

# 《谁为老人解心愁-健康自助老年专辑》

## 图书基本信息

书名：《谁为老人解心愁-健康自助老年专辑》

13位ISBN编号：9787534129094

10位ISBN编号：7534129095

出版时间：2007-1

出版社：浙江科技

作者：赵珏

页数：193

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](http://www.tushu111.com)

# 《谁为老人解心愁-健康自助老年专辑》

## 内容概要

有人曾说：生活是大烦恼和许多小快乐的结合，因此要充分享受每一次小快乐，以勇敢的心来面对大烦恼。本书向您揭示的是：生活是快乐还是烦恼，只在您一念之间。佛家有云：一念天堂，一念地狱，这话也可理解为：很多事只在于你怎么想，快乐还是烦恼，由你自己决定。当然，说起来容易做起来难，对自己“心”的控制毕竟不那么简单，但是只要你愿意，这完全是可以通过简单基础的学习掌握的。

书中收集了许多来自生活的事例，对您所关心、或许正在困扰着您的问题进行了阐述，并提供了一些专家意见和某些老年人自己总结的方法，希望你看了后对了解或解决自己的困惑有所帮助，并能基本掌握转烦恼为快乐的方法。

本书写作上主要采用观念为主、方法为辅的形式，用语简单易懂，您可以把它当作一本科普读物，也可以将它作为休闲读物，有空翻翻看看。

# 《谁为老人解心愁-健康自助老年专辑》

## 书籍目录

一 我的心事有谁知 别让坏情绪主宰你 感到孤独怎么办 不妨凡事糊涂一点 莫为儿孙熬白头  
走好退休一段路 总觉得自己有病怎么办 手术前如何调适心理 让生病的自己心情好些 得了绝症  
怎么办 如何度过丧偶悲痛期 我应该再婚吗二 老伴快乐我幸福 老伴变得爱唠叨了,怎么办 老  
伴下决心的事做不到怎么办 老伴乱用药,怎么办 如何与失聪的老伴相处 老伴想离婚该怎么办  
老伴有了自杀念头怎么办三 老了重学做父母 如何与子女沟通 与子女相处有八忌 如何做了好婆  
婆 怎样和孙辈相处 儿子娶媳忘了娘怎么办 子女不买我的账怎么办

# 《谁为老人解心愁-健康自助老年专辑》

## 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](http://www.tushu111.com)