幸福;每天和邻居朋友谈工作谈家常,笑着互相调侃,多么惬意;每天都可以看到亲人健康的笑脸,全家其乐融融地吃饭说话,多么快乐。只要有心,幸福的时刻无处不在,每每沉浸其中,一股谢意就会从心底涌上来,不由感叹:寻常日子,祥和的日子,这是多么美。

平和淡定,任何一天,都是一个美丽的日子。

4. 安 详

人老了,知道生命需要安祥了,所以处世随和,不计较,不伤感,把日子过得天高云淡。

安祥是人生的至美心态。当内心安祥的时候,言谈文雅有序,举止从容自如,形神合一。安祥是一种淡泊宁静。在精神状态上常处于内省姿态,自找差距,自我教育,不断自我完善,使自己走向更高的境界。

安祥是人生的成熟状态。老年“经事还谳事,阅人如阅川”。一个安祥的老人,善于独立思考,始终保持独立的人格和头脑,对

人生自有一套朴素和理性的看法。遇事三思,不信口开河,不走极端,没有这也看不惯,那也不顺眼的偏激。

安祥是人生的一种积淀。单纯养老会越养越老,只有自找事做,生命才会鲜活。安祥使许多人尽心尽力编织各自理想的花环,成为“人生难得老来忙”的独特美丽风景线,步入至清至纯的人生境界。

安祥,就拥有了安度晚年的精神财富,它使人清醒、升华、完善,老而生辉。(邓万祥)



5. 从 容

老年了,才更容易做到“不以物喜,不以己悲”的物我两忘、“静观万物皆自得”的怡然和漫看云卷云舒的从容。

从容是一种能力,也是一种素养。能否从容地协调各种关系,是检验一个人能力高低和心理品质好坏的试金石。一位总裁常突然宣布降职令,怨天尤人者被淘汰,处变不惊者受到重用,他赏识的是员工的从容。

从容是一种心态,也是一种境界。从容的人,因为看得透,所以不躁;因为想得远,所以不妄;因为站得高,所以不傲;因为行得正,所以不惧。从容是仁者的底气,是智者的风范,是强者的姿态。

从容是一种修炼,也是一种高度。从容的人有主见而不拘泥于擅权,重原则而不被原则所束缚,努力奋斗而不盲目硬干,刚毅



果断而不独断专行,随大众而不沦于世俗,知足常乐而又常知不足,能亲历躬行。

拥有从容,任凭乱云飞渡,仍可自守、自处。

(陈凤尤)

6. 坦然

坦然是心境中的美丽。坦然,于是心境美丽。心境美丽,于是人生跟着美丽。假日垂钓者一大早出门,夕阳之下拎着空空的鱼篓回家的时候,仍是一路欢歌快乐满怀。鱼不咬我的钩那是它的事,我却钓上来一大篓的快乐!原来最好的那条鱼便是快乐。

坦然是失意后的乐观。扫了一辈子大街的老人,把一条长长的大街扫得一尘不染,让上早班的人灿然走过。扫得最清洁的恰恰是他自己的心。

坦然是思想上的澄明。胡适给自己资助学生回信:我借出去的钱,从来不盼望收回。因为我知道我借出去的钱总是“一本万利”,永远有利息在人间。因为帮

助了别人,自己在这个过程中收获了快乐,这是快乐的利息;被帮助的人感激着你的恩惠,心中会常怀感恩,这是感恩的利息;被帮助的人因为你的帮助成就了他的幸福,这是幸福的利息。

坦然是平淡中的自信。泰戈尔说:“天空不留下鸟的痕迹,但我已飞过。”许多的事得失成败不可预料,也承担不起。只需尽力去做,求得一份付出之后的坦然和快乐;许多的选择如果能让我们抓住,有可能抵达我们的成功,但我们一次又一次失却机会。没有关系,那只是命运剥夺了你活得高贵的权利,却没有剥夺你活得伟大的权利!

