

张其成 著

快乐老人 不生病

中国国际广播出版社
电子书



序一：最好的心理状态是平衡——洪绍光（代序）

健康的四大基石之首是——心理平衡。

心理平衡，它是我们健康最重要的方面。人要健康，最为关键的是心理健康，心态好，一切都好。要知道，大约 80% 的疾病皆因情绪而起，90% 的失败是处理不好情绪。总之，心理不痛快、不平衡，是一切疾病之源！

人们要想健康 100 岁，心理平衡的作用占 50% 以上，合理膳食占 25%，其他占 25%。心理平衡对身体健康是最重要的。谁能保持心态平衡，就等于掌握了身体健康的金钥匙。

得了病没关系，现在的科技发展水平，什么糖尿病、高血压、心脏病等都有很好的预防方法和药物。但是，如果心态不好，爱着急、爱生气、没事找事、没气找气，整天跟自己过不去，这样的人死得最快。

根据北京市疾病预防控制中心健康教育所在 2003 年的一项调查显示，因工作等构成心理压力的，知识分子比非知识分子高出 10%，35 岁以上人群则更为突出。知识分子由于价值不能实现的失落感所造成的心理问题导致身体患病，这在医学上被称作心理问题的躯体化症状。

脑力劳动者由于工作压力大，影响正常的内分泌，影响睡眠和食欲，在这些人群中服用安眠药的比例高，高血压、颈椎病、糖尿病、心血管疾病的发病率较一般人群为高。

人情绪不好就容易感冒，而长期抑郁则容易患癌症。所以，如何做到心理健康对他们来说更是至关重要的。

人生在世，谁都会遇到无数的困难、压力，前面我们已经讲过要学会自我解压。而在这里，我主要讲的是如何保持一颗平常心，如何达到心理平衡，使自己的心态更加平稳。

现在是一个竞争十分激烈的时代，一个人从呱呱坠地的那天起，就要不断地学习适应环境的无数本领：上小学，要面临考中学，光考

上不行，还得考重点中学；上了中学还没完事，还得继续努力考大学，当然了，最好是重点大学。

我们都是从学生时代过来的人，学生时代的压力都不用细说。好不容易上了大学了，可面对着现在就业形势的严峻，找个工作太困难了。算了，咬咬牙，再考个硕士吧，这就又得在众多的“高人”中保持“平衡”，挤过那座又窄又漫长的独木桥。这时，如果再想就业可能压力就会小一些了。

可是真正工作了又会发现能人这么多，想要立于不败之地就得付出更多的艰辛。慢慢地，工作走上了正轨，才又发现周围的人有房有车，自己却什么也没有，心理又不平衡了。

怎么办？当然是要更加努力了。于是，路就这么漫长。

每个人几乎都是在自己成长的同时，不断地与周围人进行横向纵向的比较，一旦自己在比较中处于劣势，心理就会产生不平衡感，压力也就陡然而生。于是就要靠自己的努力来达成一个又一个欲望。

当然，这种追求上进的精神我们提倡，但我在这儿要说的是要有个度的问题。人活在上，欲望是永无止境的，我们不可能实现所有的愿望，这时我们就要学会放弃，进而摆脱失望后的心理不平衡，避免压力对我们的身心产生各种各样的损害。

还值得一提的是，心理不平衡是很多疾病的根源。因此，心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。有了心理平衡，才能有生理平衡；有了生理平衡，人体的各个系统才会处于最佳的协调状态，一切疾病都能减少。但心理平衡并非心如枯井，更不是麻木不仁；心理平衡是一种理性的平衡，是人格升华和心灵净化后的崇高境界，是宽宏、远见和睿智的结晶。

心理平衡、心态好的作用可以超过一切保健作用的总和。

如有个“看棋支招气死人”的报道：

《北京晚报》曾经让我点评一个案例，说是有一人，晚上吃完饭，到外面散步，看马路对面有人下棋，他就过去给人支招。但下棋的人不听他的，他很生气：我给你支招，你还不理我。生气，继续看

