

# 《年轻不老，老得年轻》

## 图书基本信息

书名：《年轻不老，老得年轻》

13位ISBN编号：9787508659260

出版时间：2016-5-30

作者：[美]刘墉

页数：208

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)

# 《年轻不老，老得年轻》

## 内容概要

2015年，阿图葛文德医生的《最好的告别：关于衰老以及死亡》唤醒了每个人对于未来老年生活的重视，他从医生的角度，以悲悯情怀讲述普通人心态的调整。而《年轻不老，老得年轻》则撷取生活中的小故事，引出人生中的大哲理。笔触轻松，幽默，温暖，又不乏犀利尖刻之语，让糊涂的人变清醒，让纠结的人变泰然。

享誉华人世界的励志大师刘墉，是台湾金石堂评选出的16年来畅销书作家之冠，他的观点，帮助和激励了一代又一代的读者成长，他的书，在大陆发行量超过千万册。今年他正值耳顺之年，家中还有三位精神矍铄、乐享生活的耄耋老人，在他看来，老人就像孩子一样，害怕寂寞，需要亲人的拥抱和呢喃。他把这些写给老人也是自己的心得体会，一篇篇发到网上，没想到引起强烈反响，很多人留言表示受到触动，每天追看，甚至展开讨论。这本书是他“老年智慧心得”的合集，也是他经典处世散文系列的全新作品。

无论你处于什么样的年纪，都能从这本书得到顿悟和指导。每个人都逃不过时间大神的捉弄，被命运的手推着上路，急迫而匆忙地奔向老年。人可以不服老，但不能不知老。这本书让年轻人更了解父母的心态，调整与他们的相处模式，获得更亲密的家人关系。让中年人从心理和财力上都做好准备，向愉快从容的老年过度。让老年人优雅地活在当下，享受生活的每一天。

---

人的一生，就像日出与日落。回到相同位置，但是方向正好相反。

人老了，就变回孩子。由出生时的啼哭，需要抚爱、拥抱；到开始学走路，开始抓取自己的东西；到越长越壮，觉得天地之间，可以处处为家。

然后，过了中午，太阳西落，随着身体的衰老，逐渐收回遥远的步子，躲回家，躲回自己的房间，抓紧自己的“存折”。这存折并不是金钱意义上的存折，而是保证自己后半辈子幸福的九种心态，也是拥有顺遂平安人生的长寿之道。

这是一本写给中年人的励志书，因为中年人应该了解老年人，中年的下一步就是老年。这也是写给老年人的处世书，让老人在落日余晖中看清世界，泰然地对待每件事，圆融地对待每个人，完美地享受每一天。

# 《年轻不老，老得年轻》

## 作者简介

[美]刘墉

著名画家、作家，华语文字影响力深远的励志大师。

曾任美国丹维尔美术馆驻馆艺术家、纽约圣若望大学专任驻校艺术家、圣文森学院副教授。出版中英文文学艺术理论作品一百余种，在世界各地举行个人画展三十余次。台湾最大连锁书店“金石堂”曾统计，刘墉为十六年来台湾畅销书作家之冠。

自诩有一颗很热的心、一对很冷的眼、一双很勤的手、两条很忙的腿和一种很自由的心情。

## 书籍目录

- 第一个存折 享受亲情 / 001
- 往前看！往后看！把握当下！ / 003
- 太太妈妈真伟大 / 009
- 放孩子飞吧！ / 014
- 别做退休老怪物 / 019
- 第二个存折 不做钱奴 / 025
- 钱是活人花的 / 027
- 老人的幸福心机 / 031
- 为孩子开前路，为自己留后路 / 036
- 私房心事私房钱 / 040
- 不要给子女留下谜团 / 044
- 第三个存折 乐天知命 / 049
- 别让传家宝成了垃圾 / 051
- 学到老，活到老 / 055
- 吃死总比饿死好 / 061
- 别让仙丹成为毒药 / 065
- 第四个存折 经营健康 / 071
- 长寿不能怕吃药 / 073
- 医生也疯狂 / 079
- 按摩大脑，清扫肠胃，长命百岁 / 085
- 第五个存折 看透生死 / 091
- 减法的人生 / 093
- 视死如归反而长寿 / 099
- 听听圣人怎么说 / 105
- 第六个存折 心宽地广 / 111
- 看看美丽的世界 / 113
- 省下旅游钱，赔上一条命 / 119
- 花钱积德买长寿 / 124
- 第七个存折 祛病延年 / 131
- 活得积极才能长寿 / 133
- 万里老爷车 / 139
- 人生的空中旅程 / 146
- 第八个存折 善待众生 / 151
- 彼亦人子也 / 153
- 唯女子与小人为难养也？ / 159
- 把佣人变成贵人 / 165
- 家有可爱毛小孩 / 170
- 第九个存折 细数家珍 / 175
- 小心寂寞拍卖师（一） / 177
- 小心寂寞拍卖师（二） / 183
- 小心寂寞拍卖师（三） / 191