坦然,才能体验更多的快乐。
(余秋雨)



7. 优雅

优雅老人,有着令人向往的美感。

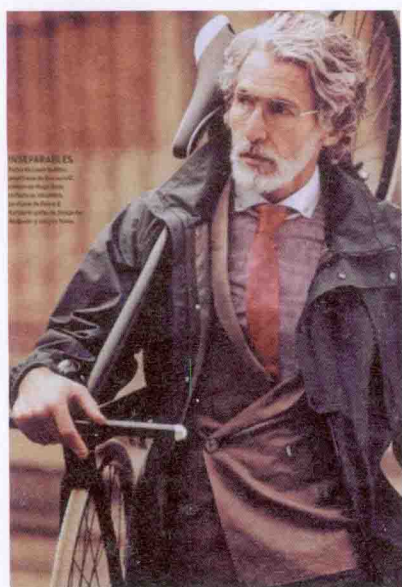
优雅,是时光雕琢出来的、让人过目不忘的内在素养,是岁月打磨留下的风采,是任何时候都保持自己原有的纯真和简单的生活理念,是面对自己的错能够欣然接受别人的指正,是从不放弃自己信仰的人格魅力。老去很容易,优雅很难,优雅着老去,更要气质、资历和岁月沉淀,然后从骨子里淡淡地溢出仙风道骨。

气质是一种优良的生命质

地,是一块智慧的美玉。它与豁达宽容结伴,同宁静慈悲为伍,以成熟丰富为内涵。优雅是生命的一种安祥。优雅是一种资本,永远都不会老去。古人说,心慈而貌美。纵是生命逐渐黯淡,也能让人觉得光彩照人。艺术家秦怡,经历了许多来自婚姻和家庭的不幸,但是她那种优雅的举止,坦然的目光,淡定的神态,是让人尊重的。

优雅地变老,既是一种对人生的正确认识,又是自身形成的一种素养,更是健康科学的生活





方式。

爱使人优雅,使老人依然充满朝气活力,依然保持着旺盛的激情。一切迷失的灵魂首先失去的就是爱,他们找到了自己心中

的爱也就找到了回家的路,爱是消去迷茫的良药。

真情一世才有优雅的老年。优雅地生活,延年益寿,生命也更

8. 简约

内心简约的老年生活中,幸福的踪迹随处可见。

简约生活的倡导者珍妮特·吕尔斯认为,简约生活是人们深思熟虑后选择的生活,是一种表现真实自我的生活,是一种丰富、健康、平凡、和谐、悠闲的生活,是一种让自然沐浴身心、在静与动之间寻求平衡的生活,是一种无私无畏、超凡脱俗的崇高生活。

歌唱家郭颂的注释是:生活简约首先是精神简约,就是做到不趋众、不盲从、善取舍,灵魂始终保持一种高洁,只要认准了自己的人生目标,就心无旁骛,专心致志地朝着自己的目标不停顿地努力。其次是物质简约,活得简单些,就是要超然于物外,脱俗于红尘。茅屋草舍无妨我襟怀,布衣百姓不碍我高洁。活出真性情,活出好心清,活出一种人生大境界。

简约生活是繁华过后的一种觉醒,是一种去繁就简的境界。一位美国诗人一生都是在路上在各种交通工具和旅馆中度过的,他拒绝了政府免费为他提供的住

宅,理由是他不愿意为房子之类的麻烦事情耗费精力。他90多岁时逝世后,行囊里有纸笔和简单衣物,留给世界的是十卷优美的作品。

简约生活是一个觉醒的过程。大道至简,健康人生一定是一个去繁就简的人生。简约生活使人宁静,宁静使人快乐,而快乐才是生命不断走向高处的动力。数学家陈省身有一个很有趣的“数学人生法则”,说数学的一个重要作用就是九九归一,化繁为简。往往越是单纯专一的人,就越是容易在某一方面取得成功;而那些想法很多,在许多方面都行,都一试身手的人,则往往终其一生而无所作为。

简约生活包含着从容、惬意与有序。慢生活家卡尔·霍诺指出,要学会“慢生活”。“慢生活”不是磨蹭,更不是懒惰,而是让速度的指标“撤退”,让生活变得细致。这是较之于快节奏生活的另一种生活方式,这里的“慢”是一种回归自然、轻松和谐的意境。

简约,可不简单!

