

袁志发 著 [修订版]

快乐老年



中国文联出版社

<http://www.clapress.cn>

袁志发 著

【修订版】

快樂老年



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐老年 / 袁志发著. -- 北京: 中国文联出版社,

2016.9

ISBN 978-7-5190-1535-0

I . ①快… II . ①袁… III . ①老年人 - 人生哲学 - 通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 139246 号

快乐老年 KUAILE LAONIAN

著 者: 袁志发

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

责任编辑: 邓友女 王海腾

封面设计: 马庆晓

复 审 人: 曹艺凡

责任校对: 师自运

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-85923074 (咨询) 85923000 (编务) 85923020 (邮购)

传 真: 010-85923000 (总编室), 010-85923020 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

<http://www.claplus.cn>

E - mail: clap@clapnet.cn

wanght@clapnet.cn

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

装 订: 中煤 (北京) 印务有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000

1/16

字 数: 286 千字

印 张: 25

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-1535-0

定 价: 58.00 元

快乐万岁

（再版前言）

袁志发

2016年5月11日，全国老龄工作委员会办公室颁发证书，授予我“全国老有所为楷模”荣誉称号。欣闻此讯，正在筹备《快乐老年》再版的中国文联出版社的编辑同志希望我写上几段话，谈谈自己的退休生活及感受，作为本书的再版前言，我答应了，于是写了下面这些文字。

我的退休生活是从撰写《快乐老年》一书开始的。我至今记得，临退休前，一位领导找我谈话时说：“志发，你不要有失落感。”我说：“不会的！”但这使我意识到，人退休后容易产生失落感，这可能是一个带有普遍性的问题。所以，我在写作本书时，首先写了《论失落》一文。之后，围绕退休后可能出现的各种心理问题，写了另外107篇，总共108论，从动笔到完稿，共用了半年时间。我写作本书，首先是想疏导自己，把该想清楚的问题想清楚，以适应退休以后的生活；自然，如果能对社会上的老年朋友有所启示，也是我所期盼的。

这本书是我刚退休后写的，当时自己还缺少老年生活的体验和感受，更没有做过这方面的专门研究。但让我始料不及的是，该书出

版不久，就收到不少老年朋友的来信。来信除指出书中的个别错字、别字外，主要是说了一些鼓励和夸赞的话。一位家住北京市东城区珠市口东大街5号、署名陈澈的老先生在信中写道：“我是个85岁的老人……我花了两个月时间，捧读完全书，感慨良多，真是受益不浅。读此钜作，如沐春风，娓娓之言，畅然于怀！谢谢您写了这样一本书。其实，不仅对老年人谆谆相告，对中年人、青年人何尝不是一部毕生享用不尽的箴言呢！”还有一位东北的老人，也近80高龄了，竟花了一年时间，用小楷毛笔抄写了全书，我托朋友向这位老人索要了部分复印件，至今珍藏着。在随后的一段日子里，人民日报、求是杂志、光明日报等报刊，先后发表书评文章，向读者推荐此书。中央人民广播电台以专题节目的形式向听众介绍本书，因为节目播出当天是重阳节，所以还全文播发了书中《论敬老》一文。中央党校电视台将全书做成电视节目，在校内和网上播放。我还看到，中央电视台内部印发的一本名为《预退人员学习手册》，里面刊登了三篇供即将退休人员学习的文章，其中两篇选自《快乐老年》。

我从工作岗位上退下来，已有十年之久。人生有几个十年啊！何况，这十年又与自己先前的那几个十年大不相同。我是怎样度过这十年的呢？

如前所述，退休后我做的第一件事，是写作《快乐老年》一书。这之后呢？2006年7月，我受聘担任青岛科技大学传播学院（现更名为青岛科技大学传播与动漫学院）院长。2007年，依据我的建议，学院新设了动画专业。同样让我始料不及的是，这个专业的设立，竟成为我人生中的又一个重要起点，成为我快乐生活的又一个重要支点。

为了办好动画专业，从新专业开设之日起，我就潜下心来学习动画、研究动画，阅读《格林童话》、《安徒生童话》，观看国内外优秀动画片，组织编写《美国动画史》（已由光明日报出版社出版），并执笔创作动画剧本。经过努力，于2008年完成了电视动画片《小牛向前冲》的剧本和该剧主题曲、片尾曲歌词的创作，并担任总编剧。该剧于2009年8月在中央电视台一套黄金时段播出，受到广大小朋友的

