

中老年心理

ZHONGLAONIAN XINLI
BAOJIAN ZHIDAO

保健指导

王松著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年心理保健指导 / 王松著. — 石家庄: 河北
科学技术出版社, 2014. 3
ISBN 978 - 7 - 5375 - 6175 - 4

I. ①中… II. ①王… III. ①中年人—心理保健②老
年人—心理保健 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035969 号

中老年心理保健指导

王 松 著

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 石家庄联创博美印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 18.625
字 数 158 千字
版 次 2014 年 3 月第 1 版
2014 年 3 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

前 言

人们生活在一个有太多诱惑、太多欲望和太多竞争的社会里。许多历经沧桑、走过青春年少的老年朋友，悔憾尘缘难尽，常叹人生苦短，总有几丝忧虑、几分彷徨、几多无奈。

老年本是好时节，有人收获盈怀，有人徒自空悲；有人赚一把汗水，有人握一手虚荣，其差别就在于是否肯对心灵有所承诺——守住宁静。

家家有老人，人人都会老。愿天下老人都把平凡的日子变得富有情趣，把沉重的生活变得淡泊安闲，把苦难的光阴变得甜美珍贵，把繁琐的俗事变得雅致易行……这就是从事老干部工作十几年后想写此书的初衷。

在创作的过程中，参考了大量的资料，也借鉴了他人的研究成果。同时得到了殷国全、李屈、刘世芮、孙桦、刘华、黄同亮等朋友的大力帮助和支持，杨戈、杨庆生、柴卫华等首长也给予了有益的指教和鼓励，在此一并表示感谢！

写完此书，掩卷而思，虽有如释重负之感，但仍觉意犹未尽。由于本人学识所限，书中肯定会有不当之处，恳请广大读者朋友不吝赐教。

作 者

二〇一四年于石家庄

目 录

人到中年才明白	(1)
心如闲云各自在	(8)
品在季节履痕中	(10)
静坐弯巷看斜阳	(12)
休凭白发便呼翁	(14)
人生终有谢幕时	(16)
暂向苍天借春秋	(19)
喝点“凉茶”怕什么	(22)
扔掉“官帽”一身轻	(26)
激情燃烧之后	(29)
莫听穿林打叶声	(33)
既退即休不挽弓	(37)
六十大关应“顺”闯	(40)
暗香浮动黄昏后	(43)
人到无求品自高	(45)
忘却起初	(49)
适时解套	(54)
风轻云淡	(59)

知足当下	(64)
百年须笑三万六	(68)
看破浮名意自平	(71)
幸福原本没有名	(76)
命如清茶盈手握	(81)
晓往回跑	(84)
勇于放弃	(86)
适时低头	(90)
善有善报	(93)
与自己签约	(98)
守住底线	(101)
切莫含“恨”到天亮	(105)
戒贪去婪	(110)
心如止水	(113)
净莲深扎淤泥中	(117)
谨言慎语	(120)
巧为乌云镶金边	(124)
老而不惑	(128)
抖拂风尘	(131)
以和为贵	(134)
宽恕制怒	(139)
千金难买朋友多	(142)
心存禅念	(146)

闲谈莫论人非	(150)
野渡无人舟自横	(153)
横看成岭侧成峰	(156)
幽默一把又何妨	(162)
为贤当剔媚人骨	(164)
闲人不是等闲人	(167)
欲蓄利刃常淬火	(170)
梦为蝴蝶也寻花	(172)
老汉多提当年勇	(174)
人生不售返程票	(177)
山不矜高自极天	(180)
是麝何必迎风立	(184)
腹有诗书气自华	(188)
何不偷闲学少年	(191)
设个“漏斗”控水流	(194)
直木当梁弯作犁	(197)
水深方能藏蛟龙	(201)
独立霜天望雁行	(204)
赏叶莫待寒风起	(206)
借用古镜正今容	(209)
受恩当报早言谢	(213)
要想子孝先当孝子	(219)
宠小莫忘高堂在	(224)

别拿贫穷当“令箭”	(227)
尽孝莫待空闲时	(229)
当官不贪亦为孝	(232)
安于清贫	(237)
穷人万岁	(240)
优雅陪到青丝疏	(244)
老婆唠叨也是爱	(249)
枕有“糟糠”好入眠	(253)
搀扶何如比翼飞	(258)
善解子女难言隐	(262)
当好家中“和事佬”	(267)
家财不为子孙谋	(270)
暮年早拟身后事	(277)
不学杞人忧天倾	(281)
戏说来生	(285)
唱好人生“压轴戏”	(288)

