

<<人生百年>>

图书基本信息

书名：<<人生百年>>

13位ISBN编号：9787222037007

10位ISBN编号：7222037004

出版时间：2004-2

出版时间：云南人民出版社

作者：张正军

页数：184

字数：142000

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>

## <<人生百年>>

### 内容概要

日本现有百岁以上的寿星14000人，在不久的将来将增长2-3倍。

在美国，百岁以上的寿星已超过50000人。

21世纪将迎来“人生百年”的时代。

但是，我们不能只沉醉于喜悦中，我们需要有与“人生百年”的时代相适应的、应充实度地漫长岁月的智慧——“人生百年之计”。

活着确实是痛苦的，但是，如果能设计好生活方式，那么就能愉快地度过一生。

老、病、死不是难以逃脱的痛苦，如果能设计怎么老、怎第病、怎么死，那么，老、病、死也是快乐的事。

## 书籍目录

第一章 漫长而丰富的“人生的午后生活”经常保持爬坡的心态 培育自己的季节 60岁是准备步入老年期的“中年期”思考人生的“转折点”第二章 随年龄的增长自由地设计自己的人生 年老是可以自由选择生活方式的 要充实度地度过老年期就要“离开子女”从“战舰”的船员变成“小艇”的船长“人生的指南”可使最后30年每天都过得充实 憧憬“自己有朝一日也像他那样”，寻找活教材——榜样 积极参加同人活动、义工和班会活动 倘若发现“榜样”，不妨主动打招呼 我的“榜样”奥斯勒博士以及我的实践 榜样可以是作家，也可以是历史名人第三章 活着是一门艺术 60岁后要把今后二三十年的理想作为目标 现在是“80岁而知天命”的时代 失去了官职，但得到了许多新东西 创造新生活者，永葆青春 第四章 年轻的秘诀在于拥有终生事业 新习惯会产生“新构思”和“新节奏”保持好奇心，使余生没有惰性 60岁的人要敢于向以前敬而远之的事挑战 重温年轻的喜好 使60岁后的人生变得丰富多彩的“投资” 退居一线后，择业更要重视“人生价值”以通融达变的方式找到许多值得做的工作 传播知识和经验是长辈的重要工作之一 专心从事义工活动是老人的特权 随着年龄的增长，“终生事业”自然会有进展 只有意识到“死”，才会制定充实的晚年计划 考虑“怎么死”，就是考虑“怎么生” 第五章 享受、活用各种生活压力，就能激活大脑第六章 后半生的健康，“不懒惰”、“不惊慌”、“不疏忽大意”

编辑推荐

展示90岁现役医师高明的生活方式，赠给你追求幸福的诀窍。  
心情不佳时就失去走路。  
本周的疲劳要在本周内消除。  
住在安静的乡下，不如住在压力大的城里。  
别祈求养子防老，要探寻生存的真正价值、意义。  
寻找20年后的人生楷模。

<<人生百年>>

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>