

# 《优雅地老去》

## 图书基本信息

书名：《优雅地老去》

13位ISBN编号：9787533937065

10位ISBN编号：7533937066

出版时间：2013-7

作者：渡边淳一

页数：128

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)

# 《优雅地老去》

## 内容概要

渡边淳一的两性随笔和社会随笔《钝感力》《欲情课》《幸福达人》《在一起，不结婚》《优雅地老去》等在日本乃至亚洲影响甚大。本书在《白金Style》上连载时即引发热议，结集出版后更是掀起阅读热潮。渡边淳一耄耋之年提出的“熟年健康法”，倡导人们击碎对衰老的既成概念，挣脱“人生只能如此”的桎梏，不自卑，不自负，也不羞怯，优雅地去跟人生谈恋爱。渡边一派的“活好后半生才是关键”“年老的性优势”等全新生活理念，被读者誉为增强“爱力”、给健康加龄的良方。从现在开始，体会白金一代活法的精华，设计、享受你的晚年生活！

# 《优雅地老去》

## 作者简介

渡边淳一

情爱小说大师，日本文坛一代大家。

1933年10月出生于日本北海道。1958年自札幌医科大学博士毕业，在母校授课行医之余开始文学创作。初期作品以医学、情爱题材为主，逐渐扩展到历史、传记小说。其以医学实践和生活经验为基础、深入男性和女性本质的情爱小说，尤为受读者喜爱，仅《失乐园》在日本即畅销达600万册，《无影灯》也因先后四次被改编成电视剧播出促使销量突破500万册。平生获得多种文学奖项，作品被翻译成几十种语言于各国出版，在全球拥有亿万读者。八十高龄仍活跃于文坛一线，被誉为日本文坛当之无愧的常青树。

# 《优雅地老去》

## 书籍目录

### 目录

- 第一章 优雅地老去，爱到一百岁
- 第二章 享受退休，退休爱不休
- 第三章 健康，就要成为积极的“钝感人”
- 第四章 不断心跳，远离“废用性萎缩”
- 第五章 穿得漂亮，内心变年轻
- 第六章 恋爱，让我们更年轻
- 第七章 “肌肤相亲”带来神奇的活力
- 第八章 大胆爱，多赞美，彼此更快乐
- 第九章 男人再“花”也恋家，女人再“忍”也会走
- 第十章 男人比女人更脆弱
- 第十一章 熟年的性情优势
- 第十二章 对“上钩的猎物”也要多关心

# 《优雅地老去》

精彩短评

1、如题。这本书的题目好像跟我的臭毛病一样，非常地如题.....要优雅地老去实际上是很累人的一件事，我打赌我家老太太看不到第二章应该就会嫌烦或者睡去。奇怪的是，就像书里说的一样，她以前倒是以读书看报为爱好，这些年来倒是看的少了。而且，渡边淳一虽说也步入老年了，但是用词还挺新潮的（可能是翻译的问题），对于看了一辈子报告文学的老太太来说可能还真适应不了。所以说，明明是给他们看的书，恐怕是要我们看了再回去读给他们听喽。

2、随着年龄的增长，“老”已经成为头脑中最常出现的一个词语，从开始的震惊、抗拒、无奈、痛苦，到最终的接受，因为只能接受。看到渡边淳一的《优雅地老去》心里竟然坦然了不少。是啊，老，本是生命的一个过程，都要经历，你无法抗拒。有这样一句话很是欣赏：留什么也别留青春，因为你根本留不住。既然留不住，既然肯定都要老，那么就如渡边淳一说的那样，优雅地老去。渡边淳一，八十高龄依然能和我们分享他的人生乐活艺术，没有自卑，没有自负，也没有羞怯，不得不承认，他的确是情爱大师。本书共分为12章，用积极向上的语言描述老年人的一些现状，及应对各种情况的积极观念。他不同意用老年人来称呼用了一个特别有意义的名称——白金人生。多好的词语，这样的称呼不会给人一种年老的感觉，依然精神百倍。一个称呼的改变代表着对人生的态度。老了，不代表着就要无所事事，等待死亡的降临，老了有很多事情可以做。《不老骑士》里，17位平均年龄81岁的老人还能骑摩托车环游台湾岛呢，老了依然可以爱，而且优雅地去爱，拉手，拥抱，可以没有性了，但肌肤的亲近可以让老年人感受到一份温情。我们提倡对老年人多一份关爱，但老年人还是要多爱自己一点，看着渡边淳一的这些文字，老年人读后一定会有一份激情，会更热爱自己的生活。每一本书都有适合它读的人群，老年化越发严重的社会里，这样的书，就是老人们，不白金人生们的精神食粮。

