

儿女孝敬父母的最佳礼物

机关团体慰问老年人的最佳礼品

快乐老年

人生哲理枕边书

从地球的另一面看，西下之夕阳恰是东升之朝阳。黄昏也是启航时，老年亦是人生的黄金时期。朝阳与夕阳之间的差别，也就那么一点点。

王坤山◎著



中国文联出版社

快乐老年

人生哲理枕边书

王坤山◎著

中国文联出版社



图书在版编目(CIP)数据

快乐老年人生哲理枕边书 / 王坤山著. —北京:
中国画报出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-80220-416-4
I. 快… II. 王… III. 老年人—人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 002280 号

书 名:快乐老年人生哲理枕边书

出 版 人:田 辉

作 者:王坤山

责任编辑:张光红

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话:88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpbh1985@126.com

印 刷:大厂兴源印刷厂

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:16K

印 张:14

版 次:2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80220-416-4

定 价:28.00 元

前言

记得有一则广告,大概是这样:一家人吃完饭以后在看电视,电视播放的是京剧。这时,儿子说:“看这个干吗,看足球吧。”女儿说:“听唱歌吧。”小孙子却在嚷着要看动画片。过了一会儿,老人悄悄地离开了座位。然后,儿子突然问:“噢,爸爸呢?”

从这则广告中,你有什么样的启发?记的广告最后有这么一句:关心老人,要从细微处做起!

今天,几乎每一个家庭的物质问题都基本解决。然而,我们知道,每个人除了物质需要还有精神需要。我们每天有自己的工作,与许多人交流,周末还要去看一看电影娱乐一下。老年人有更多的空闲时间,他们需要更多的精神食量的充实,然而我们年轻人却往往忽略了这一点。

关爱老人,从生活细微处做起,所以,就有了这本书,一本为了老年朋友还有老年朋友的亲人所写的书。

我们总是以为,老年人嘛,年纪大了,“心”也老了,只要吃饱喝足,无以他求。可是,“心灵的空虚”,自我价值感的失去引起的失落感无时无刻不在折磨着他们。善悟,才能远离失落,远离郁结,才能活得自在。善悟需要胸怀,需要智慧,也需要知识,更需要启发和引导。

树欲静而风不止,子欲养而亲不待。一个人一生中最大的遗憾莫过于此。公益广告《都忙都忙》中老人做了一桌饭菜等儿女们来吃饭,儿女们一个个有事都不回家吃饭,老人怅然若失的不正是做儿女所丢失的最珍贵的亲情吗?在公益广告《给妈妈洗脚》中,儿媳在为老人端水洗脚,孩子看到了也端水为妈妈洗脚,今日儿女对老人的态度就是明日孩子的榜样,一个没有孝道的家

庭是不和睦的。

人们在吃穿住行满足后，更高级的需求则是被社会尊重和丰富的精神生活。偶尔，听老人讲过去的生活是如何艰苦，但还常常怀念那些“激情燃烧的岁月”，他们所怀念的也正是人与人之间的和睦、互助以及精神生活上的富足。

老人晚年最大的需求是什么？吃穿住不愁了，他们的精神需求又在哪里呢？很大程度上在融入子女的生活中。我想应该是多陪老人聊聊天，多给老人“顺气丸”，多哄老人开心，多听老人的心思。老人的安康是一个家庭的幸福，一个家庭的幸福是建立在子女的孝心孝行上的。如果到子欲养而亲不待时一切都晚了。

如果让我把花费的时间在事业、金钱和父母之间做个选择的话，我宁愿把更多的时间留给和父母在一起，而不是常回家看看。因为在父母面前我永远是一个孩子，父母永远是我的一片天，永远是我心里最深厚的宽慰、最坚实的依靠和最深切的牵挂。

在这里，我更想告诉老年朋友们：

老了不是生活即将结束，而是新阶段的开始。年轻的时候为工作忙，到老年的时候，我们可以为我们的生活做美好的规划，可以为更好地享受生活而全方位储备。

美好的生活属于有准备的人。老年的生活里，不再仅仅定位为养鸟种花，安度晚年。生活中不再是无所事事，精神萎靡。精彩的人生从老年开始。让生活充满期待和激情，学技术，练外语，考证，或者为自己买车，购置房产，生活的精彩现在仍然可以继续。