# 《年轻不老，老得年轻》

## 精彩短评

- 1、等我退休了再读一次
- 2、解决养老问题的好书
- 3、般般子。
- 4、独生子女和独生子女的父母都应该好好看看
- 5、跨年龄超浓缩鸡汤。
- 6、建议给不愿意扔东西的爸妈看看.....
- 7、老后为自己而活
- 8、很多父母在职时为孩子忙、为工作忙、为生活忙，退休后孩子自立了、工作交接了、生活空闲了，突然不知道该干点什么。刘墉老师的书就是写给这些父母看的，小故事大哲理，教我们泰然选择有意义的养老生活。推荐！
- 9、适合老年人与中年人读的书，内容虽然不多，但很多意见是值得我们去借鉴的。避免资源浪费，处理家庭关系。
- 10、退休生活应该更加精彩和充实，向刘墉老师学习
- 11、还行，不错
- 12、还是年龄不够吧，很多是道理还是没有体会，但是个人觉得相同性质的讲老人，还是渡边君《老人这宝贝》来的深刻和有意思，这本只是一本有点难吃的鸡汤文罢了
- 13、刘墉先生的书虽然很多都被归类为鸡汤了，但自从十几年前开始看他的书后，我的人生轨迹也发生了一些变化，更多的也都是好的方向，所以刘墉先生的书我还是出一本买一本。自己读完了交给爸妈再看一看，改变一些老思想也好。
- 14、刘墉老师的鸡汤都是干货

1、流沙河在《回望流年》里有过这样一段描述：每一个十年，都想不到十年后我会演变成何等模样，克制人生无常，没有什么规律，没有什么必然，或富或贫或贵或贱，或左或右或高或低，无非环境造就，皆是时势促成。所以我要劝人，你可以自得，但不应自傲，你可以自守，但不应自卑，你可以自爱，但你不应自恋，你可以自伤，但不应自弃。人生十年又十年，时光流转，人到中年，开始离开核心的工作岗位，回归家庭却发现，子女不在依靠自己，老伴已经有了固定的活动安排，自己的一切都显得突兀且格格不入，是不是自己的某个棱角在家庭拼图里不适合，明明已经走过了人生的大半场旅程。当有一个人站在与你相同的时间岔路上，却可以很妥帖地处理好你遇到的这些问题，你一定觉得大约是在吹牛吧，可是作者刘墉做到了。今年他正值耳顺之年，家中还有三位精神矍铄、乐享生活的耄耋老人，他们相处很好，并且在很多中年人看来着实烦恼的问题，他都有着其独特的见解。并且他将自己的心得体会，一篇篇发到网上，没想到引起强烈反响，很多人留言表示受到触动，每天追看，甚至展开讨论。因此有了这本名叫《年轻不老，老得年轻》的“老年智慧心得”的合集。在什么年龄段拥有怎样的处事风格这点很重要，也许在进入这个阶段时还未做好准备，但终究逃不过时间大神的捉弄，被命运的手推着上路，急迫而匆忙地奔向老年。如果说作为中年人的作者在自己的角度来劝导同龄人务必自得而非自傲，好在个人的心理和财力上都做好准备，向愉快从容的老年过度。那对于未来的自己，曾时刻以三位老人的事例在给我们讲述，人可以自守，但不应自卑，世界在变得年轻，而我们要做的是正年轻就好，不用改变外貌，在心态上靠近年轻人，不轻易排斥新事物，不固守老思想，让自己未来的每一天可以活得更从容。无论阅读此书的你正处于什么样的年纪，都应该早一点知道，要如何面对即将到来的晚年时光，一切的现在都孕育着未来，而未来的一切都生长于它的昨天。年龄阶段上显示的年轻只是人生的一个阶段，而心态上和对事对人的态度则决定了一个人给别人的观感印象。我们就应该一直年轻着，从昨天走来，带着朝露，活在当下，历练奋进，面对未来，正年轻刚好。

