

Laonianren Zenyang Caineng Geng

品味人生的起起落落，感悟幸福的点点滴滴！

让生命之花再次绽放美丽，让夕阳之辉依旧绚烂！

“老年人怎样更幸福”向老人、向社会
有老年人描绘了另一个季节的美丽。

张圣宽

Xingfu

一部为老年朋友们精心打造的幸福生活红宝书

老年人 更幸福

怎样
才能



张圣宽◎编著

让我们坐在午日温暖的阳光下，沏上一壶好茶，
跟我们一起用心灵去倾听人生的故事，你就会发现
人生的真谛与美好，用充满爱的心灵去发现世界，你
将会看到一个充满希望的世界。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

B82-4/
20124

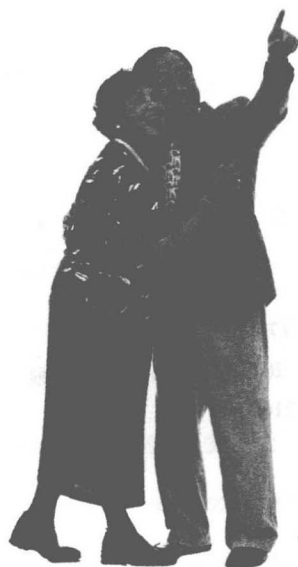
阅 览

Xingfu

老年人 更幸福

怎样
才能

张圣宽◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

老年人怎样才能更幸福 / 张圣宽编著. —北京:
新世界出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5104 - 2160 - 0

I. ①老… II. ①张… III. ①幸福—中老年读物
IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 189223 号

老年人怎样才能更幸福

作 者: 张圣宽

责任编辑: 梁小玲 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld - press. com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 九州财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 218 千字 印张: 17

版 次: 2011 年 11 月第一版 2011 年 11 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 2160 - 0

定 价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



序

序

幸福是人们不断追求的目标，然而，幸福究竟是什么呢？人生追求的幸福究竟在哪里呢？请您看看这本关于幸福的书，书中通过许多人的人生故事以及故事背后发自心灵深处的感悟，演绎了一个个充满睿智的生命真理。

其中有一个故事很是令人回味，说是有一位老富翁功成名就之后，在冬天温暖的阳光中去海边散步，恰好碰到一位乞丐也在晒太阳。老富翁问道：“你为什么不去工作呢？那样，你就会成为富翁，之后，你就不用再当乞丐了，就可以像我一样幸福自在地在这晒太阳了。”“我不正在晒太阳吗？”乞丐反问道，富翁顿时哑然。故事很简单，但故事引出的问题却使我们感悟到：每个人对幸福都有不同的理解，也有不同的标准。人们对幸福的定义不同，获得的人生也不同。金盆银匙，锦衣玉食，未必就是幸福；粗衣布履，粗茶淡饭，未必就是不幸福。可见幸福是没有贵贱之分的，更是不分等级的。

其实，幸福是一种自我的感觉，你感觉到了，便拥有了它。珍惜自己所拥有的，就是最幸福的人。同时，幸福又是简单的。他并不是我们想象中的那么可望而不可及，许多时候他就在我们身边，就在我们生活中的每时每刻，每一个感动的瞬间里面。如果说收获是一种幸福，那么，付出也

LAO NIAN REN ZEN YANG CAI NENG GENG XING FU



是一种幸福，因为你的付出使他人得到快乐，因为你快乐所以我快乐，这不就是幸福吗？如果说相敬如宾是一种幸福，那么，锅碗瓢盆、啰里啰嗦、唠唠叨叨不也是一种幸福吗？因为啰嗦中含着关爱，唠叨中透着真情。

此外，幸福还有各种秘诀隐藏其中。我们只有掌握了那些创造幸福、感受幸福的秘诀，才能更加积极、主动地去寻找幸福，创造幸福。一个人幸福与否，更多的时候是完全取决于我们自己的。只有那些对于自己的能力、品德、机遇有较为客观认识的人，才会更快的找到自己在社会中应有的坐标，就会少一份浮躁，多一份恬静。

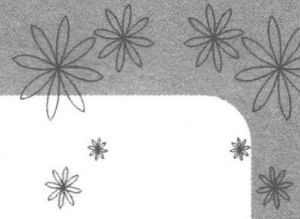
亲爱的老年朋友们，让我们坐在午日温暖的阳光下，沏上一壶好茶，跟我们一起用心灵去倾听人生的故事，你就会发现人生的真谛与美好，用充满爱的心灵去发现世界，你将会看到一个充满幸福的世界。让我们在心灵最微妙的地方一起体味幸福吧，就在今天，就在此刻！

