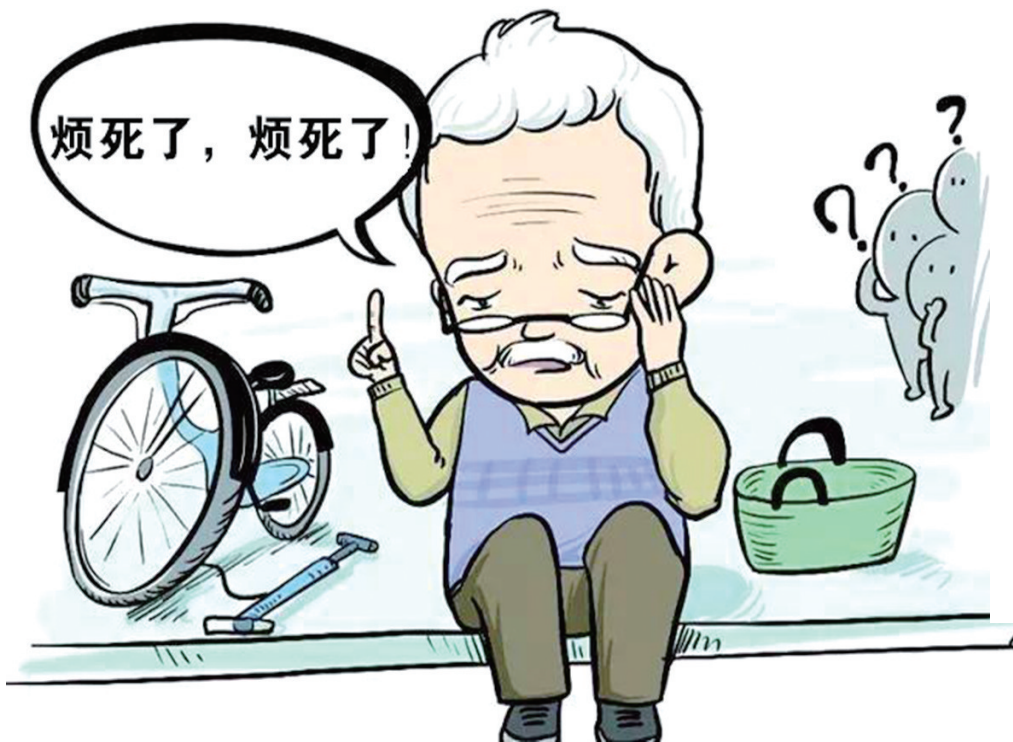


跟负面情绪说拜拜吧!



现实生活中，不管是年轻人还是老年人，都有被焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪左右的时候，其实这些就是一些负面情绪，问题是，被负面情绪左右了怎么办？不少过来人有自己的经验之谈。

图片来自网络

豁达面对“不适” 创造“长寿奇迹”

打开电视机，凡是面向老年人的广告往往有这句广告词：对老年朋友来说，什么最重要？身体最重要。细细推究大有问题：我们都知道，没有健康的身体，其他东西都谈不上——一定意义上来说，健康的身体是健康工作与生活的前提与保障。但对老年朋友来说，随着年纪增长，身体不可抗拒的进行性衰退，出现毛病几乎不可避免。对大多数乃至绝大多数老人，带病生活几乎是常态。

试问，60岁以上的退休老人，只要参加体检，有几人没有这指标异常，那检查小有问题的？但很多人不敢正视，所以那些针对老年朋友，宣称能手到病除、可以延年益寿的保健品之类，也有了市场。现实生活中，因此被忽悠，牺牲了钱财也牺牲了家庭和睦的，绝对不是一个两个。

为什么我们不能正确认识生命之规律，坦然面对各种健康问题？至少在我看来，一个人上了一定年岁，有了一定阅历之后，从自己身边过往的人和事中，应该能感悟到这些。

举例说，我的家乡江苏如皋有“世界长寿之乡”的美称。在我的家人中，90岁开外的很多：我父母是在93岁的高龄上过世的，我岳父更是活到了96岁；即便是我的岳母也活过了80岁。可他们都可以说是带病生活了几十年：我母亲50多岁就因蛛网膜下腔出血，命悬一线，以后几十年不离药瓶；我父亲30岁多一些曾患过肺结核，病情严重；我岳父60岁上下，肺气肿十分严重，几乎走一步要歇三歇，不少人曾经以为他来日无多……