2、《年轻不老，老得年轻》这本书刘墉先生在本书彻底分析理财、医疗，遗产、说话方式等老年人容易涉及，却很难处理的问题，以散文的形式娓娓道来。这些话题与其说是讲给老人听，不如说是给中年人提前预习老年生活的简单培训！因为长寿之道就是处世之道，老年人希望长寿，而中年人则需要处世之道。我摘取了刘墉先生在书中前半部分中提到的我认为值得思考并借鉴的观点：^O^ 孝顺的男人疼老婆；^O^ 女人要什么，就是要做主；(好犀利)^O^ 不患寡而患不均；(中奖发财的老太太在大女儿面前说中了奖要给小女儿。此后大女儿就把这虚事挂在嘴上)^O^ 把钱攥在自己手里是聪明的做法，死后开奖，可以起到让子女把自己当宝的策略作用；(只是别忘了你的私房钱，忘记的有的是)^O^ 抽签分家财；(智慧)^O^ 活着捐，别死了捐；^O^ 人老了没有安全感；^O^ 越跟不上，越要跟上；(老了智能产品要尝试用)^O^ 既然活着就要有滋味，宁可吃死，不要饿死(该吃要适当吃)在我看来，每个幸福的老年家庭都有一个家庭煮夫，刘墉先生用这样的词“雨露均沾”来调节老人对小女儿的疼爱 and 照顾，这真是细心的观察，才可以做到真的雨露均沾，四对一的境界，你们家能对老人爱孙子那份心做到“雨露均沾”吗？作为女儿，可能说服力不够强，如果作为女婿，能恰当好处的均分雨露，整个家庭，便一片祥和，好温馨的大家庭生活，需要一个智慧的调节能手。不患寡而患不均真的很具有普遍性的，我也多体会，我外婆在世时总是牵挂他的小女儿，总觉得小女儿生活的最艰苦，总希望大女儿能助力小女儿，可是这话说出来，大女儿只有伤心和愤怒，这话并没有对她们姐妹情起到什么好处，反而增加了戒备，大女儿总担心，自己给老母亲的零花钱，老母亲私下给小女儿。从而处处谨慎，只给零钞。而小女儿每次探望母亲时，为了证明自己没有拿母亲的一针一线，竟数年不敢带包去看望老娘！真是一种草木皆兵的境地，让人忍俊不禁的同时又觉寒心。那时，我还是个孩子，没有亲身感受，现在我也开始面对父母年迈，父母疼惜我，经常告诫哥哥，要多多照顾我，搞得我们原本很好的兄妹也开始别扭起来。父母最容易在感觉日子不多时，怜惜自己生活不易的子女，总想把他们托付给生活相对好的子女。可是都是成年人，没有赡养义务，只能相互扶持，这样的托付毫无意义。还容易让子女感到自己不被父母看中，很伤感情。人到老了，没有安全感，担心多疑是常态。怎么处理好与老人的相处，最重要的是要弄懂老人是怎么想的，人老了就成了老小孩，如果能把老人当孩子对，或许对中年人也是摆脱家庭繁琐的捷径。关键是，我们要冷静的面对我们的生活，我们的亲情，我们这个来之不易的家庭。

3、刘墉在《年轻不老，老得不年轻》里有一句话是：人的一生，就像日出与日落。回到相同的位置



## 《年轻不老，老得年轻》

，但是方向却正好相反。这是一本对老年人，中年人，甚至年轻人的生活都具有借鉴经验的书。其实，归根到底，夫妻能相伴到老，儿女们能相亲相爱，世代其乐融融，不外乎就是要有包容和付出的心态。刘墉在这本书里，关于父母与子女，丈夫与妻子的例子举了不少，关键之处就是换位思考，对与自身有着千丝万缕关系的亲人保有平常之心，这样便不会觉得世事难以理解。小时候，父母在外经商，我留在老家和爷爷奶奶生活在一起。在我印象中，爷爷奶奶通常是一言不合就大吵大闹，一直吵到我长大，大学毕业，工作，甚至吵到爷爷终于吵不动的时候。爷爷奶奶生于60年代，那时候几乎每个人都没有离婚这个概念，也不懂怎么去调节夫妻间的关系？又是如何来教育四五个子女？他们忙于劳作，一辈子都和土地打交道，根本就没时间去了解对方的想法，更没有空闲坐下来讲一个故事给孩子听，甚至也一味地无视掉自身的心里感受，因而不知道一个幸福和睦的家庭模式是怎么样的？我想倘若可以离婚，对于爷爷奶奶都是一种解脱。很多人一辈子可能都磨合不到一块，只是被世俗简单粗暴地捆绑在一起，然后彼此相处相杀，直到一方离开人世，而留下的另一方也消耗了大半生的年华。没有宽容的婚姻，无异于是一场互相折磨的对峙。爷爷奶奶的婚姻无疑是不快乐的，而他们的偏心，不但造成父母与子女之间有隔阂，也让兄弟之间有了心知肚明的芥蒂，所谓不患寡而患不均。《年轻不老，老得不年轻》书中不患寡而患不均的观点指出了世间亲子关系不睦的要害之处。那些富贵之家因为父母家产分配不均，导致子女撕破脸面闹到法庭，甚至老死不相往来。而清贫之家分配不均，涉及的或许就是世代的恩怨。社会上很多现象是，清贫之时，一家人同心协力，总是愿意把最好的留给亲爱的人。而富贵了，却开始人心不齐，各有各的算盘。父母把最好的留给了偏护的那方，结果是被偏袒的那方理所当然地索取，不止对父母伸手，也对兄弟姐妹伸手。而不被看重的那方一次又一次失望，最终是寒了心，对父母淡了亲情，甚至躲避都来不及。这就是不患寡而患不均的由来，那些到处哭喊子女不孝的老人，请反思一下，是否是自身先不均了，才孤寡了？刘墉提到有智慧的老人是，先要懂得人性，子女也是人，就算孝顺，也是人，何况他们身边还有另一半，还有他们的孩子。越是残烛越禁不起风，即便一点点风，早早用你的智慧，把漏风的地方堵住，可以让烛火亮得更久。很幸运的是，我有一对开明可亲的父母。他们由一开始的摩擦最终成了一辈子的陪伴，而作为他们的孩子，我耳濡目染对爱情和婚姻充满希望。在我的印象中，父母向来都是相亲相爱，父亲顾家，母亲持家，两人配合得默契愉快。我想世间所有能相伴到来且和睦愉快的感情，必然是规避了这样的错误：当负面情绪出现的时候，就把过去所有的美好都否定，好比旅行归来，只是因为累，就把整个旅程否定了。因为相爱，所以愿意为生命的延续与传承做出牺牲；也是因为相爱，所以愿意有摩擦，但依然磨合到相伴。

