

主编 陈尧

熱愛生活

積極養老

与老年朋友谈心

彭冲
辛巳夏

上海三联书店

热爱生活 积极养老

——与老年朋友谈心

陈 尧 主编

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

热爱生活 积极养老:与老年朋友谈心/陈尧主编—上海
上海三联书店,2001.10
ISBN 7-5426-1535-1

I.热… II.江… III.老年人—生活—知识—普及读物 IV.

TS976.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 19369 号

热爱生活 积极养老
——与老年朋友谈心

主 编/陈 尧

责任编辑/吴士余

装帧设计/范桥青

责任制作/朱美娜

责任校对/何 俊

出版发行/上海三联书店

(200235)中国上海市钦州南路 81 号

<http://WWW.sanlianc.com>

E-mail/sanlianc@online.sh.cn

印 刷/昆山市亭林印刷总厂

版 次/2001 年 10 月第 1 版

印 次/2001 年 10 月第 2 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/130 千字

印 张/7.5

印 数/5 001—10 000

ISBN7-5426-1535-1

G·495 定价 12.00 元

顾 问：沈达人 戴为然 吴 镭
王维良

主 编：陈 尧

副主编：李志民 盛 放 黄 杰

编 委：（按姓氏笔划为序）

尤湛持 李志民 李苏玉

朱义豪 朱仲明 成效飞

刘学良 陈 尧 陈谦陵

汪正丹 姜兆华 赵梦良

赵敏华 胡生年 高建强

盛 放 黄 杰 韩 骅

葛洪彬

策 划：黄 杰 姜兆华

序

人的一生,必然经历由幼年到老年的生命历程,衰老是无法抗拒的自然规律。

新中国成立后,尤其是改革开放以来,随着生活水平的提高、医疗卫生条件的改善,我国人口平均寿命延长。据统计,目前我国 60 岁和 65 岁以上人口已占总人口的 10% 和 7%; 预测到 2015 年,65 岁以上人口将超过 2 亿,约占总人口的 14%。

老年人是社会的重要组成部分,是需要关爱照顾的群体。长期以来,他们为中国革命、建设和改革开放事业作出了重要贡献。人到老年,全社会都有责任关心他们的晚年生活,努力满足老年人日益增长的物质文化生活需要,这既是弘扬中华民族尊老敬老传统美德的要求,也是我们党实践好“三个代表”的要求,关系到亿万老年人的切身利益,全党全社会必

须予以高度重视。

在我国,党和政府历来十分关心老年人,重视老龄工作。党中央反复强调要抓好老干部政治、生活待遇的落实,要重视发挥老同志的作用,并制定了相关的方针政策。国家先后颁布实施了一系列维护老年人权益的法律、法规,广泛开展尊老敬老教育活动,依法保障对老年人的家庭赡养和扶助。在家庭和社会中,老年人基本实现了“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所教、老有所乐”。

然而,人生步入老年,这个时期将会因年龄关系而产生各种生理的变化;因社会地位改变,社会交往的减少,家庭关系等的变化而引起了种种心理变化。对这些变化,有些老年人往往会产生忧虑和困惑,如不能及时调整心态,化解不良情绪,必然影响身心健康,降低晚年生活质量。为帮助老年朋友消除可能会导致心理失衡的一些因素,学会自我疏导,掌握科学养老方法,一些长期从事老干部工作的专家、学者编写了《热爱生活、积极养老》一书。该书从老年人经常碰到而又难以释怀的问题入手,用谈心的方式娓娓道来,和老年朋友诚恳地交换意见,为他们释疑解惑,帮助和启发老年朋友树立科学文明的生活观念,掌握积极

健康的养老方式,以豁达乐观的心态对待晚年生活,升华人生境界,提高生命和生活质量。我相信,老年朋友都能从此书中获得有益的启示。

中共中央组织部副部长 黄晴宜

2001年7月于北京

目 录

1. 老年人有没有继续改造世界观的问题 (1)
2. 老年人应该有什么样的人生观 (5)
3. 老年人应该有什么样的价值观 (10)
4. 老年人是否需要转变观念 (14)
5. 老年人应该怎样认识自己这个特殊群体
..... (18)
6. 老年人的主要任务是什么 (22)
7. 怎样理解“老有所教、老有所学” (26)
8. 怎样理解“知足常乐” (30)
9. 怎样做到“老有所乐” (34)
10. 耳聋眼花了怎样坚持学习 (38)
11. 想有所为,但力不从心怎么办 (42)
12. 对新时期的有些社会现象看不惯怎么办
..... (45)
13. 怎样看待党内和社会上的不正之风 (48)
14. 离退休后为什么还要参加组织生活和
政治学习 (51)

