张静洁 编

老有所为

九九文化丛书

老有所为

张静洁 编

百花文艺出版社

老有所为
张静洁 编

百花文艺出版社出版 (天津市赤峰道130号)
山东肥城县印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行
开本787×1092毫米1/32 印张8 1/2 插页2 字数139000
1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷
印数1--16800

ISBN7-5306-0167-9/G·20 定价：3.15元

目　　录

老尽天年以为公

桑榆未晚，为霞满天

张静洁

老年是人生最成熟的一个阶段，是经验最丰富的一个阶段。正确地运用自己在几十年中所积累的一切，即使离开了原来的岗位，不但仍会大有作为，而且还有可能更上一层楼。古今中外，有不少是“人到老年显才华”的。我国汉代的王充，他的名著《论衡》就是年近花甲时写成的；孙思邈七十岁时编写了《千金要方》；革命老人董必武六十六岁还在学俄语、背单词。玛格丽特·撒切尔五十三岁成为英国第一位女首相；罗纳德·里根七十岁就任美国总统，成为美国历史上年龄最大的在任总统；“摩西奶奶”安娜·玛丽·罗伯特八十岁举办个人画展（她在接近八十岁才开始学画）；大提琴家帕布洛·卡萨尔斯八十八岁仍在举办各种音乐会；乔治C·塞尔贝奇九十六岁取得110呎高尔夫球一杆入穴的胜利，九十八岁时他还在打高尔夫球……众多的例子可以充分地证明：人到老年是可以大有作为的。

随着人类社会文明的不断进步，人的平均寿命越来越长。据统计，我国人口的平均寿命已由解放前的三十五岁

提高到现在的六十九岁。“在旧时代，还有一些人是进入老年阶段才显示出自己的才华的，这就是人们所谓的‘大器晚成’。如今时代变了，人的寿命长了，老年对多数人来说已经不再是短暂的一瞬，而是十年，二十年，甚至三十年的好时光，让他虚度过去实在太可惜了。人民需要老同志把这些宝贵的时光用于我们的伟大事业。”（王首道语）

从心理学观点看，老年人同中、青年人一样，有着建设具有中国特色的社会主义的强烈愿望。据有关同志对一百五十个退休老人的心理调查，其中不愿退休的有三十二人，占调查总数的百分之二十一点三；退休后愿意再工作的有八十七人，占调查总数的百分之五十八。在现实生活中这样的人是为数不少的。他们要求工作，并非尸位素餐。例如，据西北师范学院教学人员的统计，在八百四十位教师中，五十五岁以上教课的就有二百九十四人，占总教学人员的百分之三十五。其中有很多是骨干教师。他们中的一部分人在教课的同时还进行科学研究，一九八五年在与学校签订合同保证完成科研任务的一百零四人中，五十五岁以上的有五十九人，占签订合同总人数的百分之五十五以上。这些事实说明，老年人并非“越老越糊涂”，大多数老年人仍然保持着中、青年人的心理状态，奋发向上。

从脑生理学的角度来讲，老当益壮，也是合乎自然规律的。科学研究证明，人脑共分四个区域并有各自的特殊功能：（一）从外部接受感觉的感觉区；（二）将这些感觉收集起来的贮存区；（三）评价收到信息的判断区；（四）

按新的方式把已有的知识和消息综合起来的想象区。随着年龄的增长和经验的丰富，人的感觉更灵敏，判断更正确，想象更丰富。即使如此，其判断区和想象区的功能，一般也只能发挥它的百分之十五。可见，人脑的创造潜力是相当大的，它不会因记忆太多而出现装不下的危险。相反，由于种种原因，世界上记忆最好的人也未能达到这个记忆潜力的百分之一就离开了人世。有的学者提出：人在正常情况下，他的记忆力能保持到七十岁或八十岁以上。正是这个原因，自古至今，有不少是“人到老年显才华”，智力还在继续发展。

不可否认，人到中年以后，记忆力呈现逐渐衰退的趋势，但在六十岁以前的衰退只是一个缓慢的过程。如果始终好学不倦，智力还会提高。因为智力包括思维能力、观察能力、想象能力和记忆力。老年人记忆力衰退，思维能力还有提高的趋势，所以日本的生理学家和人才学家据此提出了“三万天学习论”。第二个一万天，正是指人在五十五岁以后的充实阶段，因为它是考虑问题进行成果总结的最好阶段，也是人们赖以成功的理想阶段。

那么，老年如何在这一阶段很好进行充实、总结，发挥余热，获得成果，有所作为呢？

首先，从主观方面要保持精神不衰。良好的精神状态是老有所为的必要条件之一。在这方面，关键在于有积极的、进取的精神。美国杰出的发明家爱迪生六十七岁时遭遇了一场灾难，一场大火把他的科学实验楼烧成一片瓦砾，

他正在潜心研究的有声电影，连样片带资料统统化为灰烬。这对一个年逾花甲的科学工作者来说，是一个多么大的打击呀！然而爱迪生却说："别看我已经六十七岁了，可是我并不老。从明天早晨起，一切都将重新开始。我相信，没有一个人老得不能重新开始工作。"此后，他又奋战了十七个年头，才走到了生活的终点。他的"从明天早晨起"再次发起冲锋的精神，不仅使他获得了科研成果，而且使他登上了长寿者的殿堂。

第二，从智力发展看，老年人大脑机制应通过"使用"抑制老化。正常的智力水平是创造的基础。抑制智力老化，就能保证继续创造，有所作为。老年人的智力减退，具有较大的伸缩性。抱着消极的态度，终日无所事事，只会加快智力减退；而采取积极的态度，坚持劳逸结合，则会抑制智力减退。日本的学者研究人的智力发展，提出了一种"相互作用论"，指出："'使用'，是智力老化的抑制剂。"（《智力的发展》第104、105页）

