

《快乐老年人生哲理枕边书》

图书基本信息

书名：《快乐老年人生哲理枕边书》

13位ISBN编号：9787802204171

10位ISBN编号：7802204178

出版时间：2009-3

出版社：中国画报

作者：王坤山

页数：213

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

《快乐老年人生哲理枕边书》

前言

记得有一则广告，大概是这样：一家人吃完饭以后在看电视，电视播放的是京剧。这时，儿子说：“看这个干吗，看足球吧。”女儿说：“听唱歌吧。”小孙子却在嚷着要看动画片。过了一会儿，老人悄悄地离开了座位。然后，儿子突然问：“噢。爸爸呢？”从这则广告中，你有什么样的启发？记的广告最后有这么一句：关心老人，要从细微处做起！今天，几乎每一个家庭的物质问题都基本解决。然而，我们知道。每个人除了物质需要还有精神需要。我们每天有自己的工作，与许多人交流。周末还要去看一看电影娱乐一下。老年人有更多的空闲时间，他们需要更多的精神食量的充实，然而我们年轻人却往往忽略了这一点。关爱老人，从生活细微处做起，所以，就有了这本书，一本为了老年朋友还有老年朋友的亲人所写的书。我们总是以为，老年人嘛，年纪大了，“心”也老了，只要吃饱喝足，无以他求。可是，“心灵的空虚”，自我价值感的失去引起的失落感无时无刻不在折磨着他们。善悟，才能远离失落，远离郁结，才能活得自在。善悟需要胸怀，需要智慧，也需要知识，更需要启发和引导。树欲静而风不止，子欲养而亲不待。一个人一生中最大的遗憾莫过于此。公益广告《都忙都忙》中老人做了一桌饭菜等儿女们来吃饭，儿女们一个个有事都不回家吃饭，老人怅然若失的不正是做儿女所丢失的最珍贵的亲情吗？

《快乐老年人生哲理枕边书》

内容概要

不要让年龄成为生活的障碍。一个人是否老，你就依然年轻。青年人有他们的晨曲，老年人应有自己的夜曲，夜曲与晨曲一样美丽。

健康快乐既是老年人生活的首要目标，也是他们全部生活的根本支点。不管你生活的“线”有多长，“面”有多广，“体”有多大，都要从健康快乐这个“点”出发，离开了这个“点”，其他一切均会失去光泽。

不要总以为自己缺什么，只要快乐，你就什么也不缺。

不要被那些心中的疙瘩所折磨，那疙瘩无论怎样千缠万绕，解开了就是一条直线。

不要总与青年时代比，你虽然失去青春的美丽，却拥有秋天的收获，晚霞与朝霞一样灿烂。

《快乐老年人生哲理枕边书》

作者简介

王芸，网名：资深宅女。

毕业于上海戏剧学院戏剧文学系文艺编导专业，师从吴保和教授，毕业后走上自由编剧之路，现居北京。写过电影，写过电视剧，拿过奖，也彷徨过，放弃过，在毕业十年的时候，决定后面的人生和写字死磕到底。所以这部小说应运而生，希望和所有喜欢它的读者一起分享。我们经历生活的悲喜，是为了让自己变得更好。

书籍目录

第一章 老有所悟：为自己的心灵寻找一副良方

人到老年当感悟
拥有一颗年轻的心
放下，是另一种拥有
人生就是单程旅行
老年人也要会感恩
人生是一种承受
关于生存的态度善待生命
心理和谐——夕阳下的康乃馨
拥有希望，生命之树才能长青
不要抱怨生活
遗憾本身也是一种财富
有得失才有人生

第二章 老有所为：精彩的人生从60岁开始

正确看待生命的流逝
“老”是自己想出来的
做一个自信的老人
找回失去的热情就等于拯救了生命
生命的价值是什么
老来防伤感
自己给自己一间办公室
人生从60岁开始
“银发人才”的充实别样生活
不要为丧偶过分悲伤
要忘却孤独，走进花季
为退休后的精彩人生做准备

第三章 老有所依：两个人的夕阳里歌唱爱情

老人，情感仍是第一需求
快乐和痛苦都需要分享
莫让老伴成“老拌”