15. 在离退休党员混编支部中如何处理相互关系 (55)
16. 门庭冷落有失落感怎么办 (59)
17. 听到对自己在位时的工作有非议怎么办 (62)
18. 长期被人误解怎么办 (65)
19. 在位时与某个同志有积怨,现编在一个支部应怎样处理好关系 (69)
20. 与老朋友在某些问题上话不投机怎么办 (73)
21. 怎样看待当前的各种社会组织 (76)
22. 想找本单位领导谈心又很少有接触机会怎么办 (80)
23. 离退休后应怎样发挥作用 (82)
24. 老年人如何寻求晚年幸福 (85)
25. 老年人怎样依法保护自身的合法权益 (88)
26. 老年人怎样选择和培养自己的爱好 (92)
27. 老年人怎样克服自卑感 (95)
28. 遇事常觉不如意,多愁善感怎么办 (99)
29. 生活不能自理,缺乏信心怎么办 (103)
30. 怎样看待进老年公寓养老 (106)
31. 怎样树立自己在家庭中的地位和影响 (109)

32. 老年人如何在家庭中发挥作用 (112)
33. 怎样正确处理老年夫妻的矛盾 (116)
34. 怎样理解“老来有伴便是福” (121)
35. 如何妥善处理赡养问题 (124)
36. 丧偶后子女不同意再婚怎么办 (128)
37. 丧偶后子女不在身边有孤独感怎么办
..... (133)
38. 子女不能常回家看看怎么办 (136)
39. 在经济开支上与老伴有分歧怎么办 (140)
40. 老伴怏气不与自己说话答腔怎么办 (145)
41. 喜爱跳舞,老伴不支持或坚决反对怎么办
..... (150)
42. 老伴与邻里不和怎么办 (153)
43. 老伴与保姆的关系搞不好怎么办 (156)
44. 配偶对子女亲疏不一怎么办 (160)
45. 与子女一起生活怎样处理好相互关系 ... (164)
46. 与子女说话办事无法统一怎么办 (168)
47. 家中有残疾子女怎么办 (172)
48. 遇到子女婚变怎么办 (174)
49. 想向灾区或希望工程捐赠,老伴或子女
 不理解、不支持怎么办 (177)
50. 怎样认识和处理隔代亲 (180)
51. 如何处理好婆媳关系 (184)
52. 家庭成员中有下岗的怎么办 (188)

53. 遇到突如其来的疾病打击怎么办 (192)
54. 老年人应怎样正确对待用药 (196)
55. 患了难以根治的疾病怎么办 (200)
56. 如何正确认识就医中的转诊 (205)
57. 老年人怎样实现健康养老 (208)
58. 老年人如何正确认识年龄 (212)
59. 老年人应当如何看待生死规律 (217)
60. 再婚后配偶庇护己方子女,冷落他方子女
 怎么办 (220)
61. 自己创作的作品、撰写的文章没有被采用
 怎么办 (222)
- 跋 (225)

老年人有没有继续改造世界观的问题

我们都知道,敬爱的周恩来总理在生前多次讲的一句箴言:“活到老,学到老,改造到老。”他是这么说,也是这么做的。改造什么?就是改造思想,最根本的是改造不正确的世界观,树立正确的世界观。

什么叫世界观?世界观就是人们对于整个世界总的看法。它规定和制约着人们的人生观、价值观、政治观、历史观、自然观、审美观等等。一个人,无论他自觉还是不自觉,他的思想和行动总是受一定的世界观所支配的。因此,它在人们的思想中是管总的。无产阶级的世界观是辩证唯物主义和历史唯物主义,或叫唯物主义辩证法和唯物史观。无产阶级世界观是科学的世界观,因为它如实地反映了客观世界的本来面目。因此,我们树立无产阶级世界观就要相信科学,尊重客观事实,尊重实

践,反对盲从和迷信。无产阶级世界观揭示了人类历史发展的客观规律,揭示了人类社会从低级走向高级的必然性,资本主义必然衰亡,社会主义、共产主义必然最终在全世界取得胜利。无产阶级世界观的核心,对于共产党员来说,就是要坚定共产主义的理想和信念,矢志不渝地为实现共产主义而奋斗终身。建设有中国特色的社会主义,把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家,是现阶段我国各族人民的共同理想和奋斗目标。科学的正确的理想,是一个人的精神支柱。如果一个人没有理想,或失去对正确理想的坚定信念,就会迷失方向,浑浑噩噩,甚至误入歧途。