4、死亡是一个必然，我们都在向死亡和衰老迈进，谁也无法企图逗留，我们知道路的尽头在哪，并且终究会抵达。向死而生，愿你我多多珍惜当下。这是我之前看阿图医生《最好的告别》写的书评中的一句话。关于，生死，关于衰老，阿图医生的书中更具理性事实。而刘墉老师的这本书则是撷取生活中的小故事，更贴近生活。十八岁之前，我觉得自己很年轻，甚至觉得自己可以一直年轻下去，不会为生活而发愁，不会过分深究生老病死，不会考虑以何种姿态来和父母相处。而如今，当我老妈都有在笑谑我要三十了。便在想，当我们从一天天长大，变成一天天老去，离开父母，组建一个新的家庭。有爱人，孩子，还有两对父母，这是我们大多数人的要面对和选择的。而这之间的相处方式，应该怎么来拿捏。有着大学问。刘墉老师从多方面写了幸福人生的九个“存折”，主要围绕着“老人像小孩，这小孩要怎么带？老人又要有怎样自知之明？”来展开的，我还不到老人的点，所以主要来说说前者的想法。张德芬女士说：“人生的秘密是：你越是能和自己的源头和睦相处，你就越是能爱他们，你的人生就会越顺遂！”源头是什么，源头就是根本，从哪里来，哪里就根本，而我们身体的根本就是父母。记得在微博上看到过，说，孝道的三个等级，最高级是给父母带来荣誉，次一级是不使父母受辱，再下一级是要养活父母。可是，现在有的人，“是既想要美国式的自由，又想要中国式的宠爱，却没有美国式的独立，又失了中国传统的孝道。”太过随意，而又觉得理所当然。老小孩怎么带，孝顺，这是最基本的。孝，说白了就是一种对父母辛苦养育的深切感激。要孝顺，但也不能愚孝。而随着父母们年纪越来越大，就越来越像个老小孩。需要我们更多的陪伴以及更好的去照顾他们的情绪。总想把自己觉得好的给他们，即便不一定是他们想要的，就像是他们对小时候的我们一样。这就需要很好的和父母沟通交流。子欲养而亲不待，这是莫大的悲憾。孝顺父母，这也是在给我们的孩子做榜样。我们都会老的那天，而我始终觉得，父母的言行举止，为人处世对孩子有很大的影响。父母老了，而社会日益发展，在这个信息时代他们慢慢的没法跟上社会的快节奏和高科技。与社会脱节了。而我们所有的见识、和视野或许会和父母他们的观点相悖，而我们就需要更好的体谅。我

## 《年轻不老，老得年轻》

们就应该像小时候父母对我们那样，多点耐心，去帮助他们和这个飞速发展的社会架桥（之前网上走红的为父母手绘微信使用说明书就是一个很棒的例子），让他们也享受下进步的科技，让他们从心态上不要老去，就像他们当年教我们走路吃饭一样。这些都是他们当年培养的我们创造的。刘墉老师还说，“子女懂得照顾自己，让父母少操心，是爱父母；父母知道爱护自己，让子女少忧心，是爱子女；夫妻之间，爱护自己，关怀对方，比存钱更实在。”是啊，照顾好自己，爱自己，才有资本去更好的爱亲人。……“父母在，人生尚有来处；父母去，人生只剩归途！”我们每个人都会死去，最终成为那一只盒子里的灰沫。我们这个躯体，不会活太久，却会死很久。珍惜当下，爱在此时。