生活本来就没有固定的模式，有一种怎样的生活，我们可以自己掌握。春有鲜花，秋有明月，没有哪一个人生阶段是逊色的。

谨把这本书献给数以亿计的中国老年朋友们，请老年朋友把自己还给自己；还有老年朋友的亲人们，关爱老人，以他们为长辈、为阅历丰富的人去尊敬他们；重视他们的种种需要，从细微处关心他们。我们同老人多谈一谈我们的工作，多听取一点意见，多说一说我们所闻所见的趣人趣事，多关心一下他们的精神需要，多表达一些我们的爱心。

我们目前所做的一切都太少了。只有多一点把老人既当成长辈又当作朋友甚至是孩子，他们才会真正地健康快乐，这才是他们真正需要的。

[目 录]



第一章 老有所悟：为自己的心灵寻找一副良方

人到老年当感悟/3

拥有一颗年轻的心/5

放下，是另一种拥有/8

人生就是单程旅行/10

老年人也要会感恩/12

人生是一种承受/14

关于生存的态度：善待生命/15

心理和谐——夕阳下的康乃馨/19

拥有希望，生命之树才能长青/22

不要抱怨生活/24

遗憾本身也是一种财富/26

有得失才有人生/29

第二章 老有所为：精彩的人生从 60 岁开始

正确看待生命的流逝/35

“老”是自己想出来的/38

做一个自信的老人/41

找回失去的热情就等于拯救了生命/43

生命的价值是什么/46

老来防伤感/49

自己给自己一间办公室/50

人生从 60 岁开始/52

“银发人才”的充实别样生活/54

不要为丧偶过分悲伤/57

要忘却孤独，走进花季/58

为退休后的精彩人生做准备/62

第三章 老有所依：两个人的夕阳里歌唱爱情

老人，情感仍是第一需求/67

快乐和痛苦都需要分享/71

莫让老伴成“老拌”/72

搀扶人生/74

更爱人生的另一半/76

互为表率夫妻多长寿/79

为老年人再婚助力/80

第四章 老有所爱：朋友是第二个“我”

“好人缘”是一种健康的感情投资/85

友情是滋润心灵的雨滴/87

为老而尊，方可享受尊老的礼遇/89

忘年交：老人健康的良方/91

保持你内心的真诚/94

宽容是金/96

平和是老年人最大的幸福/99

老年人如何把握友谊/102

“固执”是不良情绪的催化剂/105

生气就是拿别人的过错惩罚自己/108

老年朋友要学会倾诉/110

“难得糊涂”是老年朋友的大智慧/112

第五章 老有所养：再糊涂的老人亲情不糊涂

家是什么/117

当父母老了的时候/119

不需要回报的爱/122

正确看待儿女的孝与不孝/124

老人要少为儿孙忧/126

儿媳也是女儿/128

“空巢”也可以生活得更美/131

老人需要关爱/133

要敢对“啃老”说不/135

老年人不要迷失了自己/137

第六章 老有所医：做自己最好的保健医生

要想长寿，不要悲伤/141

随和的性格使人不容易衰老/142

童心常在养天年/143

饭养人，歌养心/146

要保健，心态平衡是关键/148

养心重于养身/150

身体健康也怕过分关注/152
善良是心理养生的高级营养素/155
人体自有大药在/157
千万别把运动当成了生活/159
最容易被忽视的“病由心生”/162
其实本无病，一疑百病生/164
把病痛当作生命的礼物/166

第七章 老有所居：健康源于个人的生活方式

品味晚年的纯真世界/171
重新设计自己的生活/172
走近德国老人的健康生活/175
美国老人拖着“房子”游遍全国/177
新加坡老人的“乐龄公寓”/179
生活有节起居有常/180
日光不降临，医生便上门/182
远尘埃，老人可以像候鸟一样地飞翔/184
风筝的季节里送走病气/186
趋日光，和大自然进行一次裸聊/189