喜爱。截至目前，该剧已在央视四个频道播出13轮，还在北京卡酷、上海炫动、湖南金鹰、江苏优漫等几十家地方电视台播出，并于2012年荣获中宣部第十二届精神文明建设“五个一工程”奖。这之后，我又担任以美德教育为主题的电视动画片《大角牛梦工场》的总编剧，该剧也在中央电视台和多家地方电视台播出，并于2014年荣获中宣部第十三届精神文明建设“五个一工程”奖。目前，自己还在担任以环境保护为主题的电视动画片《大角牛》的总编剧，该剧第一季52集已基本制作完毕，顺利的话，有望于近期在央视首播。这里，有一点是要说及的，我在动画方面所以能做一些事情，在很大程度上得益于动画界的专家和朋友们支持与帮助，我非常感谢他们，我会永远记住他们的。

在做动画期间，我又出版了两本书。一本是《解谜》，告诫人们不要迷权、迷钱、迷色，由诺贝尔文学奖获得者莫言先生作序。这本书的部分章节，也被中央党校电视台做成了电视节目，并荣获中组部颁发的“全国党员干部现代远程教育优秀课件奖”。另一本是《游游狗》，这是一个童话故事，是专门写给小朋友们看的。

我讲述上面这些情况，只为了表达一个意思——人在退休后，只要身体条件允许，脑子和手脚就不要停下来，多为社会和子孙后代做些事情，倘若做得还比较好，就一定能够感受到一种特别的快乐，一种在工作岗位上未曾品尝过的快乐。这种快乐对老年人来说是极为珍贵的，它会让你远离那种被冷落、被闲置、被遗忘、被边缘化的感觉，相反，会有一种被需要、被尊重、被充实、被融入社会的感受。

回顾十年的退休生活，可以说，感慨多多，这里简要列出几点，与老年朋友们共勉。

退休绝不意味着生命的枯竭，它只是新的生活的一个开始，只要心底洒满阳光，我们的生活依然会丰富多彩。

我们虽然已年过花甲，但也拥有自己的宝藏，值得花一番功夫去挖掘，千万不要说不可能。

我们虽然已远离花季，但同样有盛开的理由，只要有一颗轻松的

心，幸福就会像花儿一样。

我们虽然也会遇到麻烦，但这并不重要，只要转身面向阳光，阴影就会躲在你的身后。

我们既然已经步入老年，就应当把健康快乐作为自己生活的首要目标和根本支点，不管你生活的“线”有多长，“面”有多广，“体”有多大，都要从健康快乐这个“目标”和“支点”出发。

我们既然期望健康快乐，就务必要把保持平和作为处事的黄金法则，该冷静的要冷静，该回避的要回避，该放弃的要放弃，快乐地活着，比什么都重要。

无论是谁，衰老都是不可避免的，但延缓衰老则是可以做到的。延缓衰老的药方可能有千万个，但最管用的“药方”只有一个，那就是保持良好的心态。良好的心态是健康之神，是快乐之神。

本书再版时，我又审阅了全书，除补正已发现的错字、别字外，还对个别章节在文字上稍作改动。另外，美术编辑又重新设计了封面，在装帧排版上也花了许多心血，在这里，我向他们表示衷心的感谢！

本书第一版的序言，是我尊敬的师长范敬宜先生写的，他已经走了，我非常思念他，我会永远记住他的。

就写这些吧！

末了，我想喊一声：“快乐万岁！”

2016年6月1日

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》，很容易被当作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8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。人生中历尽了风风雨雨，尝遍了甜酸苦辣，赏够了春花秋月，饱受了升降沉浮，待到白发苍苍，回首往事，都会走出许多不同的感触。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。

“悟以往之不谏，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。

※

※

※

十多年前，“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 he 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

（范敬宜，人民日报社原总编辑）

人生的韵律

（绪论）

袁志发

为了便于读者了解本书的主旨与内容，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，得到是另一个意义上的失去；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安静。

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，二者都会相互转化。

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，可多少年以后再看，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，或许是缺乏心理准备，也许是因为承受能力不强，更可能是由于你對自己还缺少应有的自信。它从反面提示我们，某件事终究是大，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，都容易招致挫折与失败。