第三，从"补尝"观点看，老年人的体力之"短"，可以用智慧之"长"来弥补。老年人有着自己的优势。在长期对知识和创造追求的过程中，老年人中的很多人成为知识渊博、经验丰富者，这是青年人和中年人所不及的。而发挥这个优势，扬长"补"短，老年人的才能就能不断得到发挥。

第四，从活动方式看，老年人所从事的活动，必须照顾到老年人的特点。老年人除了"成熟"以外，尚有"体

弱”之不足，这就要求老年人一方面应继续进行创造性活动，另一方面又不能继续担负过于繁重的工作。这就要对老年期的活动方式作必要的调节。例如，老年人可以进行扶持性活动，为自己所从事的事业培养、扶持接班人；可以进行总结性活动，采用著书立说或写回忆录等形式把知识和经验留下来、传下去；也可以进行社会性活动，老年人在离、退休之后，用自己较高的威望或一技之长在社会活动中大显身手；还可以进行健身活动，加强对身体的锻炼和保健，以推迟老年人的衰老过程。总之，可以根据自己的具体情况选择符合自身特点的活动方式，做到各尽其能，各扬其长。实践证明，只有搞好调节，老年人才能更好地保持和发挥自己的才能。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”

在现代这个对于人才有着大量需求的社会里，老年人才是社会的极其宝贵的财富，老年成才是大有希望的。只要老年人保持良好的身体，积极参加社会活动，不断学习，不断更新，保持青春活力，就能老当益壮，雄风犹在，为“四化”建设做出自己的贡献。

老树犹有新枝发

生命从八十岁开始

——记冰心

周　明

依旧是繁忙的公路。公路上，车马如梭，人流如织。依旧是笔直的公路。公路旁，耸天的白杨，倔强挺拔。这是京郊一条宽阔的大道，笔直的大道，繁忙的大道，它通向圆明园，通向颐和园，通向美丽如画的香山。

哦，这条路，这布满白杨的林荫道，对于我，多么熟悉，多么亲切。从五十年代(末)、六十年代、七十年代，直至八十年代的多少个春夏秋冬，我沿着这条路走向冰心同志的家，看望她、拜访她，向老人请教，向老人组稿，向老人慰问……

如今，我又沿着这条路，在这寒风飒飒，雪花飘飘的冬日里，来到了她的家。

她刚刚度过八十五岁寿辰，就在十月五日。那天，许多亲朋好友，向她热诚地献上一束束她喜欢的盛开的月季

以及鲜花织成的花篮。还有许多贺信与贺电。她衷心欢喜，心潮澎湃。

但是她也刚刚遇到不幸，就在她生日的头十几天——九月二十四日，与她相亲相爱、相濡以沫、相敬如宾、共同生活了五十六年的吴文藻先生溘然病逝。这使她痛心入骨，悲伤之极。

那么，今天我来，老人的精神和心境会是怎样的呢？

一

比我想象的要好。

依旧是她的这间典雅而宁静的客厅里，她安详地端坐在靠窗户的椅子上。身旁，是近年专事照料她生活和帮助她整理文稿的女儿吴青和女婿陈恕。象往日一样，我们亲切地交谈着。老人总是含笑叙说往事，追忆故旧。还不时关心着、询问着当前文坛的新事，报刊上出现的新人新作。虽是年逾八旬高龄的老人，但她依然耳聪目明，思路清晰，谈锋甚健，并且极富幽默感。每每漫漫叙来，缀语成趣，娓娓动听。

常常是，如有亲近的客人——老朋友或小朋友，总之被她称为朋友者来，在她的客厅里，必然是欢声笑语，热气腾腾。在她的身上，充满蓬勃的朝气与活力。

此时，在我的脑海中忽然闪现一个问号：这，难道是一位八旬高龄的老者么？

是的，她确已八十五岁了。是老者，然而她并不服老。

她还在文学的原野上辛勤耕耘。这时，我忽然想起五年前，当她跨进八十岁时的情景。那时，她因得了“脑血栓”，之后，又摔折右胯骨，住进了医院。有心的《儿童文学》杂志社为了祝贺她八十大寿，特地请画家杨永青画了一幅祝寿的画——画面上，一个满面笑容、穿着红兜肚、背上扛着一对大红桃的孩子，喜洋洋地向冰心奶奶拜寿。

她说，在病榻上，每天清晨醒来，在灿烂的阳光下，望着这幅画，使我快乐，使我鼓舞。但是总不能使我相信我竟然已经八十岁了！病后有许多老朋友又是安慰又是责难地说：你以后千万不能再不服老了！她呢，却在回复一位朋友的信中风趣地说：“孔子说他常觉得‘不知老之将至’，就是‘无知’到了不知老之已至的地步！”

她说，这“无知”，要感谢她的千千万万的小读者！因为自从她二十三岁起写了《寄小读者》以来，断断续续地写了将近六十年。正是许多小读者热情的回响，使她永远觉得年轻。当时她表示，身体康复后，将再努力给小朋友写东西。她愿自己的“生命从八十岁开始”。这是多么奔放的豪情！

冰心，这位对待生活真诚的老人，确实是这样做的。她虽是老之已至，却始终坚持写作，勤于耕耘，不断有散文、随笔、评论、回忆录的新作问世。她还十分关注文艺界，关心同辈及一些老作家的创作，关怀新人的发现与培养，青年作家的成长，虽说近年她自生病住院后，已有四五年“足不出户”了。记得，一九八四年十二月，当全国