

<<快乐老人不生病>>

图书基本信息

书名：<<快乐老人不生病>>

13位ISBN编号：9787802215641

10位ISBN编号：7802215641

出版时间：2008-1

出版时间：中国时代经济

作者：叶舟

页数：149

字数：160000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<快乐老人不生病>>

前言

最好的心理状态是平衡——洪绍光 健康的基石之首是——心理平衡。

心理平衡，它是我们健康最重要的方面。

人要健康，最为关键的是心理健康，心态好，一切都好。

要知道，大约80%的疾病皆因情绪而起，90%的失败是处理不好情绪。

总之，心理不痛快、不平衡，是一切疾病之源！

人们要想健康100岁，心理平衡的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。

心理平衡对身体健康是最重要的。

谁能保持心态平衡，就等于掌握了身体健康的金钥匙。

得了病没关系，现在的科技发展水平，什么糖尿病、高血压、心脏病等都有很好的预防方法和药物。

但是，如果心态不好，爱着急、爱生气、没事找事、没气找气，整天跟自己过不去，这样的人死得最快。

根据北京市疾病预防控制中心健康教育所在2003年的一项调查显示，因工作等构成心理压力的，知识分子比非知识分子高出10%，35岁以上人群则更为突出。

知识分子由于价值不能实现的失落感所造成的心理问题导致身体患病，这在医学上被称作心理问题的躯体化症状。

脑力劳动者由于工作压力大，影响正常的内分泌，影响睡眠和食欲，在这些人群中服用安眠药的比例高，高血压、颈椎病、糖尿病、心血管疾病的发病率较一般人群为高。

人情绪不好就容易感冒，而长期抑郁则容易患癌症。

所以，如何做到心理健康对他们来说更是至关重要。

人生在世，谁都会遇到无数的困难、压力。

在这里，我要讲如何保持一颗平常心，如何达到心理平衡，使自己的心态更加平稳。

现在是一个竞争十分激烈的时代，一个人从呱呱坠地的那天起，就要不断地学习适应环境的无数本领：上小学，要面临考中学，光考上不行，还得考重点中学；上了中学还没完事，还得继续努力考大学，当然了，最好是重点大学。