3、经常会有一种莫名其妙的危机感，就是忽然想到十年间某一个事发觉十年都过去了，然后往后想几个十年以后自己就老得没样儿了，继而就不得不面对死亡了，然后背后一凉打个寒颤把自己吓一跳。于是，算是抱着解脱的目的看的，倒也没想到这位印象中的情爱作家煞有介事地讲起了道理。不知是译者译得有趣，还是老爷子是个老来俏，总之看着很有意思。可是越看越觉得不对，这尼玛哪是在规劝老年人应该如何如何啊，尼玛我二十多岁的小伙子过得比退休老人苦逼多了啊。这年少是屌丝老来肯定不优雅啊！！老子也要积极向上！老子也要穿得精神去跟妹子搭讪！老子也要...不过看到最后发现，老来俏居然还有情感优势的属性。这.....之前的那一段是失控了，总之，我觉得这书给我提了个醒，我忽然发现我上面有句话说得很有道理，年少是屌丝老来肯定不优雅，从今天开始好好生活吧。

4、在老去的时候学会爱你——《优雅地老去》，在人生的白金时刻 老去显然是一种状态。年轻的时候，我们对爱情会灼热而天真，为爱付出自由和生命。但当我们老去，爱情已然不在考量的范围，坐在窗前，一杯清茶，一个下午，摇椅与蒲扇，思绪远飞，心态显然已经出现了变化，“老了还说什么爱情”之类的想法让他们变成了真正意义上的老人：麻木、失落、平庸，失去了对生活的热情与自由，带着对老去身躯的自卑与羞怯，默默地走向终点。但是当老去的时候，若是允许，其实我们应该也是可以获得幸福的罢。曾经作为医生而拯救人们身体后来试图用写作探寻人们的精神世界的渡边淳一博士的《优雅地老去》就是这样一本和老去有关的书，它试图告诉我们每一个人：爱与年龄无关，重要的是心态！“上帝更是赋予了我们只要是相爱，不论年龄多大都能使肉体和精神焕发活力的可能。”若是回想起我们的生活，其实说到底这样的事情应该是很多的罢。少年时代，我们因为爱情的出现而在深夜狂奔，在TA家的楼下痴痴仰望一盏灯的点亮；青年时代，我们因为爱情而奋力拼搏，加班至深夜的时候，打开TA送来的爱心饭盒，保温罐里面尚有余温的汤头，是我们饥饿的肚肠最好的慰藉；中年时代，我们会因为一抹魅力的倩影而砰然心动，找回了久违的激情.....可是到老年的时候，我们怎么就忘记了爱情呢？爱情并没有设定年轻限制呀！当我们一直保持爱这世界与爱自己所处的人生阶段的时候，自然就会充满幸福呢？失去爱情显然是一件可怕的事情。老年的婆婆们总是比老公们显得更加幸福和长寿，若是细想起来，退休在家的男性总是比女性更少社交，当大婶儿们在跳跳广场舞活动活动的时候，老大爷总是喜欢呆在家里，而当他们发现他们余下的只有孤独的时候，便或抑郁或焦虑起来，因为不在喜欢生活，就不由自主地因为心态而失去了健康。或许从这点而言，老年女性活的比男性长更有深层的原因吧。事实上，无时无刻，女性不在学习爱。她们显然是为爱而生的。从一开始，女性就更为喜欢表达自己的喜怒哀乐，这样的女子，总是能够获得

## 《优雅地老去》

更为丰富的精神交互，她们多多地在做着爱的训练，享受爱情的过程，“优雅地去跟人生谈恋爱”，大约就是他们能够长寿的秘诀吧。八十岁渡边先生之所以能够那么长寿，大约也是因为这样的关系，而作家中，能够像他一样享受生活，用爱抵抗精神的衰老的成功者，也不在少数，若说华语文学世界至今还在创作的琼瑶女士，不正是用爱去创作人生的写作者么？如果还没有开始尝试爱的话，就让这本《优雅地老去》影响你吧，如果你还未步入老年，更要学会爱；如果有步入老年的读者，就在这人生的白金时刻，在老去的时候，学会爱“你”吧！

