

老年人实用心理丛书

老年人 LAONIANREN

心情快乐法

XINQING KUAILEFA

周云芳 编著



中国社会科学出版社

老年人实用心理丛书

| 老年人 LAONIANREN

心情快乐法|

XINQING KUAILEFA

周云芳 编著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人心情快乐法/周云芳编著. —北京: 中国社会出版社,
2008. 11

ISBN 978-7-5087-2310-5

I. ①老… II. 周… III. 老年人—心理保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147760 号

书 名: 老年人心情快乐法

编 著: 周云芳

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 8.125

字 数: 150 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元



前言

长命百岁是每个老年人的愿望，而快快乐乐、健健康康地安度有生之年才是生命的精髓。目前，我国居民人均寿命已超过 72 岁，但其中大部分老年人约有 10 年~15 年身体健康状况很差，有的生活不能自理，有的甚至成了植物人。如果长寿意味着忍受折磨，那长寿还有什么意义？所以说，我们要长寿，更要健康、快乐地长寿。

有句话说得好：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴！”我们认真地想一想，人的一生无非就是一个心情的问题，有了好心情，才会有一个好人生。《泰坦尼克号》主题歌《我心依旧》的演唱者席琳·迪翁，在她的自传里有这么一句话：“一个人要是不懂得快乐之道，才是真正的失败。”在她看来，衡量一个人的成功与否，不是权力的大小，不是财富的多少，不是地位的高低，也不是各种风光的称号，而是快乐的感觉。但如果不能明智地、正直地、如愿地生活，就无法快乐地生活；同样，不能快乐地生活，也就不会明智地、正直地、富裕地去生活。



有这样一个老太太，她不管阴天还是晴天都要痛哭流涕，人们见了都很纳闷，问她原因，她说：“我儿子是卖雪糕的，一到阴天我就担心儿子的雪糕卖不出去，就会伤心得哭起来；而我女儿是卖伞的，一到晴天我就害怕没人买她的伞，也会悲伤地大哭。”人们听了，哭笑不得。实际生活中，像这个老太太这样的人有很多。

后来一个有心人对老太太热情地指点道：“以后，晴天的时候，你就想人们都去买你儿子的雪糕了，阴天的时候你就想人们都去你女儿那里买伞了，不就可以了么？”于是老太太脸上就快乐之花常驻了。的确，生活的快乐要靠自己用健康的心绪来营造。

都说烦恼是自找的，其实快乐又何尝不是呢？积极的人像太阳，走到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。有两个人同时遥望夜空，一个看到的是沉沉的黑夜，而另一个看到的却是闪闪的星斗，这就是悲观与乐观的区别。乐观是地平线上那袅袅上升的热望与希冀，是普照生灵的不息的阳光，更是一份豁达与勇气。在乐观中撷取一份坦然，人生就会绚丽多姿；在悲观中摘下一片阴郁的叶子，就会瓦解人生存的勇气。当然，守住一份乐观着实不易，需要用心灵的伞盖撑起一片生命的绿荫。

有的人以为有钱就会快乐，但是钱带给人烦恼痛苦的例子不胜枚举。所谓“人为财死”，盗匪杀人，不都是见财起意的吗？有钱人的痛苦遭遇有时反而比没有钱的人更多。



也有许多人以为快乐的源头在于有爱情的滋润，感觉有了爱情就有了美好、快乐的人生。爱情固然很美，但社会上有多少不幸的悲剧，都是源于“情关”难过；多少人为情所困，以致身败名裂。

有的人认为有了名誉、地位就会快乐，名誉、地位固然可以满足人的雄心壮志，但一般人名誉、地位高了，往往不懂得普利大众，只知高高在上，反而失去了群众，甚至失去了自己。

那么，快乐究竟在哪里呢？第一，快乐在自己的心里。心里的满足，心里的包容，心里的智能，心里的信仰，心里可以制造出快乐。第二，快乐在真情道义里。人贵真诚，待人以真、待人以诚，这真情道义，就是快乐。第三，快乐在友谊里。人不能没有朋友，朋友之交，相互提携，这友谊就是快乐的源泉。

有了金钱，不是不快乐，而是要会用钱，不要被钱所奴役；享有爱情也不是不快乐，但是爱情要净化、升华，不能自私、被污染；拥有名誉、地位也不是不快乐，但若能把众望所归的成就，拿来与大众分享，人我两利，岂不更好？

有句格言说得好：“日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。”既然生活永远在继续，所有的日子都要过下去，快乐也要过，不快乐也要过，为什么不快乐地过呢？