我们都是从学生时代过来的人，学生时代的压力都不用细说。

好不容易上了大学了，可面对着现在就业形势的严峻，找个工作太困难了。

算了，咬咬牙，再考个硕士吧，这就又得在众多的“高人”中保持“平衡”，挤过那座又窄又漫长的独木桥。

这时，如果再想就业可能压力就会小一些了。

可是真正工作了又会发现能人这么多，想要立于不败之地就得付出更多的艰辛。

慢慢地，工作走上了正轨，才又发现周围的人有房有车，自己却什么也没有，心理又不平衡了。

怎么办？

当然是要更加努力了。

总之，追求之路是如此的漫长而坎坷。

每个人几乎都是在自己成长的同时，不断地与周围人进行横向纵向的比较，一旦自己在比较中处于劣势，心理就会产生不平衡感，压力也就陡然而生。

于是就要靠自己的努力来达成一个又一个欲望。

当然，这种追求上进的精神我们提倡，但我在这儿要说的是要有个度的问题。

人活在世上，欲望是永无止境的，我们不可能实现所有的愿望，这时我们就要学会放弃，进而摆脱失望后的心理不平衡，避免压力对我们的身心产生各种各样的损害。

还值得一提的是，心理不平衡是很多疾病的根源。

因此，心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。

有了心理平衡，才能有生理平衡；有了生理平衡，人体的各个系统才会处于最佳的协调状态，一切疾病都能减少。

但心理平衡并非心如枯井，更不是麻木不仁；心理平衡是一种理性的平衡，是人格升华和心灵净化后

<<快乐老人不生病>>

的崇高境界，是宽宏、远见和睿智的结晶。

心理平衡、心态好的作用可以超过一切保健作用的总和。

那么，怎样保持良好的心态呢？

简单扼要的说只需记住三句话，即三个“正确”：正确对待自己；正确对待他人；正确对待社会。

首先，最难的就是正确对待自己。

我很欣赏这样一句话：老年人最大的敌人就是自己，最大的挑战是挑战自我。

退休了，就要调整好自己的心态，从干事业变为过日子，一切都在改变，一切从零开始。

干事业也好，过日子也好，都离不开善待自己和善待别人的问题。

在善待自己的问题上，我悟出三句话：看得惯，想得开，忘得快。

自己人生的坐标定位要准、要到位，可千万不要越位，也不要错位，也不要不到位，不要自卑。

有人把自己过高估计了，有人定错位了，有人不到位，这些都不行，要了解自己。

有些人干这个事挺好，可非得去干别的事不可。

有人本来搞科研挺好的，可非要当领导干部，这样一下子就不行了。

人的才能不一样，所以一定要给自己定位准确，做自己想做的事才会快乐。

很多很有本事的人最后失败了，为什么？

越位。

本来您的本事该当第三把手，第三把手地位就够高的了，您还不满足，非要争第一把手，那不行，您错位，肯定就不行。

人贵有自知之明，“知人者智，自知者明”，明比智更难。

另外，要正确对待他人，心中常有爱心，关爱他人。

在善待别人的问题上，也悟出三句话，即：多看别人的长处，多记别人的好处，多想别人的难处。

人老了会有许多怪脾气，要学会制怒，要甘于寂寞，要培养新的兴趣。

自己活得潇洒一点，对别人宽容一点。

有时原谅别人，就是解脱自己。

人老了不要老想去改变现实，应多想如何改变自己，去适应现实。

最后，要正确对待社会。

既要全心奉献社会，又要尽情享受生活。

事业上要有进取心，生活中要有平常心。

人永远要对社会有一颗感激之心。

人不论本事多大，您给社会的永远不如社会给您的。

因此，您要感谢社会，爱祖国、爱社会、爱集体。

从您吃奶开始，衣食住行都是社会给您的，没有社会，绝对没有您的幸福。

正确对待自己，关爱他人，感激社会，只要做到这些，基本上处事就能得心应手，心理压力就小，什么事就都好解决了。

除了以上三个“正确”导致良好心态之外，我们还要保持自己三种正直、愉快的心态，或者叫“三个快乐”。

第一，助人为乐；第二，知足常乐；第三，自得其乐。

一是助人为乐。

助人为乐亦是战胜孤独的一把金钥匙。

如今，中青年人孤独，老年人孤独，商人孤独，知识分子孤独。

有一个富商，买卖兴隆通四海，但常常陷入孤独空虚之中，出现了许多病症，多次寻名医、尝百草而不得其效。

最后我们开了一个妙方，让他常常请路边的出租车司机吃夜宵儿。

出租车司机与他萍水相逢，乐在其中；他也尝到了助人为乐的幸福，孤独痛苦不治而愈。

二是要知足常乐。

俗话说：比上不足，比下有余。

自己有工作，有房子住，儿女也很好，没有必要与别人攀比。

<<快乐老人不生病>>

比是无止境的，幸福本无固定的标准，幸福是一种见仁见智的感受。

三是在逆境中自得其乐，不能气馁。

就是倒霉的时候，要有点阿Q精神，也要快乐，自得其乐。

倒霉了怎么还能快乐呢？

古今中外、世界上都一样，风水轮流转，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，都说人世间“三十年河东，三十年河西”。

