

快乐老人

KUAILE
LAORENHUALAONIAN

话老年

祝向东 丛景滋 著



济南出版社

人生像什么？其比喻多得不可胜数。有的人说人生像登山下坡，有的人说像花开花谢……这些比喻都很形象，都有一定的道理，但人们对它的理解和态度很不一致，有的甚至恰恰相反。

旭日东升，青壮年如登山爬坡，老年人如日落西山，青少年如盛开的花朵，老年人如凋谢的残花。低沉消极的人看到的是黑暗和凋零，发出的是哀叹，吞咽的是惆怅，达观积极的人看到的是宁静和安逸，吟咏的是乐章，享受的是愉悦。

快乐老人

KUAILE

LAORENHUALAONIAN

话老年

祝向东 丛景滋 著



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐老人话老年 / 祝向东, 丛景滋著. — 济南:
济南出版社, 2016. 2

ISBN 978 - 7 - 5488 - 2020 - 8

I. ①快… II. ①祝…②丛… III. ①散文集—中国
当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 036024 号

责任编辑 张所建 宋书强

封面设计 侯文英

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路 1 号

印 刷 山东华立印务有限公司

版 次 2016 年 2 月第 1 版

印 次 2016 年 2 月第 1 次印刷

成品尺寸 170 毫米 × 240 毫米 16 开

印 张 18.5

字 数 180 千

定 价 49.00 元

发行热线 0531 - 86131729 86116641 86131701 86131717

(济南版图书, 如有印装质量问题, 请与出版社出版部联系调换
电话: 0531 - 86131736)

自序

我们已是七老八十之人，于茶余饭后草成了一些不三不四的小玩意儿，计二百余则，内容多涉老年人之事，故名为《快乐老人话老年》。这本来是我们二人之间的对话，有的话题还颇有争执，后经辩论，逐渐达成共识，整理成文。从2010年以来，我们一直住在济南南部山区的一个山沟里。这里较为幽静，人烟稀少，暖和时尚有一些老人住在这里，天一冷便回城里去了，只剩下我们二人，自然略显孤寂。但我们很喜欢这种生活，并感到有种难言的静妙之美。

山居是我们的“立锥之地”，故自己取名曰“锥居”。住在山里，不仅与人交往少，而且没有报刊，也没有电脑。也好，这正是看书和静思的好机会。看了想了，就想说，就想交流，于是乎就时不时地拿起那支早已放下的秃笔。我们的文笔很拙笨，自然写不出什么美文，愿意看看的老年朋友，可以凑合着看看。

需要说明的是，有少数篇目的观点是借鉴别人的，我们做了适当的生发；有些名言、警句仅凭记忆，有的是转引而来的，未能注明来源出处。在此，一并向原作者表示歉意和谢忱。

再就是，由于我们长期远离主流社会，已把自己“边缘



化”了，有些见解仅是自己的浅薄之识，偏颇和错误难免，称不上什么“作品”，敬请读者批评指正。这样的一些短文，本来是难登大雅之堂的，幸遇济南出版社张所建及诸编辑给予大力帮助，方使该书得以面世。我们深表谢意！

作者

2015年9月

目 录

人生如斯

人生如斯·····	3
力争超我·····	4
等待即人生·····	5
坚持走在路上·····	7
心地圆满弥缺憾·····	8
书圣之死·····	9
珍珠贝的启示·····	11
“B级人生”的启示·····	12
路在何方·····	13
人生寓言（三则）·····	14
落叶的归宿（外二则）·····	17
喝茶与人生·····	19
多余的远虑·····	20
自信与自卑·····	21
人与人之间的距离·····	22
比比看·····	23
潜在的奖赏与惩罚·····	24



礼貌与感情	25
呼唤单纯的美好	27
对自身经验的反思	28
站在听众的立场说话	30
期待诚信的回归	31
一笑泯恩仇	32
自尊的呼唤	33
学会欣赏	34
爱的花朵要勤浇灌	36
生活的思辨	37
人生规则与自由	38
神圣的孤独	40
过客更从容	41
人生如文章	42
为自己活着	44
活下去的理由	45
明月清风	46
过好每一天	47
人与内心的关系	48
坚守	49
人生的周而复始	51
关于死	52
最后的爱	54
爱的平静	55
最后的升华	57