目 录

前言	1
----------	---

一、心态好，活到老

悲观伤感：老年养生之大忌	1
快乐与金钱、名利无关	7
随遇而安，不懊悔，不怀旧	13
荣辱毁誉不必萦心	17
淡泊名利，不求奢华	21
不必凡事都争个明白	24
不必太在乎别人的冷嘲热讽	28
知足常乐	32
卸下生命中不能承受之重	35
月有圆缺，人有得失	40
放弃是一种智慧	45
笑看得失成败	52

二、快乐在于老有所为

暮年进取，忘却老之将至	58
-------------------	----



用自己的双手打开快乐之门	62
开创人生的“第二春”	66
重燃生命激情，续写晚年辉煌	73
活到老，学到老	77
老有所用，老有所乐	86
帮助他人，快乐自己	91
快乐与兴趣相伴	97

三、快乐靠自己

我的快乐我作主	104
牢牢把握今天	108
放下忧虑，迎来快乐	111
绕开是非，顺其自然	116
开心就在于转念一想	120
幽默风趣，乐天一派	126
培养广泛兴趣，老来聊发少年狂	131
把烦恼关在门外	137
老年人要重视情绪锻炼和心理保健	140

四、和谐相处增快乐

感恩声中乐陶陶	148
快乐来自低调做人	153
用爱抚平他人的心灵创伤	158
宽容是快乐之源	165
快乐的真谛在于与人分享	173



夫妻和睦，快乐无边	179
“权力”下放，为自己减负	186
邻里和谐，安居乐业	191

五、快乐之道

老人有话说出来	198
学会心理自我调适	203
无限风光“夕阳美”	209
学会转移矛盾，释放内心忧郁	213
老年人怎样排解烦恼	219
学会宣泄，寻找快乐	222
老年人如何保持乐观情绪	227
情绪不佳调节法	233
老年朋友可用音乐调整心情	239
保持愉快心情的方法	243



一、心态好，活到老

悲观伤感：老年养生之大忌

美国耶鲁大学进行的一项研究发现，如果老年人因为自己的年岁一天天增加而“感觉不妙”，会加速其衰老和死亡的进程，并最终把自己“想入坟墓”。从事调查的科学家指出，能乐观对待衰老这一自然现象的人比那些“悲观主义者”平均要多活7.6年。这一心理因素对长寿的影响竟然比公认的血压和胆固醇指标更为重要。

研究者还指出，对衰老保持积极心态甚至比没有吸烟史和经常运动都更为有益长寿。乐观是心理养生的不老丹，是一种积极向上的性格和心境。它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难；而悲观则是一种消极颓废的性格和心境，它使人悲伤、烦恼、痛苦，在困难面前一筹莫展，影响身心健康。

卢梭说过：“人要是惧怕痛苦，惧怕种种疾病，惧怕不测事件，惧怕生命的危险和死亡，他就会什么也不能



忍受。”世界上恐怕不曾有过一帆风顺的人生，人生历程中总是存在着迂回波折，有时甚至会困难重重。如果对人生的这种情况加以夸大，那就会使人处处感到生存危机，感到人生恐惧，感到社会可畏，就会将生命的前景陷入到悲观绝望的心理状态之中，并由此发展成悲观主义、厌世主义的人生观。这种人生观无限夸大社会的阴暗面、复杂性和人生的灾难、痛苦，采用退守的自我保护原则，从对社会失望到对人生的逃避，最终导向个人与人类社会的完全脱离，放弃人生，使个人走向生命自绝、自毁的道路。它对人类进步和个体生命来说，具有极其消极的影响，就像法国著名作家罗兰说的：“以死来鄙薄自己，背叛自己，否定自己的信念是世界上最大的罪过，即便在各种各样的灾难面前，也决不能走这条路。人生是场无休止的激烈搏斗，要做一个真正的人，就得随时准备面对无形的敌人，面对存在于自己身上能置你于死地的那股力量，面对那乱人心志引你走向堕落和毁灭的糊涂念头。一切能激发生机的思想都是美好的，敌人只有一个，那就是自私，它能使生命之泉变得浑浊和枯竭。努力激发你心中的光明和力量，激发那无私的爱和奉献的喜悦吧。”

从医学的角度说，老年人的负性情绪可能给各种疾病大开方便之门。负性情绪主要是指恐惧、忧虑、焦虑、抑郁、悲伤等消极情绪。负性情绪持续过长或过于激烈，在一定的条件下能够引起人体各个系统功能的失调。在心血管系统可能引起心慌、心动过速、血压升高；在呼