着，越看越着急，下棋的人啊棋下得很臭，越下越输，他替那人着急啊，眼看要输了，他又支招，那位还是不听，他气上加气。当时围观的人挺多，大家发现他脸色越来越难看，突然面部肌肉一阵痉挛，身体一歪倒在地上，送到医院，一检查没气了，死了。结果输棋的人没事，看棋的倒先给气死了。下棋的人，棋艺水平不高，但心理素质好；而看棋的这位，棋下得好，但心理素质差，所以，被气死了。

心理素质不好，生气也能要人命。

那么，怎样保持良好的心态呢？简单扼要的说只需记住三句话，即三个“正确”：正确对待自己；正确对待他人；正确对待社会。

首先，最难的就是正确对待自己。我很欣赏这样一句话：老年人最大的敌人就是自己，最大的挑战是挑战自我。退休了，就要调整好自己的心态，从干事业变为过日子，一切都在改变，一切从零开始。干事业也好，过日子也好，都离不开善待自己和善待别人的问题。在善待自己的问题上，我悟出三句话：看得惯，想得开，忘得快。

自己人生的坐标定位要准、要到位，可千万不要越位，也不要错位，也不要不到位，不要自卑。有人把自己过高估计了，有人定错位了，有人不到位，这些都不行，要了解自己。有些人干这个事挺好，可非得去干别的事不可。有人本来搞科研挺好的，可非要当领导干部，这样一下子就不行了。人的才能不一样，所以一定要给自己定位准确，做自己想做的事才会快乐。很多很有本事的人最后失败了，为什么？越位。本来您的本事该当第三把手，第三把手地位就够高的了，您还不满足，非要争第一把手，那不行，您错位，肯定就不行。人贵有自知之明，“知人者智，自知者明”，明比智更难。

另外，要正确对待他人，心中常有爱心，关爱他人。在善待别人的问题上，也悟出三句话，即：多看别人的长处，多记别人的好处，多想别人的难处。人老了会有许多怪脾气，要学会制怒，要甘于寂寞，要培养新的兴趣。自己活得潇洒一点，对别人宽容一点。有时原谅别人，就是解脱自己。人老了不要老想去改变现实，应多想如何改变自己，去适应现实。

最后，要正确对待社会。既要全心奉献社会，又要尽情享受生活。事业上要有进取心，生活中要有平常心。人永远要对社会有一颗感激之心。人不论本事多大，您给社会的永远不如社会给您的。因此，您要感谢社会，爱祖国、爱社会、爱集体。从您吃奶开始，衣食住行都是社会给您的，没有社会，绝对没有您的幸福。

正确对待自己，关爱他人，感激社会，只要做到这些，基本上处事就能得心应手，心理压力就小，什么事就都好解决了。

除了以上三个“正确”导致良好心态之外，我们还要保持自己三种正直、愉快的心态，或者叫“三个快乐”。

第一，助人为乐；第二，知足常乐；第三，自得其乐。

一是助人为乐。助人为乐亦是战胜孤独的一把金钥匙。如今，中青年孤独，老年人孤独，商人孤独，知识分子孤独。有一个富商，买卖兴隆通四海，但常常陷入孤独空虚之中，出现了许多病症，多次寻名医、尝百草而不得其效。最后我们开了一个妙方，让他常常请路边的出租车司机吃夜宵儿。出租车司机与他萍水相逢，乐在其中：他也尝到了助人为乐的幸福，孤独痛苦不治而愈。

