

退休老人的自我心理调节

☆ 江苏连云港 李金龙

有机会长期接触老年人工作的人都知道，有的刚退休老人虽然享有固定的住处，稳定的退休金，生活无忧，身体健康，却总是多愁善感，郁郁寡欢，甚至过于敏感，喜怒无常。由于刚从工作岗位下来，他们或多或少地有些心理问题。对此，老年朋友们不妨尝试放松自己，缓缓解压力，排除心理上的烦恼。

1.参与社交

一位刚退了休的老人说，退休后头三个月，感觉真好，无牵无挂，天天吃吃喝睡，二十四小时任凭自己安排，不知有多美；可到了第四个月，开始不舒服，

半年后，不行啦，浑身难受！后来，在一位长我几岁的退休朋友“拉扯”下，开始了原先好不喜欢的多社交活动，这才摆脱了各种“难受”。我现在天天到老干部中心去活动，学书画、弹钢琴、唱唱歌、跳舞、打球，时间不够用！所以，刚退休后老年人忌讳关门独居，人是群居的动物，应多与同龄人接触，多到老年人集中的地方活动，尽快寻找和创建一个社交圈子充实自己的生活。

2.变换角度

老年人退休后的生活与工作时有完全的不同，有时候，同

样一件事，如果换个角度来看，可以使消极的情绪转化为积极的情绪。刚退休的老人应多听别人的意见，多从不同的角度看问题，才能尽快调节心理。相传古时有位老太太，大儿子卖扇子，二儿子卖伞。雨天愁扇子卖不出，晴天愁伞卖不去，为着两个儿子天天发愁。有一天，一位老和尚开导她说：“雨天好卖伞，晴天好卖扇。”老太太明白了，果然变愁为乐，心宽体健起来。要明白不同的岗位有不同的作用。

3.转移焦点

有一位刚退休的老人，刚退休妻子就病逝，独生女儿又在国外，心里的苦闷无从排解，整天呆在家里胡思乱想。经朋友介绍，到一老年活动场所活动。退休前没机会学电脑，现在好了，每天和群老同志一起花很多时间



上网、下棋，忙个不停。这就在心理上形成一个新的兴奋中心，把痛苦愁闷暂且放在一边，集中精力动手去干另一件事，有意识地缓解、回避退休、老年丧偶带来的巨大打击。

4.自我安慰

狐狸吃不到葡萄，就说葡萄是酸的；后来捡到一个柠檬，又

说柠檬是甜的。这就是心理上的自我安慰。这种“自圆其说”式的调整方式，确有维护心理平衡的作用，有助于心理自救。人退休后，有些不如意的事情明摆着的，就该明白应向好处努力；已成定局时，就该宽慰自己，承认现实，这比垂头丧气不知要好多少倍。

好想慢下来过年

☆ 四川攀枝花 严清



“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。”这是《匆匆》里平实而又极富有感染力的句子。散文家朱自清把岁月的荏苒、时光的匆匆、个人的顿悟表现得淋漓尽致。快节奏的时代，城里人被迫习惯快节奏的生活，早九晚五早出晚归，家只是个睡觉的地方。这样的匆匆多少有些无奈，然而生活却以这匆匆的日子为细胞，构成了或伟大、或平庸、或忙碌、或浮躁、或传为佳话、或自以为是的人生。

岁月就像一条穿梭往返于两岸之间的小舟，一次又一次把我们摆渡到季节轮回的尽头。在这冬去春来的日子里，匆匆地、忙忙地，这个城市又将迎来一年一度的春节。又该过年了，今年的“年”怎么过呢？非常怀念年少时掰着手指头数着日子等腊八祭灶、穿新衣、吃零食、放炮仗的心情，这样慢慢享受年味的时光已渐行渐远。这个匆匆的春节我想慢下来过，不必为来往的行程提心吊胆，不必为时间的有限手忙脚乱，不必为金钱和面子绞尽脑汁……而只是慢下来，好好过个年。

好想好想，慢下来过年。

虽然时光易逝，但即便是再忙也得留几天时间过年团聚、看望尊长、走亲访友、整理心情。在很多人看来，这是必须的，特别是这一两代以前老家都在农村的人们来说，这显得更加必要。在这短短的假期里可以尽情享受大城市的钢筋、混凝土里缺少的感动和温暖，给身体和心灵都放放假，歇息在亲情和故乡的港湾，为来年的奋斗和拼搏集聚力量和勇气。