搀扶人生
更爱人生的另一半
互为表率夫妻多长寿

为老年人再婚助力

第四章 老有所爱：朋友是第二个“我”

“好人缘”是一种健康的感情投资

友情是滋润心灵的雨滴
为老而尊，方可享受尊老的礼遇

忘年交：老人健康的良方

保持你内心的真诚

宽容是金

平和是老年人最大的幸福

老年人如何把握友谊

“固执”是不良情绪的催化剂

生气就是拿别人的过错惩罚自己

老年朋友要学会倾诉

“难得糊涂”是老年朋友的大智慧

第五章 老有所养：再糊涂的老人亲情不糊涂

家是什么

当父母老了的时候

不需要回报的爱

正确看待儿女的孝与不孝

老人要少为儿孙忧

儿媳也是女儿

“空巢”也可以生活得更美

老人需要关爱

要敢对“啃老”说不

老年人不要迷失了自己

第六章 老有所医：做自己最好的保健医生

要想长寿，不要悲伤

随和的性格使人不容易衰老

童心常在养天年

饭养人，歌养心

要保健，心态平衡是关键

养心重于养身

身体健康也怕过分关注

善良是心理养生的高级营养素

人体自有大药在

千万别把运动当成了生活

最容易被忽视的“病由心生”

其实本无病，一疑百病生

把病痛当作生命的礼物

第七章 老有所居：健康源于个人的生活方式

品味晚年的纯真世界

重新设计自己的生活

走近德国老人的健康生活

美国老人拖着“房子”游遍全国

新加坡老人的“乐龄公寓”

生活有节起居有常

日光不照临，医生便上门

远尘埃，老人可以像候鸟一样地飞翔

风筝的季节里送走病气

趋日光，和大自然进行一次裸聊

第八章 老有所乐：做一个“懂生活”的时尚老人

生命是为自己绽放的一朵花

我的心只有18岁 /

做自己身心的驾驭者

做一个快乐的老年人

歌声与音乐里的“夕阳红”