人到中年才明白

人到中年才明白，人生如梦更似戏，不在台上演便在台下看。既无不下台的演员，也无不散场的观众。

人到中年才明白，世事并非泾渭分明，黑白之间有杂色。

人到中年才明白，人活一世，无论成功与失败、欢乐与痛苦、盛衰与荣辱，都如自然流水，该有的总要来，不该得的求不到。

人到中年才明白，失败多缘不谨慎，是非只因乱开口。

人到中年才明白，弓须备双弦，事必备二心。人生的许多智慧，不在于会观察，而在于能分辨；人生的许多成败，不在于抗风雨，而在于补漏洞。

人到中年才明白，爱恋的精髓并非是初见时的魂飞魄散，而是漫长岁月中的难舍难离。爱情的真挚取决于相爱者灵魂的质量，否则便是轻浮的一段风流韵事。海誓山盟的未必能结发成妻，举案齐眉的未必能白头到老。

人到中年才明白，“我愿意”只是情爱，以身相许只管一时；“我爱你”才是爱情，以心相悦管用一世。男人为女人付出爱情，女人为爱情付出自己。

人到中年才明白，前半生锋芒不可毕露，后半生锋芒不可不露。会巧妙掩饰自己的才华，才是真正的才

华。知世故而不世故，才是真正的成熟。

人到中年才明白，无论贫穷或丑陋，不管无功或有过，一旦你强大起来，一切闲言碎语都将随风而去。

人到中年才明白，投上司所好要知其所好，控制下属所短要知其所短。恭维领导不见得会高兴，但不恭维会更不高兴。数其下属十过，不如赞其一功。

人到中年才明白，有人的地方就有江湖，有江湖的地方就有纷争。啥也不怕的人最可怕，啥也不爱的人最可爱。

人到中年才明白，世上最难的事是自己管住自己，最赔本的买卖是自己跟自己讨价还价。能在赢时退场的人才是真正的赢家，能战胜自己欲望的胜利才是真正的胜利。

人到中年才明白，人生在世，知道自己需要什么那是本能，而清楚别人不需要什么才叫本事。

人到中年才明白，失去平等的尊重则是华丽的欺骗，离开尊重的关爱必是虚伪的表演。

人到中年才明白，面子是别人给的，脸是自己丢的。若想得到他人尊重，先把自己看轻。

人到中年才明白，尽孝，不是为了自己心安，而是为了老人心顺。孝顺，既是亲情回报，更是心灵救赎。最好的孝道是笑脸，最难的孝行是坚持。

人到中年才明白，人生最终能否修成“正果”，不

是凭本事而是凭作为，不是靠运气而是靠坚持，不在于是否小心而在于有无大义。

人到中年才明白，凡人都想不平凡，普通人梦想不普通。有人晚上不愿睡，有人白天不愿起，最难叫醒的是装睡的人。

人到中年才明白，屡打不败的是人格，屡扶不直的是贪念。

人到中年才明白，少时撒娇有人哄，老来撒谎招人疼——智慧历来都不是摆设；年轻人把直路走弯那是觉得有趣，老年人把弯路走直那是觉得省力——时间会教你如何选择。

人到中年才明白，无事时埋没许多君子，有事时识破不少小人。

人到中年才明白，人不能把金钱带进棺材，但金钱却能把人送进坟墓。有人为命赚钱，有人为钱送命。

人到中年才明白，即使把所有的爱给予某些人，也不能保证他会同样爱你，千万不要天真期待一切付出都有回报。

人到中年才明白，关心的前提是良心，政绩的背后是政德，投机的阶梯是缘分，背叛的借口是义气，奴才的幌子是忠诚。

人到中年才明白，莫抱怨交不到朋友，很可能是自己不够朋友；与其说个别老人变坏了，不如说是有些坏

人变老了。

人到中年才明白，不可靠的朋友就是敌人，因为出卖你的只能是朋友，而真正的敌人是不需出卖的。与其把钱赠予朋友，不如把钱借给敌人，赠予朋友到头来或许成了敌人，借给敌人最终不少成了朋友。有时朋友就是对手，有时对手就是朋友。

