

# 平常心 养生怡然

2010-1-8

心态，即人的心理状态，是人的各种心理品质的修养和能力。是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等综合心理素质的具体表现。人的心态有多种多样，如乐观与沮丧，积极与消沉，平和与浮躁，冷静与焦急，知足与贪婪，宽容与刻薄，谦虚与傲慢，真挚与伪善，求是与虚荣，低调与狂妄等。所谓“平常心”，也就是安然平静地面对、接纳一切事物的心态。说来简单，实则是人生的大智。道家倡导的“返璞归真”、佛门主张的“荣辱不惊”同样都是一种平常心，以利于人的修身养性，静心长寿。

人到暮年，能持有一种“平常心”，应视为人的一种良知、一种理念、一种品德、一种情操、一种阅历、一种修养。真能做到，却也不易。因为，人在一生的言行与经历是完全不一样的，依此规范，塑造的个人形象，应是千姿百态。尽管原有的身份、地位、经济、社交、环境、生活方式、处世哲理、做人标准等，布满世间万象。年老之后，回归自然，很可能将人与人之间的差异，变得极其微小。

当年，法国作家巴尔扎克的写作生涯中多数时候都挣扎于“社会底层”，奋斗在生活的“第一线”，他没有高官厚禄，设有养尊处优，也没有殊荣厚待，所以他能够在功成名就之时仍保持平常人的心态。他的目光能看到、看清社会最真实的面目和社会运行的状态。

巴尔扎克到了中年之后还在为还债而喝苦咖啡写作，正是这种心态和本色，让巴尔扎克永远存在于世界文化而不朽。

有一本书叫《百岁寿星养生档案》，书中载录的20位老寿星，高龄100岁至110岁之间。他们都是普通平民百姓：自然都具有平常心，身心健康、快乐无忧地度过了百年人生。

另据报道，2006年，台湾老年人口比率高达9%，在亚洲地区排名第三，仅次于老龄人口比率为19%的日本和老龄人口比率为12%的香港。统计资料显示，香港超过100岁的居民已达697人，占香港总人口的万分之一，引起香港医学界和媒体的极大关注。香港电台采访了40位百岁老人，并为他们设计了一份“活到一百岁的秘诀”问卷调查，希望能从老人们的日常起居、饮食、社交及精神生活等各个方面，找到寿星的长寿秘诀。调查结果表明，这些寿星保持百姓所共有的平常心，这就是长寿秘诀。生活特点是：照顾自己勤劳做，宽厚仁慈心肠好，子孝孙贤亲情暖，青菜豆腐保平安。

随着时间渐进推移，往昔的经历日渐远去，老年纹理逐渐深厚。此时，可以翻阅个人的心扉纪事，思索品味。但不宜重温旧梦，醉意往事钩沉。还是掩卷抚今，清醒面对现实。回归平常心，万事顺应自然。唯有这样才能无所顾虑，展露真实自我。心境清纯坦然，待人处事平和。笑看人间万象，领悟世态和谐。

现时，有些退下来的年迈者，久久难以进入平常心。也还有些年老者，其实就是普通人，可是出于种种原因，却总想以精神贵族或上流社会人士自居，还有些老年的假博士、假教授，自诩专家、高帽学者，履见市面，让人远而敬之。更有些老者曾经为官，官职不大，退出官场，官形不变。虽自称百姓，却居高不下。正是这些想法作祟，挖空心思乔装改扮，才满足了虚荣浮夸的精神需求，却搅得自己昼思夜想不得安宁。

老年人要学会自我宽解和自我安慰，勿因为年迈衰老而产生自傲、自吹或自卑、自弃的情绪。不要勉强自己做一些力不从心或老年不宜的事情，要认清自己，环顾四周，选准位置。遇事要三思而行，切莫心急烦躁，言行失衡，非跟自己较劲过不去。

平常心并非先天固有，可以后天修炼获得。心态修炼包括心智和态度。人的心智是指自身学习知识、感知事物、解决问题的脑力，既源于先天基因遗传，又成于后天培养锤炼。人的态度自然指的是神情和言行，但会受心智的驱使。心态完全可以通过深化思考，正确选择，审慎调整。自己要做什么样的老年人，选择什么样的社会定位，采用什么样的活动方式，达到什么样的退休生活目的，适时调整对外界刺激作出恰当对应，扬长抑短；运用优势，适度发挥；清醒自知，作出奉献。

现代人大多感觉活得累，有些不堪重负。以至退休之后，遗风不减当年，不外乎是金钱诱惑、权力纷争、名望殫心，醉心倾注成败得失、悲喜惧忧。欲望无限，所得有限，就会产生失落、失意甚至失志的心态。根源是远离或失去平常心，结局大都不甚乐观。

年老离岗，并不意味饱食终日无所用心，可以寻找精神寄托填补空虚。诚然，改变以往几十年经历所形成的生活模式，难免会使人有悠闲无聊、孤独落寞之感，容易诱使老年人产生心理变异。老年人心理变异有几种类型，如安详型、拘谨型、麻木型、幼稚型、妄想型等。欲消除这种心理变异的办法有很多，根本是建立修养平常心。人云：“日出东海落西山，喜也一天，忧也一天，遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。心宽体健养天年，不似神仙，胜似神仙。”

确立平常心，需要紧跟潮流，融入社会，学习新知，采长补短；面对现实，去伪存真；选择视角，评价自我；远离流俗，驱除懒惰；树立信心，优化生活。

（文章来源，百度文库）