

润心

老年朋友的心灵读本

你是否已为晚年生活做好了准备？

一本使老年朋友认清自己、调整心态，

获得幸福、快乐晚年生活的书！

冯莎苓 著



中国发展出版社

润心

老年朋友的心灵读本

冯莎苓 著



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

润心：老年朋友的心灵读本/冯莎苓著. —北京：中国发展出版社，2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80234 - 039 - 8

I. 润… II. 冯… 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 (2007) 第 092422 号

书 名：润心：老年朋友的心灵读本

著作责任者：冯莎苓

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978 - 7 - 80234 - 039 - 8/Z · 182

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京雷杰印刷有限公司

开 本：700 × 980mm 1/16

印 张：19 插页 16 页

字 数：220 千字

版 次：2007 年 6 月第 1 版

印 次：2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1—10000 册

定 价：30.00 元

咨询电话：(010) 68990642 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网 址：<http://www.develpress.com.cn>

电子邮箱：fazhanreader@163.com

版权所有 · 翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换



出版者的话

这是一本关注老年朋友心灵的书，更是作者写给老年朋友的贴心话。作者把她六十年间所感悟的人生精华，用风趣、幽默、生动的语言奉献给所有的老年朋友。

在经朋友推荐得到这本书稿时，我们就被作者的朴素、善良、真实、真诚所打动，很多年轻编辑都想把这本书当作礼物送给自己的老爸老妈。凭这一点，我们就有了出版这本书的理由。另外，虽然我社出版了很多心灵励志类的图书，但是专门针对老年朋友的图书还真是空白，同样，在市场上也是如此。

目前，我们的国家已将进入老龄化社会，有数以亿计的老人生活在我们这个社会大家庭里，我们的每个小家庭也都蹒跚着老年人的背影。老年人的晚年大都衣食无忧，他们更需要的是心态的平和、身体的健康、精神的充实、儿女的孝顺。本书中作者把自己多年来的生活体验、心灵感悟凝练成耐人寻味的六个字：悟、顺、敬、智、依、洒，分成六个篇幅，告诉老年朋友们：

- 如何在经历了无数的风风雨雨后，用一个长者的智慧、宽容，将顺生活中的千头万绪，做到老有所悟。

- 如何在扮演老年人这个角色时，能让生活趋于平缓、和

谐，顺其自然，做到老有所安。

- 如何在饱经了几十年工作上的升降沉浮后，敢于远离失落，琢磨点自己想做的事，做到老有所为。

- 如何在慷慨无私地向儿女们倾泻爱的时候，也能让自己的人生更加宽广，忘却生活中的烦恼，做到老有所乐。

- 如何能与风雨同舟几十个春秋后的老伴儿相依为命，搀扶到生命的尽头，做到老有所依。

- 如何在饱经了生活的酸甜苦辣、赏够了春花秋月后，能够活得潇洒自在、延年益寿，做到老有所归。

亲爱的老年朋友们，儿女们都已长大，快给自己留一点享受生命的时间和空间吧，不要一拖再拖、一等再等了，就从今天开始吧！

亲爱的年轻朋友们，趁你们的双亲还在身边，快回去好好关爱他们、善待他们、用心理解他们，去说爱他们，就从今天开始吧！

当读者看完这本朴实无华的心灵读物时，也许会惊叹：这个只受到有限教育的花甲老人，竟然能把自己身边的这些平凡小事，写得这么有声有色、有滋有味，还很有启迪意义。书的内容我们还是不必再多说什么了，怕说浅了或说深了，说浓了或说淡了，还是留给读者自己去慢慢品味吧！

