

# 《老后，真正为自己而活》

## 图书基本信息

书名：《老后，真正为自己而活》

13位ISBN编号：9787508650778

出版时间：2015-4

作者：金韵蓉

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《老后，真正为自己而活》

## 内容概要

无论是谁，我们终将要面对退休，面对年老，面对褪去社会角色的那一天。

当我们老了，我们该如何安排孩子长大离家后自己的生活？如何和退休的老伴朝夕相处？如何更快乐地过日子？如何做老后财产的规划？如何看待自己的容颜老去？如何拥有更丰富的心灵.....

本书中，金韵蓉把自己和父母之间、和结缡33年的先生之间、和已婚的儿子和儿媳之间的互动，真实地书写出来和读者分享，并结合自己的心理学专业背景和长久以来累积的生活经验与智慧给出了关于老后生活非常实用的的建议及指导，帮助女人建立健康的老后生活观，欣然接受年龄的馈赠，享受更自在的人生。

# 《老后，真正为自己而活》

## 作者简介

### 金韵蓉

著名女性畅销书作者，已出版20余本个人著作。从《幸福女人的芳香生活》到《先斟满自己的杯子》再到《我心安处是幸福》，每本书均畅销10万册以上。书如其人，内外兼修！她是台湾卫生部心理卫生中心的心理治疗师，精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，她还深入涉猎与心理治疗有关的治疗领域，可谓权威的心理学专家。她更是一个多领域的“跨界高手”：她是国际芳香疗法治疗师学会主任讲师、终身成就会员；并兼任众多时尚女性杂志专栏作家。金韵蓉以其细腻、感性的文笔，从专业的心理学角度，解析女性心理，受到众多女性的关注和喜爱。

# 《老后，真正为自己而活》

## 书籍目录

### 目录

推荐序：感谢岁月的拿走与给予

序：人生可以更自在

PART 1 永不懈怠：老与不老存乎心

要有“决定不老”的心绪

要有为自己创造快乐的行动力

要有让生活丰富多彩的兴趣和爱好

要有知心的“老友帮”

要终生学习

要做好人

要童心未泯

PART 2 适时放手：与成年子女相处的智慧

面对孩子人生中最关键的选择——择偶

如何有智慧地给予意见

尘埃落定后的视角转换

和新家庭的相处智慧

PART 3 守望幸福：老年夫妻更恩爱

建立新的“厮守关系”

重新发现彼此

为生活制造惊喜

成全对方的兴趣

承担和欣赏

发展亲密的友情，成为最好的朋友

在更多的疼惜中，相依为命

宽心享受温热的性生活

中年后的第二次婚姻

PART 4 善于理财：让晚年生活更富足

我们有权利过好日子

帮衬子女既不能一毛不拔，也不能倾尽所有

为老后制订明智的财务规划

要退休了，我的钱够吗？

二度婚姻的财产规划

PART 5 驻颜有术：我的私密保养方法

别偷懒，尽量动

不显老态的脸部肌肉操

多吃超级食物

睡得好就瘦得了

多泡澡，少淋浴

只用好东西

更年期的芳香疗法

最适合女性的媒介油

# 《老后，真正为自己而活》

## 精彩短评

- 1、读过有所收获的书，包括沟通技巧、精油、人生不同过程的心理变化与调试等。
- 2、《老后，真正为自己而活》这本书是刘姐推荐的。书中讲到了：与成年子女相处的智慧；老年夫妻更恩爱；善于理财让晚年更加富足，这些都是我比较感兴趣的。因为我们现在的年轻人，会把大部分时间和精力花在工作上，能陪家人的时间其实并不多，如果还缺乏沟通和理解的话，那就会产生矛盾。这本书正好告诉我们如何处理这些问题，避免不必要的矛盾。这本书不光是写给父母这代人看的，同时也是写给我们看的。总有一天我们会老去，如果现在开始为以后的生活进行合理规划，这样就可以更加爱我们的另一半，爱子女，爱父母！
- 3、真挚。
- 4、我想送给妈妈看的书
- 5、推荐给所有爸爸妈妈
- 6、很实用 虽然自己还没到养老的年纪 但可以给爸妈的以及未来的自己的退休生活和养老问题得到一些经验和启发 也从中学会了如何对自己好 很值得阅读
- 7、《老后，真正为自己而活》写的是老后那些事情，但是，年轻人需要提前做准备。值得一看
- 8、书讲的是年过50之后，如何过得充实开心的事，比如要继续爱美，要会理财，要有适时放手的儿女相处之道，要更珍惜老年夫妻的感情等等。语言平实，贵在真切，作者本身就是一个很好的老年生活范本，兼合形形色色的朋友的故事，论点精到，却无说教感，读来轻松，却能让人颇有收获。作者是台湾人，读此书的感觉，就像平时在电视里看到的那些台湾人说话，有徐徐道来的亲切感、清净感。确是老年人的轻松读物，可以推荐给父母。
- 9、从图书馆借来给妈妈看，她看完之后觉得蛮好的，书中金老师举了很多例子，给人很多启发。我自己也看了一遍，里面有句话印象很深刻，大概就是说钱多有多的花法，少有少的花法，多就去国外旅游，住大酒店；少就在国内旅游，住普通宾馆。但要能独立支配！希望自己能摆正心态，钱多钱少，花好就好！
- 10、阅读时，心情愉悦，对未来的想象充满色彩，而不是之前的灰暗，对于衰老，不要抗拒，过好每一天
- 11、岁月真的是能给人予智慧，宽容，从容。

