第一图书网, tushu007.com

<<我想这样年老!>>

图书基本信息

书名：<<我想这样年老!>>

13位ISBN编号：9787209045667

10位ISBN编号：720904566X

出版时间：2008-10

出版时间：山东人民出版社

作者：曾野绫子

页数：180

译者：金文学

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：http://www.tushu007.com

<<我想这样年老!>>

前言

很多人都觉得，“老”是件令人摇头叹息的事情，它既让人无可奈何，又令人痛苦万分。
但是，“老”并不真是一件可悲的事，因为只要我们积极面对，就依然可以抓住幸福。
在这个世界上，按照自然规律，我们每个人都会从年轻走向年老。
然而，不是所有的人都有享受老年生活的机会。
由此可见，年老是一种不可或缺的运气。
正如作者在书中所说：“体验不到老年经验，是人生中的一种贫乏。
” 如果在我们未老之前，能有机会分享他人的年老智慧，应该就是我们最大的一种福气。
因为这样会让我们更充分、更从容地准备人生。
倘若我们正在老去，也不要紧。
从他人的经验中汲取营养，积极过好人生后期的每一天，抓住每一个幸福，更是我们福气中的福气。
本书作者曾野绫子女士，是日本文坛著名作家。
她以切身体验描述老年一族的处世、健康、修养等的方式方法，观念开明又具实际操作性。
并且，她还提出不少颠覆传统思想的新观点，更给本书增加了可读性。
作者认为，人在变老时，外观的变化无法阻止，但积极向上、朝气蓬勃的心态却可以随时在生活中创造和获得。
老年人要在生活中寻找自己的乐趣和目标，只有如此才能克服寂寞感。
年老，这一概念，本身就包含着对生命的自信和重视的责任。
同时，当身处老年时，更需要温柔体贴地善待身旁的亲朋好友。
要对日常生活中照料、关怀我们的人心存感激，更要将这种感激之情表达出来，要让对方知道、了解你的感受。
当我们变老的那一天，我们会成为怎样的老人？
让我们一起从这本书中寻求智慧的源泉吧！

<<我想这样年老!>>

内容概要

《我想这样年老（戒老录）》作者认为，人在变老时，外观的变化无法阻止，但积极向上、朝气蓬勃的心态却可以随时在生活中创造和获得。
老年人要在生活中寻找自己的乐趣和目标，只有如此才能克服寂寞感。
年老，这一概念，本身就包含着对生命的自信和重视的责任。
同时，当身处老年时，更需要温柔体贴地善待身旁的亲朋好友。
要对日常生活中照料、关怀我们的人心存感激，更要将这种感激之情表达出来，要让对方知道、了解你的感受。
当我们变老的那一天，我们会成为怎样的老人？
让我们一起从这《我想这样年老（戒老录）》中寻求智慧的源泉吧！

作者简介

曾野绫子，日本著名女作家、社会活动家。
1931年9月出生于东京。
毕业于圣心女子大学。
1953年与著名作家三浦朱门结婚。
写有小说《远来的客人们》、《奇迹》、《神的污秽双手》等；随笔散文有《为谁而爱》、《戒老录》等。
除勤于写作外，还担任政府、社会团体各种审议会委员，并就任“日本财团”会长一职，活跃于社会各界，相当引人注目。