二是要知足常乐。俗语说：比上不足，比下有余。自己有工作，有房子住，儿女也很好，没有必要与别人攀比。比是无止境的，幸福本无固定的标准，幸福是一种见仁见智的感受。

三是在逆境中自得其乐，不能气馁。就是倒霉的时候，要有点阿Q精神，也要快乐，自得其乐。倒霉了怎么还能快乐呢？古今中外、世界上都一样，风水轮流转，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，都说人世间“三十年河东，三十年河西”。现在变了，改成了“十年河东，十年河西”。最近又变了，改成了“三年河东，三年河西”，因为这个世界变化快，还没弄明白，它又变了。古人说“祸兮福之所依，福兮祸之所伏”。没有一个人永远走运，没有一个人永远倒霉。巴尔扎克讲过，“苦难是生活最好的老师”。您现在倒霉，即便下岗了，但意味着光明就在前面啊，所以您要自得其乐，正确对待自己。李白都说了，“天生我才必有用”。

想要成长，必经磨难，这是人生的必修课。我们讲心理平衡，上岁数的容易掌握，年轻人不行，为什么？上岁数的人经过了一些磨难，经过了一些坎坷，体会起来相对容易。这些道理，人不到一定岁数，是悟不出来的。

祸福相互依存，苦难是人生宝贵的财富，所以，一个人要永远保持快乐的心情。

另外，自我解压，也可常看看三座山。人生在世，不如意之事十之八九，这就要求我们学会自我调节、自我解压、自己解放自己。

要心理平衡，我推荐大家去看三座山，看过这三座山，心理就平衡了，什么气也没有了。现在您说不给我涨工资，我也不再生气了，因为我见到那三座山以后什么气也没有了。

第一座山，井冈山。井冈山给人的教育太深刻了，中国革命了不起的伟大，了不起的困难。前前后后牺牲 2000 万人，还有很多人都是冤枉死的。和他们比，我们活着就是极大的幸福了。真到井冈山一看，当年革命的艰难困苦、血雨腥风，真让人受到教育。

第二座山，普陀山。看看佛的大智慧，大胸怀，大慈悲，这样一比，我们太渺小了，生命太短暂了，还有什么可争的。

第三座山，八宝山。每当我参加一次遗体告别时，心灵就净化一次。一个钟头以后，谁都一样，一把灰了，还争什么啊？很多事根本就不值得计较。

诺贝尔奖金获得者李政道教授，中科院在为他举行 70 岁生日庆祝会时，他讲了两句话：“我一辈子做事做人的原则，以杜甫‘细推物理须行乐，何为浮名绊此身’两句诗为准则。”仔细地推敲世界上的万物道理，做一些快乐的事情，做一些自己喜欢做的事，不必为了一些空名而放弃自己喜欢做的事。

最后，人到老年，要想心理平衡，活得舒心，活得潇洒，就要懂得老年的游戏三规则——一是做减法，二是当观众，三是走直径。

一是做减法。人生下来后，就一直在做加法。从穿衣吃饭到承担义务责任，从衣柜钱柜到居室资产，从抱负理想到失败成功……不断

增加的精神和物质，使负担一天天加重。步入老年，就应该做减法了。功名利禄该减了，名誉得失也该减了；遗憾失意该减了，好高骛远也该减了；“当年勇”该减了，“千岁忧”也该减了……做好了减法，你会感到空前的轻松。

二是当观众。简·哈里森说：老年是美妙而令人愉快的时光。的确，你被挤下了舞台，但此时你完全可以惬意地当观众了，心安理得地坐下来观赏别人的表演了。“你方唱罢我登场”，人生本来就是一个大舞台，该下台时就下台，该卸妆时就卸妆。当你自觉地完成了由一个演员到观众的角色变换后，你就会有一种孔夫子所说的“老者安之”的安适和安乐，从而安之若素、心态平稳，乐哈哈地颐养天年。

三是走直径。有一条小河的河口，上游五公里有桥，下游五公里有渡，如果膛过河口进入一个称为“仙境”的景点，则只须 10 分钟。一个寒风凛冽的冬天，一群旅游者来到这里。几位老人毫不犹豫地脱掉鞋子，卷起裤腿，涉水过去了。而年轻人却无一例外地绕道去了下渡和上桥。有人问老人：“你们就不怕冷吗？”老人回答：“捷足者先登，生命经不起绕道的消耗！”如果一个人活到八十岁，有多少天呢？这是一道简单的算术题：29200 天。设想它是 3 万支蜡烛，每天点燃一支，想想看，作为一个老人，你手上还有多少生命的蜡烛……

