

《再老也不怕——我的感悟与应对》

图书基本信息

书名：《再老也不怕——我的感悟与应对》

13位ISBN编号：9787200097634

10位ISBN编号：7200097632

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

《再老也不怕——我的感悟与应对》

内容概要

生老病死对每个人是绝对公平的。你可以留住回忆，但留不住青春；我们不可能改变生命的轨迹，但是我们能选择老去的态度。在老去的时候会是忧伤还是快乐？是活在回忆中还是充分的享受当下的生命？答案在《再老也不怕——我的感悟与应对》中。

年近八旬的作者的暮年生活观，包括对待生命的态度，对待儿女的态度，是值得我们深思的。同时，也给年轻人以启发，怎么样去对待即将或者已经老去的父母。看了它，你就会了解什么是真正的幸福。

《再老也不怕——我的感悟与应对》

作者简介

胡筠若，出生于1934年。这是一个不怕老、遇事有自我应对和感悟的老太太。正值花季时得了在当时被称为痨病的肺结核，两次被死神“拒签”，成为一个终身“带球”的人。50岁时，利用业余时间，在一年半的最短时间，12门科目一次通过，按照自己设计的进程拿到了文凭。59岁改行研究健康教育，66岁致力于预防艾滋病宣传，68岁开始环游世界……胡筠若以积极、乐观、坚毅、自信演绎出不一样的成功人生。

书籍目录

第一部分 老了，我不怕……

第一章 我不怕死，要好好活

- 一、随时准备告别人生
- 二、不怕面对无法给自己“倒计时”的死
- 三、我写好了遗嘱
- 四、满怀耐心地呵护生命
- 五、珍惜已到生命杯底的光阴
- 六、好好活，就要有所仰视
- 七、“扔东西”是我准备“告别人生”的演练

第二章 我不怕老，珍惜夕阳之光

- 一、把年老的自己当成朋友
- 二、今天总年轻
- 三、学习养老的艺术
- 四、我不放弃“拨慢衰老时钟”的努力
- 五、唱着优雅的夜曲度过晚年

第三章 我不怕暮年远游，享受旅游乐趣

- 一、“不怕晚”的心劲儿让我频频远行
- 二、游前游后兴致勃勃“做功课”
- 三、一个人参团旅游品味“冒险”
- 四、以“我”为本，玩得快活
- 五、看景中收获“明白”

第二部分 余生，我要……

第四章 谨防“老了招人讨厌”

- 一、退休不恋栈
- 二、改改好为人师的毛病
- 三、注意少招女儿发烦
- 四、少给别人添麻烦 注意不打扰别人

第五章 学着“对自己有办法”

- 一、本章题目的缘由
- 二、“对自己有办法”与对“烦心事”的明达
- 三、有效了事的应有心态
- 四、我对自己有了点办法

第六章 读书学习 寻找心灵安适

- 一、从读书中获得精神享受
- 二、读书助我理解人生

第三部分 老来，我才更明白……

第七章 命运，蕴含在你每一步的取舍中

- 一、把人生拉长了看
- 二、坚强来自“不气馁，有召唤”
- 三、“好命运”是争取来的

第八章 祸兮福所倚

- 一、因生病住院而得福
- 二、“文革”遭罪给我的生命增加了韧性

第九章 “快乐”是人生要学的一门主修课

- 一、快乐是什么
- 二、我们为什么要寻求快乐
- 三、快乐并不单独存在

《再老也不怕——我的感悟与应对》

- 四、快乐是自己找的
- 五、知足、自我认同最重要
- 六、别把“快乐的钥匙”交给别人
- 七、快乐是种习惯需要经心养成
- 八、我是一个笑口常开的老人

《再老也不怕——我的感悟与应对》

精彩短评

1、跟着耄耋老人品味人生，倾注全部心思，慢慢咀嚼，受益终生。

《再老也不怕——我的感悟与应对》

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