2007年5月13日



目 录

第一篇 悟

人哪，也只有到了“惊回首，离天三尺三”的年龄，才能对生活真正有所“悟”。因为我们有过太多的经历，太多的甘苦，太多的沉浮，太多的跌撞。

有了这个“悟”，我们便能忘却烦恼，不再追悔过失，不再计较斤两，而是感恩于现状。

照镜子 / 2

女人的魅力 / 5

错位的结合能走多远 / 8

活着就是幸福 / 13

将心比心 / 17

扭曲的爱 / 20

都是假设惹的祸 / 23

“死守荆州”的爱情 / 26

老太太要去尼姑庵了 / 31

老年“六得” / 34

小外孙的困惑 / 37

知足常乐 / 40

对自己好点 / 43

谁的错 / 48

聪明的女人 / 52

从“天堂”到“地狱” / 55

我不后悔 / 58

活着就该感恩 / 61

种瓜得瓜，种豆得豆 / 65

第二篇 顺

人生是个大舞台，上苍是总编导。我们每个人从出生到死亡，都在这个无边无际的舞台上扮演着不同时期、不同脸谱的角色。

“顺”即“随”，顺其自然，随其而就。只要是上苍分配的角色，不管好演不好演，能演不能演，我们都要竭尽全力去塑造，去完成。

必须扮演的角色 / 70

给老伴自由 / 73

进退都是福 / 75

办法总比困难多 / 77

疾病来了由它去 / 79

上帝的“请柬” / 83

没那么多“不得了” / 86

先改变自己 / 89

善待别人的“千金” / 92

对女婿好就是对女儿好 / 95

帮助女儿摆脱困惑 / 97

“偏心”的岳母娘 / 100

妈妈的担心 / 102

三十六计，走为上计 / 104

我眼中的亲家 / 108

姑婆婆的晚年 / 112

别忘了自己是谁 / 116

挤上时代的末班车 / 119

第三篇 敢

“敢作敢为”不是年轻人的专利，我们虽然上了年纪，仍不可放弃“敢”的权力。生命只有一次，幸福要靠自己争取。敢做自己想做的事，我们才能活得无怨无悔。

走自己的路，由别人去说 / 124

就这么点乐趣 / 127

他要和你分手了 / 131

学会说“不” / 134

我们到哪里去养老 / 138

不必把钱都给了子孙 / 141

“立双碑”之后 / 144

浓妆淡抹总相宜 / 147

妈妈的遗嘱 / 150

每个人的生活经历都盘根错节，曲折迂回。我们之所以有烦恼，有焦虑，皆因我们缺乏智慧。当人生进入“将自己还给自己”的黄金时期，更需要以“大智慧”对付“小问题”。

生命中的“大石块” / 156

别怕把豆浆煮糊了 / 158

别做白日梦 / 160

习 惯 / 163

生命不仅仅属于自己 / 166

不要做金钱的“搬运工” / 168

“芝麻”与“西瓜” / 170

再坚持一下 / 174

方便别人就是方便自己 / 176

爱的积累 / 178

陈忠和的笑容 / 181

别贪小便宜 / 183

背着儿女们说的悄悄话 / 186

孝顺老人是为儿女们做榜样 / 190

舍不得 / 192

善待永远陪伴你的人 / 195

怕死、爱钱、少觉、没记性 / 197

再也悔不过来了 / 202

选择与放弃 / 205

高价打瞌睡 / 210

不该断裂的神经 / 213

我要睡了 / 216

平稳度过更年期 / 219

老窝不能丢 / 222

第五篇 依

既然上了一条船，就不要再有怨言。即使皱纹已爬满额头，那份经历了几十个春夏秋冬的承诺仍存留在各自的心田。

当你进入弥留之际，最在乎你的去留的就是与你同过甘苦、共过患难、有亲有情、能依能靠的老来伴。

相依为命 / 228

可爱的老伴 / 230

他就是你的最佳选择 / 233

相爱与相伴 / 235

生活的哲学 / 237

重逢在夕阳下 / 241

最后的日子 / 246

地球是圆的 / 249

第六篇 洒

黄昏将至，夕阳更美。珍惜生命的分分秒秒，丢弃俗事的吵吵闹闹；找回在操劳中丧失的休闲功能，快乐地过属于自己的生活。

撒向人间尽是笑，潇潇洒洒伴我归。

享受生活的快乐 / 254

活着多么美好 / 257

父与子 / 259

我和小外孙 / 263

烹调也快乐 / 267

今日永远最年轻 / 271

知己 / 274

走出国门 / 276

读书·行路 / 282

生活的乐园 / 285

后 记 / 289

女儿的话 / 295

第一篇 悟

千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。
咬定青山不放松，立根原在破岩中。
为人处世要如此。

人哪，也只有到了“惊回首，离天三尺三”的年龄，才能对生活真正有所“悟”。因为我们有过太多的经历，太多的甘苦，太多的沉浮，太多的跌撞。

有了这个“悟”，我们便能忘却烦恼，不再追悔过失，不再计较斤两，而是感恩于现状。

照 镜 子

我这才知道，几十年来，一直把镜子里的美丽留给了自己，而把镜子外的丑陋硬塞给了别人。

女人都爱照镜子。谁家没有几面惬意的镜子呢？从落地穿衣镜到在手提包里的小夹镜，不同形状，不同规格，且各有用途。

女人照镜子时总是那样兴奋。鱼尾流溢着赞美，嘴角抿出春风。退三步，进一步，腰已扭过九十度，脸还留在镜子里。不管等你的人多么焦急，出门前这一程序永远也不会忘记。看啊，照啊，几十年欣赏不够的是美丽的自己。照镜子使你骄傲，使你自信。

一次偶然的机会，我发现了镜子的秘密。

忘了是和谁吵架，也忘了是为什么事情。当我怒气冲冲闯进卫生间时，眼睛的余光忽然送给我一个丑陋的身影。呀！这是谁？眉宇打结，眼睛冒火，拉长的脸像拧曲的麻花，好凶呵！我知道，这是自己。只是我从未见过，也不敢相信。我索性将头发弄乱，对着自己张牙舞爪，歇斯底里，我被丑恶的自己吓坏了，我感到从未有过的失落和沮丧。