# 《老后，真正为自己而活》

## 精彩书评

1、看到金韵蓉老师这本书名的时候，我还略有一点惊讶。平素在电视节目里优雅微笑的她，竟然已经到了做奶奶的年纪。看完这本书，我感觉，金老师在我心中，从那个女神坛上走了下来。在阅读这本书的时候，我好多次心里发出这样的感慨：大概，妈妈也曾这样想过，也曾这样纠结过，也是害怕孤单的，只是我不知道而已。里面有太多动人的小细节。比如她和媳妇的母亲，互相以“林小姐”“金小姐”来称呼。比如她是如何做好心理准备，去接受儿子以后的人生里，可能会爱一个人超过爱她。比如她和先生出国旅行，先生爱摄影，而她喜欢在咖啡馆看书，于是大家各自去做自己喜欢的事，最后却也能平静愉悦的分享各自旅行的快乐。其中，我特别喜欢第二章节：与成年子女相处的智慧。原本我以为，那么急着催婚的妈妈，怎么会有什么不舍的心情，是巴不得早点把我嫁出去吧。其实不是，她只是习惯了把情绪藏在心里。每一个父母是担心子女磋跎了最佳婚育年龄，但其实更担心子女所托非人。只是，他们硬着嘴皮不肯说而已。他们独自消化了那些担心，以及做好了继续为子女的新家庭付出牺牲的努力。在我们见不到她们的那些日子里，他们应该花了很多时间来想这些问题。也许他们的智慧，没有让他们表达的很好，甚至在其中产生了很多误解。但这误解，从来不是单方面的原因，而是作为子女的我们，也不曾好好去体谅他们的心思。我们当然可以坚持自我、当然可以坚持自由，但年少的我们，往往采取了非常决绝的方式去对待父母：不说、不听、少联系、少回家。最后，让彼此之间除了蛮横的要求、除了讨厌的唠叨、除了更深的误会，别无其它相处方式。直到子女遇到父母离开人世后，才开始忏悔：为什么要这样去对待他们。那些藏在唠叨抱怨蛮横里的爱的细节，慢慢浮现出来，变成了沉重的负担。我们的父母或许没有金老师那样见识开阔、思想开明，也不懂得怎样去爱子女、爱自己。此生，我们也不可能把父母改造成那样。但是就像我的闺蜜说的，当她发生改变以后，她惊奇的发现：她的妈妈也随之改变了许多。她曾经那么的讨厌妈妈的抱怨，讨厌妈妈的不够爱惜自己，讨厌妈妈如此的畏惧人言。可当她变得平和、成熟以后，妈妈竟然也惊奇的少了许多抱怨。我想，那是因为，她没有那么担心孩子了，担心少了，唠叨就跟着少了。中国父母的问题就在于，他们太难为自己而活了，他们也不知道，人是可以为自已而活的。所以，他们也不允许孩子为自已而活，除非孩子可以证明，他们那样也可以活的很好。在那之前，太多家庭都逃不过相爱相杀的命运。我知道，他们已经老了，而我也会老去，可是我在内心其实并不接受。而父母其实内心也并没有完全接受子女真的长大了，可以面对自己的人生。是这种内心的互相不承认不接受，导致了那些父母和子女还在继续子女叛逆期时的相处模式。接受并且承认父母老了，并不容易。接受自己老了，平和的为自己做一个老后的计划，更难。金老师的每一张照片总是很自然的微笑，她的脸上似乎总有一种发自内心的微笑。一个60岁的女性，她走过了懵懂的20岁、繁忙的30岁、焦虑的40岁、渐渐衰老的50岁，她接受了年龄，接受了身体，但她选择了让笑容永恒凝固在自己的脸上。在这本书里走下神坛的她，其实更人感受到那种美好的能量，这是接受的智慧，更是爱的智慧。