我和作者未曾谋面，仅从书稿所见，这是一部让老年人生活更幸福的秘笈。幸福是可以被复制、被创造的。我们只有掌握了这些创造幸福、感受幸福的秘诀，才能更加积极、主动的去寻找幸福、创造幸福。本书涉及了老人生活的方方面面，全面却不重复，细心却不冗长。在字里行间渗透着对老年朋友们耐心的引导和无限的关爱。

因此，不管我们之前的生活是悠闲的、忙碌的，还是幸福的、苦难的。希望我们这本书将带领大家开始全新的、幸福的晚年生活，只有遵循并践行了这些幸福的秘诀，我们的生活才会变得更加美好。

中国健康促进基金会
老年颐养专项基金

李琛



目 录

老年人幸福秘诀之一——拥有平和的心态

亲爱的老年朋友们，追求幸福的晚年生活相信是每一为老年人所梦寐以求的。然而，究竟怎样做才能获得幸福甜美的生活呢？首先要拥有一颗平和的心态，在日常生活中要做到“不在意”，要做到“顺其自然”，要拥有一颗平和的心。

在这一章里，我们将给通过一些典型的案例、富含哲理的小故事，来向您讲述如何才能拥有一颗平和的心态。

朝阳还是夕阳？掌控在您的手中！ / 2

顺其自然是种境界 / 5

随遇而安自得其乐 / 8

幸福的源头来自内心 / 11

老年人退休的心理调适 / 17

儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛 / 27

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头 / 29

潇洒老一回：上不攀，下不比，实实在在过自己 / 33

永远保持一颗平常心的方法 / 35

老年人幸福秘诀之二——拥有良好的情绪

人是一种情绪动物，情绪对人的影响是决定性的。所以，具有拥有良好的情绪，对人的身心健康非常重要。看看身边的人我们不难发现，凡是健康的人都是乐观而开朗的人。但是生活并不是一帆风顺的，我们在这一章中就告诉老年朋友们怎样才能获得良好的情绪。

让良好的情绪成就自我 / 40

警惕不良情绪的影响 / 44

缓解情绪困扰的三部曲 / 48

去除不良情绪的制胜法宝 / 54

老年情绪调节的七大法则 / 58

老年夫妻更要相濡以沫 / 61

老年人再婚有利于保持良好的情绪 / 63

保持情绪畅通的 20 种习惯 / 66

老年人幸福秘诀之三——拥有积极地健康观

人到老年，生活中难免会有许多的不便和力不从心，老年朋友们一定要用积极、健康的心态来面对身体和心理上的衰老。让我们从一个个真实的故事中，来学会面对即将到来或已经到来的晚年生活。

老年人要正确对待疾病 / 72

老年人应有的生活态度 / 75

度过一个积极有意义的晚年 / 78

老年人要再次确立人生的意义 / 81

人老心不老，老年人也应追求“性”福 / 84

与老人和谐相处的技巧 / 88

正视老年人心理特征的变化 / 92

老年人幸福秘诀之四——拥有正确的健身法则

“生命在于运动”，但是，老年人由于特有的生理条件，不能再像年轻人那样进行激烈的、不合时宜的锻炼。我们在此将介绍一系列适合老年锻炼的健身法则，让我们的晚年生活也“动”起来，增加生活的乐趣。

运动——老年人的生命之源 / 96

老年人健身的 10 个禁忌 / 104

老年人健身的“五个重视” / 108

适合老年人的传统健身法 / 109

四季健身的禁忌 / 116

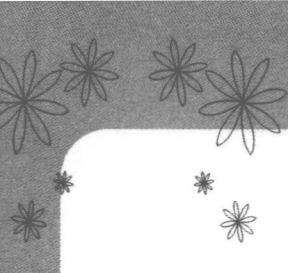
中老年妇女更要健身 / 120

腿足运动八法 / 122

老年人幸福秘诀之五——拥有广泛的兴趣爱好

亲爱的老年朋友们，您有广泛的兴趣爱好吗？您可知，拥有广泛的兴趣爱好可以使您的晚年生活更加甜美，更加幸福！

现在我们将向您展示生活中最简单的一些兴趣和爱好，比如散步、郊游、逛公园、摄影、跳舞、欣赏音乐、下围棋、下象棋、打扑克等等，相信这些兴趣和爱好一定会给您的晚年生活带来很多乐趣，使您的晚年生活更加甜美，更加幸福。



