

《熟年的才情》

图书基本信息

书名：《熟年的才情》

13位ISBN编号：9789862413845

10位ISBN编号：9862413840

出版社：天下雜誌股份有限公司

作者：曾野綾子

页数：192

译者：姚巧梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

（本文作者為兩性名作家） 本身活得很有美學的曾野綾子用很刺耳的語調、語言斥責了活得沒有樣子的同世代的老人。這是非常珍貴的一本書，因為沒人敢罵老人，導致日本世間出現許多成為社會問題的暴走老人，錯用他們的活力，或是多了許多依賴老人，完全不想動用他們的活力，這是超高齡化社會的問題，大部分已經超乎政府或社會負擔，曾野綾子也是出於這樣的焦慮，因此從個人單位來，來改良每一個老人，朝美好的方向來疏導老人力。雖然從世間看來，或許覺得曾野綾子成名很早，本身一直是擁有廣大舞台的人，得天獨厚，當然當老人的模樣不會醜到哪裡去，不過看了本書，就知道她也經歷過眼疾、腳疾等對她採訪、寫作都是致命病的，但她努力克服，樂觀等待，也等到了奇蹟般的成功。一九九九年她正好出任日本財團會長，九二一地震發生一週後，她速斷速決，宣佈該財團將捐款三億日圓救援台灣，並親自到台灣交付這筆捐款；我曾經採訪過她，當時她雖已六十八歲，筆挺地穿著褐色白花的套裝，依然是讓人想拱伴的美麗女人，是她自己在一九七二年所寫的戒老錄裡的理想初老的老人的典型，她當然沒有成為她引起為戒的老人，甚至沒法把「老人」的頭銜套在她身上，她今年正好八十歲，可以算是堂堂的銀髮族，更比當年有資格來斥責同世代的老人，她本人到現在也從不讓人覺得她有半點顯老的言行，依然寫作大量跟時代扣得分秒不差的時事專欄，從來沒拿老當特權行使過，讓人覺得她斥責地神氣、有理。這本書不僅是年紀跟她一樣的老人可以閱讀，反而是在年輕或中年就好好讀這樣的書，才不會真的老了，還抱怨說：「我都活了這麼久了，你們還要我怎樣？難道還要我改不成嗎？」當然或許到老了，只要下定決心，也來得及，但最好是在人生接近折回點的四十歲前後就可以開始讀了，這樣才會有活得很美，具備活得好才華，而且從現在開始就從曾野綾子自身提供的典範，學習如何豐富自己的人生。曾野綾子的銀髮哲學，除了要積極尋找自己的大小舞台，至死都追求自我表現外，最特別的是至死都要有求生戰鬥的精神，她雖然算是人生一帆風順的，但卻居然有當代日本人最為缺乏的危機意識與饑渴精神，為此她的努力從沒間斷過，依然在處於一種矍鑠的精神狀態在過她忙碌的人生，這一方面很像台灣傳說中的「日本精神」在日本也都是碩果僅存，而從她的描述，可以得知也並非所有經歷過二次大戰的日本人都是有日本精神，要有相當的警覺才不會變成很墮落而失去銀髮流儀、品格的老人。老人很容易回首，有的人老是嗟歎自己失去，有的則開心地品嚐自己所獲得，老了要從已經獲得部份創造新的幸福，患得患失的人最容易陷入孤獨與絕望，開朗是必須的，年輕時大家都很忙，兩個極端到老時格外凸顯，人即使錯過過去，也應該好好掌握，活出亮麗的最後一個階段，才不至於最後只剩「老醜」二字。曾野綾子的銀髮美學無限，這本書提示了無數大小的點子，最重要的還是一個態度，這不是什麼教戰手冊，而是從她的字裡行間可以體會而獲得薰陶的；尤其就是一個態度，要有骨氣與活力，也才不會被人家說：「這人以前很不錯，怎麼能變成這樣？」老人要自立才有自由，才能真正享受長壽的好處。但是曾野綾子的美學不僅是活繼續擴充，或繼續卡位，也有收束縮小以及引退交替的美學，能收能放，不把萬事都包攬在自己身上，否則突然支撐不起等，會給社會添麻煩，老人最不能做的給社會或個人添麻煩，或自己成為麻煩，那樣是最自討沒趣的。

《熟年的才情》

內容概要

不懂得老年為何物的老人急遽增加

面臨超高齡化時代的現在，任性的老人才是社會的大問題

要了解老年，必須從熟年做起！

日本長青女作家曾野綾子建議：老年後不依賴他人，要靠自己的才情活得有趣！

進入熟年，邁向老年，想要活的長久愉快，應該擁有「七力」：

- 一、「自立」與「自律」力
- 二、到死以前的勞動力
- 三、與夫婦、孩子的交際力
- 四、不缺錢力
- 五、與孤獨共生，覺得人生有趣力
- 六、與年老、疾病與死亡親近力
- 七、擁有神的視點力

