

# 《二线生活》

## 图书基本信息

书名：《二线生活》

13位ISBN编号：9787806757079

10位ISBN编号：7806757074

出版时间：2009-6

出版社：内蒙文化

作者：孙范姣

页数：279

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)

# 《二线生活》

## 内容概要

《二线生活》主要内容：俗话说：花无百日红，人无再少年。退休是每一个人都必须经历的过程。面对退休，人们心态不一，行动各异。有的坦然面对，随遇而安；有的积极接受，发挥余热；有的则是闻退色变，难以承受。感到空虚无聊，整日愁眉苦脸；还有的留恋“台上”生活，难耐“下台”后的寂寞。

退居二线，这是客观规律。但退二线或退休不是生命的终点，而是人生新的转折点；不是再没有事可干，而是有许多事情可做；不是陷入孤独、寂寞的境地，而是进入了新的生活氛围。

退居二线了，我们可以干点自己喜欢的事情，如玩玩文字游戏、打打电脑游戏、做做老年游戏，再回头看看如游戏的人生，好不快哉。该忘记的坚决忘记，包括不愉快的人和事，该记住的一定要记住，包括愉快的人和事。可以在任何时候伴春风去踏青、邀明月去观潮、约老友去聊天、携家人去野炊。我们再也不用写自己不想写的文章，再也不用听不想听的报告，再也不用说不想说的空话，重新活回自我。

## 书籍目录

### 第一章 如歌的二度春天——60岁的人，20岁的心

安心——享受安然之感  
爱心——给爱一个容器  
贴心——让年轻成为我们的信仰  
省心——助力社区管理  
舒心——神清气爽寿延年  
动心——舞动青春旋律  
静心——摒除不良情绪  
进心——跟上时代的步调

### 第二章 一线到二线的距离——我不再是从前了

从一线到二线  
迈过走向二线的坎  
远离二线综合症  
为自己制定二线计划  
走出二线烦恼门  
二线心理调适

### 第三章 冤家宜解不宜结——媳妇也是自家人

常怀着感恩之心  
用新眼光看媳妇  
媳妇也是亲闺女  
封建家长做不得  
做大人要做得精明点  
用欣赏的眼光看儿媳  
做个诚心好婆婆

### 第四章 空留双亲泪沾衣——积极看待空巢现象

积极心态看“空巢”  
“空巢”是道难解的题  
让“空巢”变成“爱巢”  
不做孤独的细胞  
“空巢”不“空心”  
“空巢”也要不空情  
“空巢”也能有欢颜

### 第五章 拨开乌云见日出——忌讳话题勇面对

莫叹黄昏已近  
适当的“阿Q”精神  
生命只是一个过程  
勇敢是绚丽的曙光  
生病不是世界末日  
理解“生死互渗”的原理  
要面子更要乐子  
这张老脸往哪搁——

### 第六章 举案齐眉到形影相吊——走出丧偶的阴影

走好丧偶这个坎  
形影相吊要有好心态  
从“心囚”中把自己解放  
自责是一种心灵的伤  
睹物思人是把双刃剑

把忧伤从新生活中赶走

夕阳红不是丢人的事

第七章 男大不婚，女大不嫁——儿女迟迟不成家

儿女不急父母急

门当户对太过时

不做鸳鸯“行刑人”

年终岁末不逼婚

相亲不需“父子兵”

奉子成婚是喜事

第八章 “丁克”到我家——望眼欲穿抱孙子

多年期望空欢喜

传宗接代PK丁克家庭

“丁克”不是儿女的错

强扭的“瓜”不甜

不是亲生亲不亲

第九章 老大为了家居忙——安逸眨眼成房奴

前方买房后方支援

老大无奈成房奴

儿女离婚房归谁

再婚的房产如何分配

老年人买房细考虑

保护自己的产权

第十章 警惕第二大杀手——及早提防抑郁症

抑郁症的基本症状

抑郁症产生的“土壤”

别生活在“历史”中

“养心”远离抑郁症

假痴呆下的真抑郁

讳疾忌医乃大忌

第十一章 心理健康晴雨表——预防和发现心理疾病

不能忽视的心理疾病

挖出心理疾病的“根”

做自己的心理医生

远离迷信的泥潭

嫉妒是一种病态

第十二章 黄昏也要甜蜜蜜——老年夫妻的情感生活

老感情仍然需要升温

花前月下觅青春

感情充电不可少

让感情登上相互理解的高度

黄昏中的“未婚同居”