9. 时尚

时尚老人,背影都闪耀着人性的光辉。

意大利“新老人”大多不服老,不喜欢被人称老,甚至还婉谢

让座。他们不忌讳别人问及自己的真实岁数,热衷于交朋友,甚至钟情于与年轻人的忘年交和集体活动,爱好娱乐和体育活动,喜

穿名牌时装,学习新的技艺、运动和外语等。

他们注重保养,追求舒适,喜欢高品质的现代化消费,其消费总额占全国消费总额的三分之二。都灵的老太太冬天着装一般沿用欧洲古典贵妇人的装饰:高跟鞋、长筒袜、裘毛大衣,大多数人至少有两套这样的行头。整容也是他们所爱,75岁的总理贝卢斯科尼就做了去眼袋等手术。

意大利给延迟退休人员加薪,许多人选择“退而不休”,他们凭着上班所得维持高品质生活:每周打次高尔夫球,每天品尝质量上乘的红酒,每天能穿阿玛尼出入。

他们周游世界。“走得慢,走得健康,才能走得远”是意大利谚语。他们慢慢品生活,真正做自己,就像慢慢吃饭才能尝出饭的味道一样,放慢脚步才能看清世界的美。

歌谣说新老人:80岁的年龄,70岁的模样,60岁的时尚,50岁的包装,40岁的追求,30岁的理想。106岁的日本教育专家升地三郎是“乘公共交通工具绕地球一周最年长者”,他说,时尚要领是每天穿不同的衣服。从不讲究时尚的那天起,人会变老。周围有很多这种例子。

抓住时尚的尾巴,时光在那里倒流。

10. 逍 遥

逍遥老人,很难说得准他究竟多大年纪。

老是一种风景,生命的仪态在此时亦呈万千气象。通灵老人老成狐,老成精,世事在他们眼里如明镜般的一盘棋,有些修为的老人老成老帅哥、老达人、老神仙。

他们是用真性情与大智、大慧、大勇、大悟在岁月里历练,熬至滴水成珠的境界,那种老而通透的精灵气质是他们的不坏真身。蔡澜一张老脸挂着一副顽童相,别人是“玩物丧志”,玩一下都忐忑不安,到他那里,倒成了“玩物养志”;因为嗜爱美酒,他称自己的血型是“XO型”的;其毕生的梦想是当青楼的老板,整日可以有一群有知识的女子在身边围绕;带领一队人轰轰烈烈上山去买桃,人家的桃没往年的

甜,他就生气、跳脚、开口骂。黄永玉斜戴一顶深蓝色贝雷帽,叼一支咖啡色烟斗,有时小孩,有时慈悲,有时兴高采烈,有时泪流满面,活得最像自己。

老成精灵的男子如此迷人,单纯与绚烂在他们身上得到统一。他们在这个世上待了很久,却好像没有来过一样。这一生,他们却从来不曾辜负过。一个小女孩在林荫道上碰到一位孩童般天真单纯的眼睛与神情,吐着舌头扮的调皮鬼脸,边走路边思考的老人,他一头凌乱的白发胡须,粗大衣毯子似的裹在身上,脚上拖着一双拖鞋。小女孩问父亲怎么会撞见童话中才可能出现的形象?她的父亲告诉她:孩子,你遇到了爱因斯坦。

逍遥的,是灵魂!