By 林悻 2013年8月18日14:45:33

写于河庄

5、去过日本、韩国等邻国旅游的朋友会对一点印象深刻，任何年龄的女性都穿着得体、举止优雅。这在我国似乎显得有些“端着”、“与年龄不符”，但与每天在小区门口嚼舌根的大妈相比，你更想过怎样的生活呢？击碎对衰老的既成概念，优雅地老去，从现在开始设计我们的晚年生活吧！

6、做一个优雅的老人《优雅地老去》感觉最近几年渡边淳一的小说少了，散文却越来越多了起来，渡边淳一的散文文字量不大，书也不厚，很快就可以读完，内容也不是很复杂，一般都是围绕着一个话题来展开的，比如《钝感力》《在一起不结婚》《欲情课》《熟年革命》等等，这也是日本图书的一种风格，《优雅地老去》也是其中之一。从名字就可以知道渡边淳一想要写的内容是什么了，那就是做一个优雅的老人，按照我们的老传统，老人都是节俭甚至吝啬，不拘小节，不注重仪表，当然这并不愿这些老人，老年人的行为习惯都是有着深层次的原因，过去的老年人退休金比较低，也没有其他的收入来源，还要为子女的成婚购房攒钱，所以老人都非常节省，时间长了就成为一种习惯，我的妈妈每个月有两三百元的生活费就够用了，什么都舍不得买新的，都是用旧的东西，买新东西就感觉浪费。我们这个时代进步太快，而很多人还没有适应现在的社会，不过这也有我们的社会保障还比较低，我们的收入也比较低的原因。一旦生病，花销巨大，几万甚至几十万都有可能，所以怎么能攒钱准备好呢。没有很好的福利保障，想要优雅也优雅不起来吧。渡边淳一是知名作家，有丰富的经济基础，即便进入了老年，也要过那种优雅的生活，依然喜欢谈恋爱，喜欢交女朋友，这一点倒是和西方很接近。老年人也渴望爱情，渴望浪漫，当然老年人的爱情肯定需要雄厚的物质来保障，要有房子，有比较高的退休金，有各种疾病保险，所以没有后顾之忧，没有儿女的负担，所以当然想要体验人生，过优雅的夕阳红。中国人退休比较早，干部男六十女五十五，工人男五十五女五十，所以算起来我爱人四十一岁，还有八九年就退休了，退休的时候才五十岁，孩子也该工作了，其实还可以做很多事情。退休以后锻炼身体，跳舞是我们周围最常见的中老年人的活动，其实还可以如渡边淳一所说的，去读读书，发展自己年轻时候的兴趣爱好，上老年人大学，外出旅行，丰富自己，不一定只是单纯的健身而已。现在也经常听到有老人退休以后开车环游中国，有的去爬三山五岳，我想随着经济水平的发展，随着社会保障的提高，现在的中国人老了以后，会有更丰富的老年生活，老年人完全可以为这个社会贡献力量。老年人其实也愿意做点事，只是中国现在的就业压力太大，年轻人找工作都那么费劲，所以很少给老年人留下工作的机会。以后随着人口的老龄化，年轻人越来越少，老年人退休以后，完全可以从事一些自己喜欢的职业，如同西方一样工作到六十岁，甚至七十岁，让自己的老年变得更充实更优雅。

