

為

主编 / 齐慕林 陆寿珺

老有所為

一 二 三

天津人民出版社

● 丛书主编 / 王鸿宾 齐慕林 芮克有

中国老龄人系列丛书

中国老年人系列丛书

主编 王鸿宾 齐慕林 芮克有

天津人

《中国老年人系列丛书》之一
老有所为—二三

主编 齐慕林
陆寿珮

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

天津新华印刷一厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

850×1168 毫米 32 开本 6.625 印张 2 插页 131 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-4,000

ISBN 7-201-02675-5/G·1148

定价:77.00 元(每套五本)

《中国老年人系列丛书》编委会

主任委员	陈素芝			
副主任委员	李洪钧	陈 驰	张丽珠	宁培丛
	郝砺生	王佩珠	赵凤生	
主 编	王鸿宾	齐慕林	芮克有	
副 主 编	孙克复	张丽珠	陆寿瑚	马振文
	王 申	张志坤	鲁仲文	林振山
	张东实			
常务编委	王鸿宾	齐慕林	芮克有	孙克复
	李洪钧	渠时光	吴 琪	陆寿瑚
	马玉良	王 申	杨 深	
编 委	(以姓氏笔画为序)			
	马 涛	马玉良	马振文	王 申
	王鸿宾	王佩珠	尹之萍	丛广玉
	冯贵玉	宁培丛	伍逢亨	齐慕林

刘义德	刘世福	徐建国	孙克复
孙德昌	李洪钧	李耀东	杨 深
芮克有	吴 琪	陆寿瑚	陈 福
陈 驰	陈英福	陈素芝	陈若羽
张东实	张志坤	张丽珠	林振山
赵凤生	赵秉忠	赵锡山	郝砺生
凯 群	袁 作	秦经中	渠时光
鲁仲文	潘良明	臧永生	

关于编写《中国老年人系列丛书》的倡议书

（代序）

近百年来我们先人为民族解放、祖国富强，在黑暗中摸索，抛头颅、洒热血，谱写了可歌可泣的历史篇章。直到有了中国共产党，才使老一辈的革命者走上了正确的革命道路。从此，中国人民在中国共产党领导下，艰苦奋斗，英勇牺牲，推翻了压在头顶上的三座大山，迎来了中华人民共和国的诞生，随后进入了伟大的社会主义革命与建设的新时期，国家实现了初步的繁荣和富强。而今，全国人民又在以邓小平同志建设具有中国特色的社会主义理论和党的基本路线指引下，阔步前进，一日千里。祖国日益强大，人民日益安康。这一切鼓舞着今天这一代老年人。

作为党和毛泽东同志培养教育的这一代，是承上启下的一代，是社会主义革命和建设的中流砥柱。当年，他们没有辜负党和国家的期望、人民的重托，努力工作，兢兢业业，在中华人民共和国的土地上，洒下了辛勤的汗水，留下了坚实的脚印，为国家和人民做出了应有的贡献。如今，他们按照党和国家的规定，愉快地从各自岗位上退了下来，让位于

后来者，正安度自己的晚年。

这支老龄人队伍，有如滚雪球一般，越滚越大，据目前不完全统计已达一亿一千三百余万人。这是一支多么庞大的队伍啊！这些老龄人在离退休之后，得到了党和人民的关怀和尊重，生活上有了保证，这充分体现了社会主义社会制度的优越性。

在老龄人这支庞大的队伍中，还蕴藏着巨大的物质财富。他们之中不少人，老当益壮，余热生辉，潜力犹存，其力量不可低估。但是，不可讳言的是，人们到了离退休年龄，生命的旅程便面临一个重大的转折。在这个转折之中，人们会自然地产生不同的想法和做法，或振奋或沉沦；或老有所为，或无所事事；或老有所乐，或老之生悲；或老有所学，或老而自弃；或老有所养，养之有道，或听之任之，得过且过……。

为振奋老年人的余勇，扬其所长，避其所短，酬其壮志，调动他们继续参加四化建设的积极性，在这里，我们诚挚而热情的倡议：联合国内外从事老龄人工作的同志，各级各行业的老领导、老教授、老科学工作者、老新闻出版工作者及一切有识之士，为老龄人编写一套系列丛书，名曰：《中国老龄人系列丛书》，作为老龄人的精神食粮。第一批拟编以下五种，即《老有所养一二三》、《老有所医一二三》、《老有所为一二三》、《老有所学一二三》、《老有所乐一二三》（详见各书编写大纲）。这是一项具有深远意义的较大的“建设工程”。我们深知要完成这一出书任务，是一件非常不容易的事情，需要得到广大群众特别是老年朋友的响应，得到各级党政