5、人的一生，就像日出与日落。回到相同位置，但是方向正好相反。人老了，就变回孩子。由出生时的啼哭，需要抚爱、拥抱；到开始学走路，开始抓取自己的东西；到越长越壮，觉得天地之间，可以处处为家。然后，过了中午，太阳西落，随着身体的衰老，逐渐收回遥远的步子，躲回家，躲回自己的房间，抓紧自己的“存折”。这存折并不是金钱意义上的存折，而是保证自己后半辈子幸福的九种心态，也是拥有顺遂平安人生的长寿之道。这九个“存折”寓意九种心态并贯穿九个章节，分别是享受亲情，不做钱奴，乐知天命，经营健康，看透生死，心宽地广，祛病延年，善待众生，细数家珍。对每个人来说，老人长寿是家的荣耀。但这需要智慧和技巧。刘墉先生通过著书立说，撷取生活中的小故事，总结幸福人生的大道理，引出人生中的大哲理。笔触轻松，幽默，温暖，又不乏犀利尖刻之语，让糊涂的人变清醒，让纠结的人变泰然。开篇有个故事是这样说的，一位女士因为与丈夫闹别扭就把过去美好的旅游回忆全盘否定。最后作者总结出一个道理：人们常会犯这样的错误，就是负面情绪出现的时候，就把过去所有的美好都否定。好比旅行归来，只因为累，就把整个旅程否定。作者通过小故事向读者娓娓道来的方式，平易近人又具有说服力。这本书主要谈理财、医疗、遗产、说话方式、敬老原则等。都是大家普遍关注的问题。最终目的都是希望大家年轻不老，老的年轻。刘墉先生很懂老人，不仅因为他已步入老年，更因为他从小和老人亲近，因此才能写出这本中老年人的励志处世书。同时也是送给年轻人，用来了解老人，帮助中年人向老年生活平稳过渡，也让老人在落日余晖中看清世界，泰然地对待每件事，圆融地对待每个人，完美地享受每一天。刘墉先生的观点，帮助和激励了一代又一代的读者成长。在他看来，老人就像孩子一样，害怕寂寞，被人遗忘，怕变得更老，怕孤独死去，老人越老越像孩子，需要亲人的拥抱和呢喃，关爱和保护。这本书是他“老年智慧心得”的合集，也是他经典处世散文系列的全新作品。无论你处在什么样的年纪，都该早一点知道，要如何面对晚年时光。从这本书中你可以得到顿悟和指导。每个人都逃不过命运的安排，最终都将奔向老年。人可以不服老，但不能不知老。这本书让年轻人更了解父母的心态，调整与他们的相处模式，获得更亲密的家人关系。让中年人从心理和财力上都做好准备，向愉快从容的老年过渡。让老年人优雅地活在当下，享受生活的每一天。从而唤醒了每个人对于未来老年生活的重视。心若年轻，岁月不老，心是一块田，靠自己去播种。所谓种瓜得瓜，种豆得豆，愿我们每个人都能拥有年轻的心态，结出我们希冀的果实。

6、人生在世，短短数十载。在世间会经历各种磨难，各种诱惑，各种舍得与不舍得……我们面对这种种的一切，应该保持怎样的心态才是最好的呢？很多书上都讲我们应该保持良好的心态，到底怎么才能保持良好的心态，身为年轻人的我们在这个压力巨大的社会里，我们只能一边打拼一边给自己打气，只要自己在外能够有所成就，让自己在家的妻儿父母没有忧虑就好，结果就这么打拼到老。当老了的时候突然一下子闲下来的时候，当女儿们也想老人年轻打拼的时候，老人就只能孤单的在家里吗？不，不是这样的，本书《年轻不老，老得年轻》就是讲述的老人和家庭，讲述了父母与子女之间的事。本书正文用九个“存折”来代替章节，以存折来寓意老人保证自己后半辈子幸福的心态，也是长寿之道。每个“存折”开始之前都配上了一幅插图，搭配视觉效果。书中的有些理念不仅仅适合老人，也适合年轻人，例如在“往前看！往后看！把握当下！”一文中通过举一个女士与其丈夫闹别扭而将以前的美好经历全盘否定的事例来说明——‘人们常会犯这样的错误，就是负面情绪出现的时候，就把过去所有的美好都否定。’这一道理估计适合我们所有人吧，当然里面谈到夫妻老了之后更容易出现感情危机的问题，谈到人老了就会怀旧，旧事记得很清楚，然后关系就复杂了。这种情况下该怎么办，作者给出的建议是：夫妻一起回忆让彼此肯定的岁月，在时日已经无多的岁月中把握当下，过好每一天！在谈到夫妻俩的关系处理中作者给出的建议我个人觉得也适合所有的夫妻，不仅仅是老年夫妻，例如“太太妈妈真伟大”一文中建议丈夫一方在于其太太沟通交流中要调整身段，调整自己的心态，老了心理会像小孩子一样，当太太的也注意到这一点。但在这里我要说的是就算年轻时，男人在外打拼顶住压力，日子久了在家中难免也会发一些小孩子的脾气，这时候当太太的也应该看看本