如果您有这种兴趣爱好，那是再好不过了。如果您还没有这些兴趣和爱好，现在马上培养也不迟。那就让我们一块分享生活中美好的兴趣和爱好吧！

老年人要善于捕捉身边的乐趣——散步 / 126

在郊游中向大自然索求欢乐 / 128

逛公园让老年人徜徉在美的王国 / 129

有朋自远方来，不亦乐乎 / 130

激发生命的火花：过生日 / 132

体会八千里路云和月：旅游 / 133

集邮让老年人在方寸之间美不胜收 / 135

欢乐的使者：音乐欣赏 / 139

美的发现与创造：看电影 / 141

披灯踏歌寻美趣：跳舞 / 142

两军拼杀乐无穷：下象棋 / 144

殚精斗智求佳趣——下围棋 / 146

共创乐趣：打扑克 / 150

游泳的乐趣 / 152

老年人幸福秘诀之六——拥有时尚的审美观

审美作为开启人们智慧的钥匙，带领我们享受美的本质。这种美既要有智慧，又要有体验，正所谓“爱美之心，人皆有之”。在这一章我们将引领老年人在追求时尚的同时，不断提高自己的审美观，做一个爱美、会美、懂美的老年人。

人生难得“老来俏” / 156

老年人的“美容”之道 / 160

穿出“老来俏”，夕阳胜春朝 / 164

音乐响起，心情也豁然开朗 / 169

常练书法，让老年人神清气爽 / 174

拥有动态的审美，不仅练体更练神 / 178

休闲养性两不误，培养自己的兴趣爱好 / 183

投身网络，依然其乐无穷 / 187

老年人幸福秘诀之七——拥有良好的人际关系

在现实社会中，人们之间的交往已经成为我们生活中一个十分重要的部分。良好的人际关系是一股滋润心灵的春风；良好的人及关系也是温暖心灵的一支火炬。它让我们的生活充满了希望和温暖，希望通过这个章节，我们的老年朋友们能够珍惜身边的朋友，拥有良好的人际关系。

老年人人际交往的原则 / 194

与老年人沟通的五大法则 / 197

拥有属于老年人的社交群体 / 204

老年人多交友，益处实在多 / 210

婆媳交往的亲密秘诀 / 216

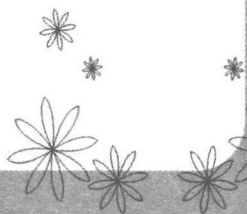
做一个讨人喜欢的丈母娘 / 221

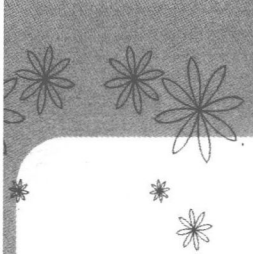
当个让人尊敬的老岳父 / 223

老年夫妻之间的和谐相处 / 227

做个让人尊敬的爷爷奶奶 / 229

再婚老人如何保持夫妻关系的融洽 / 231





老年人幸福秘诀之八——拥有识破骗局的“火眼金睛”

如今，骗子们行骗的手段越来越高，简直让人防不胜防！随着老年人口的不断增加，老年群体逐渐成为骗子们行骗的主要目标。那些骗子少则让老年人损失几百元、几千元，多则让老年人失去几万、几十万，不仅让老年人倾家荡产，甚至还要搭上自家的性命。因此，让老人们都拥有一双识破骗局的“火眼金睛”，识破那些骗局，对老年人度过一个幸福、平和晚年是十分必要的。

天上不会掉馅饼，切莫占小便宜吃大亏 / 236

善良不是错，一定要分清真假再行善 / 241

路上围观莫近前，十成里有九成骗 / 244

世上好人多，坏人也不少，一定要提高警惕 / 250

老年人求职要支持，但是也要擦亮眼睛 / 252

陌生人电话莫轻信，遇事多与人商量 / 254



老年人幸福秘诀之一

——拥有平和的心态

亲爱的老年朋友们，追求幸福的晚年生活相信是每一为老年人所梦寐以求的。然而，究竟怎样做才能获得幸福甜美的生活呢？首先要拥有一颗平和的心态，在日常生活中要做到“不在意”，要做到“顺其自然”，要拥有一颗平和的心。