7、在意大利多年，给我感触最深的就是意国老太太们的着装尤其是冬日的服饰装扮非常优雅，我常常戏称此为“意式老太太的制服”。无论寒暑，大多数意国老太太们都不穿牛仔裤，一律裙装+丝袜+低跟鞋，天气冷的时候，外面再罩上一件毛皮大衣。让观者顿觉舒适。人老了，就不需要打扮自己了吗？哦，NO！《优雅地老去》一书中说外在甚至比内在还重要，“因为，要改变内在没有那么容易，需要毅力、修炼，要花时间，相比之下，外在的改观容易多了。而且，内在会随外在的改变而改变。”我觉得，《优雅地老去》这本书不只是给那些白金一族看的，也是给年轻的读者们看的。你因为自己芳华正好，便可以肆意挥霍青春了么？不打扮自己，外表会更快地老去，不妆点爱的心灵，心会更快地老去。无论是男人或是女人，不管是年老还是青春，一个人的外表，三分长相三分打扮四分气度，而这气度，不仅仅是学识、修养所体现出来的气质，更是一颗有爱的充满善意的心灵的外在表露。除了注重外表，《优雅地老去》这本书还强调爱。我见过几对黄昏恋，有的让人觉得温馨无比，有的却让人觉得猥琐至极。亦舒曾经说过，年轻的俊男美女当众做出的亲热举动会让人觉得好看。而老人，不再具备年轻和俊美的优势，恋情势必不能再火辣，那样只会让人觉得不堪，所以，《优雅地老去》一书中说抚摸、皮肤接触也是爱，而且这种爱更加温和。什么样的年龄就应该有什么样的举止，正如礼仪是一种溶于血脉之中，无需去想、去思考的自然而然的行一般。所以，我才觉得无论是正当妙龄的恋爱，还是近黄昏的夕阳之恋，心中有爱，发乎情，人前止乎礼，姿态会好看很多。但是，

## 《优雅地老去》

这本书具有翻译作品尤其是日本作家的作品中常见的瑕疵——过于浅显直白。也许，我不是这本书的目标读者，但是随手翻翻也能受益。但是，我觉得如果以白金一族作为目标读者的话，白金年华的老人的固有观念可能更加根深蒂固，不是一本书、两本书就能彻底改变的。要改变人的观念，恐怕还要从未老时就“随风潜入夜，润物细无声”地慢慢浸润，才能让尚未步入白金一族的中青年们对白金时代有一种“未雨绸缪”的感觉，等自己真的成为白金一族时，对这种观念的接受才会更容易些。另外，书中有一些观点我也不能完全赞同。比方说，作者认为：“钱，本来就不该留给孩子。真正应该留给孩子的，是良好的教育、教养和丰富的感性。”也许作者的思维仍然停留在乌托邦的理想国之中。后半句话没错，对于抚养教育子女来说，教育、教育和丰富的感性比钱更重要。只是，在这个现实的社会里，手上但凡有些余钱的白金一族，多数是宁可节省了自己也要将余钱塞给子女，免得子女刚走上社会便成了彻底的草根一族。所以，对白金一族生活质量的提高，倘若着眼点放在不花钱的精神生活方面，可能会更有效果，又或者让余钱颇多的白金一族，懂得如何分配好自己与子女之间的度。