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，这种人是永远都不会有朋友的。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某种不良的愿望。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；作违心文章，是对自我的讽刺。这三种文章都不可做，因为它们都会扰乱人生的韵律。

结论是显而易见的：真的，才是善的，真的，也才是最美的；和谐的人生，应当是真实的人生。

七、关于义与利

人皆有名利之心，但绝不能为名利所困惑，也绝不能为名利所驱使，更不能见利忘义。人应当时时注意，用高尚品德稳稳地驾驭自己的名利之心。

值得赞美的是，许多人能把个人之名利看作是身外之物，他们既不为得到名利而沾沾自喜，也不因失去名利而痛苦不堪。他们也珍惜名利，但从来不为个人争名争利。他们靠奉献赢得名利，靠诚信呵护名利，并能把个人名利之小溪纳入国家名利之大海。因而，他们虽有利之心，却无贪图名利之嫌。

令人遗憾的是，有的人往往把个人名利看得过重，由于看得过重，以至常常被名利折磨得喘不过气来。这种人的可悲之处在于，既不知

名利为何物，也不知怎样去获得名利，更不知应当怎样去驾驭个人之名利。由于这诸多的“不知”，往往把名利颠倒过来看，因而总是看不清名利，也得不到名利，不但得不到，还每每走向反面——被名利所捉弄。其根源就在于，他们只记住了“利”，而忘记了“义”。

人既要讲“利”，更要讲“义”；有韵律的人生，应当是“义”与“利”相统一的人生。

八、关于利与弊

利与弊是一对孪生子，它们同时来到世界上，又同时存在于人生中。

利与弊总是相互联系的，有一利必有一弊，有大利必有小弊。

正因为如此，生活天天在问，你应当怎样对待利弊得失，更应当怎样趋利避害。

答案自然也早已有之。天下之利，既有个人的，更有国家的；既有眼前的，更有长远的；既有局部的，更有整体的。而且这些利无不密切相关，紧紧联系在一起。利如此，弊亦如此。我们只是要注意学会权衡利弊。人不能没有自我，但绝不能一切为着自我。在人生的天平上，自我的分量永远是最轻的，国家、民族和人民的分量才是最重的。两者的位置决不可颠倒，颠倒了是必定要栽跟头的。

人在生活中要正确地权衡利弊，关键是要有高尚的品德。德高才能富有远见，德高才能心系百姓，德高才能分别轻重。不能设想，一个利欲熏心的人会牺牲个人利益去服从国家和民族的利益；也不能设想，一个患得患失的人会自觉地以眼前利益去服从长远利益；更不能设想，一个巧取豪夺的人会情愿舍弃小集团利益而保全整体利益。可以肯定，

为了煮熟自己的一个鸡蛋而不惜放火点着别人的一座房子的人，是绝对不能正确处理利弊得失关系的。

利弊将伴随我们一生，能否正确处理它们之间的关系将考验我们一生。为着人生的和谐与光明，我们应当记着：期望无弊尽利是一种幻想，能以私弊赢得公利是一种美德，如因小利招致大弊是一种愚蠢，而如因私利酿成公弊则是一种耻辱。

九、关于美与丑

生活中的美与丑，是谁都会遇到的。但究竟何为美，何为丑，却大有学问。

有的人人生来很美，有的人后来变得很美；有的人的美是自己装饰出来的，有的人的美是别人捧出来的。生来的美是朴素的，后来通过修养而拥有的美是高雅的；自己装饰出来的美是虚假的，别人捧出来的美是多余的。正因如此，人们鄙视第三种美和第四种美，而赞扬第一种美和第二种美，尤其欣赏这第一种美与第二种美结合起来的美。

丑也是如此。有的人人生来很丑，有的人后来变得很丑，有的人的丑是自己造成的，有的人的丑是外人强加的。正因如此，人们同情第四种丑，也不责怪第一种丑，只是讨厌另外两种丑。

生活告诫我们，衡量美丑，务必区分外表与内在两个方面，否则，就可能以美的表象掩盖丑的实质，或以丑的表象掩盖美的实质，以致分不清真正的美和丑。

这方面，有两点是需要注意的。

美貌的人常因容颜和形体之美而骄傲，以至于放松对自己的要求。这是很有害处的。美貌既不等于美德，也不等于知识和能力。切不可