

<<快乐老年>>

图书基本信息

书名：<<快乐老年>>

13位ISBN编号：9787802062290

10位ISBN编号：7802062292

出版时间：2006-5

出版时间：光明日报出版社

作者：袁志发

页数：441

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>

## <<快乐老年>>

### 内容概要

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。

世界上根本就不存在命运之神。

老年人决不可轻易把一些不顺心之事与命运联系起来思索。

不是命运决定人生，而是人生决定命运。

人生是壮丽的，命运才会是闪光的。

意念具有非凡的潜在力量。

积极的意念可以催你向上，消极的意念则会拉你倒退，恶性的意念还可能将你引向死亡。

意念虽然也是一种感受，但在更多的情况下，不是有什么样的意念才会有什么样的感受，而是有什么样的感受才会有什么样的意念。

人的心境不仅系着人的心情和感情，也系着人的生命。

心境既是人之心态的晴雨表、人之境遇的显示器，也是人体健康的保护神。

你要保证身体健康，就必须保持心境敞亮。

务必要保持平和作为处事的黄金法则。

该冷静的要冷静，该回避的要回避，该放弃的要放弃。

能够做到心静如水是值得赞美的，能够做到多一点糊涂是值得称颂的，能够把放弃也视为一种得到是值得钦佩的。

## <<快乐老年>>

### 作者简介

袁志发，汉族，祖籍陕西榆林，中国共产党党员，中国作家协会会员。  
1944年5月生于内蒙古，鄂尔多斯。  
曾任内蒙古日报社副社长、内蒙古自治区党委宣传部副部长、内蒙古自治区文联党组书记、人民日报社副总编辑、光明日报总编辑。  
现任第十届全国政协委员。  
主要著作：《人生99》、《琐思集》、《我看人生》、《快乐老年》。

## <<快乐老年>>

### 书籍目录

从“人生感触”走向“人生感悟”（代序）人生的韵律老年与事业篇论老年论退休论起点论年龄论生命论目标论写作论潜力论境界论彻悟健康与快乐篇论健康论快乐论幸福论运动论旅游论娱乐论幽默论孤独论独得论美丽论忧虑论偏见论充实论意念美生与养心篇论养心论心态论心境论心力论童心论心窗论童心论平常论失落论失意论委屈论抱怨论猜忌……家庭与生活篇情感与性格篇友谊与知人篇回己与思考篇晚节与情操篇感悟与忠告篇在微笑中仰望生命

## <<快乐老年>>

### 编辑推荐

你虽然已年过花甲，但也拥有自己的宝藏，值得你花一番工夫去挖掘，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，只要转身面向阳光，影就会躲在你的身后。

黄昏亦是启航时，老年亦是黄金期。

袁志发先生的《快乐老年》，抒老年之情，言老年之美，让所以老年人体味老年人生的智慧与幸福！

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>