2、金韻蓉老師的這本書讓我想起了之前在《一票難求》節目介紹過的一部電影----《媽咪俠》影片中50歲的阿愛有一句話很打動人心“相信我 我行的”年過半百的她本是享福時間卻經歷一系列變故但她沒有放棄生活 她不服老 她積極解決問題 她不僅僅是媽媽 她還是媽媽“俠”影片人物雖不是書中所提到的老后為自已而活 做自已想做的事 但我覺得這種態度也是值得推崇的 這是一種表現自己能力承認自己價值的完美體現節目中阿愛的扮演者馮寶寶的態度也讓我敬佩 作為一個母親 她很尊重她兒子的事業 理解孩子 我覺得一方面是因為她愛她的孩子 另一個更重要的方面就是 她也從不看低自己 不斷豐富完善自己 而不是忽略自己的生活我想分享她在節目中說的話“不要常常待在家裡 等孩子請你出去 帶你去喝茶吃飯 不要給他們壓力 我現在做什麼呢 我讓自己很忙 他約我 我說不好意思孩子 我的工作很忙碌 半年之後吧 你再約我好不好 那他沒有壓力 他就會回來找你”每一個人 尤其是母親 年輕的美好時光或多或少會因為家庭的影響而變少 等孩子長大了 有些母親會有一種心理落差 會覺得孩子不再依賴自己而遠離自己 其實不必難過 孩子總有展翅高飛的時刻 接下來的時光應該多考慮自己了 雖然年齡大了 風韻不如從前 但是不服老的心態更重要 當你看重自己 讓自己活得有滋有味時 你會發現 生命掌握在自己手上的滋味無比甜所以 就算老了也努力去影響他人吧 你慈愛的一眸一笑 不知會溫暖多少人 你積極的生活態度 不知會帶動多少年輕人的步伐 要想別人愛戴自己 那就先充實自己 尊重自己吧

3、看到试纸上显示是2道，我和先生都傻了，这的确是意外怀孕，根本不在计划之中。我们已经有了一个宝宝，已经上幼儿园了，之前根本没有想过生二胎，但此次怀孕却让我很纠结。因为2014年3月有了新政策，北京的单独家庭可以允许生二胎，虽然我们一直很坚持只生一个好，但是意外怀孕的事让

## 《老后，真正为自己而活》

父母知道后，他们的建议还是让我陷入了矛盾之中。我的父母都是50后，父亲属马，今年62岁了，母亲比父亲小2岁，也快60岁了。他们虽然年龄比较大了，属于老年人，但是身体还是不错，只是有一点小毛病。父亲和母亲都有高血压，每天需要吃药控制，母亲比父亲的身体稍微差一些，早年查出了糖尿病，也需吃药控制。父母爱惜自己的身体，定期去医院检查，在老年人里身体还保养的不错。这次意外怀孕，父母一直建议能把孩子留下来。因为第一胎生的是男孩子，他们认为男孩子没有女孩子贴心，如果二胎生个女孩子最好了。如果二胎生个男孩，两个孩子也有个伴，将来也可以互相照顾。父母们还认为，等我们老去了，两个孩子一起照顾我们的负担会比一个孩子减轻很多。父母为我们考虑了这么周全，作为子女我很感动，但我最终决定放弃这个孩子。因为我不希望让这个件事，打破父母安享晚年的计划。尤其读完了金韵蓉老师《老后，真正为自己而活》这本书，我更加确定了自己的想法。婆婆身体不好，所以第一个孩子都是由我的父母一直照顾着，现在孩子长大上幼儿园了，父母终于可以有属于自己的时间，可以合理的安排自己的晚年生活了。身体健康最重要了，所以每天都需要花时间和精力来保养身体。坚持每天做少量的运动，定期服用降血压的药，还要一日三餐合理的安排。母亲比较跟得上时代，最近迷上了玩平板，她说身边的人都有微信和QQ。我们为母亲申请了微信和QQ，还装了游戏。晚饭的时候，她不停的说起自己的小遗憾，原来是前几年买的一只股票卖早了，卖完了以后这支股票又翻了几倍。父亲最近忙着翻盖老家的房子。住上新翻盖的房子，一直是奶奶的心愿呢，父亲从三月份开始忙乎，现在房子已经基本成形了，就剩下屋内的装修了。我们都是80后，离“老去”还很远。但是我们的父母，都已经步入晚年。他们作为50后的一代，经历很多，吃了很多苦头。五六十年代初期的三年自然灾害的困难时期让他们饱尝饥饿的苦难，六十年代中期的文化大革命，百万青年上山下乡使他们丧失了高考的机会。很多人等到1977年的恢复高考，才赶上了最后的末班车才跨进大学的门槛。1979年9月开始实施了独生子女政策，父母只有我们一个孩子，把所有的时间和经历都花费在我们身上，把最好的都给予了我们，陪伴我们长大。我觉得父母慢慢变老了，正是我们回报他们的机会。我要好好珍惜和他们相处的每一天，细心的照顾他们，回报他们，尽最大的努力来陪伴他们安享晚年。

# 《老后，真正为自己而活》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)