现在变了，改成了“十年河东，十年河西”。

最近又变了，改成了“三年河东，三年河西”，因为这个世界变化快，还没弄明白，它又变了。

古人说“祸兮福之所依，福兮祸之所伏”。

没有一个人永远走运，没有一个人永远倒霉。

巴尔扎克讲过，“苦难是生活最好的老师”。

您现在倒霉，即便下岗了，但意味着光明就在前面啊，所以您要自得其乐，正确对待自己。

李白都说了，“天生我才必有用”。

想要成长，必经磨难，这是人生的必修课。

我们讲心理平衡，上岁数的容易掌握，年轻人不行，为什么？

上岁数的人经过了一些磨难，经过了一些坎坷，体会起来相对容易。

这些道理，人不到一定岁数，是悟不出来的。

祸福相互依存，苦难是人生宝贵的财富，所以，一个人要永远保持快乐的心情。

另外，自我解压，也可常看看三座山。

人生在世，不如意之事十之八九，这就要求我们学会自我调节、自我解压、自己解放自己。

要心理平衡，我推荐大家去看三座山，看过这三座山，心理就平衡了，什么气也没有了。

现在您说不给我涨工资，我也不再生气了，因为我见到那三座山以后什么气也没有了。

第一座山，井冈山。

井冈山给人的教育太深刻了，中国革命了不起的伟大，了不起的困难。

前前后后牺牲2000万人，还有很多人都是冤枉死的。

和他们比，我们活着就是极大的幸福了。

真到井冈山一看，当年革命的艰难困苦、血雨腥风，真让人受到教育。

第二座山，普陀山。

看看佛的大智慧，大胸怀，大慈悲，这样一比，我们太渺小了，生命太短暂了，还有什么可争的。

第三座山，八宝山。

每当我参加一次遗体告别时，心灵就净化一次。

一个钟头以后，谁都一样，一把灰了，还争什么啊？

很多事根本就不值得计较。

诺贝尔奖金获得者李政道教授，中科院在为他举行70岁生日庆祝会时，他讲了两句话：“我一辈子做事做人的原则，以杜甫‘细推物理须行乐，何为浮名绊此身，两句诗为准则。

”仔细地推敲世界上的万物道理，做一些快乐的事情，做一些自己喜欢做的事，不必为了一些空名而放弃自己喜欢做的事。

最后，人到老年，要想心理平衡，活得舒心，活得潇洒，就要懂得老年的游戏三规则——一是做减法，二是当观众，三是走直径。

一是做减法。

人生下来后，就一直在做加法。

从穿衣吃饭到承担义务责任，从衣柜钱柜到居室资产，从抱负理想到失败成功……不断增加的精神和物质，使负担一天天加重。

步入老年，就应该做减法了。

功名利禄该减了，名誉得失也该减了；遗憾失意该减了，好高骛远也该减了；“当年勇”该减了，“千岁忧”也该减了……做好了减法，你会感到空前的轻松。

二是当观众。

<<快乐老人不生病>>

简·哈里森说：老年是美妙而令人愉快的时光。

的确，你被挤下了舞台，但此时你完全可以惬意地当观众了，心安理得地坐下来观赏别人的表演了。

“你方唱罢我登场”，人生本来就是一个大舞台，该下台时就下台，该卸妆时就卸妆。

当你自觉地完成了由一个演员到观众的角色变换后，你就会有一种孔夫子所说的“老者安之”的安适和安乐，从而安之若素、心态平稳，乐哈哈地颐养天年。

三是走直径。

有一条小河的河口，上游五公里有桥，下游五公里有渡，如果过河口进入一个称为“仙境”的景点，则只需10分钟。

一个寒风凛冽的冬天，一群旅游者来到这里。

几位老人毫不犹豫地脱掉鞋子，卷起裤腿，涉水过去了。

而年轻人却无一例外地绕道去了下渡和上桥。

有人问老人：“你们就不怕冷吗？”

老人回答：“捷足者先登，生命经不起绕道的消耗！”

“如果一个人活到80岁，有多少天呢？”

这是一道简单的算术题：29200天。

设想它是3万支蜡烛，每天点燃1支，想想看，作为一个老人，你手上还有多少生命的蜡烛……总之，看一个人是否健康，最重要的看心理是否平衡！

那么，究竟怎样才能平衡，就好好读一读此书，书中自有答案。

<<快乐老人不生病>>

内容概要

根据北京市疾病预防控制中心健康教育所在2003年的一项调查显示，因工作等构成心理压力的，知识分子比非知识分子高出10%，35岁以上人群则更为突出。

知识分子由于价值不能实现的失落感所造成的心理问题导致身体患病，这在医学上被称作心理问题的躯体化症状。

脑力劳动者由于工作压力大，影响正常的内分泌，影响睡眠和食欲，在这些人群中服用安眠药的比例高，高血压、颈椎病、糖尿病、心血管疾病的发病率较一般人群为高。

人情绪不好就容易感冒，而长期抑郁则容易患癌症。

所以，如何做到心理健康对他们来说更是至关重要。

<<快乐老人不生病>>

书籍目录

最好的心理状态是平衡坏心情，易生病第一招：转换术第二招：进退术第三招：看淡术第四招：知足术第五招：糊涂术第六招：认同术第七招：放松术第八招：享受术第九招：随喜术第十招：多友术第十一招：多趣术第十二招：理财术第十三招：无为术第十四招：欣赏术第十五招：宽心术第十六招：低调术第十七招：有为术第十八招：放下术第十九招：简单术第二十招：积极术第二十一招：感恩术第二十二招：空杯术第二十三招：分享术第二十四招：平衡术第二十五招：阿Q术第二十六招：看低术