## 《年轻不老，老得年轻》

书中的建议，当然男人更应该看。在本书中，主要给我们这样一个建议，当你老了的时候不要再强求不能得到的事物，要立足现实转变心态，好好享受亲情，不要像年轻的时候再做钱奴，知足常乐，将健康排在重要地位而又要将生死看淡。说实话，将生死看淡这个建议在我个人来看，要做到这一点的难度确实很大。家有老人的家庭可以看看此书，看如何能让自家老人过的更快乐；就算是家中没有老人的家庭也可以看看此书，因为自己也终究会慢慢老去，趁着年轻的时候就可以慢慢做一些改变，例如善待终生，不做钱奴等等，都是相当不错的建议。总体来说，本书作者刘墉在给老人的这些建议还是很中肯的。

7、前几天，在网络上看到这么一个故事：女婿代替在外地安家的小舅子，长期细心照顾中风的岳父，一家人其乐融融。直到有一天，岳父当着岳母、女儿、女婿的面，立下了遗嘱，称在他死后，岳母得部分财产养老，其他所有的财产都归小儿子。岳母解释：即使亲生的闺女，也是嫁出去的女儿泼出去的水，只有儿子才是自家的人，财产肯定是留给自家子孙。女婿听后，气不过。第二天一早，女婿就把岳父强制送回他们两老的家，不再伺候，让他们找小儿子去。想想我自己，觉得很幸福。我现在也已为人夫，为人父。我的岳父母有四个子女，他们对待每一个子女都是真心，而我妻子他们四姐弟，也算得上友爱。我的小孩刚出生那段时间，是我们最困难的时候。小舅子刚毕业参加工作，每个月主动给我老婆转500元，支援我们。有时候，看到这些家人之间，为了钱财闹心的事，有些不解。究竟父母做了什么事，才会导致子女反目。不可能每个父母都会做得如上述故事中的岳父母那样决绝吧。直到读了刘墉先生的《年轻不老，老的年轻》一书，才明白：子女固然不孝！但许多恶果，都可能是父母不懂得做人，早年种的因。刘墉先生，著名画家、作家，华语文字影响力深远的励志大师。其大名，对于80年代出生的人来说，如雷贯耳。刘墉先生说人的一生，就像日出与日落。回到相同的位置，但是方向相反。人老了，慢慢变回孩子。为了保证自己后半辈子幸福，拥有顺遂平安人生，就必须牢牢抓紧自己的九个“存折”。所谓“存折”，就是要先存而后才能取。存什么，才能取什么，种什么因，就会得什么果。刘墉先生给了我们九个存折，分别是：享受亲情、不做钱奴、乐天知命、经营健康、看透生死、心宽地广、祛病延年、善待众生、细数家珍。我们只要分别往这个九个存折中存入相应的心态，我们就会从人生这个大银行中取出我们想得到的：幸福的后半生，顺遂平安长寿。存折还有一个功效，那便是存的越多，时间越长，取的便越多。所以，刘墉先生告诉我们，今天我写这本书，不但写给老的，也要写给小的，写给我们每个人。世上所有人都想年轻不老，但这是仙家的本领，你我皆是凡人，随着时间的流逝，不得不老。我们越早了解这九个存折，趁着年轻，慢慢存入。当我们真正老去的那一天到来时，我们便可以从这九个存折中取出我们先前存入的心态，保证我们老的年轻。

