



孙范姣◎编著

儿女送给老人的最好礼物！

二线生活

- ❖ 莫道朝霞多绚丽，最美不过夕阳红
- ❖ 你无法控制生命的长度，但你能决定生命的宽度
- ❖ 你无法左右天气，但你能调整自己的心情
- ❖ 你无法操控他人的想法，但你能掌控自己的情绪



二线生活

孙范姣◎编著



④ 内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

二线生活 / 孙范姣编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80675-707-9

I. 二… II. 孙… III. 老年人—生活—知识 IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 059761 号

二线生活

孙范姣 编著

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮编 021008

印刷装订 北京燕旭开拓印务有限公司

责任编辑 丁永才

封面设计 柏拉图

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 18.5 字数 220 千

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-8000 册

ISBN 978-7-80675-707-9/Z·220

定价: 32.00 元

版权所有 翻印必究



前言

俗话说：花无百日红，人无再少年。退休是每一个人都必须经历的过程。面对退休，人们心态不一，行动各异。有的坦然面对，随遇而安；有的积极接受，发挥余热；有的则是闻退色变，难以承受，感到空虚无聊，整日愁眉苦脸；还有的留恋“台上”生活，难耐“下台”后的寂寞。

退居二线，这是客观规律。但退二线或退休不是生命的终点，而是人生新的转折点；不是再没有事可干，而是有许多事情可做；不是陷入孤独、寂寞的境地，而是进入了新的生活氛围。

退休后，赋闲在家，你是否感觉到无所事事，彷徨终日？今后的路怎样走？是凭借微薄的退休金浑浑噩噩地过完下半辈子，还是“而今迈步从头越”，再积极投入到新的工作中去？

现代人不愁吃、不愁穿，生活越来越好。六十岁，精力充沛、经验丰富，突然要从工作岗位上退下来，有些人感到很不适应。有相当多的人会产生严重的失落感，烦躁、易怒、牢骚……看什么都不顺眼，慢慢地失眠、消瘦、疾病接踵而来。

退休了，该在家好好歇歇了。忙了一辈子的你，可能不习惯这陌生的清闲，又不知如何建立新的行为准则以适合新的生活状态，这种“角色失范”的状态，会使人觉得很茫然，没有方向感。生命是一种交换的过程，有失必有得，关键在于如何看待。

“你无法控制生命的长度，但你能决定生命的宽度；你无法左右天气，但你能调整自己的心情，你无法操控他人的想法，但你能掌控自己的情绪”。在物资比较匮乏的年代，我们的全部重心就在事业和孩子上，哪里有时间想到自己。我们也有自己的兴趣、爱好，但当时没有经济条件，也没有时间。现在退休了，我们应该开始为自己设计生活了。

退居二线了，我们可以干点自己喜欢的事情，如玩玩文字游戏、打打电脑游戏、做做老年游戏，再回头看看如游戏的人生，好不快哉。该忘记的坚决忘记，包括不愉快的人和事，该记住的一定要记住，包括愉快的人和事。可以在任何时候伴春风去踏青、邀明月去观潮、约老友去聊天、携家人去野炊。我们再也不用写自己不想写的文章，再也不用听不想听的报告，再也不用说不想说的空话，重新活回自我。

莫道朝霞多绚丽，最美不过夕阳红。人都要走退休这一步，只要您能及时转变观念，扬起自信的风帆，以平和的心态勇敢面对，退休后的生活是丰富多彩和充满诱惑力的。

《二线生活》正是为渴望拥有丰富多彩的退休生活的人而设计的。它提供了一个实现梦想中的退休生活所需要的各种信息，内容几乎覆盖了退休生活中的各个方面，是儿女送给父母最好的礼物！

谨以此书献给为社会主义建设添砖加瓦、鞠躬尽瘁的离、退休老人！





目 录

第一章 如歌的二度春天

——60 岁的人,20 岁的心

人事有代谢,往来成古今。从少壮到暮年,这是规律,任何人也不能违背,从“台”上到“台”下,谁也不能例外。退居二线,应该如何安度自己的晚年呢?正确的态度是“少讲昨天,少想明天,多看今天”。不必过多地留恋昨天的辉煌,更不必再炫耀当年的“过五关斩六将”,因为这些毕竟已成为历史,历史应该留给后人去评说。

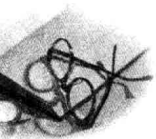
安心——享受安然之感	3
爱心——给爱一个容器	5
贴心——让年轻成为我们的信仰	8
省心——助力社区管理	11
舒心——神清气爽寿延年	13
动心——舞动青春旋律	16
静心——摒除不良情绪	18
进心——跟上时代的步调	21