<<快乐老人不生病>>

章节摘录

第一招：转换术角色转换，对于健康至关重要。

提起退休综合征，您一定不会陌生。

我的一位忘年交早年在政府部门工作，60岁的时候，他从国税局长的位置上退了下来。

刚退休的时候，他怎么也无法适应，有一种相当大的失落感。

可以想象，离开了熟悉的工作环境，没有文件批了，他开始感到以前的下级对自己不再像以前那样恭敬了，叫他局长的人也迅速减少，就连亲朋好友对自己的态度仿佛也变了，其失落感可想而知。

如此一来，他的情绪自然容易郁闷，不久，就发生了可怕的心肌梗死。

所幸的是，在接受冠状动脉搭桥手术后，他总算捡回一条命，但医生也告诉他，他的病情随时可能反复，仍然有生命危险。

经过这一劫，他整个人就变了。

生活态度发生了180度的转折，他开始上街买菜，做家务，后来还给一家比较有名的税务师事务所当了顾问。

我最近见到他的时候，已然红光满面、神采奕奕，看不出有一丝不健康的迹象。

对比退休后两个阶段的不同表现，他告诉我，造成他转变的主要原因在于角色转换。

刚退休时，还把自己当国税局长，而别人却不这样认为，因此造成心理冲突，健康状况自然下滑；大病痊愈后，角色转换了，自然又有了另一番景象。

类似这样的退休综合征，在许多老人身上都有。

退休综合征，主要是由于退休后所产生的失落感、空虚感、怀旧感造成的。

失落感会让退休的人感到老年期真正是人生的丧失时期：工作丧失、规律丧失、地位丧失、优势丧失、人际关系的丧失，从而使人认为到了老年就等于到了人生的尽头；空虚感会让人感到无所事事，生活无聊，人生无味，一切都是虚无缥缈的；怀旧感则让人非常容易追忆过去的美好时光，尤其是当年自己过五关斩六将的经历。

转念一想，所有的一切都成为过眼云烟，眼下一片冷冷清清。

在怀念过去的老朋友和老同事时，发现有的作古，有的丧偶，有的长年卧病在床，有的远隔千里无缘相见，难免心生凄凉。

有调查统计表明，退休综合征一般需要花费半年到一年的时间进行调整。

这种调整，说到底，实际上就是心态的调整，就是角色的转换。

如果长期不能将角色转换过来，就会对身心健康造成极大的影响。

可见，角色转换对健康至关重要，若转不过这个弯，心理就会失衡，失衡就会生出疾病。

下面这个故事也能说明这一问题。

狒狒是猴类中体形最大的种属。

跟绝大多数动物种群一样，每个狒狒群里都有一个首领，它的地位最高，享有很多在种群里至高无上的特权。

比如，它们中的母狒狒，别的公狒狒是不能碰的；吃东西的时候，它要先吃，吃剩下的东西其他狒狒才可以吃。

有一个在狒狒身上做的实验。

实验者将狒狒首领和一只小狒狒分别关在两个铁笼子里，吃东西的时候先不给这两只狒狒吃，只让它们看着铁笼子外面的狒狒吃。

结果，狒狒首领异常生气，它跳跃、咆哮，甚至还试图咬破铁笼子。

不久，这只狒狒首领就患上了高血压、动脉硬化等疾病，一年后就因心肌梗死死掉了。

而那只小狒狒却没有任何异常的表现。

实验者认为，狒狒首领被关进铁笼子以后，丧失了它的高高在上的地位和专属的特权，心态失去平衡，导致健康状况恶化，最后死亡。

而小狒狒本来地位就很低，不在乎是否最后一个吃食物，角色不会发生变化，所以也没有出现任何异常表现。

<<快乐老人不生病>>

可见，无论是人类还是动物，角色转换对于健康都是至关重要的。

怎么办，这就要求老年入学会快乐的转换术。

转换术，具体地说，是指身份转换、角色转换、权力转换、价值转换等等。

不学点转换术，你就无法面对已经变化的真实世界，你就会冲突不断，痛苦烦恼！

在人生的旅途中，进入老年或退休是一个大的转折，从社会角度来讲，是退出了社会角色；从家庭来讲，孩子长大了、自立了，也无须再承担父母的角色，即也退出了家庭角色。

这一转折给退休人员的心理状态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等等带来很大变化，其中以心理变化更为突出。

