



天伦之乐



赏画怡情



与人同乐



知足常乐 (李家国 摄)



乐学“冲浪”



笑对人生



乐从心生



舞动人生

丛书总序

王伯军*

—

一个城市重视老年工作和老年教育，标志着这个城市文明程度的提高。上海市高度重视老年工作和老年教育，成效显著。我作为一名老年教育工作者，对上海重视老年教育的体会特别深；不仅市级层面，而且区县层面，以及基层，都高度重视并积极推进老年教育。上海的老年教育，使得上海的老年学员更加深刻地体验到了生命感和存在感，并大大提升了幸福感。

教育可以分为知识教育和生命教育两大类。知识教育强调客观性、科学性、逻辑性、规范性、统一性，以提升学员的线性思维能力；生命教育则偏重主观化、人文化、价值化、情感化、非标准化、个性化，以增强学员的非线性思维素养。我一直倡导一句话“以科学武装头脑，以人文养护心灵”，就是基于这一考虑。“以科学武装头脑”，在于

* 王伯军，上海开放大学副校长。

认识人类社会发展的规律，努力把握所从事工作的规律，以提升工作能力；“以人文养护心灵”，在于感悟人生发展变化的历程，努力体验个体生命的轨迹，丰富自己的想象力，以求得心安，提升个体生命的质量。

“今天如何做长者”丛书是以上海市静安区的静安乐龄讲坛“感悟生命”系列讲座为基础，在上海市学习型社会建设服务指导中心的指导下，通过有关社区学院收集相关案例编写成书。这是一套“长者感悟生命”的“生命教育”书籍。这套丛书具有体验性、实践性、可读性三大特点。所谓体验性，强调长者对生命的感悟，这种生命感悟和体验不同于一般的知识介绍；所谓实践性，是指以上海一部分长者的生命实践为基础，同时以静安乐龄讲坛“感悟生命”系列讲座的教学实践为基础；所谓可读性，是指书中有大量的长者故事，其中绝大部分又是身边长者的故事，可读性强，可学性也强。

二

人生的不同年龄段应各有其特点，人生阅历丰富的长者的特点应该是“智慧”。本丛书希望通过长者的生命实践和感悟，给人智慧，而非给人知识。

谈到“智慧”，不能不提到活了98岁的伯特兰·罗素的

一篇文章《怎样变老》。伯特兰·罗素是哲学家，也是文学家，在《怎样变老》一文中，他谈了“如何不变老”的“智慧”。罗素说：“题目是怎样变老，但我要写的却是如何不变老，这在我生命中是非常重要的课题。”他谈了主观努力的6大“智慧”，以及1条客观基础，可称为“如何不变老”的“6加1”法则。

1. 遗传基因

这是一条客观原因，是“如何不变老”的客观基础。罗素说：“我的第一个建议是仔细查查自己祖辈活多长。虽然我父母死得早，但我活得长，如我的其他前辈。诚然，我外祖父在67岁时就去世了，但我其他三位祖父级前辈都活过了80岁。至于更早的祖先，我发现只一人短寿，死于某种罕见‘疾病’，也就是掉了脑袋。”“我有位曾祖母，是吉本（《罗马帝国兴亡史》的作者）的朋友，活到92岁，这让所有后辈都感到惊奇。”

2. 不刻意追求健康，顺其自然

从这一条开始，都是主观原因，即主观努力的“智慧”，共有6条。罗素说：“至于说到健康，我讲不出多少有用的东西，因为我很少生病，想吃喝什么就吃喝什么，只要不醒就接着睡觉。我从没为保持健康刻意做任何事情，虽然实际上我喜欢做的大多有益于健康。”程步编的《百岁传奇：100位百岁寿星的长寿秘诀》一书充分证明了这一点。比

如吃东西，百岁寿星并没有刻意去吃所谓的“长寿食品”，而是吃自己习惯的食物，吃自己爱吃的食物，食物的品种还相对简单，且定时定量，吃得不太饱。作家王蒙有一次问起当时十分高龄而且健康的周谷城先生：“您的养生之道是什么？”他回答说：“说了别人不信，我的养生之道就是‘不养生’三个字。我从来不考虑养生不养生的，饮食睡眠活动一切听其自然。”王蒙认为“他讲得太好了，对比那些吃补药吃出毛病来的，练气功练得走火入魔的，长跑最后猝死的，还有秦始皇、汉武帝等追求长生不老之药的，贾家宁国府里炼丹服丹最后把自己药死的……他的话就更深刻”。