吸系统可能引起气短、哮喘；在泌尿系统可能出现尿急、尿频；在神经系统可能出现头痛、失眠等。

但在现实中，悲观、厌世、伤感这些负性情绪却是老年人中很普遍的情绪。造成老年人伤感的原因很多，归纳起来大致有如下几个方面：

一是怀旧感。人老恋旧事，喜欢追忆过去的美好时光。生活中有的老年人总喜欢拿过去和今天比，而且大多数情况下是拿过去的好处和今天的不足比，因此，越比对往昔的怀恋之情越重，甚至对今天的一切都看不惯。过多地沉湎于对往事的回忆，失落感会越发加重，天长日久，性格也会随之变得孤僻。

二是悲伤感。老来失伴，挚友作古，都会使老年人痛心疾首，悲伤过度，极易伤身损志。老年人的心理活动是很复杂的，如果自身缺乏寄托，很容易演变为精神崩溃。

三是失落感。老年人产生失落感是很自然的，如离退休后在家无所事事，一改往昔的忙忙碌碌，清闲的日子往往感到更累。又如老年人有时一些愿望或打算得不到实现，在以往是很自然、是能正确对待的，但此时“老了，不中用了”的感觉便会油然而生。

因此，老年人要保持健康，最重要的是要保持身心均健康，防止伤感尤为重要，须知伤感是老年养生之大忌。

为此，老年人一要善于寻找乐趣，闹中求乐，最重要的是不要自寻烦恼。培养一些健康有益的兴趣爱好，



如养鸟、钓鱼、种花、下棋、品茶、看书等等，适当参加一些社会活动，自觉保持精神上的年轻、活泼。

二要有超脱感。人生总有许多不如意的事，社会上也会有一些消极现象让人嗟叹，对此应尽量超脱。眼光放远些，心情自然会开朗起来。

三要学会随和，遇事不强求，不生闷气，不争死理，豁达开朗。舒畅的心情既靠社会、家庭提供，也要靠老人自身调节。保持一种平和的心态，不但可以使自己的晚年生活活出一种味道，一种境界来，而且也是一种养生之道。

对中老年人来说，应懂得“心无其心，百病不生”的健心哲理，养成不以物喜，不为己悲，乐观开朗，宽容豁达，淡泊宁静的性格，收神敛气，保持内心宁静。老年人可结伴常去野外山乡登高远眺，饱览大自然的绚丽胜景，一切忧郁、惆怅顿然若失，愉悦和谐的情绪自然而然会焕发出来。

更有人归纳提出了“四自一包四忘”的防悲观情绪的理论。所谓“四自一包”，是指人贵自知、自我调节、自得其乐、自觉不老、多多包涵。

一是人贵自知，老年人尤应以自知为贵。因为自知则明、自知则安、自知则康、自知则乐、自知则寿。

对老年人来说，往事如过眼云烟，该忘却的应全部忘却。必须知道自己的现在：年龄大，不再是青春火热年华；身体弱，做起事来力不从心。明确这些，就可减少盲目性，就能正确对待自己，不会自寻烦恼。这就是



所谓的自知则明。

老年人如果能正确认识自己，就能随遇而安，不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵；不怨天尤人，不苛求妄想；不盲目攀比，不自惭形秽，处处心安理得，时时思想安适。这就是所谓的自知则安。

所谓自知则康。能正确认识自己，自然就会宁静淡泊。或啸登山巅，或持钩河边，或散步长跑，或练气功太极，或种竹栽花，或读书写字，随我所好，任我所求。适当锻炼，适当交往，适当玩乐，自然心宽体胖，健康自如。这就是所谓的自知则康。

所谓自知则乐指的是，老年人如果能正确认识自己，身心健康，自然就会怡然自乐。坦坦荡荡，潇潇洒洒，大度乐观，不知老之将至，谈笑风生，与人同乐；量力行事，助人为乐；忍让谅解，知足常乐。

所谓自知则寿指的是，老年人如果能正确认识自己，其乐无穷，其寿亦长。新陈代谢乃自然规律，生老病死乃人生必然，忘记自我，放浪形骸，什么年龄、身体、疾病、财物、地位……都与己无关，身外皆空，于不知不觉中达到乐天长寿的境地。

二是自我调节。生活不可能平静如水，人生也不会事事如意，人的感情出现某些波动是很自然的事。可是，有些人往往遇到一些不顺心的事便火冒三丈，怒不可遏；也有些人常为一些区区小事彻夜难眠。这样，势必影响身心健康。

