

# 《60歲以後的人生整理學》

## 图书基本信息

书名：《60歲以後的人生整理學》

13位ISBN编号：9789869292232

出版时间：2016-6-9

作者：轡田隆史

页数：232

译者：李俊增

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)

# 《60歲以後的人生整理學》

## 內容概要

從此以後「必要」的事，以及「不必要」的事。

自己的存在，將會成為「時代」與「年表」。

應該擁有這樣的自負才對。

42種讓人生後半段能活得「自由自在、驚喜不斷」的訣竅！

60歲以後的人生整理學，60歲以前的先修班，由日本知名文化媒體人—轡田隆史，引領大家活出「元氣十足、愉快、充滿意義」的人生

一路走來，我從許許多多的人身上，獲得了各式各樣的幫助，做為回報，雖然我個人能力不足，還是要想想，我能給予現在處於人生前半的人們什麼樣的幫助。我會一邊開心地思索這個問題，度過接下來的每一天。—轡田隆史

只需一個「想法」，每一天都能帶來改變！

關於「孤獨」／關於「老化」／關於「無聊」

關於「工作」／關於「夢想」／關於「時間」

關於「家庭」／關於「金錢」／關於「朋友」

透過想法的扭轉，來改變每一天。本書以42個主題，闡述如何善用珍貴的時間和精力，將人生後半段過得自由而刺激；作者同時藉由「工作」、「時間」、「家庭」、「金錢」、「朋友」等等物質精神面向，以及「孤獨」、「老化」、「無聊」、「夢想」等等心理層次的提問，導引出熟齡生命的關鍵：想法的轉變，透過改變想法、改變生命的觀念，才能讓遲暮之年得以顯現活力。轡田隆史以深入淺出、旁徵博引的論述，傳遞個人與周遭生活的經驗，對於中高齡讀者，得以思考退休後，如何處理「多出來的時間」，以及如何與孤獨共處，亦能讓年輕讀者群，收受觀照與驗證之效。人生後半才是修行的開始，在此之前，所有的身心理準備，正是故事往後延續的資本。

# 《60歲以後的人生整理學》

## 作者簡介

# 《60歲以後的人生整理學》

## 書籍目錄

前言 為了活出「元氣十足、愉快、充滿意義」的人生

- 1.關於「老化」：以「一天比一天更加自由」的想法生活
- 2.關於「工作」：不要把單純的「告一段落」當作「終點」
- 3.關於「歷史」：將「悲傷過去」也能轉化為「快樂回憶」的思考方式
- 4.關於「時間」：別想著「抵抗」時間，而要「和它作伴」一起走下去
- 5.關於「孤獨」：永井荷風真的是孤獨而死嗎？
- 6.關於「成熟」：「不丟人」的唯一方法
- 7.關於「讀書」：接觸好書的人，能夠更認識自我
- 8.關於「金錢」：在人生後半段「有限金錢的使用法」
- 9.關於「學習」：該如何發掘存在於周遭的「有趣教材」
- 10.關於「興趣」：「有趣的人」和「無趣的人」的分歧點
- 11.關於「酒」：從六十歲開始，飲酒必須「裝腔作勢」一點
- 12.關於「無聊」：懂得「打發時間」的人，人生後半段會很愉快
- 13.關於「不良」：無論男女，應該一輩子都保有瀟灑的「不良精神」
- 14.關於「時代」：為自己「活過一個時代」而感到驕傲
- 15.關於「結束」：該如何提高今後的「時間密度」
- 16.關於「離別」：六十歲開始，離別要「充滿活力」
- 17.關於「玩樂」：和年輕時差不多，就太無聊了
- 18.關於「戀愛」：從六十歲開始，「周全且知性」的戀愛方式
- 19.關於「目標」：從「毫無變化的一天」當中，找出價值
- 20.關於「不安」：人們其實沒有自己所想的那麼不幸或幸福
- 21.關於「放棄」：年老力衰與否的分歧點
- 22.關於「旅行」：靠「身體」的旅行也不錯，靠「頭腦」的旅行也不錯
- 23.關於「親子」：在家庭中「必要的孤獨」是？
- 24.關於「友人」：以《徒然草》論好朋友的條件、壞朋友的條件
- 25.關於「人類」：「拿別人的兜檔布來相撲」是一種聰明的生活方式
- 26.關於「禮貌」：「一大把年紀」適合做的事、不適合的事
- 27.關於「笑話」：努力填平「代溝」，從我們這一方做起
- 28.關於「教育」：「一點點的援助」在能力範圍內、做自己能做的
- 29.關於「娛樂」：經歷了「昭和」，是一項莫大的財產
- 30.關於「性」：你該如何面對這項「難題」？
- 31.關於「鄉下」：運用想像力「演繹」豐富人生的方法
- 32.關於「運動」：無論是「參與」或「觀賞」，都要具備成熟的心靈
- 33.關於「世界」：從「小小窗口」了解「廣大世界」的訣竅
- 34.關於「飲食」：從六十歲起，學習「讓食物更美味的吃法」
- 35.關於「新聞」：到了人生後半段，為何該讀「社論」？
- 36.關於「衝突」：所謂的英雄，是指「無論何時都能冷靜下來忍耐」的人
- 37.關於「政治」：透過「笑話」來觀察政治，可增添趣味
- 38.關於「品格」：閱歷豐富 反正都要自省，不如「開心一點」
- 39.關於「夢想」：從六十歲起，要將人生逐漸「縮小規模」
- 40.關於「靈魂」：「睹物思情」稍微提高層次的享樂方式
- 41.關於「責任」：「做該做的事」能夠激發「喜悅」
- 42.關於「命運」：從「受施予的人生」轉變為「回報他人的人生」

# 《60歲以後的人生整理學》

## 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)