

<<一个人的晚年>>

图书基本信息

书名：<<一个人的晚年>>

13位ISBN编号：9787111387602

10位ISBN编号：7111387600

出版时间：2012-8

出版时间：机械工业出版社

作者：(日)保坂隆

页数：172

字数：74000

译者：陆青

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：<http://www.tushu007.com>

## <<一个人的晚年>>

### 前言

按2008年《老龄化社会白皮书》显示，六十五岁以上的老年人中，每五个女性或每十个男性中就有一人是晚年独自生活的。

随着即将步入晚年的一代人离婚率和未婚率的增高，这一比例正逐年上升。

当然，这与家庭核心化也密切相关，如今祖孙三代同堂的情形是越来越少。

今后的这一时代，不论男女，晚年独自生活的可能性都很高。

一个人的晚年再也不是事不关己的事情了。

说起晚年独居，可能大多数人的印象都会是孤独和寂寞。

然而，这么下结论可能言之过早，事实上并非如此。

试想一下，退休后人们从在职时的责任和束缚中解脱出来，可以享受自由自在的快乐生活。

先进的医疗使得人的寿命大大延长，虽说都是老年人，如今的老年人比起以前的人却是更加健康和年轻。

另外，独居的日子有的是闲暇的时间，再也不用顾虑别人，可以凭自己的喜好支配时间。

没有比这更幸福的事情了吧。

朋友是保障独居生活幸福快乐的强力后盾。

老年人在晚年有大量自由时间可供消遣。

即使家人不在身边，如果有各色朋友相伴左右同样会感到幸福。

比如，一起去旅行的驴友，参观美术馆的朋友，欣赏戏剧的票友，共享美味的食友，参加才艺班的学友以及紧急关头挺身相助的挚友。

广交好友不仅能扩大交际范围，还能从中体味到各种各样的乐趣。

但是，不要一味地等待别人来同你交朋友，自己也要积极主动的走出去与人交往。

年轻人中盛行“婚活”，我们不妨把这样充实晚年的生活方式称为“友活”。

即使不善于与人打交道也不用担心，这本书不仅囊括了结交朋友的诀窍，待人接物和自我照顾的方法以及应有的生活态度，还分享了许多小秘诀，教你如何快乐度过一个人的晚年。

与其在一边自怨自艾，不如与朋友们一同笑对人生来得洒脱自在。

且参考这本小书，好好把握一个人的晚年时光，让生活充满生机。

2010年10月 保坂隆

## <<一个人的晚年>>

### 内容概要

在随着男女独身、离异趋势的增加，以及晚年丧偶的发生，大多数人终将面临的是“一个人的晚年”。

一个人的晚年对你而言并非都是那么孤苦凄凉、寂寞难熬，只要你拥有一种积极健康、豁达开放、泰然乐处的生活态度，同样你的生活会过的充实、优雅和幸福。

本书针对单身老人的起居、人际关系、理财、遗嘱等生活话题为切入点，来帮助老年人更好地享受一个人的“晚美”人生，帮助子女更好地理解父母、孝顺父母。

## <<一个人的晚年>>

### 作者简介

保阪隆

东海大学医学部教授（精神科学）。

圣路加看护大学大学院临床教授。

日本综合病院精神医学会理事、日本心理学会理事、日本体育精神医学会理事。

日本医师会认定产业医生。

庆应义塾大学医学部毕业后，进入该大学精神神经科服务。

留学美国加利福尼亚大学精神科。

2003年成为东海大学医学部教授。

主要著作有《挥别小压力的书》、《成为小乐天派的方法》、《聪明人如何锻炼大脑》、《聪明人如何放松大脑》、《锻炼平常心的方法》、《老年人的快乐密语》等。

## <<一个人的晚年>>

### 书籍目录

#### 第1章 一个人的晚年并不孤独

1.1 晚年独居与你无关？

1.2 心怀感恩活出自己

1.3 拒绝懒散享受悠闲

1.4 晚年独居的好与坏

1.5 要和孩子一起生活吗？

1.6 学用电脑上网娱乐

1.7 放松心情放慢脚步

1.8 腰缠万贯不如好友相伴

1.9 紧急状况有备无患

1.10 学会理财平衡收支

1.11 余生对自己不再吝啬

#### 第2章 自立的人和孤立的人

2.1 老年人的四条交友秘诀

2.2 从力所能及的家务做起

2.3 收拾干净屋子才好招待客人

2.4 合理安排日常生活

2.5 坚持每天运动半小时

2.6 小习惯预防老年痴呆症

2.7 重返大学校园学习

2.8 取得从业资格证书

2.9 感受志愿服务的乐趣

2.10 独处时也请展开笑颜

2.11 兴趣单一不如涉猎广泛

2.12 用博客开启崭新世界

2.13 地方上的初次亮相

2.14 克服记不住人名的毛病

2.15 别忘了疏于问候的老友

2.16 有难处时懂得求助于人

2.17 写一个心愿清单

2.18 换手训练活化脑力

2.19 寻找清晨散步的乐趣

#### 第3章 健谈的人和寡言的人

3.1 交谈都是从打招呼开始的

3.2 学会恰如其分地介绍自己

3.3 切忌对朋友连环炮式发问

3.4 提些能打开话匣子的问题

3.5 边听边聊气氛会更好

3.6 避免谈及宗教、政治、疾病和家庭

3.7 放松心情享受“冷场”