第八章 老有所乐：做一个“懂生活”的时尚老人

生命是为自己绽放的一朵花/195

我的心只有 18 岁/198

做自己身心的驾驭者/199

做一个快乐的老年人/201

歌声与音乐里的“夕阳红”/203

我的生活，我做主/205

错过的东西，现在可以找回来/207

文化情趣是身心的保鲜剂/209

让我们也时尚一下/211

第 **1** 章

老有所悟：为自己的心灵寻找一副良方

人到老年当感悟

老年人经历过少年时代的苦读,经历过青年时代的拼搏,经历过中年时期的奉献。他们的皱纹中凝聚的是经验与智慧,他们的银发上闪现的是老练和成熟。老年人辛苦一生,他们为多少个孩子的成长付出过心血,为多少个家庭的幸福流淌过汗水,为社会多少项事业的辉煌贡献过才智和力量。所以,我们说老年是个使人敬重而又生畏的字眼。

老年既是人生的一大转折,亦是经历漫长、艰辛跋涉之后,跨进一个新阶段的开始。

人到老年,爱回忆过去,在抚今追昔时,心态极其复杂,年轻时,认为自己最需要的是事业和金钱,而老了之后,则认为健康比金钱更重要;年轻时,不珍惜时光,总觉得来日方长,过了今天还有明天,而老了之后,才痛惜时日不多,无法挽留;年轻时,总觉得养儿防老,把希望寄托在儿女身上,老了之后,才感到养老防老更多的是靠自己,靠老伴相依为命,相互关照;年轻时,充满着幻想和希望,而离退休之后,许多事并不能如愿以偿,生活空间突然变得狭窄,失落感、孤独感油然而生;走在路上还会碰到有意无意的冷漠目光,你会觉得人走茶凉,产生不尽的忧伤和凄凉感。

从坎坎坷坷中走过来的老年人,在追忆流逝的岁月时,对人生当有更加透彻的感悟。



003

第一章
老有所悟：为自己的心灵寻找一副良方



人生苦短,岁月悠悠,人生一世,无论成功与失败,欢乐与痛苦,盛衰与荣辱,都如自然流水,青春诚可贵,老年价更高。你虽然已年过花甲,但也拥有自己的宝藏,值得你花一番功夫去挖掘,永远不要说不可能。你虽然已远离花季,但同样有盛开的理由,只要你有一颗轻松的心,幸福就会像花儿一样。你虽然也会遇到麻烦,但这并不重要,只要你转身面向阳光,阴影就会躲在你的身后。有阅历可琢磨社会百相,有时间认识人间春秋,有知识可启智导愚。一个最基本的事实是,在你的整个生命历程中,你虽然不能决定生命的长度,但却可以扩展生命的宽度,还可以增加生命的厚度,并由此而增强生命的分量。

人到老年,要过得舒坦,活得洒脱精彩,必须调整好自己的心态。环顾人间世事,太纷繁、太复杂了;品味人生旅途,太艰辛、太苦涩了。然而,细细分析可以发现,这太多的纷繁、太多的复杂、太多的艰辛、太多的苦涩,并不只是缘于社会,也并不只是缘于他人,而更多的是缘于自己。所以,人要彻悟,首先应当同自己作战。要谨防由于扭曲而使自己变得不是自己。人要活得自在一些,务必做到自己就是自己。既不要用自己的错误折磨自己,也不要用自己的错误折磨别人,更不要用自己的错误去折磨别人。所以,老年人要善待自己也要善待别人。善待自己要做到三点:一要学会习惯。现代社会不断出现许多新鲜事,只要有利于社会进步,就要学会习惯它们;二要想得开。社会在变革之中,还有许多不公平、不合理的地方,不要把个人得失看得过重,要允许事事有个完善的过程;三要忘得快。人的一生,不知要遇到多少不愉快的烦心事,不要忧记于心,解脱得越快越好。在善待别人的问题上,概括来讲就是三多,虽然做起来更难,但又必须这样做:一多看别人的长处;二多记别人的好处;三多想别人的难处。化误解为谅解,变挑剔为宽容,心平气顺就能活得舒坦活得洒脱。