“压轴戏”的分量	58
回归自然	59
带走与带不走	61
诸家人生“三字经”	61

养怡之福

清福与清乐	67
“聚灵”与“敛脏”	68
为中庸正名	69
道以拙成	70
八戒、悟空可为鉴	72
脾气可养不可纵	73
少说与少做	75
养怡之福	76
老人须学加减法	77
适度的“好”与“了”	78
忍与让	80
能睡也是福	81
高水平的糊涂	82
为自己生活	83
换一种心情	84
崇高的健忘	86
为老五戒	87
“过犹不及”浅释	91



快乐是找来的	92
防治“钱害”之良方	93
益寿对联浅释	95
喂养动物的启示	96
合理的生活	98
正确认识自己	99
自己值得爱	100
学会倾诉	102
学会生活	103
跳出信息的包围	104
学会转身	105
回忆的甜蜜	106
苦恼与快乐	107
摆脱苦恼的出路	108
兴趣爱好以“适合”为好	109
“享受”不适	110
老年人生须内省	111
当心养生陷阱	112
慎独与养生	113
快乐应当自己找	114
老年病的辨证	115
老年人弱点四题	116
可贵的自控力	119
小心“人格分裂症”	120
气量与报复	121

“常欲小劳”好处多	122
管住嘴	123
心理与生理	124
冤、怨二气是为毒	125
说怨	126
养生必须先养心	127
疑病不除可致命	128
过多操心也是病	130
怕被人笑话也是病	131
注重自我	132
老人莫当“垃圾桶”	133
学会微笑	134
笑比哭好	135

老人佳话

老人佳话	139
以信而立	140
心智与心量	141
寻找自己的“房间”	142
淡泊	144
话说老友	145
老来“四老”不可缺	146
必要的“压舱石”	147
关于“福”文化	149



幸福何在	152
幸福是相对的	153
老而可喜	154
老年人生哲学	155
佛学“三学”学什么	157
老人六题	158
该撒手时就撒手	160
传好家风的接力棒	161
老人的凝聚力	162
留给儿孙什么好	163
家和万事兴	165
“代沟”的最深处	166
老人不愿“被孝道”	167
爱的伤害	168
杖老与感恩	169
隔代关爱小议	170
诸事莫求全	172
老境可品	173
我是谁	174
莫以自我为中心	175
生命清单	176
生活也要“留白”	177
难得开心	179
老人也要持之以恒	181
为边缘化生活高兴	182

不可后悔的三件事·····	183
年老要有三不怕·····	184
学会精神享受·····	186
“放”的智慧·····	188
需求小议·····	189
强不可恃·····	190
守住人性的底线·····	191
厚德方能载物·····	193
无名君子更可赞·····	194
多听少说·····	195
学会灵活思维·····	196
老人莫争“控股权”·····	197
能高兴起来就好·····	198
数字化与人性化·····	199
量力而行诚可贵·····	200
老来坦荡莫自责·····	201
人间重晚晴·····	202
莫以年高为资本·····	203
好高骛远不属于老年人·····	204

大道至简

情愫的力量·····	209
海斗量祸福·····	210
衰老与成熟·····	211



做“第三种人”	212
善恶宜分明	213
信任是一种能力	214
天上不会掉馅饼	215
时间的辩证	216
杨柳与松柏	218
基督与孔子片语之比较	218
爱好小议	219
亲和效应可为用	220
“今不如昔者”可休矣	221
“文化”辨	222
小杂感	223
自己与自己的对话	225
大观点与小感悟	227
贵在自然	231
大道至简	232
“智多翁”的启示	233
新时代的愚公与智叟	236
可怕的“过度”	238
关于增与减的思辨	239
耐心的必要性	240
“敝帚”不该珍	241
敬畏之心是智慧	242
淡定	243
可怕与不可怕	244

管好自己的事	246
得理也要饶人	247
关于“舍得”的情怀	248
学会失去	249
学会低调	250
不能攀比	251
冷处理	252
模仿与探索	253
趣味与兴趣	255
愿意就好	256
交流的门路	257
时髦与务实	259
莫把面子当尊严	260
中间人	262
自知与自胜	263
面子小议	264
常思己过与莫论人非	265
老有所梦	266
喜莫大于还有明天	267
想得开	268
换位思考很重要	270
无题	271
善意善行是双向的	272
世上没有局外人	273
迁就可贵	274



与时俱进	275
“不相信强迫症”	276
回应不是多余的	277
爱管“闲事”赞	279
说话的艺术	280

RENSHENGGRUSI

人生如斯