成都九如村黄星桥 1913 年出生, 百岁“网球达人”,每周坚持打三次球

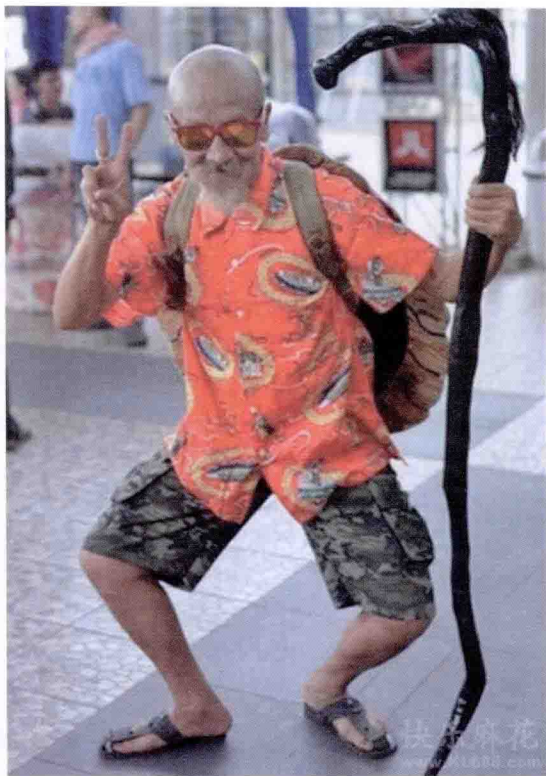


重庆秀山的黄秀芳 99 岁从重庆搬到成都,孙女教她最 IN 的卖萌拍照姿势,没想到在微博上红了



蒋思豫生于 1914 年,为梦想孜孜不倦首开书法展。2013 年 4 月 18 日,蒋思豫百岁书法展在宁波美术馆开展

退休之后嗨起来



兰姆在《退休者》一文中,写一个退休老职员偶回公司,开始大有失落感,最后终于彻悟:“我活在世上应做之事已经做完,昨日之我,是为他人作嫁;从今往后,我的余年,将属于我自己了。”不错,告老赋闲,爱干啥干啥,这份悠然清闲,不正是东篱采菊之乐吗?不正是养心上策吗?

1.候鸟族

长春的老王夫妇每年十一月份到次年四五月份把自家房子租出去,到海南旅游。老王和老伴儿都已退休,儿女不在身边,他们找了可靠的房客把房子租出去,租房所得做了旅游经费。十一月正好是旅游淡季,机票便宜,加上十月末进入采暖期,正是租房旺季,能租个好价钱。老王在三亚湾附近租了套小房子,尽管冬天正是那里的租房旺季,但由于远离市中心,房租每月700元,有家电,临近海边,离菜市场也近。在海南过冬,日常生活成本比在长春低,气候好,老伴没犯病,省了吃药住院的钱,还能度假。

2.出租族

老赵夫妇有一套自住的140

平方米的房子,买东西虽然方便,但周围环境却很嘈杂,想出门儿找个公园遛弯儿得走很远,每周雇两个钟点工来打扫房间得干3个小时,每人每小时收费20元,打扫一次至少需要120元。夫妇俩觉得大房子实在浪费,一合计,决定把大房子租出去,另租一套小房子住。今年,老赵租到了一套60平方米的房子,月租金900元。自己的老房子分租给三家,月租金1800元。小房子临湖,每天都可以去遛弯。钟点工打扫房间一项开支每月就省了120元,水电费大概少支出30元。算下来,每个月都小赚一笔,够老两口一个月的菜钱了。

3.拼老族

两位退休工人,每人每月的

退休金是1800余元,每人拿出1000元合到一起共同生活,日子“拼”得还有滋有味的。他们一个擅长拉二胡,一个专攻笛子。自打“拼”到一块儿后,拉呀、吹呀,吹呀、拉呀,日子过得非常充实。他们还常结伴外出旅游。“拼老”有四大好处,一是彼此温暖,不感到孤寂和冷清。二是身体有病时能互相照应。三是让各自的子女无忧。四是自己感觉舒服、自由。

4.老漂族

陈老太的老家在浙江东阳,她的生活随着小外孙女的降生而彻底改变了。女儿回杭州上班的那天,她和老伴也拎着大包小包随女儿“漂”到了杭州,帮着照看小外孙女。这以后的三年,除了过年过节回老家看看,陈老太基

本上就“驻扎”在杭州了。小区里有不少年龄与外孙女相近的孩子,都是奶奶、外婆带着。只要天气好,大家都会聚到花园里,让孩子们在一起玩。老人们聚在一起可以聊聊天,也不感到寂寞。去年,小外孙女上幼儿园了,白天待在家里闷得慌。陈老太就和女儿、女婿商量,平时回东阳住,寒暑假再来杭州照看小孩。她说,只要她和老伴的身体还好,就会随着外孙女的寒暑假“漂来漂去”。女儿女婿也觉得这样的方式好,让父母有种度假的感觉,而不会为照顾外孙女感到心理上的束缚。