好想好想，慢下来过年。再重要的事情，都需要放一放，正如再强的马儿也需要歇脚，这短暂的慢就像砍柴前耐心地磨刀，是事半功倍的休养生息。“来的尽管来着，去的尽管去着，来去中间又怎样的匆匆呢？”从朱自清的话中我们能体会到“逝者不可追，来者犹可待”的真谛。静下来、慢下来，检点一下足迹，评估一下来年的得失，面对喧嚣和浮躁，稳住一个主心骨。从此做到，“看庭前花开花落，宠辱不惊；望天上云卷云舒，去留无意。”这才是快意人生，这个年才算没白过。

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”新年为我们翻开了新的一页，愿它带给你我快乐和幸福。新年来了，我想慢下来过，你呢？

北风吹过心头暖

☆ 湖北武汉 付朝旭

一早，由于要送孩子上早自习，很早我与她便出门了。那时天还没有完全亮，北风冷冷地吹过，我与女儿走在路上，忽然间，迎面有一股热浪涌了过来。再一看，在我们不远处，一辆流动的早点车向我们走来，推车的是一对夫妻，两人边推边说笑着。

女儿说：“妈妈，咱要不就在这个摊子上吃点东西？”见我们这样说，夫妻二人将车停下，男人对我说：“想吃点什么，面条、水饺、稀饭都有。”女儿要了一碗水饺，这时只见女人很麻利地将水饺放在锅里，边放边说：“很快的，差不多五分钟就会好。”

那天女儿在吃水饺的时候，我便与他们夫妻二人聊了起来，得知他们就住在附近，平日里，就在不远处摆这个流动早点摊。这时细看女人，只见长得很是清秀，完全

不像是常年在风吹日晒的样子，倒是男人，显得比较苍老。两人看起来很是恩爱，因为女人在忙完之后，男人便连忙递过了一杯热茶，女人接过后，笑着看着他。

不知怎的，竟被这样的画面给感染了，虽然两人在这么冷的天气还要外出摆摊。但是他们的脸上，却始终挂着笑容，不像我看到的有些小商贩，整天会苦着一张脸，仿佛天下的人都欠了他们似的。女儿吃完后，我们便离开了，两人将早餐车支在了一旁的路边，开始了一天的工作。

走在去学校的路上，女儿对我说：“妈妈，这对叔叔阿姨，他们一定是特别幸福的。”我说：“你个小丫头，又是怎么知道的呢？”女儿说：“从他们的脸上，我能够看得出来，虽然天气这么冷，但是他们的心，一定是暖的。”的确，天很

冷，但是心却很暖。

走在路上，女儿将我拉得很紧，轻声对我说：“妈妈，我的心，也是暖的。”女儿的这句话，让我听起来也感到很暖。其实早在刚才出门的时候，女儿就不让我送她，她说外面天冷，怕把我冻坏了。可是我担心她太早出门，不安全，硬要出门送她。

我和女儿走在路上，不知不觉就来到了学校，北风虽然还是那样在吹，但是竟不觉得冷。回来的时候，我再次见到了那对夫妻，他们正在热火朝天地忙着。站在不远处，我不禁在想，其实天底下的夫妻，如果都是这个样子，那么势必是幸福的。

北风吹过心头暖，在这个尘世间，其实每一个家人，每一对夫妻，只要有爱，那么这个冬日，一定是不会觉得寒冷！

不是为了生气

☆ 河南洛阳 马万朝



看到一个故事。说，一个老和尚养了一盆兰花，这盆清新淡雅，老和尚对兰花呵护有加，悉心为兰花浇水除草杀虫。在老和尚的照料下，兰花生长得非常健康，模样可人。有一次，老和尚外出会友，把这盆兰花交给小和尚照看。小和尚也很负责地呵护兰花，兰花茁壮地成长着。一天，小和尚出门办事了，天降暴雨，狂风把兰花打翻砸坏了。小和尚赶回来，看到一地的残枝败叶，十分难过，很害怕老和尚知道了会生气。过了几天老和尚回来了，可老和尚什么也没说。等着被老和尚责怪的小和尚感到很

意外，他问老和尚，为什么不生气？老和尚淡淡一笑，说：“我养兰花，不是为了用来生气的。”

简单的一句话，却是豁达的人生态度。我们活着不是为了生气。我们工作不是为了生气。我们相爱不是为了生气。我们养孩子不是为了生气。我们交朋友不是为了生气。我们与人相处不是

为了生气。我们每天醒来不是为了生气……

我们一直都在努力，一直都在用心付出，但是，当结局一旦无法挽回的时候，我们不能生气。毕竟，我们不是为了生气才做这些。不用怨什么，悔什么。拥有的时候好好珍惜，失去的时候淡然处之。无愧于自心便好。人生万事皆缘，随遇而安。

健康心语：每个人都会有缺陷，就像被上帝咬过的苹果，有的人缺陷比较大，正是因为上帝特别喜欢他的芬芳。

——《战争与和平》