第二章 一线到二线的距离

——我不再是从前了

有人说,当我从一线上退下来,我感到眼前的世界都是灰蒙蒙的,好像找不到自己的支点;有人说,没有了昔日岗位上的乐趣,我不知道自己能做什么;有人说,当我看到昔日的部下在挥斥方遒时,我会感到异常地失落,因为之前那是我的位置;有人说,我不再是从前了,我必须认清自己,规划自己的下一步……

从一线到二线	27
迈过走向二线的坎	29



远离二线综合症	32
为自己制定二线计划	35
走出二线烦恼门	38
二线心理调适	42

第三章 冤家宜解不宜结

——媳妇也是自家人

婚姻就像一张关系网,它是两个人建立的夫妻关系,却衍生出很多关系——婆媳关系、母子关系、父子关系、祖孙关系……

而在这其中,大多数人认为,婆媳关系是世间最难处理的关系。

常怀着感恩之心	47
用新眼光看媳妇	50
媳妇也是亲闺女	54
封建家长做不得	57
做大人要做得精明点	62
用欣赏的眼光看儿媳	65
做个诚心好婆婆	69

第四章 空留双亲泪沾衣

——积极看待空巢现象

我们在抚育儿女的时候,由于全身心地投入,已经失去了自我。当儿女展翅高飞,我们顿感茫然无措,找不到自己飞翔的方向。所以我们要学会安慰自己:再亲密的亲人都会有分离的时候,我们要勇敢地接受现实,接受生活!

积极心态看“空巢”	73
“空巢”是道难解的题	75
让“空巢”变成“爱巢”	77
不做孤独的细胞	80
“空巢”不“空心”	83
“空巢”也要不空情	86
“空巢”也能有欢颜	89





第五章 拨开乌云见日出

——忌讳话题勇面对

生老病死本是大自然发展的规律,不以人的意识为转移。我们要正确看待死亡,接受事实。死亡并不可怕,可怕的是不能正确地去对待它。看淡生死,感受大自然赋予的美丽,黄昏不仅有夕阳,更有我们美好的向往与信念。

莫叹黄昏已近	93
适当的“阿 Q”精神	96
生命只是一个过程	98
勇敢是绚丽的曙光	101
生病不是世界末日	104
理解“生死互渗”的原理	106
要面子更要乐子	108
这张老脸往哪搁	111

第六章 举案齐眉到形影相吊

——走出丧偶的阴影

天下无不散之宴席,亲朋好友总有一天要离你而去。生死各有天命,这是我们的无奈。既然明白这个道理,那么在我们孤身一人时,也要坚强地继续走下去,去感受生活的美好,带着逝者的寄托和希望,勇敢地走完最后的人生旅程。

走好丧偶这个坎	115
形影相吊要有好心态	117
从“心囚”中把自己解放	119
自责是一种心灵的伤	121
睹物思人是把双刃剑	124
把忧伤从新生活中赶走	126
夕阳红不是丢人的事	128





第七章 男大不婚,女大不嫁

——儿女迟迟不成家

直到有一天,当儿女羽翼丰满翱翔天际的时候,我们才发现自己的双鬓已染上了岁月斑白,额头已经刻上了时光的线条,儿女们的婚姻大事,成了心中一块石头,沉沉地压在胸口。

儿女不急父母急	133
门当户对太过时	136
不做鸳鸯“行刑人”	139
年终岁末不逼婚	142
相亲不需“父子兵”	145
奉子成婚是喜事	148

第八章 “丁克”到我家

——望眼欲穿抱孙子

随着家庭功能观念的转变和社会竞争日益激烈,很多儿女们放弃生儿育女,这无疑对我们是一种打击。但是,我们要看到更多外在的东西,毕竟生命只赋予了我们一次,更好地看重自己的生活才是最重要的。

多年期望空欢喜	153
传宗接代 PK 丁克家庭	156
“丁克”不是儿女的错	159
强扭的“瓜”不甜	163
不是亲生亲不亲	165





第九章 老大为了家居忙

——安逸眨眼成房奴

儿女是父母的心头肉,无论儿女大小,是否独立,父母永远都在为儿女着想,为儿女的前途打算。为儿女,父母不惜付出自己的一切,但是,当我们到了老年,当我们为儿女力不从心的时候,是不是也可以安心心地休息一下,规划一下自己的晚年生活呢?

