



10个觉悟伴你幸福

想过什么样的生活？决定权就在你手中，而且任何时候决定都不晚。尤其是老人，如果能拥有下面 10 个觉悟，并努力付诸实践，一定能幸福终老。

1. 认老不服老。 衰老，是人人都要面对的人生难题，最智慧的做法是认老但不服老。这一点很关键，如果你能够理性看待自己的年龄，就可以找到有效的应对方法，并从中获得幸福和快乐；如果不能，则可能背上沉重的心理负担，沉浸在失落情绪中，生活质量严重下降。人生的每个阶段都有其独特魅力，要拥抱当下你所拥有的。年老后，虽然 20 岁时的青春活力已不复存在，但阅历和经验让你对世界有更透彻和深刻的认识，面对危机和困难时，判断力和决策力也更准确，这些都是无形的财富。

2. 明确表达自己的情感和需要。 其乐融融的家庭关系是对长寿最好的助力。调查显示，大多数中国老人的幸福观比较传统，认为幸福感主要来源于家庭。所以，子女要尽量为老人营造这种和谐的氛围，多关心、陪伴老人，同时，老人也可以主动与子女家人加强联系，能有效改善心态、缓解负面情绪。

老人如果有什么需要，最好直接告诉子女，及时沟通，不要让子女猜，以免产生不必要的误会和麻烦。比如，如果你需要去医院做一项重要检查，有些害怕，就明确告诉子女“我需要你陪我一起去”，这样做可以提升安全感。但也不能事事依赖子女，更不能强求，要过一种相对独立的生活。

3. 每天都要开心地过。 学会调整自己的情绪是每个老人的必修课。人到老年，越发感性，很容易把不良情绪郁积在心里，孤独、暴躁、抑郁、多疑等问题接踵而来。面对这些坏情绪，必须要有一颗豁达、乐观的心。开心也是一天，不开心也是一天，生活不能被坏情绪影响。晚年要做到三乐：知足常乐、自得其乐、助人为乐。从实际出发，对自己和他人

不苟求，努力保持和善、平静、知足的心。

4. 将未完成的梦想一一实现。 德国著名发展心理学家保尔·巴尔特斯提出了毕生发展心理学理论，是说每个人一生都要学习，尤其对老年人来说，也要不断发展，并非一味退化。很多老人操劳一辈子，梦想不断被搁置，最应抓住退休后这个完成梦想的好时机，把年轻时想做但没机会做的事在此时一一实现。老年人拥有大量闲暇时间，要任性一点，好好利用。

此外，老年人可以多培养一些兴趣爱好，多学习一些新鲜事物，让生活充实丰富，切忌每天守在电视机前，足不出户。

5. 不惧怕疾病。 疾病这个家伙，往往你越怕它，它越找你，如果你努力应对，它反而会被吓跑。面对身体功能的逐渐衰退，也要有一颗平常心，年老后有慢性病是正常的，要做到带病、服药也积极乐观生活，不能讳疾忌医。从中年开始就应注意改变生活习惯

式，储存健康，多运动，多吃蔬果，限盐、限酒、戒烟，定期体检，有病及时就医。

6. 用好养老金。 老年人要有合理储蓄和理财的意识，为进入高龄做好准备，保障今后生活所需。一笔充裕的养老金也能带来极大的安全感，这笔资金最好在中年时就开始筹划。美国退休人员协会经济顾问简·卡利南认为，养老存款应至少占年收入的 10%~15%。另有研究显示，退休后的生活费是退休前的七成，老人就能基本得到满足。此外，还应准备一笔救急基金，可以保障 3~6 个月的生活总开支所需。需要提醒的是，老年人最好不要做“过山车”式的理财，比如股票就有较大风险，建议选择适合老年人的稳健型理财产品。

7. 建立强大的“类家人”生活网。 除了家人，朋友是生活中不可或缺的重要元素，它对身心健康都有很大帮助。老年人要建立自己的社交圈，多与脾气、爱好相投的知己、忘年交沟通交流。尤其是随子女移居大城市的老人，要积极适应当地生活，多交当地朋友，可以多去社区参加活动，也可以多与邻里聊聊

家长里短。没事时给老朋友打个电话，互相问候。还可以学习使用电脑、手机，通过各种即时通讯工具与朋友们加强沟通与联系。

8. 照顾父母要提前做好准备。 随着人们预期寿命不断延长，每个家庭都要面临“小老照顾大老”的情况。当你上有老、下有小，一定要问自己 3 个问题，客观评估自己需要做什么：我究竟能做什么？做好了多少？会做什么？发现自己力不从心时，一定要积极寻求专业机构的帮助。一般来说，40 岁左右就应对如何看护父母的问题做准备了，要了解各种社会机构可以提供哪些资源，以免父母一生病需要人照顾时慌了手脚。

9. 选择自己需要的生活方式。 居家养老目前还是我国最主要的养老方式，但如果条件允许，应根据自己的需要选择如何养老，比如现在日益流行的老人中心、养老院、老人公寓、老人社区，都是不错的选择。在那里，不但有医疗保障，还可以结交很多老年朋友。

10. 时刻保持从容。 每个人都畏惧死亡，但既然生命有终点，就没必要过多害怕了。人们常说，老人活的是种心态，应学会从容面对，珍惜当下的每一天，积极面对晚年，把句号画得更完美。在英国圣·克里斯朵夫临终关怀医院，那里的老人大多在看书、玩牌、看电视，即使

有的老人生命只剩 1 个月左右，依然在享受人生，这种从容的人生态度，值得每个人学习。

（据《生命时报》）