3. 有强烈个人爱好，并付诸适当行动的人，最容易过好晚年

罗素说：“我认为，有强烈个人爱好，并付诸适当行动的人，最容易过好晚年。正是在这一点上丰富经验才会结出硕果；也正是在这一点上由经验而获取的智慧才可被运用，并不至于产生强迫性。告诉成年子女不犯错误是没有用的，因为他们不相信你，况且犯错也是教育的基本成分。倘若你没有个人爱好，你会发现自己的生活是空虚的，于是只好把精力投注于自己的子孙。因此你必须认识到，尽管你可以提供一些物质帮助，比如给点津贴或织件毛衣，但你别指望他们会以你在身旁而高兴。”罗素举例说，其外

祖母 80 岁时，“开始发现睡觉有点困难，于是养成了从半夜到凌晨三点阅读科普作品的习惯”。罗素强调：“我不认为她有时间注意到自己正在变老。我想，这正是保持年轻的秘诀。如果你有足够广泛浓厚的兴趣爱好，并能有效执行之，你没有理由去注意自己活过的岁数，也很少会关注自己究竟活多久。”我本人的强烈个人爱好是读自己喜欢读的书籍，写自己喜欢写的文章，讲自己喜欢讲的课程，且乐此不疲，相信我由此能过好晚年。

4. 面对现实，平静豁达

罗素说，面对生活中的突变，要直面现实，平静豁达。他举例说，其外祖母刚失去丈夫，“就全身心投入妇女的高等教育中。她是戈登学院的创办者之一，致力于培养妇女进入医疗行业”。有一次，其外祖母在意大利遇到一位老绅士。这位老绅士看上去很忧伤，于是问其原委，他说刚死了两个孙子。“天哪！”其外祖母惊呼道，“我有 72 个孙辈，要是每送走一个我都要哀伤的话，怎么活得下去呢！”“冷血夫人”，老绅士如是指责其外祖母。但是罗素强调：“作为外祖母 72 个孙辈之一的我，赞成她的处世方法。”

5. 提防第一种心理危险，即无休止地沉溺于过去

罗素指出：“到了老年，在心理上要提防两种危险。一是无休止地沉溺于过去。靠回忆度日可不好，懊悔过去的好时光，为死去的朋友悲伤。人的思想应该指向未来，看

看还有什么需要做的。一个人的过去是慢慢增加的负重，但人容易陷入这样的思维，过去的情感比现在还鲜活，心智更敏锐。假如那是真的，就该把它彻底忘掉；如果忘得了，那就证明不是真的。”

6. 提防第二种心理危险，即不放心年轻人，试图夺走他们身上的生机活力

罗素说：“另一个需要避免的危险就是不放心年轻人，试图夺走他们身上的生机活力。当孩儿们长大的时候，他们就想过自己的生活；如果你还像他们小时候那样不放心，你很可能成为他们的负担，除非他们异乎寻常地麻木。我不是说对他们应该没有兴趣。但你的兴趣应当深思熟虑，尽可能地友善，不要过分感情用事。动物只要后代能自己照顾自己，就对它们麻木不仁，而人类由于哺乳期长，做到这一点似乎很困难。”

7. 长者不应怕死：不怕死的最佳方法是让你的兴趣逐渐扩大，自己的生命越来越融入宇宙万物之中

罗素认为：“有些老年人害怕死亡，这在年轻的时候尚说得过去。年轻人有理由害怕在战争中被杀，因为他们想到生活中美好的东西还来不及享受就死了，便倍感痛苦。但对一个老年人来讲，人生的甜酸苦辣都品尝过了，该争取的也都争取到了，怕死就有点可悲和被人瞧不起。”那么，怎么办呢？罗素指出：“征服它的最佳方法——至少对我来

说——是让你的兴趣逐渐扩大，变得更加独特，直到顾影自怜的墙一点点剥落，自己的生命越来越融入宇宙万物之中。个体的存在就像一条河流，起先很小，窄窄的被夹在河道中，然后激情澎湃地跨过岩石，跃过瀑布。渐渐地，河床变宽，堤岸消退，水流平稳；最后，一无阻拦地汇入大海，毫不痛苦地消逝了自己的踪影。”罗素强调：“老年人如果这样看待生命，就不再怕死，因为他所关心的东西会继续下去。但要是活力衰减，厌烦情绪增加，就不再会想到别人。即使我仍在工作，也应直面死亡，因为我明白，别人会把我做不下去的事情继续做下去，把可能做好的事情变成现实。”