我的生活，我做主

错过的东西，现在可以找回来

文化情趣是身心的保鲜剂

让我们也时尚一下

章节摘录

第一章 老有所悟：为自己的心灵寻找一副良方人到老年当感悟老年人经历过少年时代的苦读，经历过青年时代的拼搏，经历过中年时期的奉献。他们的皱纹中凝聚的是经验与智慧。他们的银发上闪现的是老练和成熟。老年人辛苦一生，他们为多少个孩子的成长付出过心血，为多少个家庭的幸福流淌过汗水，为社会多少项事业的辉煌贡献过才智和力量。所以，我们说老年是个使人敬重而又生畏的字眼。老年既是人生的一大转折，亦是经历漫长、艰辛跋涉之后，跨进一个新阶段的开始。人到老年，爱回忆过去，在抚今追昔时，心态极其复杂，年轻时，认为自己最需要的是事业和金钱，而老了之后，则认为健康比金钱更重要；年轻时，不珍惜时光，总觉得来日方长，过了今天还有明天，而老了之后，才痛惜时日不多，无法挽留；年轻时，总觉得养儿防老，把希望寄托在儿女身上，老了之后，才感到养老防老更多的是靠自己，靠老伴相依为命，相互关照；年轻时，充满着幻想和希望，而离退休之后，许多事并不能如愿以偿，生活空间突然变得狭窄，失落感、孤独感油然而生；走在路上还会碰到有意无意的冷漠目光，你会觉得人走茶凉，产生不尽的忧伤和凄凉感。从坎坎坷坷中走过来的老年人，在追忆流逝的岁月时，对人生当有更加透彻的感悟。人生苦短，岁月悠悠，人生一世，无论成功与失败，欢乐与痛苦，盛衰与荣辱，都如自然流水，青春诚可贵，老年价更高。你虽然已年过花甲，但也拥有自己的宝藏，值得你花一番功夫去挖掘，永远不要说不可能。你虽然已远离花季，但同样有盛开的理由，只要你有一颗轻松的心，幸福就会像花儿一样。你虽然也会遇到麻烦，但这并不重要，只要你转身面向阳光，阴影就会躲在你的身后。有阅历可琢磨社会百相，有时间认识人间春秋，有知识可启智导愚。一个最基本的事实是，在你的整个生命历程中，你虽然不能决定生命的长度，但却可以扩展生命的宽度，还可以增加生命的厚度，并由此而增强生命的分量。人到老年，要过得舒坦，活得洒脱精彩，必须调整好自己的心态。环顾人间世事，太纷繁、太复杂了；品味人生旅途，太艰辛、太苦涩了。然而，细细分析可以发现，这太多的纷繁、太多的复杂、太多的艰辛、太多的苦涩，并不只是缘于社会，也并不只是缘于他人，而更多的是缘于自己。所以，人要彻悟，首先应当同自己作战。要谨防由于扭曲而使自己变得不是自己。人要活得自在一些，务必做到自己就是自己。既不要用自己的错误折磨自己，也不要用自己的错误折磨别人，更不要用自己的错误去折磨别人。所以，老年人要善待自己也要善待别人。善待自己要做到三点：一要学会习惯。现代社会不断出现许多新鲜事，只要有利于社会进步，就要学会习惯它们；二要想得开。社会在变革之中，还有许多不公平、不合理的地方，不要把个人得失看得过重，要允许事事有个完善的过程；三要忘得快。人的一生，不知要遇到多少不愉快的烦心事，不要忧记于心，解脱得越快越好。在善待别人的问题上，概括来讲就是三多，虽然做起来更难，但又必须这样做：一多看别人的长处；二多记别人的好处；三多想别人的难处。化误解为谅解，变挑剔为宽容。心平气顺就能活得舒坦活得洒脱。人生如一条风霜雨雪铺成的五彩路，征途漫漫，集大半生之阅历，深知人生道路崎岖，是进是退全靠自己把握，双脚不离大道，紧要关头须要认清方向，两眼直视前方，才不至于迷失前行的方向。跋涉的人生，明中有暗，暗中有明，无欲者则刚，有志者竟成；求索的人生，忧中有喜，喜中有忧，自强者乐，淡泊者无愁；多变的人生，哭中有歌，歌中有泪，作恶者招祸，为善者得福；多彩的人生，荣中有枯，枯中有荣，卑鄙者速朽，高尚者长青；燃烧的人生，苦中有甜，甜中有苦，奉献者必荣，奋斗者常舒。人生有夕阳，事业无黄昏，莫道桑榆晚，为霞尚满天。老年朋友应把老年作为人生的第二个春天，把离退休视为老有所为的新起点，退而不休献余热，老不倚老写新篇，夕阳美景才会更灿烂。拥有一颗年轻的心人的生理年龄是不可逾越、变更的，而心理年龄是不可以生理年龄论断的。一个人的生命从年轻到衰老，是无法抗拒的自然规律，如何能延缓衰老，我觉得保持年轻的心态，忘老是一副妙方。曾经有一个哲人说过“忘老则老不到，好乐则乐常来。”这句话说得很有道理。现在科学研究表明，人的心理机能对人体的各个器官有着极其微妙的作用，它可延缓机体的衰老过程。古人云“壮心与身退，老病随年侵”，“人老心先老”说的就是人的心理机能与生理机能的辩证关系。延缓生理的衰老，就是要从心理消除衰老，就是“忘老”。让一颗不老的爱或童心始终在生命中搏动，不仅可把晚年煨成一片暖色。活着也就会有声有色有滋味了。社会上常见一些精神矍烁的长者，交谈起来，长者食非精细，居无豪宅，对物质的欲求相当寡淡，其心境却无一例外地山高水长，享有人生风光的怡然极致。从养生的角度上看，这种和谐社会所催生的、宝贵如金的心理年龄，是确保中老年人身心健康、青春永驻的最好伴侣。中老年人非但不必为自己的心理年龄而羞涩、忸怩，相反应当感到鼓舞，理直气壮，朝气蓬勃地用自己的心理年龄去拥抱生活、拥抱生命，使生命之树常青。要知道，年轻的心理年龄是最好、也最经济的