8、这本书很久之前就听说过，今天偶然遇到了，就拿来看了。看完最大的感想竟然是：原来日本的老年人和中国的老年人习性差不多啊！一直以为日本的老年人会是欧美老头老太那种样子——也不知道自己从哪里得出这样一种印象的。现在发现，原来日本老年人也那么封建保守啊。其实仔细想想，的确是这样。看日本动漫出现的那些老头老太大多是一副很老很憔悴的脸，再想想美国欧洲这些地方的电影里那些出场的老头老太太，个个那么精神矍铄，自由潇洒，有不失优雅和浪漫，真真是叫人佩服。我老了，不，我要从现在开始锻炼自己，不要受年龄的限制，随时随地都应该做一个自由潇洒、优雅浪漫、敢爱敢恨的人。这样活着才有意思嘛！干嘛要在乎别人的眼光，自己活得开心就好了。再来说本书中另外一个印象深刻的词：“不用心”地做事。这个不用心并不是我们讲的那个不用心地做事，如果用我们大家都能懂的词语翻译一下，那就是自然而然地、一种不用思索就去做某事的一种做法，肯能还是无法完整的表达出作者要表达的意思，举个例子吧。比如，“女士优先”原则，你再践行的时候，就应该不假思索的这样想这样做，无论你遇到的是妇女、少女还是小女孩，这种思想要植根于你心中，而不是要去考虑一下女士的身份再去做这件事。再比如，赞美别人的时候也要这样“不用心”地去赞美，什么意思呢，就是说你的赞美要发自肺腑、自然而然，而不是用心思索一番才得出来一句话去赞美。我觉得这个词真好。另外书中提到欧美国家男性对“女士优先”原则的践行也让我很震撼。的确是这样，绅士风度是要从小培养的，这种风度和优雅绝不是一时就能练就的。此外书中还多次提到欧美国家的恋爱观以及恋爱盛况——我觉得那真的可以用“盛况”这一次来表示——自由、热烈，多好啊。想想人生，除了爱还有别的更美好的事吗？借用作者的一句话，“爱与被爱，比任何回春药都更能使人年轻”。真是羡慕欧美这些国家的这种恋爱风气，爱就是爱，大大方方的恋爱、做爱，喜欢性就是喜欢性，而不像大多数亚洲国家那样——所有的爱都要遮遮掩掩，特别是女性的爱。试想一下，是不是正是这种病态的社会风气的压迫，才使得亚洲国家的“黄色”事业如此繁盛？大多数欧美国家的青少年都是在十八九岁的时候经历了第一次性，而在亚洲国家特别是中国——即使对早已成年的大多数大学生来说性还是一种传说。由于我们对性的认识的封闭和保守，更加导致了我们不能正确的对待这件事情。本来性就是人成长过程中要经历的一件事，正确的认识性、了解性，这是必要的，而在我国，大多数家长和老师都是谈“性”色变，这就会造成我们青少年对性的认识不正常甚至发生扭曲。即使是偶尔的谈起，也都是些性侵、猥琐之类的不好的方面。本来处于身体发育期的青少年对性感到好奇是在正常不过的事情了，可在家长、老师的“恐吓”中，只能自己偷偷摸摸的了解，有时候甚至会对自己的好奇感到羞愧，进而觉得自己“不正常”，从而就更加曲解“性”，认为那是不耻的，其实完全不是这样的啊！！就拿我自己而言，现在的我大二了。我所有的性知识都是从电影中学到了，有几次还自己偷偷躲在被子里用百度，想必这样的经历大家都会有吧。还记得刚上大学时第一次在电影中看到性爱的场面会不自觉的跳过去，即使这样，也会觉得脸红心跳，甚至羞于让室友知道，就好像自己在做什么不可饶恕的坏事似的。可以说知道最近，我才慢慢接受性是一件非常正常非常美好的事这一说法，之前之所以不接受，一是因为从小被纯洁这一词毒害太深，认为只要是与性沾边便是不纯洁；二是因为身边的人从不谈起，于是就以为自己对这方面不仅知道而且接受是一件非常可耻的事情。只是随着阅读量的增加，以及对性的正确的了解和认识，便慢慢开始接受，开始告诉自己，原来那种想法才是一种病态的不正常的想法呢。不仅又想起，看中国的电影或书籍的时候，家长对子女的教育很少或者说基本上没有涉及性知识，而看美国电影或书本的时候，经常会有这样一幕，女儿或者儿子和妈妈聊天中谈到自己的男友或女友时，妈妈都会不失时机地提醒自己的孩子要做好安全措施。不过还好，至少我国的现状在改变，开明的爸爸妈妈也越来越多，前两天在孟非写给

## 《优雅地老去》

女儿的信中看到他提醒自己的女儿保护好自己时突然很感动，哎，我们中国啊，就应该即使改变并且改进对未成年的教育啊！！又想到书中说男人比女人脆弱，我想这是真的。男人在我看来，不仅是脆弱，男人更加是自私。而且男人一辈子都是视觉性动物，从来不会改变。算了，不挑剔了，男人有那么多缺点，可还是有女人愿意为其奉献一切，就像张爱玲，像山田宗树笔下的松子……不过，我还能说什么呢，这世间总是要有爱情的吧！！你就包容一点，再包容一点啦！！再想想还有什么想说的。对了，关于作者渡边淳一，一直都有听说，世界有名的“情爱大师”嘛，不过这是我第一次看他的书，觉得这个老头挺可爱的。不过近期不打算看他的其他著作，感觉没到。我看书，一定要先有感觉的。最后，我想把《优雅地老去》改成《优雅地活着》，对，这才明显更适合我嘛。生命才刚刚开始，一切都才刚刚开始，我要优雅地活着，然后优雅地老去！哈哈！就是这样！我一定要去纽约、去巴黎、去伦敦，去看那些在阳光下热情拥抱、亲吻的恋人。当然，最好我也和恋人在一起，我会毫不犹豫的在夕阳西下的罗塞河旁投入他的怀抱，与他相拥而坐，深情相吻。还要啰嗦一句，最近的北京进入了梅雨季节，每天下午都会悠闲地下会儿雨，这是太让人开心了。不仅凉快，还让我每天都有个好心情。哈哈。真的好喜欢这下雨的季节！！