失落、孤独、易怒、悲观等不良情绪长期刺激，将导致食欲减退、睡眠不好、免疫机能下降、老年性病患加重，尤其易引发老年人最常见的心脑血管疾病。

世界是一个动态的世界，一切都在变化发展，新陈代谢是社会的常态，堂屋里的椅子轮流坐，他方下场你登场，你刚谢幕他又登场，人生就是一场流动的电影。

的确，你被“挤下”了舞台，但此时你完全可以惬意地当观众了，心安理得地坐下来观赏别人的表演了。

“你方唱罢我登场”，人生本来就是一个大舞台，该下台时就下台，该卸妆时就卸妆。

当你自觉地完成了由一个演员到观众的角色转换后，你就会有一种孔夫子所说的“老者安之”的安适和安乐，从而安之若素、心态平稳，乐呵呵地颐养天年。

承认变化，适应变化从上班到退休，可以不必像原来那样起早贪黑、奔波忙碌了，可以躲开那些烦心的事了，可以合理安排自己的生活，做一些原来想做而做不了的事了。

这种角色的转换，许多人却往往感到不适应，或者说要经历一段不适应的过程。

这也不奇怪。

几十年形成的生活规律被打乱了，原来在工作中追求的具体目标消失了，人际关系的交流淡了、少了，有些甚至断了，自身存在的价值渐渐感觉不到了。

更重要的是从单位人转变到社会人，是两种完全不同的存在。

有时原来很少关注的事逐渐引起了自己的注意，于是一些原来淡然处之的琐事，忽然变得使自己心烦意乱，难以容忍了。

一些过去很好办的事不知道怎么办了，也不知道找谁商量、找谁帮忙了。

社会上新事物层出不穷，难免有一些自己不明白或者自己看不惯的事，可是又无能为力。

加上健康问题、待遇问题，总之是苦恼增多。

这样的心态，是快乐、健康地安度晚年之大忌。

然而，要使自己快乐起来，就要从接受现实，承认变化，进而改变自己，使自己适应变化开始。

几十年形成的东西，要变谈何容易，可是也不是做不到。

因为这变化之中还有不变蕴含在其中。

譬如，人是社会的动物，不可能没有人际的交往。

过去的交往淡了，可以在新的领域、过去很少关注的领域，例如，邻居、亲友、棋友、旅友、舞友等等中建立新的交往。

过去的交往方式行不通了，可以探求新的交往方式。

又譬如，人生不可以没有追求，工作岗位上的追求不存在了，正好可以根据自己的情况，发展新的追求，琴棋书画、摄影、电脑、健身强体、花鸟虫鱼，天下万事万物，只要有所寄情，就可以每天发现新的奋斗目标，让自己孜孜以求。

又譬如，人生存在的价值在于对社会的贡献。

如今离开了作贡献的工作岗位，不等于对社会无用。

今天在马路上为一位陌生人指了路，明天给小朋友讲一段故事，后天想出一个新的家庭节水节电的办法，或者将家里积存的废纸送到回收站，哪一件不是对社会做出的新贡献？

有的老人常感叹：老了，不中用了。

其实，天生我材必有用。

老年人的人生经验、看法，都是无价之宝。

<<快乐老人不生病>>

但是真要有用，就得适应变化，适应时代的变化，适应自身条件的变化。
变一变，看似无用的就会变成有用，再变一变，用处还会大起来。
能作如是观，心态也会好，健康也会好，自己高兴，家人高兴，社会也欢迎。

<<快乐老人不生病>>

编辑推荐

《快乐老人不生病》由中国时代经济出版社出版。

好心情，治百病。

心理一健康，多活二十年。

健康的基石之首是——心理平衡。

心理平衡，它是我们健康最重要的方面。

人要健康，最为关键的是心理健康，心态好，一切都好。

要知道，大约80%的疾病皆因情绪而起，90%的失败是处理不好情绪。

总之，心理不痛快、不平衡，是一切疾病之源！

人们要想健康100岁，心理平衡的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。

心理平衡对身体健康是最重要的。

谁能保持心态平衡，就等于掌握了身体健康的金钥匙。

<<快乐老人不生病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>