保健医生。如何拥有一颗年轻的心？首先应该学会遗忘，忘掉逝去的岁月，忘掉过去的没有用的不开心的事。其次就是让自己“忙”起来，让自己有健康的爱好，因为有好爱好，就会让人的精神上有了寄托，这样能保持好的心情，人闲则懒惰，就会变得呆滞了。再次最重要的就是要保持年轻的心境，要时时想一些开心的事，对生活要充满新鲜感和乐趣，对周围的事物充满好奇心和求知欲，永远进取。让自己的心永葆年轻，这样。“老”就不会降临到你的头上。在现实生活中，如果留心观察，我们会发现一种很奇妙的“岁差”现象。至少有百分之九十以上的中老年人——这里是指那些确凿无疑的中老年人——他们的心理年龄，比他们的实际年龄要年轻得多。比如说，大多数中年人的心理年龄，始终优美且优雅地滞留在他们的青年时代。同样，相当多的老年人的心理年龄，也一直“顽固”而自信地停留在中年时期。那么，他们的心理年龄与实际年龄究竟相差多少呢？如果我们把每一个年龄段界定在20-30年的话，即20。40岁为青年，40。60岁为中年，61岁以上为老年。那么，这一心理年龄段的最低“岁差”，则为20年。就是说，一个60岁的老年人，他的心理年龄在40岁左右。一个40岁的中年人。他的心理年龄在20岁左右——这是何等令人震惊的事情！更为奇妙的是，这种“岁差”现象，并非是这些中老年人忘记或者无视他们的实际年龄，故作年轻状。而是他们内在的这种心理年龄，不自觉地、神奇地支配着他们的审美、判断和个人行为。一句话，这种心理年龄是他们灵魂中的一个真实。在现实生活中，我们常常会发现一些被年轻人称之为“老爸”或“老妈”的人，他们很爱打扮、很活泼、很青春。如果有人猛地问及他们的年龄时，他们常常会将自己的年龄说错，比如，把60说成50，把50说成40——这绝对不是一种有意的谎言。一种不自然的遮掩，而是一种心理真实。相反，如果你想让他们回答自己的实际年龄，他们的反应常常有一两秒钟的迟疑，然后，再告诉你他们自己的实际年龄。一般人都把这种现象理解为当事人的羞涩，其实是错误的。实际上，中老年人只要进入“中”或“老”的实际年龄后，便同时进入了和自己的心理年龄纠缠不清的时段。其表现便是，他们常常在一些忘情的场合像年轻人一样，放声高歌，翩翩起舞；像一些年轻人一样，喜欢远足，喜欢集会，喜欢拍照，喜欢时髦的发型、服装、手表、运动装等等；甚至，在他们的心中仍然燃烧着爱情之火。因此，如果我们看到哪个老年人再婚或者再恋，不要以为他们是年龄的叛逆者，而是他们始终活得很年轻。

《快乐老年人生哲理枕边书》

编辑推荐

《快乐老年健康枕边书》上市一年多来，销量达340,000册，成为全国各老年人机构、机关团体、社会团体送给老年人的首选图书，姊妹篇《快乐老年人生哲理枕边书》重磅上市！、儿女们献给父母最好的礼物，机关单位团体对老年群体的最贴心的关爱。《健康时报》、《人民日报》、新浪、搜狐、网易、中华网、三九健康网……等数十家媒体鼎力推荐！从地球的另一面看，西下之夕阳恰是东升之朝阳。黄昏也是启航时，老年亦是人生的黄金时期。朝阳与夕阳之间的差别，也就那么一点点。

《快乐老年人生哲理枕边书》

精彩短评

- 1、书又旧又脏又黄 整个书都用水泡过似的 纸张全都皱皱巴巴的 这书地摊上一块钱一本都没人买 卖家真是黑了心了 票据上还美其名曰写着 " 有小瑕疵故五折出售请见谅 " 的字样，您那也算小瑕疵？五折+10块钱邮费也小20元，真是恼火！20买本破书真窝囊！没地方传图片，否则发上来让大家看看！亚马逊书城，这就是你们的 " 质量 " ？！
- 2、好书，有益生活，有益健康
- 3、不错的书，给老人看有助于消除忧郁，使思想开朗。
- 4、一看就是盗版书 还是旧书 比地摊货还差 25.6买的 现在一查11了 亚马逊能但这种事 不是一般的恶心的
- 5、挺好的。顶顶。大家都看看吧

《快乐老年人生哲理枕边书》

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