9、这是我读的第二本渡边淳一的书了，第一本是《在一起，不结婚》。读渡边的这两本书，颠覆了我对于一个写出《失乐园》这样书籍的作者的看法。渡边更像是一个入世的儒家长老，传播着自己关于世界的看法，也希望世界因为自己的呼吁而改变。应该说，渡边淳一的这两本书都很有针对性和现实意义的，针对的都是日本的少子化和老龄化，而这两个趋势也正在中国显现。渡边给出的方法，一个是事实婚，一个是活好“熟年”。事实婚的事情还是看《在一起，不结婚》好了，我们还是专心于研究如何优雅地度过熟年。按照大致的算法，一个人工作到60岁退休，还有20多年的宝贵时间，如何让这20年不至于虚度光阴，便成为了本书中渡边所论述的观点。在渡边看来，首先要摆脱的就是思想包袱。我们常常认为，人到了老年，退休以后，就应该到了安享晚年的时候，所谓安享，就是少折腾，少冲动。而在渡边的眼中，退休以后了，最大的改变就是无牵挂了，也不需要看人眼色了——其实这或许也反映了日本人的等级观念，每个人都活的很累，遵循着各种制度——所以，正是这个时候可以去去做自己想做的事，该谈恋爱的谈恋爱，该追求所想的追求所想。其实，这些观念算不上新鲜热辣，甚至可以说，有些守旧。每次我听到别人说，老了退休以后要怎么样，怎么样，但是，为什么不现在就开始行动呢？该去干自己的事就去干自己的事，说句不好听的话，有时候还没等到退休，人就已经不在了，或者到了退休时，已经没有体力去做了。当然，作为一个作家，渡边看待问题的想法总是有着某种灵犀。我读这些观点，还是能有不少收获。比如渡边就认为，男人比女人容易守旧，为什么呢？因为女人是革命的，她一生都在经历着各种变化，比如从女孩到少女的初潮，比如从女人到母亲的怀孕，还有绝经期等等，在渡边看来，女人总是不断在适应社会的变化，因此更容易接受改变。这点倒与我们的常识相反，我们总认为男人才是干大事的，能屈能伸，但或许真如渡边所说，女人才是革命的，难怪在《自由引导人民》的油画中，举着法国三色旗的是一名女性。当然，渡边的这个观点还是得留待读者自己去品味与思索，比如女人到底是喜欢被插入还是被抚摸呢？

10、这是一本讲述全新生活方式的书籍，也是一本情爱大师八十高龄分享人生的乐活艺术，能让人们没有自卑没有自负也没有羞怯的优雅地去和人生谈恋爱。年纪大了退休，不在去过着上班族的生活。这不是意味着人生就要到头，只该过着安安稳稳的日子。其实不然，年老，意味着可以更加随心所欲地享受生活，享受自由生活。书中，我们可以看到作者用了一个全新的词语来形容老年人，叫做白金一代。没有黄金炫目，不想白银素朴，却有着外不花哨，内在光彩的一面。而白金一代的座右铭更是让人印象深刻：我们，不被世俗左右，充满好奇心态，追求人生所爱；不惜赞美他人，不忘自赏自爱，优雅洒脱有点“坏”。如此的坦然充满正能量的话语，不仅仅让老人，也会让年轻的一代热血沸腾。时不待我，活在当下，每段时光都该有自己不一样的精彩。文章中分了十四章来说明人们在年纪大的时候该如何去做，而我看到最重要的有两点，一是要内在年轻，充满活力的活着。二是要大胆多爱多赞美，鼓励交流和恋爱。年纪大了就怕孤独，而退休后的生活又不会如上班时候的充实。于是发现，原来享受老年时光也是一种态度，如何过的更好是一种智慧。白金一代应该从正面意义去积极的理解享受主义和玩乐主义。不要太在乎钱财等的外在事物，自己赚钱养老自己花，打扮自己，积极生活交际，然后胆大的去用言语的魅力赞美别人。可以有时间的关心妻子，有时间去旅行，下棋，钓鱼等等，做所有想做而又没有做过的事情。都说年纪大了有魅力，那是时间带来的成熟和稳重。是沉淀了磨难后的睿智。退休后是人生的另一种生活的开始，追求快乐，顺从天性。如此，设计后的生活将会更加饱满。书中的文字浅显直白，适合老年者阅读，而其中讲述的道理却又对年轻一代有着劝诫的作