3.8 为人处世更直率些

3.9 选择积极的人生态度

3.10 高高在上不讨人喜欢

## <<一个人的晚年>>

3.11提建议前先认真聆听

3.12交谈时配合对方的节奏

3.13说声“谢谢”或许更好

3.14难以开口的事情怎么说

3.15试试和同辈人搭话

第4章 不做烦人长辈的16条秘诀

4.1好汉不提当年勇

4.2不要开口闭口尽是孩子

4.3舍弃职场习惯入乡随俗

4.4分开付账实行AA制

4.5不要饲养猛兽做宠物

4.6保持清洁防止老人味

4.7聚会游玩要遵守时间

4.8没有更好的想法时不提反对意见

4.9对闲言碎语不闻不问

4.10出手相助时考虑对方感受

4.11懂得说声谢谢接受别人好意

4.12不做负面思考的啰嗦长辈

4.13做有自知之明的业余爱好者

4.14拒绝时不要太过直接

4.15发牢骚时把握分寸

4.16不要打断别人抢话说

第5章 “万一”……时有可以信赖的人吗？

5.1和民生委员建立良好的关系

5.2事先写好遗书

5.3写临终笔记交代身边琐事

5.4安排好经常就诊的医院

5.5告诉医生想要怎样的治疗方法

5.6从现在起确定入院保证人

5.7寻找一个值得信赖的监护人

5.8了解服务老年人的公共政策

5.9提供亲人式看护的服务机构

5.10这是老人痴呆症的征兆吗？

5.11了解本市服务老年人的信息

5.12独自一人也可以过得很好

## &lt;&lt;一个人的晚年&gt;&gt;

## 章节摘录

上了年纪的两夫妇能相伴老去固然是幸福快乐的事情，但假如有一方先逝，有时孩子们会提出：“您一个人我们不放心，搬过来一起住吧。”

在家庭核心化日益加剧的今天，祖孙三代同堂的日子已经一去不复返。

父母辈担心需要人照顾时该怎么办，却很难开口要求和孩子们同住。

另一方面，却有恶魔在耳边低语：答应和孩子们一起住吧。

当然，这并不是说孩子们是恶魔。

孩子们也是因为担心父母才会提出同住的建议，哪怕同住有诸多不便。

想到孩子们的这份孝心，心中便有说不完的感动。

但即便如此，与孩子们同住的提议也要仔细考虑清楚。

这意味着不得不远离故土，搬出住惯了的老家，大老远地搬去其他地方。

周边的生活环境骤然改变，这对老年人来说，远比想象的要费神。

N先生退休后一直和老伴过着悠闲自在的日子。

但是三年后的某一天老伴突然离世，快得让人措手不及。

正当N先生沉浸在丧妻之痛无法自拔时，远嫁外地的女儿提议：“要不要和我们一起住？”

父亲有些大男子主义，从前连举手之劳的家务小事也从没做过，想到这些女儿就觉得父亲不可能好好照顾自己一个人生活。

N先生在老伴去世之后一直非常寂寞，想着能伴着两个上小学的孙儿一起生活，便欣然接受了女儿的好意。

女儿夫妇俩住在大城市的公寓楼里，给N先生收拾了一个十平方的小房间住。

之前N先生一直居住在独门独户的大房子里，喜欢钓鱼的他，日积月累收集了大量渔具和鱼拓。

如今却没法把这些全都带去新居，只好处理了一些收藏品。

虽然不舍得从前的心头好，但是想到能与两个小孙儿住在一起，N先生也就没什么怨言了。

女儿夫妇俩都有工作，忙的时候两个人都晚归的情况也不少。

“晚点回来时，小孩子有爸爸照顾的话我就安心了。”

“什么呀，不是应该由小辈们来照顾我吗？”

N先生嘴上这么说，心里却喜滋滋的。

日子一长，N先生的心态渐渐变了。

从前N先生一直是家里的顶梁柱，在女儿家里却不是举足轻重的大功臣，想到这心里总觉得不舒服。

夫妇俩都工作的双职工家庭，家务也总是两人一起分担，谁有空谁来做。

有时下班之后女婿一边洗碗，一边洗衣服。

但是N先生不论得不得闲，从来不帮忙做家务，觉得这不是男人分内的事。

女儿工作忙不过来的时候，就和孩子们一起叫披萨之类的外卖快餐来吃。

不光披萨，年轻人喜欢的食品全都不合N先生的口味，但是女儿又没有时间为父亲另外准备合口味的饭菜。

心中的不满日积月累。

某天，N先生终于对女儿发起了牢骚：“如果连给孩子们做顿可口的饭菜都不会，还不如辞职算……”

## <<一个人的晚年>>

### 媒体关注与评论

《一个人的晚年》道出了老年朋友在晚年生活中可能遇到的难处，以温和平静的心态正视不得不面对的问题，内容涉及老年人的心理，社交、理财、娱乐、教育等多方面，实在是老年朋友不可多得的一本实用生活指南。

老年人心理自助类图书中的精品！

——网友评论

## <<一个人的晚年>>

### 编辑推荐

敬邀您展望晚年生活的幸福，营造属于自己的晚美人生 一个人的晚年生活并不可怕，它同样可以是值得憧憬的美好日子 献给爸妈的贴心礼物，关注父母的心理健康 老龄化社会单身老人的幸福生活指南 健康的秘诀在于积极的生活理念，丰富的人际交往，热心的互帮互助 一部专为老年人打造的心灵读物

<<一个人的晚年>>

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:<http://www.tushu007.com>