人们常说：人不知自丑，马不知脸长。其实马不知脸长是实在的，它不会照镜子，但人不知自丑纯属自欺欺人！

自从发现了镜子的秘密，我好像懂事了许多，虽然我已为人之祖，但学做人的道理永远可以从零开始。好几次我躲在卧房里，对着镜子，时而指手挥拳，时而咧嘴怒目，把自己曾在人前所表现的再重新过一遍。好丑呵！真的，我这才知道，几十年来，一直把镜子里的美丽留给了自己，而把镜子外的丑陋硬塞给了别人。

想起有次和同事发生冲突，她实在是太不讲道理。记得我最后摔给她几句：“看你那样子，还不找个镜子照照自己！”说罢扬长而去。现在想起来真是可笑，她那“样子”还不是在我这面哈哈镜里反照出来的？！当时我对她是那样的厌恶，而她对我的唾弃也就可想而知了。

人呵，总是只看到自己的美丽，哪天狠狠心将自己搬到太阳底下晒一晒，你会发现，那皱褶的肌肤里隐藏着几多污垢。我，就经历过一次灵魂的洗涤。

那次我生病住院，医生说我有忧郁症，建议做一次心理测试。怀着好奇心，我去尝试了一下洋人的创造发明。三百多个极其平常的题目，我做得津津有味，十分得意。谁知诊断结果竟使我大吃一惊。

“急躁、自私、妒忌。生活中想依赖别人却不明确表示，与异性交往缺乏技巧，与朋友相处缺乏真诚。患者有多疑病症，心理上的恐惧往往在躯体上表现，如失眠、焦虑、头昏、无力、四肢麻木……”

天哪！简直不敢相信这就是我！这样一个人格低下的形象就

是在那三百多个“是”与“否”中勾画出来的，真可谓“照妖镜”！我心想，早知是这个结果，就不那样回答。可又怎样回答呢？我那可都是实话实说呀。

我匆匆逃回病房，将诊断结果塞进厕所。突如其来的震撼使我久久不能平静。这可是美国发明的国际先进技术，不容置疑。我开始认真琢磨，一条一条对号。没错！这就是我，哪怕你胸口再痛。

当完完全全接受了我的“那一个”时，我打算隔不久就去光顾一次，我希望“照妖镜”里的头像能换个模样。

镜子是个好东西，喜欢照镜子是个好习惯。只是别只在高兴的时候与它亲近，恼怒的时候你也应该去瞧一瞧。你会有许许多多的感慨，你也一定会知道，以后该怎样与镜子里的你互补互进，结伴同行。



女人老了必须及时调整魅力的位置，唯有贤良、宽容、勤劳、智慧，才能使女人永远立于不败之地。

女人的魅力

新超市开张了，我独自一人去逛逛。突然，有人拍我的肩膀。回头一看，啊！竟然是她！我忘了自己正身处大庭广众之中，喊叫着扑了上去，我们紧紧地拥抱在一起……

她是我在艺校的同班同学，毕业后我们同在一个戏剧舞台上度过了十几个春秋。

她当年太优秀了！不但垄断了舞台上所有的主角，而且她塑造的人物有不少还在全国获奖。她在舞台上的魅力曾倾倒过一大群的观众。

生活中的她更是处处春风得意，她的妩媚随时能激起年轻帅哥的情感冲动。可她选择的伴侣却出乎“全世界人民”的意料，让人们大呼“彩凤随鸦”。而她，却有着自己的世故。

遵循着“凭我的魅力，这一辈子都能永远立于不败之地”的理念，她与乐队的一位普通演奏员结婚了。

婚后的日子对她来说是满足的。她在家里无拘无束，无遮无挡。丈夫承担了全部家务，包括给孩子洗澡、换尿布。她的“大小姐”脾气日见天长，左邻右舍只听到她起高腔。虽然她享受不到皇后的珠光宝气，但在家中的地位却比皇后还高一级。这在文艺圈儿里也算得上是真正的幸运儿。

因为工作的调动，我们已有三十多年没见过面了。这次见到她还是“徐娘半老，风韵犹存。”就是把身份证摆在面前，人们也难以相信她已年近花甲。

她扔下选购车，拖着我去她的家。

我俩举杯兴叹，岁月无痕太匆匆。借着脸上泛出的红晕，彼此向对方敞开了心扉。

我们曾经年轻、漂亮、聪颖、水灵，浑身上下散发着青春的气息。凭借人生最具优势时期的魅力，我们任性、骄傲，甚至激泼、蛮横。稍不如意就烦躁得将鞋、袜踹得满天飞，稍有得罪便可将人钉死在墙上叫你撕不开身。然而，随着日月星辰的永不停息，人生的优势逐渐转化。特别是夫妻之间几十年的积怨如同地壳底层的岩浆，开始翻腾涌动。

为了抓住青春的尾巴，我们想方设法去美容，去塑身。可再时尚的包装也拽不回即将丧失的青春魅力。为了控制残局，我们再次加大火力，企图制服已不服管束的对方。那只会引起火山爆发，最终将自己化为灰烬。

我们的出路在哪里？

说到此她异常激动，她靠近我，神秘兮兮地压低了声音：“我们唯一的出路就是‘调整位置，重新做人’。”