军领导和国内外有识之士的鼎力支持,得到新闻出版部门的热情帮助。我们希望上述方面的同志根据自身实际情况和能力,为本套丛书献计献策,或提出编写意见,或提供资料,或帮助征订发行,或给予物力财力的资助。我们确信,这套丛书编成后,将会受到老龄人的欢迎和喜读!让我们共勉之。

本丛书承蒙天津人民出版社领导的大力支持,才使本书得以问世。对此,我们深表衷心的感谢。

编 者

1995年12月24日

《中国老年人系列丛书》之一

老有所为一二三

主编 齐慕林
陆寿珣

《老有所为一二三》

主 编 齐慕林 陆寿珣

副主编 赵秉忠 林振山

编 者 (按姓氏笔画为序)

马 涛 马秀祥 王金海

刘 友 刘明学 伍逢亨

孙洪海 许建国 齐慕林

苏向东 芮克有 陈英福

金保安 林振山 张玉坚

赵秉忠 陆寿珣 袁 作

郝砺生 甄海军 熊 孟

前 言

人生之旅都有着自己的童年、青年、壮年、老年。人们常常把儿提比作花朵，把青春壮年誉为干事业的黄金时期，而把老年则比作黄昏末日，但它却又是老有所为的时期。

我国当前正处在伟大的历史变革时期。改革开放的大好形势，鼓舞着全国人民奋发进取，也为老年人生开创了前所未有的大好天地。变革的巨大力量，正在强有力地冲击着种种传统的“黄昏末日”的养老观，改革着一切过了时的养老模式。许许多多的老同志从工作岗位上退下来之后，正在积极探索、实践着自己的老有所为人生之路。

老一代无产阶级革命家，从党和国家领导岗位上退下来之后，仍然关注着党和国家的前途命运，他们热情洋溢地支持现任领导人的工作。成千上万的老同志，继续发挥着他们一生中积累的知识和技能，为人类、为社会、为国家、为家庭做着各式各样力所能及的奉献，为老有所为在认识上、实践行动上和举措上提供了极其宝贵的经验和借鉴。

在社会主义建设新时期的岁月中，如何老有所为对于我们老年人来讲，又是一个新课题。特别是在认识上极不一致，众说纷纭，莫衷一是；在行动上五花八门，彷徨观望者有

之，踟蹰不前者有之，无所适从者更是大有人在；在举措上需要有办法，需要有措施，更需要有物质基础和精神支柱等等。诸多问题，长年以来为人们所探索与研讨，企盼能从实践生活中寻找出一条通向有为之路，推动老龄人走向有所追求的新天地，旨在余热发挥洒满人间。因此，我们怀着同样愿望，编写了《老有所为一二三》这本书册，献给我们老龄人，权当有为吧！

参加编写本书的同志，多是已逾花甲之年的老者，又是来自于各行各业，对老年之学没有很深的基础和研究，对老有所为这一大课题讲不出更深透的道理，仅仅是一点点粗浅的基本知识而已，故本书取名曰《老有所为一二三》。对我们这些“门外汉”来讲，实属勉为其难的事情，由于水平所限，书中讹误之处可能不少，恳请不吝赐教，幸甚！

编 者

目 录

前 言	(1)
一、老树春深更著花	(1)
1. 老龄化新趋势与新思考	(1)
2. 展望前程大有可为	(7)
3. 我们的心声与呼吁	(12)
二、老龄人在人类社会中的地位与作用	(16)
1. 人类社会发展的需要老年人	(17)
2. 中国革命和社会主义建设需要老年人	(24)
3. 自身存在需要发挥作用	(30)
三、老有所为的价值观	(37)
1. 老年人的价值	(37)
2. 对老有所为价值观的不同认识	(46)
3. 树立正确的价值观	(51)
四、老有所为的前提条件	(57)
1. 身体健康是老有所为的物质基础	(57)
2. 精神支柱是老有所为的动力	(66)
3. 社会主义制度是老有所为的保障	(78)
五、要正确处理好几个辩证统一关系	(87)

1. 生与死的关系	(87)
2. 有为与无为的关系	(97)
3. 大有为与小有为的关系	(108)
4. 有为与健康长寿的关系	(120)
5. 有为与环境的关系	(125)
六、老骥伏枥青春再现	(133)
1. 老有所为的形式种种	(133)
2. 老有所为扬长避短	(145)
3. 发挥一技之长	(151)
4. 同心合力,众志成城	(154)
5. 为社会主义建设添砖加瓦	(158)
七、老有所为人物简介	(162)
后 记	(193)

