

人心也是这个世界 心有多大 你心中的世界才会有多大

袁志发 著

# 快樂老年

邵集澤題

Happy  
Agedness

从地球的另一面看  
西下之夕阳恰是东升之朝阳

光明日报出版社

---

# 快乐老年

---

袁志发 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐老年 / 袁志发著. —北京: 光明日报出版社, 2006. 5

ISBN 7-80206-229-2

I. 快... II. 袁... 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 (2006) 第 027960 号

## 快乐老年

著 者: 袁志发

责任编辑: 温 梦

装帧设计: 丛 琳

版式设计: 亦 耕

责任校对: 祝惠敏 徐为正

责任印制: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号 邮编: 100062

电 话: 010-67078243 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn)

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京市商标印刷厂

开 本: 720×965mm 1/16

字 数: 250 千字 印 张: 28.5

版 次: 2006 年 5 月第 1 版 印 次: 2006 年 7 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-80206-229-2

定 价: 46.00 元

版权所有 翻印必究

印装错误 本社调换

谨以此书

# 献给老年朋友和他们的亲人

——袁志发

# 从“人生感触”走向“人生感悟”（代序）

范敬宜

这是一本引人入胜的哲理书。乍看书名《快乐老年》，很容易被当做时下流行的那种指导老人养生保健的读物；待到翻看几页之后，便被书中的许多奇思妙想吸引，再也不忍释卷了。

全书9大篇、108论，林林总总，洋洋洒洒，几乎包罗了老年人生的万象，而贯穿其中的一个主旨是：用作者亲身的经历和体验，告诉老年朋友如何从人生感触走向人生感悟。

※

※

※

感悟，是人类一切思维活动中的至高境界。不仅学贵善悟，人生也贵善悟，人到老年尤其需要善悟。

这是因为人到老年，有太多的阅历，太多的对比，太多的感触。一生中历尽了风风雨雨，尝遍了甜酸苦辣，赏够了春花秋月，饱经了升降沉浮，待到白发苍苍，回首往事，都会生出许多不同的感触。如果停留于感触，郁结于心，而不能进入感悟之境，就可能陷于“剪不断理还乱”的困扰之中。

善悟，才能远离失落，远离烦恼，远离郁结，活得自在，活

得潇洒，活得快乐，活得延年益寿。

在中国的文化史上，有许多善于感悟人生的智者，为我们留下许多开启心扉的篇章。

“悟已往之不谏，知来者之可追”，这是陶渊明“向前看”式的人生感悟。所以他在远离名位纠缠之后，能安于“采菊东篱下，悠然见南山”的恬淡生涯。

“后之视今，亦犹今之视昔”，这是王羲之“往后看”式的感悟。所以他在群贤毕至、畅叙幽情的热闹场景中，还能写出如此超然物外的名句。

“逝者如斯，而未尝往也；盈虚者如彼，而卒莫消长也”，这是苏东坡徜徉于水与月间获得的感悟，由此生发出“苟非我之所有，虽一毫而莫取”的道理。

陶渊明、王羲之、苏东坡写下这些千古名句时，都尚未进入老年，但他们对人生的感悟，远远超过了他们的年龄。可见悟道不分少长，关键在于善悟，能够在生活中的一事一物、一动一静中触类旁通，将“感触”升华为“感悟”，将“感触万端”转变为“感悟至深”。

感悟，需要胸怀，需要智慧，也需要知识，需要启发和引导。《快乐老年》便是启发、引导老年朋友走向快乐、愉悦心境的一扇便门。

※

※

※

10 多年前，“老龄社会”对于中国人来说还是一个陌生而

遥远的概念,而现在,它已经以越来越快的速度向我们走来。

最近媒体宣布:上海已率先进入“老龄社会”。这个信号,引起了全社会的密切关注。

数以亿计的中国人步入老年,不仅将给政治、经济、文化、家庭带来一系列新变化,而且给构建社会主义和谐社会提出了新课题。如何关爱老年人,使这个庞大的群体拥有更多的快乐和幸福,是一项关系到全社会福祉和稳定的“阳光工程”。

关爱老年,不仅要做到老有所养,老有所安,老有所为,老有所乐,还要帮助老年人“老有所悟”。对于相当一部分老人来说,仅有物质生活的充盈并不等于幸福和快乐。在思维方式、生活方式越来越多元的社会环境下,他们还需要精神上的充实,想得开,想得通,想得远,想得深。

从这个意义讲,《快乐老年》给了这部分老年朋友一把“开心”的钥匙。

※

※

※

《快乐老年》的作者袁志发同志,是全国政协委员、《光明日报》原总编辑,也是我在《人民日报》期间共事多年的朋友。在我的印象中,他是一位披着一肩大漠风尘走过来的性格豪爽、痛快的硬汉子,而在这本书里,展示出他性格的另一面:好学、多思、善悟、细腻。这可能与丰富的政治阅历和人生阅历有关。人生阅历造就了他的人生感悟,现在他又把自己的人

