



徐澎 / 撰文

臧砚明 / 绘画

潇洒中老年

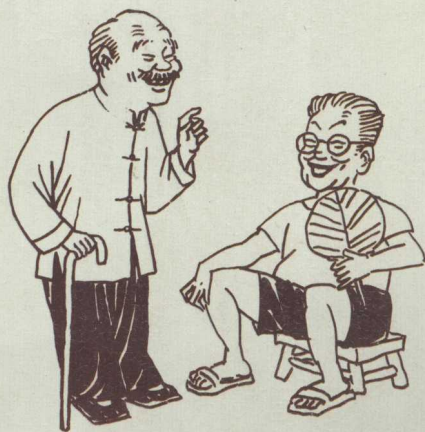
在诙谐幽默之中

尽显处世与养生之道

化解您心中积郁的烦恼和苦闷

这是一本中老年朋友开卷有益的书

中老年心理的自我调整



潇洒中老年

——中老年心理的自我调整

徐 澎 / 撰文

臧砚明 / 绘画

当代中国出版社

2001.10



图书在版编目 (CIP) 数据

潇洒中老年/徐澎撰文; 臧砚明绘画. —北京: 当代中国出版社, 2001.10

ISBN 7-80170-021-X

I. 潇… II. ①徐…②臧… III. 中老年人问题 - 通俗读物 IV. C913.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 062345 号

当代中国出版社 出版发行

社址: 北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码: 100009

北京地质印刷厂 印刷 新华书店 经销

850 × 1168 毫米 32 开 5.5 印张 2 插页 95 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数: 5000 册 定价: 12.00 元

赶走烦恼与寂寞，让生活充满欢乐

(前 言)

“天上没有不散的云霞，地上没有不朽的年华。”今日的青年即是明日的老年，现在的老年曾是过去的青年。岁月对任何一个人都是公平的！为此，善待生命的每一段时光，在有限的光阴里创造无限的幸福与欢乐，是每一个在不知不觉中进入中老年行列的人心底的渴望。

北宋大诗人苏东坡说：“人至极乐，莫过于心无忧，身无病。”近年来，许多医学专家对 55 岁以上中老年进行的调查和测试表明，老年期心理障碍呈明显的上升趋势，这是每一位步入中老年的朋友应该特别加以重视的大问题。

21 世纪，中国将进入“老龄社会”。如何使越来越多的中老年社会群体生活得更好，已经引起社会各个层面的关注。它不但关系到中国社会的稳定和繁荣，更体现着我们这个素有“礼仪之邦”称号的中华大国的传统美德和文明程度。

然而，要想真正解决好这一问题，仅仅是外界环境的改善是不够的，更重要的是中老年人自身的

心理卫护和调整。通常，人们对中老年人往往只注意了身体的保健和食品方面的营养，却忽略了对他们心理健康的呵护。

心理健康又取决于精神营养是否充足。所谓的精神营养，虽然不像食物、药物那样具体，但它起的作用却不可低估。精神营养广泛存在于人类社会生活的各个方面，如良好的个人品质、高尚的人格取向、平稳的心态和积极乐观的情绪等都属于进行精神滋补和自我心理卫护的范畴。

当今的中老年群体，是过去低收入、高奉献、一心为公的革命时代的建设者，也是现在即将退出工作岗位的一大群为社会做出过贡献的人。面对“转型期”的现实社会生活，由于改革过程中既得利益不同，每个人的境遇差距也很大，因此呈现出极为复杂的心理变化。他们的人性、人格、道德观、价值观、行为准则等各方面都在经受着十分痛苦的煎熬、挤压，甚至发生错位和漂泊……

在这个当口，“知其无可奈何而安知若命”，就从消极转化为积极！自我哀叹不如自我调节，终日抱怨不如努力适应。

回首我们的前半生，无论是叱咤风云还是平平凡凡，都应达观对之，以不变应万变。让我们平和地对生与死、苦与乐来一番观念上的梳理，正视现实，自我调整，这样才能体味生命的终极意义，创造欢乐，生命才能尽显光辉！

目 录

赶走烦恼与寂寞，让生活充满欢乐（前言）	… 1
一、解忧身健 快乐心康	… 1
1. 何谓健康	… 3
心无忧，身无病	… 4
心理健康的基本标准	… 6
心理失调的具体表现	… 9
快乐晚年总方针	… 11
2. 心理平衡的自我调节	… 12
宣泄法	… 14
升华法	… 16
移情法	… 18
自嘲法	… 20
文饰法	… 22
化解法	… 24
二、保持平和的心态	… 27
1. 平常人，平常心——顺其自然	… 29
2. 心即物，物即心——喜忧在己	… 32

3. 拿得起，放得下——悠然自得	34
4. 不图报，不记怨——宽容为怀	37
5. 控制欲望，知足常乐	39
6. 清浊俱纳，襟怀坦荡	41
7. 吃亏是福，超越得失	43
8. 遇事不慌，荣辱不惊	45
9. 不求完美，但求和谐	47
10. 善待平凡，珍视辉煌	49
三、把握良好的情绪	53
1. 寻找人生的大感觉，体味生活的 小情趣	55
2. 福、禄、寿再认识	58
3. 避开烦恼，寻求欢乐	61
4. 羡慕是火种，嫉妒心火烧	64
5. 不可顾影自怜、自造囚屋	67
6. 回忆愉快的，展望美好的	70
7. 树立小目标，创造大充实	72
8. 老有所学，自得其乐	75
9. 保持自我，完善人格	77
10. 努力摆脱忧郁的阴影	79
四、化解烦恼 笑面人生	81
1. 是非终日有，不听自然无	83