总之，看一个是否健康，最重要的看心理是否平衡！

那么，究竟怎样才能平衡，就好好读一读此书，书中自有答案。

序二：坏心情，易生病——[美国]约翰·辛德勒博士（代序）

近年来研究表明，人的心理活动和机体的生理功能之间存在着一定的内在联系。良好的情绪可以使身体处于最佳状态，而不良情绪则会降低某些生理功能，使人体免疫系统发生紊乱，从而引发各种身体疾病。这绝不是耸人听闻，有大量的医学研究成果可以证明。为此我们应该高度注重自身的情绪变化，做自己情绪的主人，因为这将关系到我们生命中最重要的财富——健康。

情绪就像风，是看不见、摸不着的东西，然而它却扮演着十分不同的角色。良好的情绪像夏日里的一阵清风，片刻间送来阵阵清凉，熨帖着身心的每一个角落。积极的情绪，如爱与温情、感恩、振奋与热情、毅力，等等，就如同灵丹妙药，不仅可以让我们心情愉悦，而且还会提高我们的身体免疫力，我们称之为心理免疫。

美国抗癌协会发表的一项研究结果表明，大约有 10% 的患者癌症会自然消失，为什么会有如此奇迹发生呢？科学家研究认为，至少有十几种因素可以促使癌症自然消失，但心理因素的免疫作用在其中所起的作用是至关重要的。

当然，有积极情绪，也有消极情绪。消极情绪就像冬天里的寒风，刺入骨髓，让人无所适从。古语有云“愁一愁，白了头”，这绝不是空穴来风。研究表明，消极情绪会使人失去心理上的平衡，人处在忧伤过程中，会出现心跳和呼吸频率紊乱，身体无力，面色苍白，额头冒汗，神经功能失调，内分泌功能紊乱等症状，这些都会严重损害人的健康。有时消极情绪虽仅持续几秒钟，却会产生严重的后果，需要长期治疗。

既然情绪对人体健康有如此重大的影响，如何保持身体健康的秘诀就不言而喻了，那就是要管理好自己的情绪。情绪作为一个人内心情感的外化，它是短暂的，并具有情景性。消极情绪的一次爆发，会影响到一个人一段时间的心情，心情不好，自然会产生种种心理疾病。而医学证明，76%的疾病都是心理性疾病！例如肌肉紧张、胃痛、结

肠痛、情绪性“阑尾炎”等身体疾病，大多是由心理疾病引起的。因而我们要消除自身的负面情绪、培养健康的心态，单靠其他任何的保健方式都只能是事倍功半！

也许你很难相信这个事实，但实际上诸多的事例已经证明了这一结论的真实性。几年之前，位于新奥尔良的奥切斯勒诊所发表了一篇文章，文章表明在 500 名连续接受肠胃疾病治疗的病人中，有 74% 的人都患有情绪性疾病。而在 20 世纪中叶，耶鲁大学门诊部的一篇论文中也显示，到医院就诊的病人中有 76% 患有情绪性疾病。医学证明，76% 的疾病都是情绪病。

要知道，大多数疾病都是由不良情绪造成的。强烈的情绪反应会带来严重后果。

不良情绪会导致肌肉紧张，肌肉紧张会导致各种疾病。

不良情绪常常通过骨骼肌以及体内器官的肌肉紧张表现出来。如果这些让肌肉紧张的情绪持续很长时间，或者这种情绪机械性地不断重复，便会引起相关部位肌肉的疼痛。

痉挛时造成的强烈疼痛就可以很好地说明这一点。你可以试一试握紧拳头，不必要太紧，你会发现开始的时候并不感觉疼痛，但是过一会儿，握紧拳头时所造成的肌肉紧张会让你感到越来越痛。“这事儿真让我脖子疼”