## 《优雅地老去》

用。人生优雅，何时都不晚，年轻如此，年老依旧。生活就是要心中充满阳光，无畏无惧。人生的路不在于圆满，而在于路过，不必事求完毕，安心于当下的岁月，白金一代会依旧精彩。

11、看第一章的时候就觉得翻译得很好，很自然。于是看完了之后特意查了一下译者的资料。前面几章，关于健康、远离废用性萎缩的观点就我二十几的年纪看来挺受用的，第一次看渡边淳一的书，后来看作者简介才发现原来是医科大学博士毕业，难怪书中多次出现的医学名词。前半本是医学实践、后半本就是所谓的“情爱大师”了吧。看到后来我觉得我是在看“恋爱大师”，最后一章扫过！建议只看六章。

12、击碎对衰老的既成概念，挣脱“人生只能如此”的桎梏。这就是《优雅地老去》这本书的内涵。渡边淳一总是会一针见血的表明了自己的立场。“深居简出，把年老简单理解为退缩”的观点是错误的。“应该更加随心所欲的享受生活。”才是明智的。白金人生老年人做些“与年龄不符的事”，不断“心跳”也没错啊。因为如果什么都不想，就什么都没有。哪怕是留住一丝激动，一点心跳的感觉，那就获益良多。拒绝废用性萎缩——千万不要抑制对异性情感的自然流露。“年龄越大越固执”男人一到中老年，年龄越大越固执，越不想改变自己。来自底层的好建议不愿意听，总是固执己见、自以为是，并执意把自己的想法和做法正当化。正说明了，年龄增长会失去思考的弹性。来自直男癌的内心诉求为了留下她，她会改变一点自己，迎合一下对方。她也一样，为了钟情的他，她会有求必应。恋爱中的男女，懂得换位思考，彼此改进。改变不是做减法。善于听取别人的意见，勤于思考，慢慢的就会体会到倾听的喜悦和乐趣了。一旦谈了情说了爱，明白了为了爱要去谅解和宽容。有了钟情的人，自然会听取对方的想法，拓宽自己看问题的视野，丰富自己想问题的方式——因为能够将她的视角和自己的视角重合起来，形成复眼视角。所有充满生机的个体，包括人和动物，一定都经历过一场美妙的恋爱。钱，本来就不该留给孩子。真正应该留给孩子的，是良好的教育、教养和丰富的感性。结合渡边君一贯的写作风格。他大概是想以一个懂女人的男人的角度，告诉老年人或者恋爱中的男女，有心动的人的时候就大胆的去憧憬，去接近吧。向我学习。

13、渡边淳一医学博士出身，后从事写作，是日本甚至全世界公认的情爱作品大师。这本小书通俗易懂，随笔形式，但是读起来亲切友好，好像老顽童在悄悄地传授你“武功秘诀”，很有趣。本书提倡的主要观点是老年人要有好奇心，要有活力，要敢于表达自己（尤其是在情感上的沟通），要多说感激、欣赏、赞美的话，要和爱人常保持亲密的身体接触、营造浓情蜜意的氛围……呵呵，虽然是给男性的建议，不过从女性角度读来（接收者），我忍不住大大地点赞哈！