现代医学认为，不仅精神疾病，而且诸如癌症、高



高血压病、冠心病、胃肠病等，也与精神因素有关。客观事物对于精神的刺激是不可避免的，关键在于能够自我控制调节，做驾驭自己的主人。只有养成处事不急不躁，遇好事不大喜过望，闻变也不忧思重重的应变能力，才能心静神安，福寿永存。

三是自得其乐。人到老年，切忌闭门思故，应热爱生活，积极扩大兴趣爱好。充实的生活，能带给你融融情趣，消除孤僻郁闷感。良好的心理影响生理，机体各种生命节律与自然相和谐，无形中就提高了生命质量和生命的活力。

四是自觉不老。有些人上了年纪，就认为如同天之黄昏，秋之枫叶，离天远，离地近了，因而产生焦虑情绪，失落悲观。这种怕老、畏老心理，必将对生理功能产生不良影响，加速老化进程。其实，年龄不是机体衰老的唯一因素，心理衰老才是疾病的根源。保持一颗水晶样的童心，可让你对这个世界多一分好奇，多一分关爱，思想上永远年轻，思维上永远不老。所谓“童心常在，寿比南山”，就是这个道理。

五是多多包涵。在人生的舞台上，社会生活将各种角色聚集在一起，因而难免磕磕碰碰，恩恩怨怨。面对这些，最明智的做法就是多多包涵。包涵就是指胸襟开阔，大度处世，事理通达，谅人之过。包涵能使非原则性的矛盾悄然化解，使紧张的人际关系变得宽松，驱散忧愁与烦恼。特别是人到老年，生活圈子逐渐变小，而朝夕相伴的是自己的老伴。愈是老夫妻愈要彼此信任，



彼此体贴，彼此理解，彼此多多包涵，这样才会拥有好心情，生活中如鱼得水，称心如意，就能健康长寿。

所谓“四忘”是：忘年、忘形、忘怀、忘机。

忘年，即平常尽量少想自己的年龄，这种心态会使人总是感到年轻。现代医学研究表明，“年轻化”的心态会促使免疫功能“年轻化”，从而使人体各个器官的功能得到全方位的巩固和提高。

忘形，即超越自我，忘却自己的身份，摆脱某种心理上的羁绊。要多交青年朋友，将自己的宝贵经验与知识传授给他们，同时从他们身上感受时代的气息。

忘怀，即内心自适、恬淡，不依恋身外之物，不追念往日的荣辱，不计较过去的恩怨，心胸开阔，旷达自如。积极向前看，生活的信念始终不灭，乐观自得。

忘机，即心无纷争，淡泊名利，不做损人利己的事，不刻意追求地位、名誉和金钱，力求怡然自乐、知足常乐。

快乐与金钱、名利无关

什么是快乐？是功成名就、身居高位吗？是腰缠万贯、富甲一方吗？也许这些可以成为人们快乐的理由，但却永远不是快乐的充分条件。快乐有两种：物质的和精神的。物质的快乐有限，最多能持续一天、一月、一年，不会永恒，精神的快乐却是无限的；物质的快乐不



难获取，精神上的快乐却是不易得到；物质的快乐容易感受和察觉，而精神上的快乐却难以捉摸。

然而，只有少数人接受这个事实，因为很多人认为只要获得物质上的快乐，心灵也必然会感到快乐，而且，他们笃信世界上除了物质快乐之外，并无其他的快乐存在。于是很多人都在拼命地为身外之物而活着，遗憾的是，他们的生活总是达不到他们所要求的那种“完美”。他们已经很有钱了，可总还有比他们更有钱的。他们已经生活得很不错了，可比他们生活好的仍大有人在，这样比来比去，成功者也就沦为了失败者，人家失败了，还有几百万元，自己是所谓的成功者，却不过只有几十万元。这样一比，反而觉得耻辱，根本高兴不起来。天长日久，就造成了一种心理上的问题，于是他们总是快乐不起来。

失去快乐的根源不在于跟他人相比，而主要取决于你跟别人比什么，如果比金钱、权力和荣誉等等的话，那么你永远都不会有好日子过，因为比来比去，你总不会是第一。这就会使你痛苦，使你无端地遭受莫名其妙的打击，这打击来自你的内心。因此，目前在一些经济发达的国家，人们已经开始了比欢乐，比长寿，比轻松，比谁活得更自在，比谁能找回人生的一些基本要素，以便好好地活在这个世上。这是一种内心的调整，也是一种根本有效的调整。

有的人认为有了名誉和权力，自己就幸福了。事实上，名誉和权力并不意味着开心，因为你总是把成功定