紧张情绪通常通过颈部肌肉表现出来。在笔者接触到的病例中，头后部疼痛转变成颈部疼痛的病人，有 85% 是由于情绪性肌肉紧张造成的。多年前就已经有人意识到了颈部疼痛的情绪根源。英语中的那句俗语“这事儿真让我脖子疼”，它的发明权实际上属于一位生理学家。

我们不妨来做一个试验：请在一张舒服的椅子上坐下，专心地“忧虑”某件事情，坚持一个小时。你再站起来时一定会觉得脖子僵硬，而且极有可能你会觉得脖子疼痛。

另外，情绪的紧张，可以放大任何一个轻微的痛感。

在忙忙碌碌的一天，如果我们忽然停下来问自己：“我身上哪儿疼啊？”我们总是能发现身上某个地方真的在疼，或许是脚上，或许

是腹部下方。有时没有任何原因，身体某处忽然剧烈地疼痛了一下，可能是大腿，可能是胸部，忽然间会让我们痛得抓狂。这种疼痛是正常生命过程的一部分。没有任何原因，只是某个痛觉神经末梢受到了刺激，或者某根血管痛性收缩，再或者是某处肌肉束发生痉挛。有些人对这种疼痛的感觉来得更为强烈，因为他们的痛感阈值比其他人低一些。

多年前，纽约一位全国有名的主治医生利伯曼博士就提出了一个观点：有些人比其他人对疼痛来得更加敏感，并不因为他们是长不大的孩子，而是他们更轻易地就感觉到疼痛。他还设计出一个简单的临床测验来测试人对疼痛的敏感度，其中包括：按压位于耳垂下方颌骨后面的茎突，按压茎突时，不敏感的人不会躲闪；但是对疼痛敏感的人会躲开并发出尖叫。

对于对疼痛非常敏感的人来说，肠道正常的蠕动收缩都可能被当作是一种疼痛。上文可以解释某些人不停地感觉腹痛或觉得腹部不适。除非他们明白自己对疼痛的敏感性是腹痛的原因，否则他们将终生疼痛下去。

我们每天都要经历各种各样的疼痛，我们若是把注意力集中到某种疼痛上，那么这种疼痛就会显得很严重。越是去关注疼痛，疼痛反而会一发不可收拾。疼痛会控制人的感觉，占据人的思维，表现得越来越严重，直到让人觉得还真有那么回事。

紧张情绪可以放大并加重任何一个轻微的痛感。种种情况表明焦虑的状态会降低疼痛的阈值。轻微疼痛的感觉在情绪欢快时可以轻易忽略，但在情绪低落时却会让人感到疼痛难耐。

所以很多人在情绪紧张时会出现下背部痛的现象。大家都或多或少有过背痛的经验。通常，轻微的肌肉扭伤造成的疼痛人们通常注意不到，但是在情绪紧张时，人的疼痛阈值降低很多，背上的疼痛刺激就很明显了。

类似情绪性肌肉症状还有许多，在此就不一一列举了。

我只想说明人的情绪可引发疾病是不争的事实。如果我们懂得这个道理，那么我们就无需为常常感觉到的很多不适而苦恼。意识到这一点可以帮助我们避免那些会引起病态、伤残、痛苦、旷职或事故的疾病。无疑，这对我们每个人都是至关重要的。

如果你想拥有一个好的身体，如果你想享受一份好心情，不妨走近这本书！

另外，本书引用了国内、国外五十多位专家、学者的关键性观点和资料（有些资料没有找到作家名字，未一一署名，也无法依法支付应得的版税，请作者主动与本社联系），没有他们的珍贵的资料和成果，是不可能由本书出版的，也是不可能给读者带来更多更好的健康福音的，在此，请允许我献上真诚的感谢！