14、“没有自卑，没有自负，也没有羞怯，优雅地和人生谈恋爱。”渡边淳一简直太温和，白金一代不是不被世俗左右，也只是“适者生存”努力去适应这聒噪的社会，愚蠢的社会法则！谁规定了有了皱纹就难看，谁在宣扬尊老是因为老人弱势，谁规定了老人就应该有个老人的样子？“是因为丧失了好奇心才老的，还是因为老了才丧失好奇心？”上了年纪才会越想回避不熟悉的人和事？显然不是，因懒惰而废了的年轻人到处都是，要知道，懒惰可是不分年龄阶段的，懒惰是会循环的，如果一直维持现状，不做出改变，只会越来越废。“不论东方西方，女性本身就是性情奔放的。”“再也没有比忠于自己的情感更重要的了。”“无论年纪有多大，都要用积极前瞻的心态看待异性，这本身就是一切生命力的源泉。”“没错，爱情具有使人变得完美的魔力，比如那个有趣的诗人拜伦，在其短暂的一生里，诗和爱人始终相关，拜伦没有老去的时候，但他优雅了一生，拜伦永远不会老。啰嗦啰嗦十二章，不如拜伦那首绝笔：《三十六岁生日》，按照这样的心态活吧！这颗心既不再激动别个，也不该为别个激动起来；但是，尽管没有人爱我，我还是要爱！我的岁月似黄叶凋残，爱情的香花甜果已落尽；只有蛀虫、病毒和忧患是我的命运！烈焰在我的心胸烧灼，犹如火山岛，孤寂，荒废；在这儿点燃的并不是炬火而是火葬堆！希望，忧虑，嫉妒的烦恼，爱情的威力和痛苦里面可贵的部分，我都得不到，只得到锁炼！荣光照耀着英雄灵柩，花环缠绕在勇士额旁在此时此地，怎容许心魂被情思摇荡！看！刀剑、军旗、辽阔的战场，荣誉和希腊，在我四周围绕！斯巴达男儿，卧在盾牌上，怎及我自由！醒来吧，我的心！希腊已醒来！醒来吧，我的心！去深思细察你生命之血的来龙去脉，把敌人狠打！赶快踏灭那重燃的情焰，男子的习性不值分毫！如今你再也不应眷念美人的颦笑。你悔恨等闲把青春度过，那么，何必还苟活图存？快奔赴战场光荣的死所，在那里献身！去寻求（不寻求也常会碰上）战士的坟墓，于你最相宜；还顾四旁，选一方土壤，去静静安息。

15、观点其实书名已经涵括了，讲话比较乐惠。主题是退休很开心的呀，不要因为年纪大就自动缩到阴影里去呀。提供了一些方案，包括到老也要谈恋爱，要打扮漂亮，以活成可爱的熟龄人士哦。也是下午茶可以看看的书。其实我只是想给自己看过的书做些简记，怎么还需要多写一些么。

## 《优雅地老去》

16、与其感慨青春易逝，不如想想如何优雅地老去。既然皱纹总有一天会出现在额头，那就别让它爬上心头。永远热泪盈眶，永远跳舞歌唱，永远充满活力，永远追求梦想，永远不要被别人影响，没有自卑，没有自负，没有羞怯，优雅地老去。

17、要有一颗优雅的心最近妈妈的身体出现了许多预想不到的情况，在医院奔波的时候我常想如果可以，希望自己能够让时间倒流，做的更好一点。今天看着妈妈受伤的手，我心里又是酸酸的，不知道该如何去安慰她，她这时反而开口了，因为我的一句话：现在的小学生都需要家长接，我小时候就没什么让家长接过。就这么一句话，引起了老爸老妈强烈的反对，他们开始列举自己是如何一直接送我，直到我大学，我不禁满脸的黑线，自己原来是如此长大的，为什么自己只记着自己独立的一些细节，妈妈看着我说，其实这一辈子就是孩子上大学时悠闲了那么一段时间，其他时间都是在为别人活着，小时候送孩子上学，大学送到了学校，后来出来开始为孩子找工作，后来开始看护老人，照顾老人，现在孩子的孩子又得自己看，这辈子就这样过来了，我鼻子一酸，眼泪差点掉下来，这是一辈子，而别人也是一辈子，怎么就如此差距大呢。其实说到底还是心态的问题。不过如果让我老爸老妈过上渡边淳一的书中所说的生活好像真的难点。书上写的日子不是大众人能过上的，有很多人就像我的父母一样一直在为别人生活着，这就是他们的活着的意义，可是如果要剥夺这些，他们反而不知所措了。这就是现实的力量。书中说的境界，真的很高。有爱，谈恋爱，穿的漂亮，不断心跳这些都是奢侈品，对于一般老百姓来说，倒是挺难的，这就是最大的区别吧，别人的心态已经登峰造极了，而我们的心却还在原处打转，所以说人与人的晚年生活差别大也不足为怪了。书中说的理论都有一定的高度，我看了半截实在是看不下去了，也许我的思想里和我父母的无异，宁愿忙碌也不会享受，的确是跟不上如今日新月异的世界了，也跟不上别人奔跑的脚步，不过即使如此，也不愿意为此改变。所以这本书真正做到了在书架上睡大觉的程度。不得不说自己都觉得很失败，虽然这和自己没多大关系，不过这本书的确没动摇我的思想，看来自己的老思想也根深蒂固，要好好改改了。

# 《优雅地老去》

## 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)