一、老树春深更著花

随着人类社会经济的发展,科学技术的进步,人的生命和生命的质量都有了突破性的变化。一个老龄化的浪潮正在席卷全球,如何对待老龄化问题,已成为当今世界各国所关注的大事。

1. 老龄化新趋势与新思考

我国人口众多,老龄化的队伍越来越大。在这支庞大的老龄人队伍面前,摆着一个带有根本性的问题,这就是“老当益壮”、“老有所为”抑或是“老而无用”、“无所作为”。据有关部门调查资料表明:我国大多数的老年人选择的是“老当益壮”、“老有所为”的道路;不甘心在“老而无用”、“无所作为”的状态中结束自己的一生。这种认识和愿望,被越来越多的人所接受,被越来越多的家庭所欢迎。然而,在现实生活中尽管这种愿望和要求已成为老年人生活的主旋律,但由于环境和情况的变化与发展,相当数量的老年人在认识上仍然存在着许多困惑不解的问题,特别是对刚刚离退休的老年人来讲,更是一个亟待从认识上和实践上加以解决的问题。

(1)新的转折与新变化。在人的一生中转折总是有的,

学习当中有转折,生活当中有转折,事业当中转折更多,还有一种是人生中颇为重要的转折,这就是在年华上的转折,也就是进入老龄时的转折。

有些社会学家把人生划分为三个历史阶段,即从出生到青少年时期,这是人类发展尚未成熟的学习时期,主要任务是学习生存本领和技能;从青年进入中年,是人类走向成熟的时期。古人称之为而立之年、不惑之年,主要任务服务于社会,所谓干事业的时候,对家庭、对社会、对国家尽义务,做贡献时期;从离退休开始,便进入老龄阶段。这个阶段在生命的长河中属于暂短而又是颇有情趣的最后一站。对老龄人来讲是十分重要的转折。古人有云:“少壮轻年月,迟暮惜光辉。”^①又云:“天意怜幽草,人间重晚晴。”^②都是他们情感的真实写照。

有些老年人说:这一转折是思绪万千的时刻,处理好可以使你老有所为,再现辉煌;处理失措也会使你若有所失,苦闷交加。但这是短暂的。我们国家是社会主义国家,对于老年人生活都有程度不同的照顾,特别是国家对离退休人员,有离退休制度的保障,何需思绪万千!对老年人的照顾和“离退休制度”是我们中国的一项重大国策,它是社会主义制度优越的体现,反映了党和政府对广大老龄人,特别是有过贡献的老干部、老同志的深切关怀。这是毋庸置疑的事实。然而,也必须承认,这一新的转折与变化,也确实给这些

① 何逊:《赠诸旧友》。

② 李商隐:《晚晴》。

老年人带来许许多多的思绪和新的问题。不必讳言一个经历大半生革命生涯的老同志,突然从已经习惯的工作岗位上退下来,会遇到许许多多的变化。在这些变化面前,要有个重新认识、重新适应的过程。这个过程的长短、处理得好坏,对每个老同志来说都至关重要,如果长期不适应,精神状态不佳,心情压抑,就会产生莫名其妙的失落、空虚、寂寞的感觉,使人心理失去平衡,甚至造成精神摧残和折磨。老年人在离退休这个人生之旅的重要转折中,一般说来其最明显的变化有以下几方面:

①社会地位变化。老同志离退休之前都有一定的工作岗位,担任一定职务,或被人们称为老领导、老专家、老师傅、老先生……。不仅常常在工作中作指示、听汇报;在生活中有照顾,受赞许,被尊重。年复一年,逐渐形成了一种特定的上下之间不同的地位和处境,一旦改变了这些现状,自然带来了许多的不适应,特别是那些担任过一定领导职务的老同志,不适应的情况会更多。

②人际关系变化。许多离退休干部在这方面非常敏感。一个人工作了几十年,无论他在什么地方工作,都会自然而然地与周围的人和单位,结成一个人际关系的网。这种网络的表现是:由于工作上的联系,生活上的接触,人情上的往来,久而久之产生一种感情和友谊,这种感情和友谊构成了个人与他人、与单位、与社会之间的密切联系,尽管彼此间有时也产生矛盾,但大体上是相适应的、协调的,使每个人都处在与他人、与社会系统所组成的平衡结构之中。离退休后这种关系发生了变化,原来的一些交往减少了、中断了;