2. 顺水推舟求随和，求真计较不识趣	85
3. “木讷”乃大智，“敏感”惹人烦	87
4. 善于道歉多解脱，死要面子活受罪	89
5. 发生争执不要固执，设身处地 将心比心	91
6. 让时间解决难题	94
7. 用真诚呼唤友情	96
8. 用微笑换取快乐	98
9. 用坚忍喝退困难	100
10. 用轻松化解重负	102
五、面对现实	105
1. 知其无可奈何而安知若命	107
面对兴奋	109
面对紧张	111
面对恐惧	113
面对愤怒	115
面对挫折	117
面对失落	119
面对沮丧	121
面对自卑	123
面对诱惑	125
面对失望	127

面对孤独	129
面对寂寞	132
面对疾病	135
面对死亡	137
面对金钱	140
面对子女	143
2. 生命如歌，不在长而在好	145
六、爱洒夕阳	147
1. 爱自己，爱人类，爱生活，爱自然	149
2. 爱文明，爱崇高，爱美好，爱欢乐	151
3. 友情，亲情，爱情	153
4. 真诚是爱的种子	156
5. 博爱是心灵幸福的奏鸣曲	159
6. 性爱与情爱	161
7. 家庭——放“心”的地方	164
8. 黄昏恋	166
9. 少相依、老相伴，爱洒夕阳	168
后 记	170



一、解忧身健 快乐心康

贫穷而健壮胜过富足而衰弱。
健全的体魄和开朗的性格比金子和
钻石宝贵得多。除这两样东西，什
么也不能使你更加富有、更加快乐。

——《圣经》

1. 何谓健康

联合国卫生组织给健康下的定义是：“健康不仅仅是指躯体上没有疾病，还应包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态”。

身体是生命的物质存在形式，而健康则是体现生命质量和享受生命乐趣的前提。



心无忧，身无病

人是万物之灵，是有思维能力，有感情的动物；是“社会关系的总和”（马克思语）。现代医学已经由以往的单纯生物模式，过渡到“生物—心理—社会”的模式。这表明现代人的精神状态在很大程度上决定着身体的健康状态。

《黄帝内经》中把养生要素归纳为：

精——人体生命活动的原始物质。它既指先天的遗传因素，又指后天摄入的物质营养。

气——体现生命力的一种无形物质和人体的基本运动。如呼吸、消化、循环等。气“顺则平、逆则病”。

神——依附于人体的精神活动、思维意识。整个机体色泽鲜活、乐观向上、目光炯炯是生命力旺盛的重要表征。

因此，“身心健康”包括精、气、神的总和。身体健康是心理健康的基本条件，而心理健康则是身体健康的重要保证。

有个富翁卧病在床几年，多年的拼搏使他积劳成疾。当有年轻崇拜者来访时，他却说：“我宁愿现在是个穷光蛋，也不愿躺在床上。如能交换，我愿用我的百万家产换取健康的身体。”

可见，心情愉快与身体健康胜过一切身外的财

富，乃为人之极乐！



心理健康的基本标准

心理健康是指个体心理在本身及生存环境许可范围内所能达到的最佳功能状态。

下列几项可以基本判断中老年人心理是否健康及其程度。

1. 感觉、知觉尚好

判断事物不常发生错觉。自我评价适度，既不过分夸耀自己，也不过分苛责自己，与现实环境保持良好的接触和融洽的关系。

2. 记忆力良好

不总是要人提醒应该记住的重要事情。能轻松地记住一读而过的7位数字。逻辑思维健全、说话不颠三倒四，考虑问题、回答问题时条理清楚了。

3. 情感反应适度

积极的情绪（如喜悦、欢欣等）多于消极的情绪（如愤怒、焦虑等），不会事事感到紧张，办事有始有终。不轻易冲动，也不时常抑郁。对外界刺激反应适度，心态乐观。

4. 想象力丰富

不拘于现有框框，可根据一事物做几个相关联想，能举一反三，举例恰当。做的梦常常新奇有趣。

5. 人际关系良好

乐意帮助他人，也受到他人的欢迎，乐于和別人交往。与人相处时尊敬、信任、关心、谅解多于仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧等。与亲友关系融洽。

6. 面对现实，具有良好的适应性

生活中遇到种种问题和困难，能用切实有效的办法妥善解决。具有正常的应对能力。与自己在社会和家庭中充当的“角色”相匹配；反应与刺激相一致；没有过度的敏感或强烈而不当的反应。

7. 学习能力基本不变

能坚持学习某一方面或几个方面的知识或技能，并能在其中发挥自己的智慧和经验。

8. 思想、行为符合年龄特征

情绪稳定、庄重、和蔼、达观，对现有生活满足，不喜怒无常；可包容别人一些无关大局的缺点和不当；没有明显的“返童”心理，与大多数同龄人心理状态基本一致。