是什么让我的家人后来创造了奇迹？简单说来就一句话：快乐生活。以我父母为例，他们晚年，常年坚持参加老年艺术团、门球队组织的活动，常随团、随队外出演出、比赛，以及玩摄影、写文章等等。看电视、听京剧、下象棋则是我岳父的最爱，几乎天天“雷打不动”。可以说，忘记自己的年纪，努力寻找属于自己的快乐，是他们共同的长寿秘籍。

不能简单地，电视中针对老年朋友的那些广告词都错了，作为企业或商家，追求的是效益，因此，在宣传中适度地夸张与诱导恐怕难以避免。而作为老年朋友的我们，是不是该有自己的头脑、思维 and 选择？比如说，是不是可以对自身进行积极的心理与情绪管理，让自己多一些豁达与乐观？是不是可以无论身体是不是存在这样那样的毛病，都能一如既往地正确认识生命、人生、世界，选择能够获得快乐的生活方式？

如此这般，我们不仅可以快乐生活每一天，也可以如我岳父那样，让自己晚年的生活具有一定的质量，甚至于不经意间便创下让昔日同事、邻居、朋友惊讶的“长寿奇迹”。

来源：北京青年报

降低预期目标获得快乐

湖南怀化64岁的李春花为了让自己的退休生活丰富多彩，曾经学跳舞、学乐器，但都因为自己的底子太差而被人嘲笑。尽管如此，李春花总想在众人面前搞出点名堂，跳舞、乐器没学成，她又爱上了唱歌。但是这个选择仍然没能带给她快乐，“我参加社区合唱队，被队友嘲讽说唱得像驴叫”。

这段经历让李春花很受打击，一度沉默寡言。一次忙完家务，李春花趁家中无人，戴上耳机跟着伴奏唱歌，被请假回家的儿子撞见了。“我以为会被儿子嫌弃，没想到他说我的状态真棒。”李春花说，儿子并非假意夸赞，“他说被我投入的情绪感染了，说得我很开心”。这个经历，让李春花有了新的感悟：没必要让很多

人都肯定自己，有时候只要有一个肯定自己就够了。也就是说，降低一些预期目标，可能会使自己更快乐。当然，李春花还是很有上进心的，她去老年大学报了歌唱班，歌唱水平很快就大有提高。她还玩起网络直播，在线对着网友唱歌。不到一年，李春花在直播间“收获”了近10万粉丝，更收获了很多的快乐。

靠“三一计划”走出抑郁

负面情绪长期积累，有可能影响正常生活，甚至可能引发疾病。及时排解负面情绪非常重要，广东深圳67岁的黄萍很庆幸自己找对了方法。

黄萍嫁了一个好老公，培养了一名在企业做高管的儿子，是亲友眼中的人生赢家。但这几年，她的生活变得艰难起来。前年，黄萍老伴被查出患有肿瘤且

治疗效果不理想，这让她感到很无助，把气撒向儿子，母子因此有了矛盾。这种负面情绪不仅影响了黄萍自己的精神状态，也让老伴的心情跟着糟糕起来，两个人常因为一些小事争吵。三个月前，再次跟老伴争吵后，黄萍走出家门散心。这时，邻居的一句话让她非常震惊。“她说我好像老了十岁。”黄萍觉得自己不能再这

样下去了。

黄萍给自己定了一个“三一计划”，即一周内完成三件事：搞一场运动，看一场电影，见一次朋友。这个方法很奏效，让她卸下心理负担，重新发现生活的乐趣。黄萍把自己完成“三一计划”的情况拍成短视频发在朋友圈，连老伴也受到影响，“看我玩得开心，他的心情也跟着变好了”。

找到适合自己的排解方式

心理学专家宋广文认为，人要有一种对自我需要的全面了解，调节自身需求，学会知足常乐，降低负面情绪产生的可能性，保持阳光的心态，同时把快乐带给别人。“要找到适合自己的排解方式。”宋广文说，有人会在感觉到委屈和颓废时翻一翻经典名著；有人会选择找个安静的地方独处、放空，或参

加体育活动；还有人选择一条安全的路线坐公交车到最后一站，看看风景，内心会平和很多。

四川乐山65岁的刘圣，曾因为女儿烦恼不已——女儿已35岁，却一直不谈对象。刘圣频频催婚，引发了父女矛盾。不只如此，身边的熟人也对女儿成“大龄剩女”多有议论，更让刘圣不开心。一次，刘

圣乘公交外出时睡着，睁开眼时发现坐到终点站了。在这陌生地方，刘圣感到了无比的放松。刘圣觉得这是一种不错的释压方式，便开始尝试自驾出游，到周边没去过的地方转转。刘圣自己心态好了，慢慢也能理解、体谅女儿，“只要她感觉生活快乐，就不必强求她怎么做”。

来源：快乐老人报