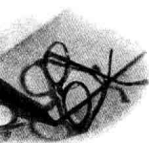
前方买房后方支援·····	171
老大无奈成房奴·····	176
儿女离婚房归谁·····	178
再婚的房产如何分配·····	180
老年人买房细考虑·····	182
保护自己的产权·····	185

第十章 警惕第二大杀手

——及早提防抑郁症

生活不可能总是一帆风顺,经常会在不经意间给你开上一个小小的玩笑。经过大风大浪的我们,本来是要安享晚年,安静愉快地度过垂暮之年,但是一些无法预料的事情会干涉我们的生活,使我们身心受到伤害,从而陷入不能自拔的境地。

抑郁症的基本症状·····	191
抑郁症产生的“土壤”·····	194
别生活在“历史”中·····	196
“养心”远离抑郁症·····	198
假痴呆下的真抑郁·····	201
讳疾忌医乃大忌·····	204



第十一章 心理健康晴雨表

——预防和发现心理疾病

对“健康”二字,人们很容易认为没有疾病就是健康。健康不但是没有身体缺陷和疾病的生理正常状态,还要有良好的心理状态和社会适应能力,即身体健康、心理健康和对社会的适应能力。所以我们在注重身体健康的同时,还要寻求心理健康的科学对策。

不能忽视的心理疾病·····	209
挖出心理疾病的“根”·····	212
做自己的心理医生·····	215
远离迷信的泥潭·····	218
嫉妒是一种病态·····	221

第十二章 黄昏也要甜蜜蜜

——老年夫妻的情感生活

人都是感性的,不论是年轻还是年老,都离不开感情的滋养。尤其是退休后的老年人,儿女独立离家,生活的重点发生了新的变化,在家庭中,除了生活琐事,夫妻之间的感情变成了垂暮年华的心灵寄托。

老感情仍然需要升温·····	225
花前月下觅青春·····	227
感情充电不可少·····	230
让感情登上相互理解的高度·····	233
黄昏中的“未婚同居”·····	235
再次走进婚姻殿堂·····	238





第十三章 快乐才是最重要的

——把握健康的秘诀

精神紧张、压抑、心理矛盾、冲突、犹豫、忧伤等都是导致心身疾病的主要原因。随着我国物质文化生活水平的逐步提高,老年人寿命逐步增加,如何提高老年人的心理保健水平,使老年人在身心愉快的状况下安度晚年,已成为老年人最为关心的话题。

摆脱疑病恐病的困扰·····	245
“与病共舞”需好心态·····	249
过节要做好心理调试·····	252
给自己做个保健·····	255
做个快乐老人·····	258

第十四章 时尚养老新观念

——让我们一起住进老年公寓

时代的观念在不停地转变,生活质量也在不断地攀升,追求优质的生活和愉快的生活方式是老年人最为关心的。我们虽然跟不上时尚的脚步,但我们应该找到最为贴切和适合自己的生活方式。

外国老人的养老观念·····	265
选择不再孤独的生活·····	268
老年人的另一个“伊甸园”·····	271
选择休闲式安居·····	273
积极转变养老观念·····	275
我们一起去养老院吧·····	277
附录:营养成分表·····	280





第一章 如歌的二度春天

——60岁的人,20岁的心

人事有代谢,往来成古今。从少壮到暮年,这是规律,任何人也不能违背,从“台”上到“台”下,谁也不能例外。退居二线,应该如何安度自己的晚年呢?正确的态度是“少讲昨天,少想明天,多看今天”。不必过多地留恋昨天的辉煌,更不必再炫耀当年的“过五关斩六将”,因为这些毕竟已成为历史,历史应该留给后人去评说。



安心——享受安然之感

经过数十年复杂的社会生活，品尝了若干年的人事纷争之后，退居二线，应该有一个能让我心向往的，简单、快乐、无需带着面具就可坦然处之的安心之所。这样一个安心之地，必然是个春有花团锦簇、夏有知了声声、秋有金色满园、冬有腊梅飘香的自然之所。这样自然的环境，可以让人放下一切包袱，只为更敏锐地感知大自然母亲所赐予的安然之感，感受来自天地间的祥和之感。

许多老年人认为自己老了，就不中用了，会成为儿女的负担，从而开始情绪低落，没有安然之心，身体和心理也快速地衰老。

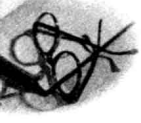
其实，“老”并不是简单的一个字，在“老”字背后有着深厚的与老年人有关的文化观念。保守、固执、沉闷、健忘、斤斤计较、没有情趣、多管闲事、难以相处等，这些都是年轻人眼中的老人，是老的内容，老的符号，老的文化。

