

《让夕阳红起来》

图书基本信息

书名：《让夕阳红起来》

13位ISBN编号：9787512623631

出版时间：2014-2

作者：智然,建功

页数：415

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

《让夕阳红起来》

内容概要

本书是著名心理学家、中国文化学者智然老师在为老年人专门开设的“了凡养老班”上的授课内容。随着我国进入老龄化社会，养老已经成为一大课题。智然老师发现，老人养老普遍存在五大问题：无知感，不知道人生的方向了；无事感，找不到事干；无能感，感到活得没价值了；无聊感，心中没有志向；无奈感，不甘心等死，又力不从心。针对老人存在的这些问题，智然老师根据中国文化的教诲，结合《了凡四训》，深入浅出地为讲述了老人养老的“五养”：第一要养志，老人最重要的是要有志向，有志向人生就精彩；第二要养善，“积善之家，必有余庆”，老人积善儿孙就有福；第三要养气，老年阶段气是越用越少，所以要省着用；第四要惜福，惜福从惜精气神开始，要养气不要生气；第五要养谦德，惟谦就受福，要养根，孝亲敬祖，连根养根。智然老师的这些论述，具有重要的现实意义，填补了传统文化在养老方面的理论空白。同时具有很强的可操作性，为老人晚年幸福、让夕阳红起来提供了重要思路，其价值不容忽视。

学了凡 立家训 传家业

养老养什么？

养志 养善 养气 养谦 养根

我国已经进入老龄化社会，老人养老已经成为政府和社会必须面对的问题。老人养老，老人是主体。帮助老人树立正确的养老观念，是一项紧迫的工作。在这方面，国内相关论述还是不多的。随着传统文化学习的不断深入，养老问题就成为一个不能回避的问题。在这方面，本书走出了至关重要的第一步，为老人养老开辟了新思路，其中蕴含着中国传统文化的大智慧。对中老年读者朋友有着极为实用的指导意义和参考价值。

《让夕阳红起来》

作者简介

智然（本名：俞智宏，笔名：智然），1963年出生于南京，好心情中国文化讲堂创办人，今日弟子规读书会主讲，著名心理学家，企业生命力专家，中国化学者。以十年之功，潜心研修中国文化（儒道释），并从《大学》、《中庸》、《道德经》、《论语》、《孝经》等中国传统智慧中，提炼出“中国管理功夫”及好心情绩效管理理论，著有《大学与中国管理功夫》及《今日弟子规》。从2007年起，积极推动“企业读经”活动，读经典，讲经典，参经典，用经典，传经典，正在成为企业领导及职场人士化解管理危机的有力方式。2009年起，又大力传播中华家道，促进五福家庭的建设。

建功（本名：温向明，笔名：建功），中国老龄事业发展基金会副秘书长，中国老龄事业发展基金会“幸福养老大课堂”总干事

书籍目录

自序 老人根深，子孙业茂
前言 最美不过夕阳红
第一讲：老人是家庭兴盛的根基
老人是根，老人是宝
跟《了凡四训》学传家之道
连根养根：生命的第一任务
老人根深，儿孙才能叶茂
老人养老的五个忧患
观老人气象，知家庭兴衰
夕阳红不红，看四个指标
老有所为，老有所乐
断根影响孩子心理健康
断根影响身体和事业
老人要担当起传承孝道的责任
第二讲：谦德之效，五福临门
认识五福，追求幸福
《易经》六十四卦，谦卦最吉
满招损，谦受益
三条标准观察一个人是否发达
闻过则喜，不起傲慢心
知过是谦，改过是谦中之谦
说“我错了”的人有福气
心平气和是兴盛之象
人气就是福气
念头决定命运
神明就是我们的心
修谦德的七个要点
连根养根的方法
第三讲：立命九法，转变命运
了凡先生的家世
被算定的命运
宠辱不惊，澹然无求
命自我作，福自己求
警惕五种薄福之相
怎样才能生出好孩子
云谷禅师的四副改命药
生命：高能量VS高能耗
立命九法之一：深信真理
立命九法之二：发露忏悔
立命九法之三：书符发愿
立命九法之四：修身以俟
立命九法之五：持准提咒
立命九法之六：正名养德
立命九法之七：反省精进
立命九法之八：回小向大
立命九法之九：记功过格
善心真切，一善可顶万善

《让夕阳红起来》

事上花开，心上花不能开

第四讲：未论行善，先须改过

过而能改，善莫大焉

改过三心之一：发羞耻心

改过三心之二：发畏惧心

改过三心之三：发勇猛心

改过三法之一：从事上改

改过三法之二：从理上改

改过三法之三：从心上改

选择最上之法，不断完善生命

后记

《让夕阳红起来》

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