<<我想这样年老!>>

书籍目录

编辑寄语第一章 学会自我调整不要总期待他人帮助勿将他人的“ 给予 ”视作理所当然自己办不到的事，要坦然接受不把“ 老人 ”当做一种资本即使对家人也不要随意指责不把自己当成世上最痛苦的人自己的人生像一场戏的看法，极不可取闲暇要好好打发，不去干预他人的生活生活方式多种多样，自己的不一定最好老发牢骚，无丁点益处开朗、开心些才好“ 偏见 ”会使你庸俗亲手试试，很有必要年龄大了，健康很重要不嫉妒年轻人，要有“ 大气度 ”对年青一代，要有包容之心要知道年青一代确实比我们忙生活一旦寂寞，谁也无法帮你晚辈关怀你，要心怀感激口是心非与自私，要不得攻击性的心态不可取不能态度恶劣地对待他人要客观理解医生的态度结交同龄朋友，是老年生活的原动力退休是另一种崭新生活的开始千万不要以为自己永远正确不要有掌控大局的想法花些钱真的可以换取快乐第二章 老丰是生命的黄金期要培养独游、独处的习惯孙辈忽视你，也不要过于伤感帮忙照顾孙辈，不为讨人情别为自己的后事担心指望回报，既功利又讨人厌不要干涉年轻人的工作和生活自己的亲友交际不可成为孩子的负担不可存有利用他人好意之心切忌有“ 金钱万能 ”的肤浅想法凡事都不忘感激习惯改变，绝不从中干涉别把棘手之事推给他人自己照顾不来的动植物，宁可不养张口闭口宠物，是衰老的征兆抛弃故步自封的观念要积极使用新器具为安慰自己而责难他人，并不可取注意措词的得当倚老卖老是愚蠢的勿做妄自尊大的权威学会勇敢让贤强人所难，老得更快不要向亲友乞求爱怜离婚，快乐不会多，寂寞不可少别为自己的失败找借口坦然接受“ 年老 ”这回事多读有关健康的书籍不要随便向他人介绍健康器具和药品排泄不畅，亦非小事性格突变，要小心对待巧妙避开交通高峰不扛行李，不拿重物煮食小心，饮食用心注意用餐礼仪视力、听力有障碍，要尽早医治口臭与体味，绝非小事年纪大了，更要注意个人卫生生活小节，不可忽视仪态得体，修养到位别过于担心容颜衰老，不要嫉妒他人经常更换生活小物品舍得丢弃用不着的东西离世前，生活越简单越好晦终前切忌一吐为快养花伺草，并不能预防痴呆不为曾经的遗憾而懊恼对友人的辞世，不要太在意身体健壮，也不可得意忘形集体行动要谨慎说起自己的过去，不可毫无分寸好汉不提当年勇不慌乱、不急躁、不跑跳适度的紧张与压力有好处走路多多，益处大大每天要做适当的运动自己处理电话、邮件避免与年轻人一起外出、同游风雨何所惧死在途中，也没什么可怕避开搬家和大扫除婚丧、探病不一定都要参加傍晚时要尽早开灯晚睡晚起也不错清晨，别用叹息打发时光享受热闹的气氛第三章 温驯地亲近死亡好好记住快乐的事正确面对年老和死亡做好衰老的准备尽量让生命自然善终拒绝老人的三大敌人开心地立下遗嘱不对疾病悲观，该治还要治享受宽恕的快乐自杀最不值衰老，可以轻松面对家人才是自己的依靠长久的关爱更重要死得要有尊严视而不见是一种境界活到老，动到老树立科学、合理的财务观境遇再糟，亦不轻言放弃幸与不幸，权当南柯一梦死亡，或许是最大的解脱宗教信仰也有积极的一面努力，永不停歇与人为善是一种高尚的行为痛苦是上帝赐予的礼物人生是不寻常的不到最后一刻决不放弃无私捐献遗体、器官不给生者以悲伤后记（一）即使屈辱也要活下去（二）宽容，体验，断念，回归（三）老年人应承五旦自己发现幸福的责任