现在有很多老人开始为自己退休后能干什么而一直担忧，其实只要用安然的心态面对，就会发现，人到暮年，仍然有很多事情值得去畅想，去积极参与。保持安然的心，就会发现人生内在的魅力，体现完美的人格价值。

林大爷今年 65 岁，家住北京西城区，从小就喜欢体育，上学的时候还练过体操，可能是这个原因，让他对各种体育比赛都非常关注，中国运动员取得每一项好的成绩，他都感到骄傲、自豪。林大爷是一位工程师，退休之后一直从事有关奥运的志愿活动。2008 年北京举办奥运会，为他投身奥运事业提供了一个绝好的机会。为了宣传奥运，为更多的人服务，林大爷报名参加了北京奥运会志愿者队伍。

林大爷不服老，他说奥运会是一个难得的机会，他想为奥运会尽





一份力。他更觉得没必要讨论中老年人是不是适合做志愿者的问题，他本人就是最好的例子，在争取成为志愿者的过程中他已经得到了许多快乐。2008年8月，奥运会、残奥会志愿者项目启动，林大爷第一时间去报名，并且成了志愿者。

奥运村的地铁建设、奥运会场馆建设、奥林匹克文化节，2008年7月13日、8月8日，所有和北京奥运会有关的日子，林大爷都格外关注。“好运北京”的奥运测试赛他也到现场去感受气氛了，乒乓球比赛他见到了七八位世界冠军，心里特别开心。足球、篮球、排球、网球、乒乓球、羽毛球等，林大爷全都喜欢。而他早就有在残奥会期间做志愿者的想法，希望可以在2008年的时候用手语帮助来到北京的外国朋友。为此，林大爷每天自学英语和手语，希望能在2008年全力服务于奥运会，献上自己的绵薄之力。

让热爱奥运的人都唱起来，让喜欢体育的人都笑起来是一件非常有意义的事情。林大爷喜欢参加一些公益活动和志愿者活动，能够多参加公益活动和志愿者活动，让林大爷感到非常开心，也非常有意义。林大爷还喜欢唱歌，因为唱歌可以尽情展现自己喜悦的心情，表达自己的激情，表达自己对奥运、对生活的渴望。像林大爷这样的老人还有很多，在垂暮之年能够安然地对待自己的二线生活，用自己的生命去创造价值，这样生命的光辉就会永不停息。

林大爷虽然退居二线，但他拥有一颗安然的心，不为过去的事情烦恼，不为外界的质疑困扰，安然地做自己想做的事情，难道这不是一种二线生活应有的态度？年老是遵循了大自然的规律，二线老人应该乐观一点，积极一点，安然一点，其实春天依然存在，依旧灿烂美好，只是我们没有发现没有察觉而已。多给自己一些勇气，给自己的生命注入新的活力，只要心态安然，就留住了永远的青春。





爱心——给爱一个容器

爱心人人都有，而这个爱心应该有一个大的范围，不仅是人与人之间的爱心，还有人与动物、人与植物之间的爱心。每个人都有被肯定、被需要的感觉，尤其是从一线上退下来的老年人。他们在家里，往往是被照顾的对象，但是仔细想想，一个富有爱心的人肯定不希望自己单单只是被照顾的对象，直到生命的最后一刻，他们都需要释放自己的爱心，感受被肯定和被需要的感觉，因为我们都希望做一个充满爱心的人。

60多岁的王德根老人，是一个老党员。他1948年9月参加工作，1992年10月离休，原任长钢党办信访副主任。这个乐善好施的老人，用自己的爱心编织了许多动人的故事。

老家要修水泥路，老人得到这个消息后很高兴，主动与村里联系，说要尽自己的一份力量，他拿出3000元钱交给了村委会，成为全村捐款数额最多的一个人。

王德根非常关心下一代的成长。“六·一”儿童节，他向村小学资助了2000元。村委和学校送来锦旗，上面写着：培育花朵育后人，报效家乡献爱心。对于送来的锦旗，老人说：“因为我是本村初小四年级毕业的，就是这点文化，给我一生的发展打下了基础，所以我要给母校做个回报。”

村里有个村民的女儿，家庭比较困难，眼看着大学毕业了，家长让她赶快参加工作，可她坚决要考研继续深造。为了改善家里的生活状况，为了实现自己的梦想，她一边在外打工，一边学习，终于考上了研究生。老人听说这个事情后，很受感动，就动员他的家人一定要支持女孩上学，还给女孩家里放下了1000元，并且表示三年的路费他