

马字成语里的心智慧

受访专家: 首都医科大学附属北京安定医院老年精神科主任医师 张新乔
南方医科大学珠江医院精神心理科主任 赵久波

本报记者 石梦竹

金马昂首, 新岁将至。马, 既有奋进的力量之美, 亦蕴含温润的心理智慧。六个带“马”的成语, 能帮老年朋友保持好心态、过好晚年生活。

龙马精神 保持昂扬

成语释义: 比喻人像龙马一样, 拥有旺盛、奋发向上的精神状态。

龙马精神体现的是一种不服老的积极生命状态。老年人要明白, 年龄只是一个数字, 心态才是决定生活质量的关键。保持有事可做的状态, 是维持精神饱满、心态积极的关键。

培养兴趣爱好, 让生活有寄托。无论是侍弄花草、挥毫泼墨, 还是学习摄影、唱歌跳舞, 找到一件让自己投入热情的事情, 就能为生活注入源源不断的动力。

保持适度运动, 让身体有活力。广场舞、太极拳、健步走等看似普通的运动, 实则是老年人保持身心健康的良方。运动不仅能增强体质, 更能有效缓解孤独感。

维护社交圈子, 让情感有归属。定期与老友相聚、参加社区活动、通过视频与远方的亲人聊天, 这些社交互动都能帮助老年人建立归属感, 避免陷入孤独的心理困境。

塞翁失马 泰然处之

成语释义: 比喻坏事在一定条件下可以变为好事。

认知心理学认为, 决定我们情绪的往往不是事件本身, 而是我们对事件的认知和评价。“老年人要学会从多个角度看待问题, 避免陷入“非黑即白”的极端思维。

福祸相依, 辩证看待。生活中没有绝对的好事, 也没有绝对的坏事。生病住院虽然痛苦, 却提示及时进行健康管理; 与老友发生争执虽然不快, 却可能因此加深彼此的了解。

接纳未知, 活在当下。随着年龄增长, 老年人对确定性的需求往往增强。老年人要学会接受未来不可完全掌控, 把注意力放回当下能把握的事情上, 才是与不确定性和平共处的智慧。

强韧心理, 迅速调整。智慧的老年人, 不会被一时的得失击垮, 而是能迅速调整心态。在情绪低落时, 不妨通过散步、聊天、专业干预等方式积极调节。

马到成功 专注小事

成语释义: 形容事情顺利, 很快取得成果。

心理学研究表明, 持续获得微小的成功体验, 能有效重塑大脑神经通路, 帮助重建自信。对于老年人而言, 这种“小胜利”策略尤为适用。

设定小目标, 体验成就感。学会用智能手机视频通话、成功做一道新学的菜肴、和朋友完成一次短途旅行……看似微不足道的小事, 也是实实在在的成就。

列出愿望清单, 让生活有方向。老年人可以制作一份愿望清单, 将自己想做的事情一一列出, 可以是学唱一首新歌、读完一本好书, 甚至是学会使用新的手机APP。每完成一项, 就在清单上打个勾。

适当自我激励, 强化正向反馈。完成小目标后, 不妨给自己一些奖励, 可以是购买一件心仪的衣服, 也可约上好友吃顿大餐。自我奖励能强化积极行为, 让老年人更愿意尝试新事物、迎接新挑战。

竹马之交 维护友谊

成语释义: 形容幼时就要好的朋友, 也指没有功利色彩的纯粹友谊。

并非所有的社交都有益于心理健康, 一些功利性的社交、表面化的应酬, 反而可能带来压力和疲惫。老年人社交, 不在于多而在于“真”。“竹马之交”所代表的那种纯粹、真挚的友谊, 才是老年人真正需要的情感滋养。

重拾旧日情谊, 获得情感满足。退休后, 老年人不妨主动联系那些多年未见的老同学、老战友。这些经过时间沉淀的友谊能带来很大的心理满足感, 和老友相聚, 仿佛回到了青春岁月, 让人觉得自己的人生是连贯的、有意义的。

减少功利性社交, 聚焦高质量关系。老年人的精力和体力有限, 不应将时间浪费在无效的、功利性的社交上, 比如为了面子参加的酒局、碍于情面应付的聚会。相反, 应该把时间留给那些真正重要的人: 能让你说真话、无需伪装的老朋友。

老马识途 发挥余热

成语释义: 比喻阅历多的人富有经验、熟悉情况, 能起引导作用。

几十年的风雨人生, 老年人积累了丰富的处世智慧和专业知识。这些宝贵的经验不应随着岁月流逝而被遗忘, 而应该通过讲述、写作、指导等方式传递给下一代。

分享人生经验, 实现代际传承。无论是给孙辈讲述家族故事, 还是向年轻同事传授工作技巧, 这种“传帮带”的过程都能让老年人感受到自己的价值, 获得深深的满足感。

参与志愿服务, 延续社会贡献。许多老年人在退休后选择成为社区志愿者、学校辅导员、博物馆讲解员……这些角色让他们继续为社会贡献力量, 避免了“老人无用”的消极感受。

借鉴过往经验, 应对当下困境。当遇到烦心事时, 老年人可以回顾自己过去是如何应对类似困境的, 那些曾经克服的困难、化解的矛盾, 都是宝贵的心理资源。

天马行空 大胆创新

成语释义: 形容文思敏捷, 想象丰富, 不受约束。

社会对老年人往往存在刻板印象, 认为他们应该稳重、守旧、安享晚年。新时代老人, 不妨活出“天马行空”一般, 不被定义、不被束缚的生活态度。

打破自我设限, 重新定义晚年。越来越多老年人正在打破传统的老年形象: 有人做模特走上T台, 有人背包环游世界……这些老年人用行动证明, 老年不是人生的终点, 而是另一种可能性的起点。

保持好奇心, 学习新事物。老年人学习新事物的意义不仅在于掌握技能本身, 更在于保持大脑活跃、延缓认知衰退。无论是学习一门外语、尝试一种乐器, 都能让大脑保持年轻。

勇于尝试, 不怕失败。老年人应该明白, 在这个人生阶段, 已经不需要向任何人证明什么, 放下包袱, 大胆尝试, 才能发现生活中更多的可能性。