再次走进婚姻殿堂

第十三章 快乐才是最重要的——把握健康的秘诀

摆脱疑病恐病的困扰

“与病共舞”需好心态

过节要做好心理调试

给自己做个保健

做个快乐老人

第十四章 时尚养老新观念——让我们一起住进老年公寓

外国老人的养老观念  
选择不再孤独的生活  
老年人的另一个“伊甸园”  
选择休闲式安居  
积极转变养老观念  
我们一起去养老院吧  
附录：营养成分表

### 章节摘录

爱心——给爱一个容器 爱心人人都有，而这个爱心应该有一个大的范围，不仅是人与人之间的爱心，还有人与动物、人与植物之间的爱心。每个人都有被肯定、被需要的感觉，尤其是从一线上退下来的老年人。他们在家，往往是被照顾的对象，但是仔细想想，一个富有爱心的人肯定不希望自己单单只是被照顾的对象，直到生命的最后一刻，他们都需要释放自己的爱心，感受被肯定和被需要的感觉，因为我们都希望做一个充满爱心的人。 60多岁的王德根老人，是一个老党员。他1948年9月参加工作，1992年10月离休，原任长钢党办信访副主任。这个乐善好施的老人，用自己的爱心编织了许多动人的故事。老家要修水泥路，老人得到这个消息后很高兴，主动与村里联系，说要尽自己的一份力量，他拿出3000元钱交给了村委会，成为全村捐款数额最多的一个人。王德根非常关心下一代的成长。“六·一”儿童节，他向村小学资助了2000元。村委和学校送来锦旗，上面写着：培育花朵育后人，报效家乡献爱心。对于送来的锦旗，老人说：“因为我是本村初小四年级毕业的，就是这点文化，给我一生的发展打下了基础，所以我要给母校做个回报。”村里有个村民的女儿，家庭比较困难，眼看着大学毕业了，家长让她赶快参加工作，可她坚决要考研继续深造。为了改善家里的生活状况，为了实现自己的梦想，她一边在外打工，一边学习，终于考上了研究生。老人听说这个事情后，很受感动，就动员他的家人一定要支持女孩上学，还给女孩家里放下了1000元，并表示三年的路费他全包了。在老人的帮助下，这个女孩终于上了研究生。开学没几天，女孩又收到了王德根老人寄去的1000元钱，当时这个女孩心里真是有太多的感动无法表达。王德根老人不仅关心家乡的建设，关心家乡的教育，作为一个老党员，他的爱心更是无处不在，处处闪耀着动人的光芒。汶川地震发生后，老人牵肠挂肚念灾情，每天坐在家看电视、读报纸，了解援灾情况，并积极参加社区捐款活动。当集团公司党委组织党员缴纳特殊党费时，老人百感交集，二话没说，带头拿出2000元交给了组织。如今，王德根老人身体健朗，在自己的花园里愉快地生活着，每天都锻炼身体，平时热心于社区活动，自己做一些力所能及的事情，得到大家的称赞。在谈到他所做的一些好事时，老人总是笑呵呵地说：“应该的，应该的。党在政治上、经济上给了我很高的待遇，我应该对社会有所奉献。尽我微薄的力量，做些有益的事情。”老人的爱心无法用金钱来衡量，因为这是老人生活的一种境界，爱的疆域是不能被庸俗限制的。姜达敖的爱也是同样伟大的。在宜兴，姜达敖的名字几乎无人不晓。这位憨厚敦实、脚下总是穿着一双旧布鞋的普通农村老人，不顾自己年老体弱和脑部肿瘤两次手术带来的病痛，十几年来几乎跑遍了大江南北。东北的林海雪原、西北的黄土高坡、南国椰林沙滩，到处留下了他年迈而坚定的脚印。他不是去出差，不是去旅游，而是去播撒爱心。姜达敖热心资助南京三个下岗失业职工的事迹，成了南京的美谈。赵莉琴回忆起首次与姜达敖老人见面的场景，她说：“那年冬天，天气非常寒冷，外面刮着大风，还下着大雨。真没有想到会有一位素不相识的宜兴老人来到南京，拖着刚动过手术的身躯，爬到7楼来看望慰问我们全家。”一个偶然的时机，姜达敖从报纸上看到：曾为南京十大利税大户之一的南京铁合金厂，由于种种原因停产了，职工们陷入困境。省劳模臧永龙年老病重，强撑着不去医院看病；老技师胡金荣到粮店赊米度日；患糖尿病的女工赵莉琴由于经济困难，一畚箕一畚箕把泥土搬到7楼顶层，种草药治病。姜达敖夜不能寐，挥泪写下热情洋溢的慰问信，连同5000元慰问金，托人带给这三个特困工人，另外拿出一万元帮助厂里其他困难职工。后来，他把自己每月的600元养老金捐赠给这三个特困家庭，每家200元按月寄去。6年来，老姜对这三个特困家庭的资助从未间断过，逢年过节他都要上门看望他们。姜达敖一直在爱心之路上奋力跋涉着，他把爱撒向了大江南北许多地方。他资助过东北钢铁厂的特困工人，又资助了南方遭受水灾或海啸的难民，北京、甘肃、陕西、吉林、江苏等地，到处留下了他雪中送炭的脚印。现在，他长期资助的大、中、小学特困生还有89人，特困家庭有25户，他连续4年为西北农科大学13名品学兼优的贫困生发放助学金。甚至把因贫退学的来自黄土地的大学生拉回了校园。他常说：“爱心不分地域，只要和谐社会中人人都能幸福生活。”一些受助者描述姜达敖时说：“他就像一个有着远大抱负的老红军，在播撒爱心的万里长征中，不知疲倦地跋涉。”虽然我们已经从一线退居二线，但是我们心中依然有爱，这种爱，退却了年轻时的狂热，积淀下人生的经历，呈现为对人们的关怀。当我们帮这种爱找到一个合适的容器，我们的生活将更充实、更有意义。

## 精彩短评

1、对老年人的老年生活有一定的指导意义

## 《二线生活》

### 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)