人到中年才明白，放不下自己是没有智慧，容不下别人是没有慈悲。好好待自己，一辈子没多长；好好待别人，下辈子不一定能遇上。

人到中年才明白，自古至今，尚无一人其品行是完美无瑕的。正视残破，接受缺憾，既是一种历练和豁达，更是一种成熟和境界。

人到中年才明白，在追求成功的旅途中，最艰辛的感觉不是生命本身，而是源于自身的对抗与不满。最糟糕的境遇不是贫困，也不是厄运，而是遭受挫折之后的彻底否定。

人到中年才明白，向别人夸耀你的长处，别人也就知道了你的短处。嘲笑别人的短处，你就少了一个长处。自大是由自卑引起的，无知是因无聊暴露的。

人到中年才明白，大智论道，中智论事，小智论人。君子善论现在，傻子常忆过去，疯子爱谈未来。

人到中年才明白，人活着没意思，但死了就更没意思。人之所以怕死，是缘于对另一个世界的无知；人之

所以不愿死，是因为自己死了别人都还活着。

人到中年才明白，在人生的碑石上，刻不尽的两个字是“追求”，擦不掉的两个字是“后悔”。

人到中年才明白，没有天敌的动物往往最先灭绝，没有竞争的对手难以发展进步。

人到中年才明白，经常有好处的地方，往往是最要命的地方；越是让人在意的地方，多为令人自卑的地方。

人到中年才明白，鱼因贪饵遭垂钓，鸟为衔虫被网羁。与其埋怨诱饵太多，不如反省为何上钩。任何成瘾都是祸害。

人到中年才明白，你可以充分相信自己，但不能过分依赖别人。除了父母，无人愿意永远为你服务。有人帮你那是幸运，无人帮你那是公正。

人到中年才明白，再短烧火棍，强似手拨拉；穷到沿街讨，留根打狗棍。

人到中年才明白，不要相信人的外表，那会蒙人；不要依赖财富，那会消失。

人到中年才明白，诞生之时你在哭，而周围的人却在笑；去世之时你在笑，而周围的人却悲泣不已。当年假笑的多，如今真哭的少。

人到中年才明白，宾朋相聚，大家分享的不是烹饪的水平，而是地位的定格。世上无人真正关注你的自尊，在意你的只是成就。穷人与富人的标志来自于相互

的塑造。

人到中年才明白，世上有虚伪的谦卑，但没有虚伪的骄傲。一个人如果知道如何奉承，也同样知道如何诽谤。

人到中年才明白，吓唬别人的未必是强者，而吓唬自己的一定是弱者。莫被自己的劣势绊倒，勿让别人的优势吓住。真正的高手，不是让所有人都输给你，而是让所有人都想赢你。

人到中年才明白，所谓缘分，就是爱情成功时的理由或婚姻失败时的借口。爱情总是失败的，不是败在难成眷属的遗憾上，就是败在终成眷属的厌倦上。爱情的真正失败不是失恋，而是一辈子没有真正爱过一个人。