三

长者需要面对的问题很多，其中“死亡”的问题最大，用佛学的话语来表达，叫做“生死难了”。如何看待“死亡”，我的观点是，死亡面前人人平等。能否豁达地直面死亡，与知识无关，与级别无关，与财富无关，与名气无关，与职业无关，与性别无关，与外貌无关，也与年龄无关，唯与心理准备（心灵养护）有关。人的一生，是一个“从无到有”，再“从有到无”的过程。《生死学十四讲》的作者余德慧讲得好：“人在整个生命旅途有两个阶段的生命：第一个阶段是建立自己，第二个阶段是打碎自己（自我）。有

些人是第一阶段没有发展好，就可能会常常被老师或是父母骂：‘你到底是怎么回事？到了这个年纪还不知道自己要干什么？’但是到了第二阶段，如果还固守自我，抱残守缺的话，就会面临危机。”因此，“人在去世之前，要把心智自我所建立的东西敲碎”。余德慧说，这样一个“从生到死”的过程，就叫“生寄死归”。“生寄死归的意思是，当我活着的时候，我寄养在花盆里；当我死的时候，就回归到大地。”“生寄”，即“寄养在花盆里”，就是“生”得有意义，让这盆花开得绚丽多彩。那么，什么才是有意义的“生”呢？那就是学习上有始有终，工作上有声有色，生活上有滋有味，交往上有情有义。“死归”，即“回归到大地”，就是“死”得很安详，“不怕死”；罗素认为“不怕死”的最佳方法是“让你的兴趣逐渐扩大”，“自己的生命越来越融入宇宙万物之中”，“就像一条河流”，“一无阻拦地汇入大海，毫不痛苦地消逝了自己的踪影”。这是一种充满正能量的建议。

序 言

快乐是一种人生的追求。

人生很短暂，活一百岁也不过三万多个日夜，眼睛一睁一闭就过去了。如果忽视生命中的美好时光，那么人生就是虚度。

我们活着就是追求快乐，比如你爱吃可口的食物是为了味觉的快乐，爱听美妙的音乐是为了听觉的享受，爱住整洁幽静的房子是为了生活的舒适。

快乐是什么呢？快乐就是一种愉悦的精神感受，是人生追求的终极目标。

对于老年人来说，快乐就是“身体无痛苦，灵魂无纷扰”。但是，环顾周围我们会发现有些老人生活得并不快乐。

本书为这部分老人提供了驱除悲伤、迎来快乐的方法。本书定位于为老年朋友提供一些简单实用的方法，帮助老年朋友找回生活中的快乐。

第一章是对快乐的认识。快乐很简单，在心灵里播种快乐，就会收获快乐；在心灵里装满快乐，脸上开出的就都

是快乐的花朵。

第二章是生活中让我们不快乐的烦恼。这些烦恼有些是别人造成的，有些是出于自身的原因。我们希望老年朋友有则改之，无则加勉。

第三章是简单实用的快乐方法。这些方法适合我们老年朋友，因为我们有足够的时间，因为我们不再追名逐利，更因为我们有让生活过得更好的需求。

目 录

第一章 正确认识快乐，做快乐长者

- | | | |
|-----|----------|----|
| 第一节 | 身边的快乐是什么 | 3 |
| 第二节 | 长者的快乐有哪些 | 7 |
| 第三节 | 我们为什么不快乐 | 24 |
| 第四节 | 选择快乐很容易 | 37 |

第二章 破除心理藩篱，培养积极心态

- | | | |
|-----|--------------|----|
| 第一节 | 改变心态，让心灵充满阳光 | 49 |
| 第二节 | 驱除孤独，用学习充实生活 | 58 |
| 第三节 | 不再多疑，享家庭和谐之乐 | 62 |
| 第四节 | 应对衰老，从内心快乐开始 | 68 |

第五节	健康长寿，让快乐伴随一生	75
第六节	忘掉年龄，让年轻的心永驻	80

第三章 学习实用方法，快乐不请自来

第一节	送走悲伤，选择积极心情	87
第二节	兴趣追求，带来无穷快乐	91
第三节	志愿服务，用爱收获快乐	98
第四节	改变行为，快乐从此相伴	105
第五节	勤于阅读，用书提升心智	112
第六节	持之以恒，平凡生活找乐趣	120
第七节	韵律音乐，相伴快乐无穷	126
第八节	与时俱进，享受科技乐趣	133

参考文献	140
------	-----

后记	142
----	-----

致谢	144
----	-----

第一章

正确认识快乐，
做快乐长者