生感悟毫无保留地写下来，去感悟与自己有相同或相似阅历的朋友，这肯定是他离开工作岗位之后最大的快乐和幸福。

他把这部书稿交我作序已经几个月了，每次来向我催稿时，总是用这样豪爽、快乐的口气说：“快写吧，写完了咱们去喝酒！”

现在我可以学着他的语调说：“好吧，咱去喝一盅吧！好赖就这样了”——尽管我不会喝酒。

2006 年 1 月 28 日

# 目 录

从“人生感触”走向“人生感悟”(代序) ..... (1-4)

人生的韵律(绪论) ..... (1-24)

老年与事业篇 ..... (25-76)

论老年(26)                      论退休(29)

论起点(32)                      论台阶(36)

论年龄(40)                      论生命(44)

论生死(49)                      论未来(52)

论目标(56)                      论写作(60)

论潜力(64)                      论境界(69)

论彻悟(73)

健康与快乐篇 ..... (77-128)

论健康(78)                      论快乐(81)

论幸福(86)                      论运动(89)

论旅游(92)                      论娱乐(95)

|          |          |
|----------|----------|
| 论幽默(98)  | 论孤独(101) |
| 论独处(105) | 论美丽(109) |
| 论忧虑(113) | 论偏见(117) |
| 论充实(121) | 论意念(125) |

## 养生与养心篇..... (129-198)

|          |          |
|----------|----------|
| 论养心(130) | 论心态(134) |
| 论心境(138) | 论心力(141) |
| 论童心(145) | 论心窗(149) |
| 论公平(153) | 论平常(157) |
| 论失落(162) | 论失意(166) |
| 论委屈(169) | 论抱怨(173) |
| 论猜疑(177) | 论嫉妒(181) |
| 论豁达(185) | 论从容(189) |
| 论休息(194) |          |

## 家庭与生活篇..... (199-252)

|          |          |
|----------|----------|
| 论家庭(200) | 论婚姻(204) |
| 论敬老(209) | 论儿女(213) |
| 论教子(217) | 论生活(220) |
| 论热情(224) | 论不幸(229) |
| 论烦恼(233) | 论倾吐(237) |
| 论糊涂(240) | 论忍让(244) |
| 论财产(248) |          |

## 情感与性格篇..... (253-296)

|          |          |
|----------|----------|
| 论情感(254) | 论情绪(258) |
| 论人情(262) | 论人缘(265) |
| 论消沉(269) | 论消极(272) |
| 论怜悯(276) | 论固执(280) |
| 论性格(284) | 论恐惧(288) |
| 论自杀(293) |          |

## 友谊与知人篇..... (297-332)

|          |          |
|----------|----------|
| 论友谊(298) | 论交友(303) |
| 论苛求(306) | 论真我(309) |
| 论知人(312) | 论知己(316) |
| 论秘密(319) | 论自欺(322) |
| 论吹捧(325) | 论人心(329) |

## 回忆与思考篇..... (333-356)

|          |          |
|----------|----------|
| 论回忆(334) | 论成功(337) |
| 论往事(341) | 论反思(344) |
| 论命运(348) | 论遗憾(351) |
| 论满足(354) |          |

## 晚节与情操篇..... (357-402)

|          |          |
|----------|----------|
| 论答卷(358) | 论晚节(362) |
| 论检点(366) | 论口碑(369) |
| 论人格(373) | 论尊严(376) |

|          |          |
|----------|----------|
| 论虚名(380) | 论名利(383) |
| 论得失(387) | 论自重(391) |
| 论自谦(394) | 论私心(398) |

**感悟与忠告篇..... (403—436)**

|          |          |
|----------|----------|
| 论忠言(404) | 论逆境(407) |
| 论失败(410) | 论危机(414) |
| 论理智(417) | 论沉默(421) |
| 论金钱(425) | 论选择(428) |
| 论拥有(431) | 论用人(434) |

**在微笑中仰望生命 (代跋) ..... (437—441)**

# 人生的韵律(绪论)

为了便于读者了解本书的主旨和内容，我写下这篇发端的话，作为本书的绪论。

## (一)人生有韵律

诗词有韵律，人生也有韵律。

诗词的韵律指的是平仄格式和押韵规则，人生韵律涵盖的是生命价值及生存艺术。

诗词有韵律才有品位，人生有韵律才有意义。

让诗词富有韵律是少数文人的事情，让人生富有韵律是每个人的追求。

无论诗词之韵律还是人生之韵律，其实质都是一种和谐。

幸福的人生应当是和谐的人生，有韵律的人生。

我们需要着力思考的是，怎样才能使自己的人生变得和谐，怎样才能使自己的生活会富有韵律。因为人生旅途中能够让你的生活走调变味、以至于失衡变态的事情有太多太多。

### (二) 关于得与失

这是一个连几岁小孩都会遇到的问题,有多少人不是由于喜欢得到而害怕失去,经常处于被折磨之中的吗?

