

# 《快樂變老》

## 图书基本信息

书名：《快樂變老》

13位ISBN编号：9789869378641

出版时间：2016-10-10

作者：[美]Daniel Klein

页数：208

译者：廖婉如

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)

# 《快樂變老》

## 內容概要

第一本寫給熟齡者的心靈處方，帶著哲學家的生命智慧

《商業周刊》1379期書摘介紹

「令我們富足的不是我們擁有什麼，而是享受什麼。」 伊比鳩魯

跟著伊比鳩魯、柏拉圖、亞里斯多德、海德格、尼采、康德、蒙田、齊克果，一起叩問生命的熟年書寫

希臘伊德拉島上的老人知足常樂。

七十三歲的作者，想找一個最舒服的方式來渡過人生這個階段。置身在滿佈岩石但豔陽高照的景致裡，讀著古希臘哲學家伊比鳩魯的作品。他的終極問題是：「人該如何充分利用這一生？」伊比鳩魯的回答是：最美好的生活就是快樂的生活，充滿愉悅的生活。

「安穩地停泊在港灣中。」 伊比鳩魯相信老年是人生的頂峰。人漸老了之後因為「無須擔憂未來」，所以心智上會得到一種獨特的自由，品嚐時間的質而非量，去選擇經驗生命的方式，過著安住當下、不慌不忙，自己想過的生活。

熟年階段提供了饒富意義的契機，這契機是年輕歲月不可能有的。別錯失純粹當個真誠而知足的人會有的永恆感，懷有哲思地悅納自己，享受單純的快樂吧。

作者旁徵博引古今哲學，令人會心的雋語俯拾即是，就像一位一起探險的友伴，以幽默獨到的筆觸提出熟年優雅心境的透徹見解。選擇伊比鳩魯式的圓滿生活：當我們體會睿智哲人的真知灼見，就可以做出真誠的選擇，護衛真正的幸福，過我們想過的黃金歲月。

熟齡族的快樂處方：

- \* 自在 伊比鳩魯式的生活是嚮往個人的怡然自得
- \* 陪伴 無所求的友誼是愉悅生活的第一要件
- \* 看開 練習對無法操之在己的事放手
- \* 慢活 充分品嚐人生需要大把時間來細嚼慢嚥
- \* 回憶 以成熟睿智的方式來緬懷過往
- \* 婚姻 一起邁入熟齡的老伴越顯重要
- \* 勇氣 適可而止的中庸之道讓生活變好
- \* 怕老 不如好好想想熟年階段怎麼利用最好
- \* 宗教 能夠單純快樂地活著就是莫大幸福

不老推薦

小野（作家）

何飛鵬（城邦媒體集團首席執行長）

陶傳正（奇哥股份有限公司董事長）

孫越（終身義工）

戴勝通（《跟著董事長遊台灣》作者）

譚艾珍（資深藝人）

# 《快樂變老》

## 作者簡介

## 書籍目錄

- 前言 狄米崔小館的一桌
- 尋找老年哲學
- 第一章 古希臘的橄欖樹：伊比鳩魯的圓滿哲學
- 老年乃人生的頂峰
- 別讓日常雜務給絆住了
- 伊比鳩魯學說作為當今一種生活哲學
- 哲學觀念的涓滴效應
- 在老年選擇伊比鳩魯式的生活
- 老年的友誼之樂
- 年老時同病相憐的慰藉
- 第二章 無人的陽台：時間與忘憂珠
- 老年的無聊
- 老年的玩樂
- 玩樂的老人
- 無需多言，我走出了課堂！
- 我理解到的老人嬉戲的極致
- 玩味時間
- 第三章 塔索被雨濺濕的照片：論獨思
- 悠思逸想
- 心靈愉悅的優勢
- 寫回憶錄的欲望
- 自傳和真誠老年
- 緬懷過往的迫切需要
- 有所取捨的回憶
- 《野草莓》的智慧
- 第四章 青春之美的西洛可風：存在的真誠
- 性慾VS.緬懷性事
- 存在的真誠
- 存在的拒斥
- 法蘭克·辛納屈和緬懷往昔的老年
- 老年獨有的浪漫情趣
- 白頭偕老的滿足
- 第五章 綿羊頂上鈴鐺叮咚響：通透練達到進入形而上
- 抗拒老年樂趣的愚蠢
- 對所有事適可而止
- 老年冒的哲學風險
- 勇於在老年不合邏輯地思考
- 老年的意識轉換
- 第六章 伊菲珍妮雅的客人：斯多葛哲學和老年
- 老年憂鬱的主因
- 憤怒和斯多葛主義
- 在變得無用之前結束生命？
- 在老朽的老年結束生命的可行性
- 預期性的老年憂鬱
- 浪漫潛藏的危險
- 第七章 卡米尼灣的火燒船：進入靈性層面正是時候
- 老人和上帝的幻象

## 《快樂變老》

進入靈性層次正是時候

老人對靈性的疑問

日常的神聖

尾聲 歸鄉：安住當下的老年

專心變老

# 《快樂變老》

## 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)