前一段时期,有的人对国际国内的重大问题产生了一些模糊认识,比如,我们讲资本主义是垂死的、腐朽的,为什么现在还垂而不死,甚至还在发展?我们讲社会主义制度优越,为什么前苏联、东欧社会主义国家解体了?有人对企业的改制、私营经济的发展等,心存疑虑:中国发展、改革的前途,是否偏离了社会主义?等等。由此,也使少数人对社会主义、共产主义的理想和信念发生动摇。

广大老同志是革命理想的追求者和实践者,我们在改造客观世界的同时,也要不断改

造自己的主观世界以适应时代的发展和进步。因此,每一个人都有一个继续改造世界观的问题。

第一,人们的思想是会变的。应当肯定,绝大多数老同志在革命战争和建设新中国的风雨历程中,经受过锻炼和考验,他们理想坚定,是非分明,世界观是比较健康的。但是,正确世界观的树立不是一劳永逸的。老同志由于社会地位的变化,心理的变化,如果不注意学习和改造,也可能受到消极的不健康的事物的影响。

第二,客观世界是在不断变化发展的,正确地看待和顺应这种发展变化,也要求我们不断改造世界观。党的十一届三中全会以后,我们党的工作已由阶级斗争为纲转移到以经济建设为中心,各项改革日益深入,计划经济体制逐步转变为社会主义市场经济体制,社会各阶层的利益关系发生了较大的调整与变化,对外开放的发展,各种思潮的出现,呈现出空前纷繁复杂的情况。在这种新形势下,如果不加强学习,不注意世界观的改造,就容易发生认识上的偏差,认不清事物的主流和支流。如果对市场经济的负面效应以及国内外一些错误思潮缺乏警觉和鉴别能力,甚至随波逐流,也

会误入歧途。因此,我们人虽然老了,但思想不能老;虽然离开了工作岗位,但思想上、政治上不能退步,世界观不能发生偏差。愿我们所有的老年朋友都能做到活到老,学到老,改造到老,永葆革命青春。

(余 隽)

老年人应该有什么样的人生观

人活着为什么？人的一生应该怎样度过？生活的目的和意义是什么？这些人们常常思索和必须作出回答的人生课题，就是人生观问题。概括地说，人生观是一个人对人生目的和意义的根本看法和态度。人生观是由世界观决定的，是世界观在人生问题上的具体表现。

人到老年，已步入人生的晚霞阶段，还有没有人生观的问题？当然有。因为你只要活在这个世界上，就有一个怎么活法、怎样活得有意义的问题。可以说，人生观人皆有之，而且伴随着人的一生，只是有自觉与不自觉、高尚与平庸、正确与错误之分罢了。由于人们在社会实践中所处的地位不同，认识不同，因而形成不同的人生观。资产阶级和一切剥削阶级的人生观是从个人主义出发的，表现为唯利是图、损人利己，以剥削和追求个人私欲为人

生的目的。无产阶级的人生观即共产主义的人生观,是从无产阶级和广大人民群众根本利益出发的,它的核心是全心全意为人民服务,以实现社会主义、共产主义作为人生的最高目标。《钢铁是怎样炼成的》一书的作者奥斯特洛夫斯基说得好:“人的一生应当这样度过:回忆往事,他不会因为虚度年华而悔恨,也不会因为过去的碌碌无为而羞愧;临死的时候,他能够说:‘我的整个生命和全部精力,都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争。’”这就是共产党人共产主义人生观的生动写照。有些科学家,为了探索自然或社会的奥秘,不畏艰险,不懈追求,甚至付出自己的生命,这种人生观也是值得称道的。例如,法国科学家居里夫妇经过近4年艰苦的日日夜夜,在一间简陋的仓库实验室中,从数吨沥青铀矿的废渣中提取了0.12克氯化镭,终于为人类打开了原子放射奥秘的大门。居里夫人因忘我的工作,清贫的生活,长期放射性的侵害,身体中红血球和白血球被严重破坏,最后带着一双被镭射线严重灼伤的手离开了人间。她生前曾说:“在捷径上得到的东西决不会惊人。当你在经验和诀窍中碰得头破血流的时候,你就会知道:在成名的道路上,流的不是汗水,而