在这一章里，我们将给通过一些典型的案例、富含哲理的小故事，来向您讲述如何才能拥有一颗平和的心态。



朝阳还是夕阳？掌控在您的手中！

亲爱的老年朋友们，幸福是一种心态，每个人的幸福都掌握在自己的手中，您的幸福通同样也掌握在您自己的手中。

“夕阳红”人人都羡慕。“夕阳”还是“朝阳”，可以毫不夸张地说，这完全取决于您的心态。在年龄上讲，您处于“夕阳”。但是如果您的心态还处于“朝阳”时期，那么，您的晚年生活一定会非常幸福，非常甜美！

首先，我们先看下面这个小故事：

有一对老夫妻，吃饭的时候闲谈，妻子一时兴起，不小心说了句让丈夫听着不太顺耳的话。这本来就是说者无心，哪知丈夫却放在了心上。他细细地分析了妻子的话之后，心里非常不高兴，越想越气，就和妻子吵了起来，最后直接把饭桌给掀翻了，随后拂袖而去。

在我们的生活中，这样的例子并不少见，细细想来，当然是以小失大，得不偿失的。我们不得不说，他们实在有点小心眼，太在意身边那些琐事了。其实，许多人的烦恼，并非是由多么大的事情引起的，而恰恰是来自对身边一些琐事的过分在意、计较和“较真”。

比如一些人，总是喜欢琢磨别人说的话，对别人的错误更是喜欢放大处理，加倍的抱怨；对自己的得失也总是耿耿于怀，对于周围的一切都易于敏感，而且总是曲解和夸张外来的信息。这种人其实是在用一种狭隘、幼稚的认知方式，为自己营造着可怕的心灵监狱，这是绝对的自寻烦恼。



他们不仅使自己活得很累，而且也使周围的人活得很无奈，他们给自己编织了一个痛苦的人生。

在人的一生当中，很少会有几件惊天动地的大事发生，生活往往是由一连串的小事组成。如果我们总是喜欢盯着这些小事，对它们太过在意和计较，就是错过许多美好的事情，天长日久，这些小烦恼就变成大麻烦。

早在古代，那些智者们就应经对此有了清醒和深刻的认识，雅典的政治家伯利克里斯在两千年前就向人们发出警告：“注意啊，先生们，我们太多地纠缠小事了！”以后，法国作家莫鲁瓦更深刻地指出：“我们常常为一些应当迅速忘掉的微不足道的小事所干扰而失去理智，我们活在这个世界上只有几十个年头，然而我们却为纠缠无聊琐事而白白浪费了许多宝贵时光。”这话实在发人深思。过于在意琐事的毛病严重影响了我们的生活质量，使生活失去光彩。显然，这是一种最愚蠢的选择。

长寿老人陈椿有 111 岁高龄，他有一句话说得十分透彻：“一件事，想通了是天堂，想不通就是地狱。既然活着，就要活好。”有很多事情，如果我们不把它们看成麻烦，就不会给我们带来烦恼和不便。正所谓事在人为，我们的态度往往决定事情的结果。因此，美国的心理学家戴维·伯恩斯在此基础上提出了消除烦恼的“认知疗法”——通过改变人们对于事物的认识方式和反应方式来避免烦恼和疾病。这就需要我们首先要学会不在意，换一种思维方式来面对眼前的一切。

下面我们接着再看一则小故事。

一个小和尚和师弟斗气，互不搭理，各不相让。大家都觉得闷得慌，希望彼此能冰释前嫌，但都不愿意主动把这个想法说出来。

于是小和尚就把这件事情告诉了师兄，师兄听了之后就问小和尚：“你能让对面的山过来吗？”小和尚想都没想就说不能。师兄说：“我喊三声，对面的山就会自己跑过来。”小和尚感到难以置信，只见师兄喊了三



声以后，山还是稳稳地待在那里。小和尚说：“师兄，你骗人，山根本就没有过来。”师兄看了看说，“既然你不过来，那我就去过去吧！”小和尚跟着师兄很快就到了山脚下，这时，师兄转过身去，一本正经地问小和尚：“我把山叫过去是为了什么啊？”小和尚说，是为了离山更近啊。师兄说：“既然山不愿意过去，那我就过来好了。做人最重要的是大度，不必太计较的。”