其实,得与失原本就是和谐而有韵律的。

你看,大地奉献了泥土和水分,草木才奉献了鲜花和果实;农民付出了汗水,土地才报以丰收;树梢翩翩起舞,难道不是风的给予吗?鱼儿活蹦乱跳,难道不是水的给予吗?

人要想得到些什么,就必须准备失去些什么。在许多情况下,失去本身就是一种得到,得到是另一种意义上的失去;得到的越多,失去的也可能越多;失去的越多,得到的也可能越多。所以,人既不要因得到而满足,也不要因失去而惋惜。因得而失,因失而得,或得而复失,失而复得,都是常有的,也均是正常的。

人特别要记住的是,勿不劳而获,勿贪得无厌。否则,你的生活就会失去和谐,你的人生就会失去韵律。

### (三) 关于喜与忧

喜怒哀乐,乃人生中的常事,但它也最能影响人的心绪。因忧而导致心理失衡者有之,因喜而损害人生韵律者也有之。人尤其要切忌大喜大悲,因为无论大喜或大悲,都不利于

保持心灵的宁静。

人应当经常意识到,喜中有忧,忧中有喜。当好事落在你身上时要看到忧的影子,当坏事降临时要看到喜的希望。生活中绝对的好事与绝对的坏事都是不多见的,而且,在一定的条件下,二者还会相互转化。

所以,人既不要期望有喜无忧,也不要担心有忧无喜,要相信,在多数情况下,喜与忧都是结伴而行的。正因如此,即使好事连连,也要注意做到喜之有度;即使坏事多多,也要善于看到光明的一面。

人最应当警惕的是,既不要让好事冲昏了头脑,也不要让坏事吓昏了头脑。因为在这两种情况下,人最容易失去理智,使和谐的生活变得紊乱,使美丽的人生失去韵味。

### (四) 关于大与小

生活中有许多事情,乍一看很大,可多少年后再看,其实很小。仔细想想,曾经让你烦心的一些所谓的大事,在今天看来,还不都是一些不足挂齿的小事吗? 这些小事让你悲伤过、叹息过,但如今不都成了很有意思的回忆了吗?

有些事情,之所以当初让你觉得很大,或许是因为缺乏心理准备,也许是因为承受能力不强,更可能是由于你自己还缺少应有的自信。它从反面提示我们,某件事究竟是大,还是小,这与当事人是否成熟有很大的关系。对一个成熟老

练的人来说,即使大事也是小事,而对一个幼稚浅薄的人来说,即使小事也会成为大事。

世界上最广阔的不是海洋,也不是天空,而是人的胸怀。你的胸怀有多大,你心中的世界才有多大;你的心力有多强,“抗震”能力才会有多强。人要不为小事所困扰,关键是要扩展自己的胸怀。

经验告诉我们,当生活中冒出一些不顺心的小事时,你千万不要过分在意,能处置的就快速处置,不能马上处置的,就放一放再说,有些小事能够一笑了之是最好的。

须知,不把小事情看大,也是有效把握人生韵律的重要秘诀之一。

### (五) 关于进与退

无论打仗还是生活,都应当有进有退,只进不退或只退不进,都容易招致挫折和失败。

在生活中,一般地说,进比退好,但当该退而不该进的时候,退则比进好,退一步或许就能进两步。

这方面需要注意的是,人遇到不顺心的事时,千万不要过分与自己较劲。努力化解麻烦是必要的,但有些事情明明已无法挽回,你又何苦纠缠下去呢?自己与自己较劲,只能增添新的麻烦,对自己造成新的伤害。

你应该学会“退一步想”。生活中没有那么多大的原则问

题,在不少事情上,都是既可这样也可那样的。人不可只能拿得起,而不能放得下,该放下的就要放下。适时地放开自己,就等于解放自己,退一步对你大有好处。

可见,有进有退,也是生活中的一种和谐。

## (六) 关于真与假

生活中的很多现象都有真有假,连你自己有时也会有真假之别。当你袒露真相时,你是“真我”,当你把自己装饰起来后,你就可能是“假我”。正因如此,无论在政治生活还是在日常生活中,良知都要求我们多一点真诚,少一点虚假。

与人相处要真心实意。有的人想听到别人的真话,而自己讲给别人的却全都是假话,这种人是永远不会有朋友的。他们自以为聪明,实际上是地道的傻子,因为他们的结果总是与愿望相违背的。要知道,真话不是只靠嘴就能讲出来的,真话必须是“真心”发出的声音。这一点,讲话者要注意,听话者也应留心。

做事也来不得半点虚假。做事不是为了让别人欣赏,也不是为了装潢自己,更不是为了实现自己的某种不良愿望。做百姓需要做的事,是一种责任;做别人未做过的事,是一种探索;做自己想做的事,是一种快乐。但不管做哪种事,都应当实实在在。做表面文章,是对责任的亵渎;做虚假文章,是对人民的欺骗;做违心文章,是对自我的讽刺。这三种文章都