最后，我还要感谢长沙的苏畅斌教授提供的研究经费和理念指导。

目录

第一招：转换术——人生就是不断换身份的过程	1
第二招：进退术——有理也该让三分	8
第三招：看淡术——不快乐，是你计较得太多	15
第四招：知足术——金玉满堂，莫之能守	24
第五招：糊涂术——别在鸡毛蒜皮的小事上计较	32
第六招：认同术——多一分理解，少一分冲突	37
第七招：放松术——紧张是一切疾病的根	42
第八招：享受术——一万年太久，只“享”朝夕	52
第九招：随喜术——一枝一叶总关情	59
第十招：多友术——封闭是健康的第一杀手	64
第十一招：多趣术——快乐在于全方位体验生活	69
第十二招：理财术——我决不相信饿着肚子还会有快乐	76
第十三招：无为术——许多问题是因为我们太有为	81
第十四招：欣赏术——学会为别人鼓掌为别人喝彩	89
第十五招：宽心术——包容是人生最大的智慧	96
第十六招：低调术——修养越高的人，越懂得放低自己	103
第十七招：有为术——天行健，君子以自强不息	107
第十八招：放下术——敢于舍弃生命中的多余	114
第十九招：简单术——生活越复杂，生命越易崩溃	121
第二十招：感恩术——知恩不报非君子	126
第二十一招：空杯术——心无挂碍，自由自在	130
第二十二招：平衡术——中庸，乃幸福之大道	135
第二十三招：阿Q术——不学精神胜利法，日子没法过	143
第二十四招：看低术——比上虽不足，比下却绰绰有余	151

第一招：转换术——人生就是不断换身份的过程

人生的成长、成熟过程，其实就是不断换身份的过程！

刚出生的女孩，我们叫她女婴；稍大一点的女性，我们叫她小女孩；十多岁的女性，我们叫她少女；刚结婚的女性，我们叫她少妇；再大一些的女性，我们叫她中年妇女；再大一些的女性，我们叫她奶奶；再大一些的女性，我们叫她老奶奶。

因此，我们必须接受角色转换这一谁也无法更改的事实。人一生中，谁都无法死守一个角色不变。

角色转换，对于老年人的健康至关重要。提起退休综合征，您一定不会陌生。

我的一位忘年交早年在政府部门工作，60岁的时候，他从国税局长的位置上退了下来。刚退休的时候，他怎么也无法适应，有一种相当大的失落感。可以想象，离开了熟悉的工作环境，没有文件批了，他开始感到以前的下级对自己不再像以前那样恭敬了，叫他局长的人也迅速减少，就连亲朋好友对自己的态度仿佛也变了，其失落感可想而知。

如此一来，他的情绪自然容易郁闷，不久，就发生了可怕的心肌梗死。所幸的是，在接受冠脉搭桥手术后，他总算捡回一条命，但医生也告诉他，他的病情随时可能反复，仍然有生命危险。

经过这一劫，他整个人就变了。生活态度发生了180度的转折，他开始上街买菜，做家务，后来还给一家比较有名的税务师事务所当了顾问。我最近见到他的时候，已然红光满面、神采奕奕，看不出有一丝不健康的迹象。

对比退休后两个阶段的不同表现，他告诉我，造成他转变的主要原因在于角色转换。刚退休时，还把自己当国税局长，而别人却不这样认为，因此造成心理冲突，健康状况自然下滑；大病痊愈后，角色转换了，自然又有了另一番景象。

类似这样的退休综合征，在许多老人身上都有。

退休综合征，主要是由于退休后所产生的失落感、空虚感、怀旧感造成的。失落感会让退休的人感到老年期真正是人生的丧失时期：工作丧失、规律丧失、地位丧失、优势丧失、还有人际关系的丧失，从而使人认为到了老年就等于到了人生的尽头；空虚感会让人感到无所事事，生活无聊，人生无味，一切都是空虚缥缈的；怀旧感则让人非常容易追忆过去的美好时光，尤其是当年自己过五关斩六将的经历。

转念一想，所有的一切都成为过眼云烟，眼下一片冷冷清清。在怀念过去的老朋友和老同事时，发现有的作古，有的丧偶，有的长年卧病在床，有的远隔千里无缘相见，难免心生凄凉。