你怕老嗎？你抗拒老嗎？你不承認老嗎？

日本長青女作家曾野綾子指出，不懂得老年為何物的老人急遽增加，面臨超高齡化時代的現在，任性的老人才是社會最大問題。

面對現代老人逐漸成為「幫我族」、「伸手族」，曾野綾子認為，大家應該要反求諸己，擁有老年的「才覺」，成為自立的老人。以前的人，腦中自然地會設想各種情況，然後找到解決的方法。如果這個方法行不通，再思索下一個方法。在腦部如此靈活地運轉下，總會找到解決問題的答案，這就是才覺：「我們這一代，自幼即被訓練『要有才覺』。任何事情不需一一詢問別人，而是反求諸己，靠自己的腦力想，這件事該怎麼做才能順利完成。」

能具備「才覺」的生活，才能真正快活地度過老年。在《熟年的才情》一書中，曾野綾子以自身年近八十的經驗，與讀者分享自身對於「老年」的看法，以及對日本社會「老人」現象的反省。任何人都有機會邁入老年，不只熟年長者、壯年中堅份子，甚至是青年，都能從本書中看到曾野綾子對「自立生活」的感動，不但可做為自身將來臨老的心理準備，更值得大家反思自身的生活態度，啟發生活新美學。

《熟年的才情》

作者簡介

曾野綾子

一九三一年，出生於東京，一九五四年，畢業於聖心女子大學英文系。一九七九年，接受羅馬教宗贈與梵蒂岡聖十字勳章。一九九三年，接受恩賜獎：日本藝術學院獎，一九九七年，身為海外日本人傳教士活動援助後援會代表，接受吉川英治文化獎及讀賣國際協力獎。一九九五到二〇〇五年期間擔任日本財團董事長、日本文藝家協會理事、海外日本人傳教士活動援助後援會代表、日本郵政股份公司外部董事。著作豐富，有《晚年的美學》、《中年以後》、《為誰而愛》、《綠手指》、《聖經中的友情》、《榻榻米上的晚禱》（天下雜誌日本館出版）等。

書籍目錄

第一章 老人為何完全失去了才情與覺醒？

高齡並非擁有什麼資格，也不是值得誇耀的功績

測量老化的標準是：「幫我族指數」

昔日的老人具備因老年所積蓄的才情與覺醒等綜合智慧

不用煩惱基本生存問題的時代，削弱了老年力

戰後的教育思想，培養出貧乏窮困的精神

老人使用的語彙變得極端貧乏

外國人的會話，實在機智漂亮

第二章 年老的根本是「自立」與「自律」

不依賴他人，靠自己的才情與覺醒而活

隨遇而安，就好了

當知道自己的能力衰弱以後，生活必須緊縮

要求別人替自己做事時，要付出對等的酬勞

最好放棄年長者的權利

無論年紀多大，最重要的是「精神上的優雅」

自立源自於自律

保持健康的兩個關鍵是：不過食、不夜遊

相信人性本惡，與人交往便常會充滿感動

第三章 人應該工作到死

從前，人死前仍持續工作是理所當然的

老人應提拔年輕人出頭

老人活得健康的祕訣是：有目的、有目標

該思考的不是「別人應為我做什麼」，而是「我能做什麼」

做菜、清掃、洗滌，日常生活的瑣事都不假手他人

施比受更有福

第四章 到了晚年，夫婦與親子間的交流方式也會改變

成為容許「折衷」的夫婦

即使關係親密，彼此也要注意禮儀

親子之間也要有「回請」的想法

懂得感謝身邊的人

別期待孩子照顧你

第五章 即使身無分文，也不為錢發愁的生活方式

別想在金錢上佔便宜

過恰如其分的生活

沒有足夠的錢，就別奢望旅行、看戲

把人情世故放一邊，一概謝絕婚喪喜慶

端視自己的「能耐」，再參加婚喪喜慶

有備仍然有患。若真的身無分文，要有死無葬身地的覺悟

第六章 與孤獨交往，感受人生喜悅的祕訣

老年的工作是忍耐孤獨，並從中發現自己

養成一人遊樂的習慣

生涯是否過得豐富，以在世上「邂逅」多少人事物來衡量

在任何事情中找出意義，可以感受到人活著的喜悅

冒險，是老年的特權

無論年紀多大，都希望與談得來的人一起用餐

不妨與異性交遊

無論年紀多大，在死以前，都可以重新來過

第七章 親近年老、疾病與死亡

老年兩力：顧慮他人、培養忍耐力

大約七十五歲以後，會感到肉體的衰竭

視保持健康為己任

將疾病當做人生的一部份

即使身為病人，也要保持明朗，並從中尋找樂趣

習慣並親近死亡

預先練習一個人生活

「感謝讓我活到今天」--每天抱著感恩的心

不動聲色地消聲匿跡，是一種美學

第八章 如果抱持神的視點，就能理解人生與世界

究竟有無另一個世界？不知道時，寧可信其有

兩度感受到神的存在

討厭的人就這樣討厭下去吧！這就是「理性之愛」

別選擇減法的不幸，選擇加法的幸福

有信仰，判斷就不會流於片面

擁有神的視點，才能理解人生整體的面向

神與我們同在

章节摘录

二 六年的五月，我的腳部發生骨折。為了動手術，曾兩度進入醫院的整形外科，腳背骨折了的左腳，一時無法動彈，但其他肢體還能動，洗臉、用餐大致還可自己來。在醫院那段時間，我就常動腦設想要怎麼做，才能獨自處理周邊的日常瑣事，甚至把動腦筋想這些事，當做是一種樂趣。