这时，小和尚终于明白了师兄的良苦用心，回去后主动找师弟沟通，师兄弟又跟以前一样有说有笑。

不在意，别那么多疑敏感，总是曲解别人的意思；别为一点小事而着急上火，动辄大喊大叫，以至因小失大，后悔莫及；别总是拿什么都太当回事。别把那些微不足道的鸡毛蒜皮的小事放在心上；别过于看重名与利的得失；别去钻牛角尖，别太要面子，别事事“较真”、小心眼；别夸大事实，制造假想敌；别把与你爱人说话的异性都打入“第三者”之列而暗暗仇视之；也别像林黛玉那样见花落泪、听曲伤心、多愁善感，总是顾影自怜。要知道，人生有时真的需要一点大气。不在意，也是在给自己设一道心理保护防线。不仅不要去主动制造烦恼的信息来刺激自己，即使面对一些真正的负面信息、不愉快的事情，也要处之泰然，置若罔闻，对它们不屑一顾，做到“身稳如山岳，心静似止水”，“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”。

这既是在保护我们自己，同时，也使我们避免在不必要的事情上浪费精力。我们的精力是有限的，如果总是被重重琐事纠缠，我们会迷失我们所要坚持的目标，不能更好的体会生命的美好。

不在意，更是一种宽容大度，一种豁达的人生境界、只有拥有了宽广的胸襟和气魄，我们才能告别那些琐屑和平庸。它让我们超越了自我，获得了真正的解放，从中洋溢着人格的魅力。



亲爱的老年朋友们，您如果拥有了“不在意”的心态，您的生活一定是非常幸福的，非常甜美的。如果您还没有这种“不在意”的心态，那么，为了您的幸福，从现在开始就培养这种“不在意”的心态吧！

亲爱的老年朋友们，您的生活幸福不幸福，完全掌握在您自己的手中，您究竟是“朝阳”还是“夕阳”，也完全掌握在您自己的手中，任何人都不能为它增一色减一分。



顺其自然是种境界

当水在流淌的时候，它是不会选择道路的；而树在风中摇摆的时候也是自在的，它们都懂得顺其自然的道理，因此它们是快乐的。可见，顺其自然是种境界。

人难道就不懂吗？当然不是。然而，攀比之心，嫉妒之心，如同两根交叉的棍子，在您的心中不断搅动，这时很难获得心绪的安宁。

其实，再美好的事物，它的最终结果不外乎两种——要么高要么低，要么好要么坏，要么美要么丑，结果都不会差太多。不同的则是它的过程，在过程中享受奋斗的惬意，那才是幸福的愉快的。这个过程就是境遇，一种无法抵抗的客观现实，你只能顺其自然而为之。

曾经有这样一个故事：

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“师父，快撒点草籽吧！好难看哪！”小和尚说。

“等天凉了再说吧。”师父挥挥手说。



中秋的时候，师父买了一包草籽，叫小和尚去播种。秋风吹起，草籽一边撒一边飘。“不好了！好多草籽都被风吹飞了。”小和尚慌忙喊道。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师父说。

刚撒完草籽，接着就飞来了几只小鸟。小和尚看了后着急的只跳脚：“不得了了，草籽要被小鸟吃完了。”

“没关系！草籽多，吃不完的！”师父说。半夜下起了暴雨，一大早小和尚冲进禅房：“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了！”

“放心吧，冲到哪儿，它就在哪儿发芽！”师父说。

半个多月过去了，原本光秃的地面居然长出许多青翠的草苗，一些原来没播种的角落也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手。

其实，保持顺其自然的心态，也许会收获一份意外的惊喜。

接下来，我们再看下面一则小故事：

父亲叫儿子打扫庭院。儿子清扫后，父亲说：“不对，不对。”于是儿子又做一遍，父亲仍旧不满意。

儿子不得不又将台阶清理得一尘不染，把所有的枝叶再洒过水，扫得连一片落叶也没有。父亲还是说：“不行。”

儿子问道：“到底怎样才满意呢？”

于是，父亲走入园子里，用手摇晃着树木，树上飘下了些许枯叶，父亲才说：“这才是我要的！”

原来，真正的清洁和干净，不外乎“自然”罢了。

对人生的规划，其实也像对庭院的整理，再刻意的经营，亦不如自然来得恰当。人生之事，乐在自然。刻意地追求，往往只令人徒增负累，苦哉，累哉！

生命中的许多事都是自然而得的，自然的东西才最真实、最可靠。

爱情其实很自然，但有的人却认为很难寻觅。也许哪一天，他只是帮