有调查统计表明，退休综合症一般需要花费半年到一年的时间进行调整。这种调整，说到底，实际上就是心态的调整，就是角色的转换。如果角色转换长期转换不过来，就会对身心健康造成极大的影响。

可见，角色转换对健康至关重要，若转不过这个弯，心理就会失衡，失衡就会生出疾病。下面这个故事也能说明这一问题。

狒狒是猴类中体型最大的种属。跟绝大多数动物种群一样，每个狒狒群里都有一个首领，它的地位最高，享有很多在种群里至高无上的特权。比如，它们中的母狒狒，别的公狒狒是不能碰的；吃东西的时候，它要先吃，吃剩下的东西其他狒狒才可以吃。

有一个在狒狒身上做的实验。实验者将狒狒首领和一只小狒狒分别关在两个铁笼子里，吃东西的时候先不给这两只狒狒吃，只让它们看着铁笼子外面的狒狒吃。结果，狒狒首领异常生气，它跳跃、咆哮，甚至还试图咬破铁笼子。不久，这只狒狒首领就患上了高血压、动脉硬化等疾病，一年后就因心肌梗死死掉了。而那只小狒狒却没有任何异常的表现。

实验者认为，狒狒首领被关进铁笼子以后，丧失了它的高高在上的地位和专属的特权，心态失去平衡，导致健康状况恶化，最后死亡。而小狒狒本来地位就很低，不在乎是否最后一个吃食物，角色不会发生变化，所以也没有出现任何异常表现。

可见，无论是人类还是动物，角色转换对于健康都是至关重要的。

怎么办，这就要求老年人学会快乐的转换术。

转换术，具体地说，是指身份转换、角色转换、权力转换、价值转换等等。不学点转换术，你就无法面对已经变化的真实世界，你就会冲突不断，痛苦烦恼！

在人生的旅途中，进入老年或退休是一个大的转折，从社会角度来讲，是退出了社会角色；从家庭来讲，孩子长大了、自立了，也无须再承担父母的角色，即也退出了家庭角色。这一转折给退休人员的心理状态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等等带来很大变化，其中以心理变化更为突出。

失落、孤独、易怒、悲观等不良情绪长期刺激，将导致食欲减退、睡眠不好、免疫机能下降、老年性病患加重，尤其易引发老年人最常见的心脑血管疾病。

世界是一个动态的世界，一切都在变化发展，新陈代谢是社会的常态，堂屋里的椅子轮流坐，他方下场你登场，你刚谢幕他又登场，人生就是一场流动的电影。

的确，你被“挤下”了舞台，但此时你完全可以惬意地当观众了，心安理得地坐下来观赏别人的表演了。“你方唱罢我登场”，人生本来就是一个大舞台，该下台时就下台，该卸妆时就卸妆。当你自觉地完成了由一个演员到观众的角色转换后，你就会有一种孔夫子所说的“老者安之”的安适和安乐，从而安之若素、心态平稳，乐哈哈地颐养天年。

◆ 承认变化，适应变化

从上班到退休，可以不必像原来那样起早贪黑、奔波忙碌了，可以躲开那些烦心的事了，可以合理安排自己的生活，做一些原来想做而做不了的事了。这种角色的转换，可是许多人却往往感到不适应，或者说要经历一段不适应的过程。

这也不奇怪。几十年形成的生活规律被打乱了，原来在工作中追求的具体目标消失了，人际关系的交流淡了、少了，有些甚至断了，自身存在的价值渐渐感觉不到了。

更重要的是从单位人转变到社会人，是两种完全不同的存在。有时原来很少关注的事逐渐引起了自己的注意，于是一些原来淡然处之的琐事，忽然变得使自己心烦意乱，难以容忍了。

一些过去很好办的事不知道怎么办了，也不知道找谁商量、找谁帮忙了。社会上新事物层出不穷，难免有一些自己不明白或者自己看不惯的事，可是又无能为力。加上健康问题、待遇问题，总之是苦恼上升。这样的心态，是快乐、健康地安度晚年之大忌。