就算沒辦法立刻做得很好，反正病中無歲月，時間多得很。即使今天做不到，但第二天總能設法達到目的，單是這樣的反覆度日，就很有趣。舉個例子。日本到處都買得到揀香煙屁股的人所用的長柄夾子，我經常利用它。還有，我練習了許久，終於一個人能進浴室洗澡了。醫院的浴室有扶手用欄杆，而且還獲准借用到一張椅子。所幸我還算有臂力，可以利用椅背和扶手欄杆移動自己的身子。總之，凡事只要下工夫練習，所有疑難雜症大致上都應付過來了。相反的，據我的觀察，

住院的許多高齡病患，卻不自己做得到的事，連歸還餐具也假手於他人，輪椅也需要人推。最讓我吃驚的是洗頭髮這件事。那家醫院附有設備極佳的洗髮台房間。護士每週會為病患洗一次頭。我會在自己喜歡的時間快速地洗好頭，但是，那些看起來手並沒有受傷的病患，卻都甘於讓護士或陪同者洗。

這種高齡的患者顯然完全沒有這種心情：「儘管自己能享受服務，但寧可不要。不如把機會讓給比自己更需要的患者，這樣，我會很開心。」年長者不應該因為醫院有這種服務，就欣然接受。這種人完全沒有先觀察四周後，再判斷該怎麼做的力氣與「才覺」。

所謂才覺，類似最近常被提及的CIM(computer integrated manufacturing)。辭典記載：「意指電腦的統一生產，即無論產品的企畫、設計、開發、產品管理、流通等各部門，皆以電腦網路連接，並建構有效地活用彼此資訊的系統，藉以加強生產力之提昇與市場的競爭力。」換言之，活用迄今所獲的資訊後，產生出最佳結果的一種系統。

以前的人，腦中自然地都隱藏著那種系統。設想各種情況，然後找到解決的方法。如果這個方法行不通，就再思索下一個方法。在腦部如此靈活地運轉下，總會找到解決問題的答案，這就是才覺。

最近，當地震等大自然帶來的災害，電視在災區現場做報導時，一定會有災民這麼說：「頭髮一個晚上就變白了，腦海裡一片空白。」我的看法是，就算當大地在動搖時，可能會一時驚慌失措，但當天搖地動停止之後，接下該怎麼做，還是可以動腦筋想。何況，依日本社會的救災效率，災民通常可以很快地領到飯糰和麵包。然而，仍然有人恍神地呆坐著。每見到這種光景，我都忍不住搖頭。

在戰爭期間，沒有地方找得到食物是事實。可是，現在任何一個家庭，至少有一、兩公斤的米糧；就算避難時，可能無法即時帶出來，但是，在地震晃動與歇止之間，只要房子沒被震蹋，總找得到機會跑回家拿吧。

換做是我，一定會趁餘震期間，先找到鍋子，然後利用倒塌房子的廢木材和平日儲備的薪柴即席做出爐灶，設法煮飯。如果有三塊大小差不多的石頭那更好，把鍋子放在上面很安定，或者從倒塌的房子裡，找圍牆的破片、瓦片來用都可以。臨機應變的才覺，是有必要的。

如果是年輕人，遇到重自然災害後脫口說出「頭髮變白，腦裡一片空白」，也許很自然。但對曾體驗過戰爭的世代而言，如果因煩惱戰爭而導致頭髮變白，這樣的人勢必無法存活才對。我的看法是，老年人面臨自然災害時，才更應該捨棄恃老而驕的觀念，儘量活用過去的經驗，並率先行動。

我們這一代，自幼即被訓練「要有才覺」。任何事情不需一一詢問別人，而是反求諸己，靠自己的腦力想，這件事該怎麼做才能順利完成。因為，如果我們做不到，會被雙親或社會叱責：「真是個腦筋不靈活的孩子！」昔日，年長而有才覺的老人確實存在。

《熟年的才情》

章节试读

1、《熟年的才情》的笔记-第120页

老年的工作就是忍受孤獨。然後，在只有孤獨才得來的時間中，去發現自己。

2、《熟年的才情》的笔记-第180页

別選擇減法的不幸，而選擇加法的幸福。

《熟年的才情》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com