人生如一条风霜雨雪铺成的五彩路,征途漫漫,集大半生之阅历,深知人生道路崎岖,是进是退全凭自己把握,双脚不离大道,紧要关头须要认清方向,两眼直视前方,才不至于迷失前行的方向。跋涉的人生,明中有暗,暗中有明,无欲者则刚,有志者竟成;求索的人生,忧中有喜,喜中有忧,自强者乐,淡泊者无愁;多变的人生,哭中有歌,歌中有泪,作恶者招祸,为善者得福;多彩的人生,荣中有枯,枯中有荣,卑鄙者速朽,高尚者长青;燃烧的人生,苦中有甜,甜中有苦,奉献者必荣,奋斗者常舒。

人生有夕阳,事业无黄昏,莫道桑榆晚,为霞尚满天。老年朋友应把老年作为人生的第二个春天,把离退休视为老有所为的新起点,退而不休献余热,老不倚老写新篇,夕阳美景才会更灿烂。

拥有一颗年轻的心

人的生理年龄是不可逾越、变更的,而心理年龄是不可以生理年龄论断的。一个人的生命从年轻到衰老,是无法抗拒的自然规律,如何能延缓衰老,我觉得保持年轻的心态,忘老是一副妙方。

曾经有一个哲人说过“忘老则老不到,好乐则乐常来。”这句话说得很有道理。现在科学研究表明,人的心理机能对人体的各个器官有着极其微妙的作用,它可延缓机体的衰老过程。古人云“壮心与身退,老病随年侵”,“人老心先老”说的就是人的心理机能与生理机能的辨证关系。延缓生理的衰老,就是要从心理消除衰老,就是“忘老”。



005

第一章
老有所悟：
为自己的心灵寻找一副良方



让一颗不老的爱或童心始终在生命中搏动,不仅可把晚年煨成一片暖色,活着也就会有声有色有滋味了。

社会上常见一些精神矍铄的长者,交谈起来,长者食非精细,居无豪宅,对物质的欲求相当寡淡,其心境却无一例外地山高水长,享有人生风光的怡然极致。

从养生的角度上看,这种和谐社会所催生的、宝贵如金的心理年龄,是确保中老年人身心健康、青春永驻的最好伴侣。中老年人非但不必为自己的心理年龄而羞涩、忸怩,相反应当感到鼓舞,理直气壮,朝气蓬勃地用自己的心理年龄去拥抱生活、拥抱生命,使生命之树常青。要知道,年轻的心理年龄是最好、也最经济的保健医生。

如何拥有一颗年轻的心?首先应该学会遗忘,忘掉逝去的岁月,忘掉过去的没有用的不开心的事。其次就是让自己“忙”起来,让自己有健康的爱好,因为有好爱好,就会让人的精神上有了寄托,这样能保持好的心情,人闲则懒惰,就会变得呆滞了。再次最重要的就是要保持年轻的心境,要时时想一些开心的事,对生活要充满新鲜感和乐趣,对周围的事物充满好奇心和求知欲,永远进取。让自己的心永葆年轻,这样,“老”就不会降临到你的头上。

在现实生活中,如果留心观察,我们会发现一种很奇妙的“岁差”现象。至少有百分之九十以上的中老年人——这里是指那些确凿无疑的中老年人——他们的心理年龄,比他们的实际年龄要年轻得多。比如说,大多数中年人的心理年龄,始终优美且优雅地滞留在他们的青年时代。同样,相当多的老年人的心理年龄,也一直“顽固”而自信地停留在中年时期。那么,他们的心理年龄与实际年龄究竟相差多少呢?如果我们把每一个年龄段界定在20~30年的话,即20~40岁为青年,40~60岁为中年,61岁以上为老年。那么,这一心理年龄段的最低“岁差”,