8、一片清新阳光下，多数人还在梦中的清晨，鸟鸣声回荡在楼宇间，徐徐凉爽清风从窗外吹进来，让人仿佛置身于远离喧嚣的郊外。就这样我开始了阅读刘墉老师的这本《年轻不老，老得年轻》，也庆幸这种心境再适合不过了——宁静中和着淡淡的欣喜。人的一生无论风光与否，最终都将步入老年，老年的生活是什么样子，又有多少是可以掌握在老人自己手里的幸福？在朴实的文笔下，一幅幅关于人生的智慧思考，自然而然地涓涓流出，故事并不长，却足以引起共鸣。细细体味着其中的五味陈杂，不知不觉与自己的所见所闻联系起来。当回过神来不禁感叹其智慧的深入浅出，享受这份来自中华传统的思想光芒，想象着能有更多的家庭收益于这本书。刘墉老师擅长于从各种不同角度，引导读者换位思考，矛盾来自于对自己需求的执著，而不愿意协商。通过实实在在的话语，竟也能让人毫无愤怒与惭愧之心的去接受自身不足，愿意去改善，乐意去改变，这也正是这本书所带来的最舒服的阅读体验了。老了，意味着各种功能的衰退，让人不禁有种哀伤和无奈，然而忙碌大半辈子的人，虽已褪去肩头的责任，倒也无妨就此顺势而为，不去太过计较谁对谁错，而是运用这几十年积累下来的智慧，真正过一段老来自在的晚年生活。身边接触过一些老人，他们有时候很矛盾，就像书中所讲到的，老了像小孩子一样，有时候又会想得到重视。老了会觉得钱很重要，作为健康的后备保障，有时候钱又不那么重要，遇到能够给予自己安心温暖的人，可以舍弃很多金钱，因为需要感情，哪怕老人自己也知道有些做法不理智，而他们仅仅是想有个情感联系。好在书里给出了些建议，看过后恍然明了，哪里是应该怎样做的问题，只需要老人与子女多份宽容的爱，这份爱在书中虽有千变万化，但每逢遇到定会在那股温暖的感染下，毫不犹豫的说出含藏的宽容之爱。刘墉老师还是蛮讲传统的，但这传统讲的不老旧，甚至说时尚的很。讲到老人与新时代的关系，经常会看到老人抱着老一套来指点年轻人，不愿意接纳新兴的事物，为此很多家庭没少燃硝烟。但其实老一套有老一套的珍贵，刘墉也在书中劝说老人放下偏见试着了解新事物，发现其中的优点，并能够不被时代所抛弃。就好比互联网电话

## 《年轻不老，老得年轻》

的使用，能够为子女减少麻烦，同时还可以方便与儿女、与同龄伙伴联系，预定生活用品等等。字字用心在理，让人看着舒服，即便是需要改善的地方，也是种宁静的享受。通过讲平淡而充实的人生，通过讲真实又纯净的人性，真正参透了这其中的奥妙，也就真得获得了自在。老来自在，不给自己设下太多的禁锢，努力生活进步，用智慧减少给别人增添的麻烦，也不冷落屈待了自己的身心。在这晚年几十载的日子里，活得充实而满足。

9、毕业工作这几年，虽然一直挣得不多，但是我每年都会给我父母一笔钱。刚开始的时候，他们都会拒绝接受，理由是他们还没有老到需要我养活的程度。这个时候我就会劝他们，趁着我还没有结婚，趁着我还能100%自由的掌管着我的钱时候，我给你们多少你们就收下多少吧。我这样说当然并不是因为我打算结婚之后就完全不管我的父母，只是未来的事情我们都无法预测。万一到时候我遇到了一个在经济方面斤斤计较的丈夫或者婆婆呢？又或者我未来的丈夫和婆婆都非常支持我在婚后继续给我父母提供经济支持，可是车子房子儿子的重压又着实早已让我们喘不过气来，那时候恐怕我的父母更加不愿意接受我的钱了吧。看了刘墉老师的《年轻不老，老得年轻》后，我更坚定了自己的想法，更迫切地感受到提前为我的父母准备一笔钱的重要性。书中写道：“养儿方知父母恩。当你养儿的时候，确实体会做父母不容易，也确实想报恩。想归想，你立刻去报答了吗？只怕还要父母帮你带孩子，等你孩子大了，想回头报恩，父母就算没走，也老得动不了了！”仔细回想下身边亲戚或者朋友的状况，好像的确是如此。很多时候不是他们不孝顺，而是他们真得力不从心。当他们力不从心的时候，不管是他们自己，还是他们的父母，似乎都会毫不犹豫地选择牺牲父母那一代。大概这也是人类进化而来的一种本能吧，因为只有保存了后一代，生命才能得以延续。我们的父母为了我们，牺牲掉了他们的父母。我们又为了我们的子女，牺牲掉了我们的父母。未来，我们的子女，也会为了他们的子女而牺牲掉我们。这样看来，为了生命的延续与传承而牺牲掉我们上一代人的一部分幸福似乎是个不可避免的问题。但是，只要是个问题，即使不能彻底解决掉，那也一定有一些办法可以弱化它的。正如刘墉老师所言，年轻不老，老得年轻。一方面，我们的父母需要尽早经营自己的健康，同时也要保持年轻、开放的心态，活到老、学到老，尽最大可能地让自己身心都保持年轻不老。这样的话，即使有一天我们因为有了自己的孩子而无暇照顾他们时，他们也能自己照顾自己，并且与日新月异的时代保持同步，确保不会被社会所孤立。另外一方面，他们也需要在还算年轻的时候就为自己的老年生活做好准备，比如，有多个子女的话，可以先决定好以后要和谁一起住，财产分配上也可以提前做好区分。当然，这有些区分还得暗地里进行，以免伤了子女们之间的情分。如果我们的父母有这种“年轻不老，老得年轻”的觉悟和能力当然最好，如果没有的话，那就需要我们做子女的提前为他们做好了。比如，教他们用QQ、微信啊，鼓励他们出去旅游，督促他们定期体检，为他们提前存一笔养老金等等。我妈身体一直不大好，但是老人家钱看得重，不到万不得已的情况下，肯定是不会去医院的。我就常和她讲，您小病小痛就要去医院啊，不然等拖成大毛病了，要花更多的钱不说，您自己也难受。万一要是严重到了起不了床的地步，我们还得请了假回去照顾您，这不是得不偿失吗？！说得次数多了，貌似也能听进去一些了。谁都知道“子欲养而亲不待”是个悲剧。如果不想这个悲剧在自己的人生中上演，那就在一开始就按照喜剧的剧情去编写剧本和指导演员吧。愿天下父母都能年轻不老，老得年轻！