5.倒按揭

南京一社区91岁高龄的柴老无儿无女,只有一套50多平方米的小居室。柴老每次住院都让人揪心。社区主任发现可以在老人的居住方面想点子,他们征求柴老同意后,还把老人的上海侄女请到南京,共同商量操作细节。经过二手房中介,房子的使用权卖了18万元。社区将她送进附近养老院。她身体不好时,社区做主为她请护工,所有费用均从卖房款中统一支付。为给卖房款“加密”,三方细致地为执行流程作了分工,一个管存折,一个定密码,一个做实际工作。每年年初,柴老在上海的侄女按照社区提供的一份“开支明细”,汇支票过来,社区对老人每月发生的各项费用都精打细算。柴老侄女每年来南京看望姑妈,车旅费也都是自己掏腰包。

6.串门族

老王的退休金只有不到2000元,2013年,他选择了离家不太远的一家中等规模的敬老院,虽然花去大半退休金,但这里干净整洁,离家近,而且护理人员悉心照料,每次为老王洗澡,都由好几个工作人员共同完成。这家敬老院

各方面条件老王都非常满意。两年后,儿子买了房子,接老王回家住,但老王住惯了敬老院,很想念那里的生活。于是老王又给他们打电话,又“回家”住了。像老王一样,有些老人采取阶段性养老,一段时间住养老院,一段时间居家养老,有人把他们叫做“串门族”。他们在全国范围内寻找环境、气候和人文条件都适宜的养老机构,住一段时间,然后再回家居住或换到另一个城市。

7.包租族

如果老人在退休时有一笔可观的公积金,可考虑买间小户型物业用于出租,通过收取租金改善自己的退休生活。现时银行存款利率比较低,通常这些单位物业的投资回报率都会比银行定期存款稍高,可选择在一些商业气氛比较浓厚或周边公共设施完善、带学校的路段,购置一个小户型用于出租。另外可大屋换小屋,大屋出租收取租金。现时不少老人是和子女居住的,子女长大成家后,只剩下两位老人居住一间大房子。这时老人可考虑将大房子出租,用租金和每月的退休金在子女周边选择一个生活设施配套齐全的优质小户型,面积不用太大,够居住就可以,还方便子女就近照顾。

8.两栖族

退休不久,一对老夫妻从城里搬到一个山区小镇上居住。小镇有小河从远处蜿蜒而来,附近有几座小山,房东有一块20多平方米的空闲小菜地,夫妻到镇上的农业服务站买一些蔬菜种子,播到了菜地里。这样一来,晨练也从单一的散步变得更加多样化。锄草、松土,也是健身运动的好方法。另一对老夫妻退休后从县城举家返乡务农创业,开始了从县城到乡村的“两栖”生活,在

农村过上了环保的低碳生活。每次回到县城,又带回绿色食品,够家里食用好几天。“两栖”生活,增进了家庭和谐。

9.度假族

老王将160多平方米住房卖了160多万元,给了儿子60万元,让他自己再按揭一套,自己以后就住到乡下去了,儿子则给他们留个房间。老王的做法让人难以理解。按照常理,家里有一套房,还有儿子,是万万不能卖房的,但老王却一反常态。老王的儿子说,这是父母经过再三考虑才决定的,当时他也不理解,但后来一想,自己真的有些自私,父母辛苦了一辈子,很少享受生活。三年前他们退休后,退休工资两人加起来有4000多元,也不高,如果在城里生活是够了,但要外出旅游度假就捉襟见肘了。现在将房子卖了,留100万元资金,他们就可以趁身体健康到外地旅游。今年他们的目标是西藏和内蒙古,明年他们准备出国游一下欧洲诸国。

10.移民族

在日本和韩国频频出现退休老人“候鸟”移民东南亚时,中国老人们也开始坐不住了。泰国、菲律宾成了首选,那里的生活消费偏低,在曼谷当“银发贵族”,平均每月只要5万泰铢(约1380美元),若选择定居在北部清迈、普吉等地,花费更低。在菲律宾,人们的生活节奏比较慢,到处都有休闲场所,连上街买菜累了都有花园供他们休息或者吃喝,所以有时候上街买菜会花上三四个小时。在菲律宾,一套很不错的200平方米的别墅,只需要70万元人民币。老龄市场的巨大潜力,使东南亚各国政府在住房、医疗及旅游等领域制定中长期优惠计划,这也在一定程度上加大了中国退休老人移民东南亚的吸引力。