然而，要使自己快乐起来，就要从接受现实，承认变化，进而改变自己，使自己适应变化开始。

几十年形成的东西，要变谈何容易，可是也不是做不到的。因为这变化之中还有不变蕴含在其中。

譬如，人是社会的动物，不可能没有人际的交往。过去的交往淡了，可以在新的领域、过去很少关注的领域，例如，邻居、亲友、棋友、旅友、舞友等等中建立新的交往。过去的交往方式行不通了，可以探求新的交往方式。

又譬如，人生不可以没有追求，工作岗位上的追求不存在了，正好可以根据自己的情况，发展新的追求，琴棋书画、摄影、电脑、健身强体、花鸟虫鱼，天下万事万物，只要有所寄情，就可以每天发现新的奋斗目标，可供自己孜孜以求。

又譬如，人生存在的价值在于对社会的贡献。如今离开了做贡献的工作岗位，不等于对社会无用。今天在马路上为一位陌生人指了路，明天给小朋友讲一段故事，后天想出一个新的家庭节水节电的办法，或者整理了家里积存的废纸送到回收站，哪一件不是对社会做出的新贡献？

有的老人常感叹：老了，不中用了。其实，天生我材必有用。老年人的人生经验、看法，都是无价之宝。但是真要有用，就得适应变化，适应时代的变化，适应自身条件的变化。变一变，看似无用的就会变成有用，再变一变，用处还会大起来。能作如是观，心态也会好，健康也会好，自己高兴，家人高兴，社会也高兴。

◆老人要有转化无聊的能力

有一位老年人，曾多年担任领导工作，刚从岗位上下来时感到无官一身轻，既不用管人，也不再受别人管了，感觉非常放松。于是，晚上看电视一定要看到很晚才睡觉，睡到近中午才起床，起床后无事可做，于是又打开电视一直看到深夜。问他都看了什么节目？哪些节目会如此吸引他？他一概说不出来。日子一天天过去，生活百无聊赖，他的身体迅速垮了下来。

在治病养病的过程中，他听取了别人的劝告，开始设计自己的生活：先是制定作息时间表；然后开始参加老年群体活动，结交新朋友；过去曾经有过而没有时间顾及的兴趣爱好，现在一一捡拾起来……这种积极的、健康的生活，不但使他的身体慢慢好起来，还使他变得随和和乐于助人，在老年群体中成了歌唱和书法“老师”。现在他常说，幸亏我及时摆脱无聊，生活才变得如此充满生机，否则后果不堪设想。

离开工作岗位的老年人，没有了工作的压力；许多人的儿女也不在身边，生活变得很随意，拥有自由支配的时间，可以做许多过去想做而没有时间做的事情，本来是件好事。可有的人不知道如何利用宝贵的时间，反倒由于清闲而无所事事，生出许多烦恼；还有的人由于缺乏生活目标，日子过得平淡乏味，生活质量大大降低。

现在，一些老年人变得固执、多疑、偏激、忧郁。这种变化最初往往是从无聊开始，进而觉得自己没有什么价值了，于是消沉下来，对外面的世界越来越封闭。

白婆婆是昆明市的一位离休干部。老伴去世后一直独居。尽管有儿女两个，但均不在昆明。一个远在美国，另一个出嫁上海，一年难得回来一次。白婆婆每天除了看电视打发时间，找不到别的事干。

白婆婆神色忧郁地说：“我现在什么也不愁，就愁这日子怎么打发？这一天天过得死气沉沉的，孤独得可怕！有时甚至想，活那么长寿干嘛，还不如早点死了，省得受这份活罪！”

今年 61 岁的张大爷，退休前是单位的技术骨干，是位很能干、很坚强的老人。退休后，他产生了严重的失落感，性格变得很怪，情