10、人老有智享安康——读《年轻不老，老得年轻》滁人也德国思想家康德说：“老年时像青年一样高高兴兴吧！青年，好比百灵鸟，有它的晨歌；老年，好比夜莺，应该有他的夜曲。”现在整个世界都进入了老龄化社会。一个老人，该如何让自己的晚年真正成为幸福时光？“一个老人，两次小孩。”一个人到了老年，要想享受幸福时光并不容易。著名画家、作家刘墉新作《年轻不老，老得年轻》一书，将人们该怎样面对自己的晚年时光的问题，做出了生动形象的诠释。该书将幸福人生中的东西比喻为“存折”。作者认为，幸福人生，应该把握九个“存折”。刘墉是华人世界的励志大师，他的书，在大量发行量超过千万册。如今，他也走进了耳顺之年，独特的经历，让他对老年人的生活有着非同一般的深刻感悟。他的家里，有三位耄耋老人——他的母亲，还有岳父岳母。他将与这几位老人一起感受天伦之乐的日子的心得体会，形成了轻松、幽默、温暖的文字，给读者带来了非同一般的顿悟与指导。刘墉说，他写该书，不但写给老的，也要写给小的。“老人长寿是‘家的荣耀’，但这需要智慧和技巧。”所以他在书中毫无保留地分析理财、医疗，谈遗产、说话的方式、敬老的原则。希望老人能拥有“自知之明”，从而真正能够：年轻不老，老得年轻！作者认为幸福人生的九个“存折”是：享受亲情、不做钱奴、乐天知命、经营健康、看透生死、心宽地广、祛病延年、善待众生、细数家珍。不用担心该书都是枯燥的说教。该书比较吸引人的，恰恰是文笔的生动。作者通过一系

## 《年轻不老，老得年轻》

列真实的小故事，加上画龙点睛的点染，就在不经意间揭示了深刻的人生哲理。如邻居老太太的儿子很会读书，后来还到美国开医院；而卖菜的老太太的儿子却成绩差，让家长抬不起头来。不过后来的情况却耐人寻味：一直被邻居老太太炫耀的儿子，却无法孝顺她；而卖菜的老太太的孩子，却一直陪伴在老人身边。怎样的儿子才好？刘墉说：“如果你的孩子一直跟在身边，可以说‘养儿防老’，孩子是自己生的，你挺走运。如果你的孩子太杰出，是为世界生的，他光宗耀祖，你也挺走运。”能够享受亲情，而乐天知命，自然能够看淡人世间很多东西，幸福感自然要强很多。比如夫妻，丈夫在年轻时拼命打拼，退休后如果不能转变角色，那么就会非常痛苦。作者认为，丈夫退休后，若是能主动分担家务，两口子就会既有分工又有合作而更加愉快。但是，若是回家依然是“大爷”，那就难免引起家庭关系的紧张：男人老了要退休，做家务的女人也会老，也要退休啊。如果反而被退休的“大爷”逼着做家务，那么就可能有离婚的危险。而在对待自己的儿女问题上，刘墉也认为一个老人要“懂得做老人”，比如金钱，就没有必要一丝一毫都自己攒着，应该适当帮助儿女。当然，也应该有一点私房钱，因为这些钱，可以用来救急。刘墉认为，亲子之间，爱护自己、关怀对方，比存钱更实在。而平日里，储蓄的目的是为需求，不浪费的目的是为了做更有意义的消费。因此，一个老人，不能做钱奴。这部《年轻不老，老得年轻》就是这样，作者像读者的老朋友一般，将他几十年的人生体验，亲子、理财、处世，做一个幸福的人的方法与注意事项，从年轻的时候开始就积累幸福的方法，等等，娓娓道来。刘墉，实际上自己就是一个善于积福的人：会造福、知积福、还懂惜福，那么，人生就会幸福满满。一个人，要在垂垂老矣的时候，还能活得年轻、潇洒、幸福，且先学学刘墉，看看他的这部书，倒是不错的选择。

# 《年轻不老，老得年轻》

## 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)