章节摘录

很多人都觉得，“老”是件令人摇头叹息的事情，它既让人无可奈何，又令人痛苦万分。
但是，“老”并不真是一件可悲的事，因为只要我们积极面对，就依然可以抓住幸福。
在这个世界上，按照自然规律，我们每个人都会从年轻走向年老。
然而，不是所有的人都有享受老年生活的机会。
由此可见，年老是一种不可或缺的运气。
正如作者在书中所说：“体验不到老年经验，是人生中的一种贫乏。
”　如果在我们未老之前，能有机会分享他人的年老智慧，应该就是我们最大的一种福气。
因为这样会让我们更充分、更从容地准备人生。
倘若我们正在老去，也不要紧。
从他人的经验中汲取营养，积极过好人生后期的每一天，抓住每一个幸福，更是我们福气中的福气。
本书作者曾野绫子女士，是日本文坛著名作家。
她以切身体验描述老年一族的处世、健康、修养等的方式方法，观念开明又具实际操作性。
并且，她还提出不少颠覆传统思想的新观点，更给本书增加了可读性。
作者认为，人在变老时，外观的变化无法阻止，但积极向上、朝气蓬勃的心态却可以随时在生活中创造和获得。
老年人要在生活中寻找自己的乐趣和目标，只有如此才能克服寂寞感。
年老，这一概念，本身就包含着对生命的自信和重视的责任。
同时，当身处老年时，更需要温柔体贴地善待身旁的亲朋好友。
要对日常生活中照料、关怀我们的人心存感激，更要将这种感激之情表达出来，要让对方知道、了解你的感受。
当我们变老的那一天，我们会成为怎样的老人？
让我们一起从这本书中寻求智慧的源泉吧！
“你还那么年轻，能有什么见解！
”　高龄长者的批评，让我惶恐不安地不得不到此截稿。
而另一方面，比我年轻的读者或许会认为我这些担心，未免过于杞人忧天。
说不定也会有读者认为我这些准备、预防，恐怕只是些不可能发生的滑稽想法罢！
事实上，任何准备、预防都无法根本阻止老眼昏花、耳背重听和所有机能的衰退、老化。
我想，待我真正变老时，我只能抱着一种态度。
那就是即使感觉屈辱，仍然要坚持活下去。
“迎风飞扬的飘逸乌发，鲜嫩水灵的妖艳红唇”，是少女青春的特权，这是一种人生状态。
而“两眼昏花，浑身衰老病痛’，亦是一种人生状态。
既然所期望的状态，并非小心翼翼就能保持不变，那我们又何必要忧虑、烦恼呢？
完全失去人该有的尊敬和能力后，还能有活下去的勇气，实非易事。
可是如果丧失了尊敬和能力的人，就没有再生存下去的必要，那么我们当中的许多人，早在青春时代就该被统统消灭掉。
一对夫妇有个患脑瘫的儿子，只会发出“啊”或“嗯”的声音。
在旁人眼里，他只是一个生不如死的重症病人。
但是，照顾这个重病的孩子，却是他父母活下去的目的。
这个看似完全无法理解外界的孩子，只有在被喂食好吃的食物时，才会发出奇妙的叫声。
这是这对夫妇唯一的乐趣。
他们每每思索着，下次该准备什么美食来令孩子高兴呢？
当这个孩子离世时，他母亲说：您或许不相信，但是小儿子却说出了我们的心声：“哥哥死了，天使好像也不见了。
”的确，他是我们家的发光源，如今这盏明灯已灭。
但凡是人，即使是天生的病人，仍该有他的尊严和生存的意义啊！

……

编辑推荐

《我想这样年老（戒老录）》是日本、韩国、台湾地区超级畅销书！
销量突破300万册！
当我们年轻时，总觉得离衰老十分遥远，常常虚度光阴；当我们人到中年时，整日忙于生计和事业，往往忘记即将老去，毫无准备；而当我们步入年老之门时，却又无所适从，无可奈何。
的确，年老对于我们所有人而言，都是个不可回避、需要学习的人生课题。
“老”本身需要诠释对生命的自信和重视。
老，不应只是指躯体的力不从心；老，应是知识的累积与生活历练的凝聚；老，它所绽放的是年轻人望尘莫及的智慧与涵养。

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:http://www.tushu007.com