人到中年才明白，人生的烦恼，不是看得太近而是想得太远；人生的痛苦，不是自己的彻底失败而是他人的无端成功；人生的悲剧，不是遭受的苦难太多而是错过的机会太多。

人到中年才明白，人们相互间的许多是非纠葛，不是因为疏漏而是过于亲密酿成的。天下最容易陌生者莫过于深爱过。

人到中年才明白，当别人交给你一道难题的时候，也许正在为你创造一个珍贵的机会。机遇其实就是沟坎，成功其实就是跨越。

人到中年才明白，喜欢一个人只需一小时，爱上一个人只要一天，而忘却一个人需用一生。喜欢只是一种

惯性，而痛恨需要不断鞭策才行。

人到中年才明白，富就富在不知足，穷就穷在少见识，贵就贵在能脱俗，贱就贱在没骨气。

人到中年才明白，在人之上时要把他人当人，在人之下时要把自己当人。无钱时看不起自己的人，有钱时必看不起别人。得志时笑世人乃小人心态，失意时笑自己乃君子之量。

人到中年才明白，所谓大好人，就是降低朋友人生成本的那个人。所谓大丈夫，就是大家都远离唯你愿亲近的那个人。路行仄处退一步让人行，滋味浓时减三分让人尝。

人到中年才明白，男人最美的姿色，不是容颜而是事业；最好的运气，不是老婆不唠叨而是能碰到通情达理的丈母娘；最大的期盼，不是名利双收而是儿女承欢。

人到中年才明白，女人最好的嫁妆是教养，最大的财富是纯洁，最美的饰物是丈夫。

人到中年才明白，抱怨自己生不逢时、怀才不遇，其实忽略了自己所处环境的位置——是人力不是人才，是骨干不是心腹。

人到中年才明白，先富缘于投机早，暴富皆因不惜命。有大富豪出现必有众穷人存在。未富者大多仇富，仇富者很少能富。

人到中年才明白，并非人人都能成功，个个都有作

为。只要自己奋斗过，失败又何妨？要坦然面对自己的平凡。

人到中年才明白，理想是人生诱饵，飞黄腾达始于卑躬屈膝。

人到中年才明白，义士未必家豪富，风流不在着衣多。

人到中年才明白，日月只是随缘过，万事转头皆为空。

心如闲云各自在

老年朋友，如果你曾肩挑重担长途跋涉，退休无疑是放下扁担那一刻的轻松；如果你曾面朝黄土躬耕于桑田，退休无疑是五谷丰登那一刻的喜悦。退休是享受收获的季节，没有一生的辛勤劳作，就难有退休后的充实；没有站好最后一班岗的业绩，就难有退休后的圆满；没有接力棒的平稳交接，就难有退休后的安宁。

退休如同安全着陆，不再为庸名俗利奔忙，不再为柴米油盐算计。少了被人挤兑的忧虑，少了背水一战的尴尬，少了打捞岁月的悲情，少了日趋功利的平庸。没有了酣畅淋漓的拼斗，没有了浪吞水淹的顾及，没有了先后登陆的距离，没有了触礁搁浅的沉重。

退休是一种待遇。不是人人都能干到退休，更不是人人都能活到退休。退休前，忙碌不及，是时间的奴隶；退休后，悠闲自如，是时间的主人。退休前，是一

颗螺丝钉，放在哪里须在哪里使劲；退休后，是闲云野鹤，东西南北任凭兴遣。日月有定数，空暇难屈指，退休越早，待遇越高。

退休是一种成熟。叛逆，因为不成熟；成熟，因为有经历。退休，是不再察言观色的从容，是终止了申诉求苦的大气，是无须声张的厚实，是缓而不陡的高度。清贫自乐，浊富不忧。

退休是一种境界。战士可以解甲归田，官员可以卸任还民。既退即休，静下心来，梳理对父辈的情怀，感悟对时代的恩缘，拟写对晚辈的教诲。坦然自得，胜似神仙。

退休是一种光荣。既然为社会创造了财富，就有权去享受生活。退休前的人生叫“生存”，离职后的人生是“生活”。你可以饮酒赋诗挥洒暮年豪情，亦可以寻朋访友共叙人间沧桑；你可以游山玩水欣赏田园风光，亦可以含饴弄孙享受天伦之乐……

退休绝不是退缩，而是向生命顶点进行勇敢的冲刺；退休绝不是退步，而是开发自身潜力又一次新的起步；退休绝不是退化，而是谱写人生最激昂的乐章。

沧海桑田，时光经年。我们不可能选择逆流溯洄，也留不住倏忽即逝的刹那芳华。坦然接收岁月的馈赠吧，衰老的仅是容貌，收获的却是智慧，掬起日月，与万物一起优雅变老。

晨有朝霞初绽，夜有暮霭低垂。人生有朝晖，必定有夕阳。

品在季节履痕中

早晨起床后一阵忙活，刷牙洗脸吃早饭，急步流星去上班，行至半道才想起自己已经无班可上了；无力耕田的年迈老农，望着使用多年的锄镰锨镢，昔日艰辛的劳动场面只能在脑海中叠印出现；戎马一生的军人，着装整齐伴着军号奔向“哨位”时，卫兵的敬礼才惊醒从昨日起已经“刀枪入库，马放南山”了；抚摸着厚厚的教案，看着正在变黄的纸张，也只是记录“园丁”们与孤灯相伴的无数长夜……许许多多普通的劳动者，就是这样开始了“老年赋闲”的生活。

曾几何时，我们一味感叹时代的变迁、生活的不平、人心的莫测、世事的纠纷，打着生存的名义，把自己闹得忙忙碌碌。退休了，忽然意识到，世界很大，却又太小；社会虽文明，却又极俗陋；生活本艰辛，却又显荒诞；人生很漫长，日子怎又短？

在岗工作时，为着目标去奋斗，始终处于亢奋状态，有着浓重的充实感和成就感，整天精神焕发、春风得意。离职休息后，会感到茫然若失、不知所措，有着强烈的失落感与孤独感，终日精神萎靡、疾病缠身。