

<<活到老还要活得好>>

图书基本信息

书名：<<活到老还要活得好>>

13位ISBN编号：9787501196500

10位ISBN编号：7501196508

出版时间：2011-8

出版时间：新华出版社

作者：高德敏

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>

## <<活到老还要活得好>>

### 内容概要

从退休到离开这个世界，老年人差不多还有三分之一的人生路要走。

三分之一的人生怎样度过？

人生目标怎样设计？

人生价值怎样实现？

情感世界怎样策划？

快乐人生怎样获得？

老年婚姻怎样美满？

健康长寿怎样实现？

临终事业怎样精彩？

.....为了回答这一系列老年人最关心的问题，作者以亲切的语言、感人的故事、强烈的激情、活泼的漫画将“老年人生策划”这一世界首创的老年科学理论，通俗易懂、深入浅出、娓娓动听、形象生动地讲述出来，使理论贴近老年人的现实生活，使理论“实用化”，让老年人喜欢读、容易学、好掌握。

本书用知识、爱、意志这三根丝线把老有所学、老有所为、老有所乐、老有所爱、老有所养“系统化”，使之浓缩升华，提升老年人的思想境界。

本书以专题讲座形式以全新的理念给老年人提供一个新的科学的思维方式，让老年人自己面对人生、面对现实，调度自己的潜能，发掘自身的财富，勇敢地迎接挑战，乐观、理智、从容地策划设计最后的人生，活到老还要活得好！

## <<活到老还要活得好>>

### 作者简介

高德敏，老三届知青，毕业于中国人民大学。

1969年云南边疆景颇山插队知青。

回城后，当搬运、做会计、卖电脑、贩松茸、开餐馆、钻矿洞、干导游、打洋工、写剧本、搞策划，研究企业投资经济，思考老年社会问题，直至踏入北大教室讲MBA，走上全国老年文化讲坛上讲“老年人生策划”……丰富的社会实践和人生经历使他对社会对人生有着独特的见解。

高德敏著有《投资项目策划与运作》，《投资运筹》《活到老还要活得好》《飞虎月亮花——美国飞虎队的中国女护士黄欢笑》。

创作了《飞虎月亮花》《睡美人》等电影电视剧本。

新版《活到老还要活得好》既是他历经十余年对老年社会学的深入探索，也是他对社会对人生的重新思考，他希望所有的老年人都能活到老，还要活得好。

## <<活到老还要活得好>>

### 书籍目录

通向福寿境界的导航图（代序）

序——改尊敬的老年人

第一篇 多少情爱化作一片夕阳红——策划老年人生的理论是什么？

第一章 的人生怎样度过？

老了，活着为什么？

1/3的人生做什么？

第二章 投资经营人生

做自己命运的老板

第三章 打开神秘“策划”大门

做自己人生的总策划师

策划就在你我身边

人生舞台要有好剧本

一面鼓舞千百万人奋进的旗帜

策划人生与“游戏人生”

第二篇 生命的动力情感的源泉事业的风帆——老年人生策划的动力和能力是什么？

第一章 人生的动力和人的生存发展能力

追求幸福

——老年人生策划的动力

认知、爱、意志

——老年人的生存发展能力

第二章 什么是认知能力？

人有认知能力

老年人的记忆与智力

认知能力对老年人的特殊

作用

认知能力与终身教育

第三章 什么是爱的能力？

爱产生亲近、亲昵感和凝集力

爱的主要活力在于创造性

健康的爱是一种积极的力量

爱帮助我们发现美、拥抱美

爱使我们成长

第四章 什么是意志能力？

意志决定人的命运

意志撑起了老年人的生命风帆

第三篇 登上人生最高境界科学设计人生地图——老年人生策划的思维方式和思路是什么？

## <<活到老还要活得好>>

### 第一章 登高望远设计人生地图

站在人生意义的高峰设计人生  
实现人生意义途径和规律

### 第二章 用新思想、新观念、新眼光

看世界看人生

用发展的眼光看世界看人生

学会换位思考, 不断更新观念

直面人生, 领悟人生真谛

作出了努力, 人生就有意义

### 第三章 老年人生策划的思路

#### 第四篇 列出生命清单开始新的人生——怎样制定老年人生目标?

### 第一章 人生目标是人生成功的

指南针

幸福来自具体的追求和实现

老年人的人生目标

### 第二章 科学设定你的人生目标

调整心理期望值

跨越心理障碍

列一份“牛命清单”

#### 第五篇 烈士暮年壮心不已——老年人的事业怎样策划?

### 第一章 事业是人生大树的枝干

### 第二章 走出误区, 走进人生事业

新天地

走出纯消费者的误区

走出单纯为报酬的误区

### 第三章 人生急转弯与社会新角色

走好人生急转弯

扮好社会新角色

### 第四章 老年人生的资本

### 第五章 人生价值公式与人生价值

自我实现途径

### 第六章 科学、艺术地设计人生新事业

把事业同自身优势结合起来

把个人事业和社会发展结合起来

把事业、情感、健康三者有机结合在一起

老年人生事策划设想表

#### 第六篇 让你的情感世界更美好——老年人的情感世界怎样策划?

### 第一章 老年人的心理变化

老年人的心理变化

老年人的心理定向

### 第二章 一类、二类情感危机和情感困惑

一类情感危机和情感困惑

二类情感危机和情感困惑

### 第三章 三类情感危机和情感困惑

## <<活到老还要活得好>>

- 老年人与他人的矛盾
  - 老年人与社会的矛盾
  - 第四章 打开最神奇的情感世界策划大门
    - 山穷水复策划疑无路
    - 柳暗花明策划又一生
  - 第五章 筑起抵御苦难的心理长城
    - 直面人生现实调整思路心态
    - 转移注意力减少痛苦
    - 用知识和意志的力量超越苦难
  - 第六章 建立情感新目标
    - 寻找情感新寄托
    - 人的情感世界好精彩
    - 消失的情感目标和情感寄托
    - 建立情感新目标寻找情感新寄托
  - 第七章 修剪情感枝叶焕发青春活力
    - 修剪情感枝叶
    - 用智慧和爱赶走“牢骚”
    - 用智慧和爱创造人间新风尚
  - 第八章 老年情感世界策划设想表
- 第七篇 让快乐陪伴你一生——老年人的快乐人生怎样策划？

### 第一章 快乐是什么？

- 快乐是一种情绪
- 灵魂的快乐高于感官的快乐

### 第二章 怎样得到快乐？

- 学会对生活做趣味的思索
- 培养创造情调、创造乐趣的  
生活方式
- 学会幽默

### 第三章 开发快乐资源

第八篇 让『迟到的爱』开花让『未了的情』结果——老年人的性爱与婚姻怎样策划？

### 第一章 老年人的性爱

- 老年人的性爱生活
- 性生活中的性意向

### 第二章 老年人的婚姻

- 老年人的爱情
- 老年人的婚姻问题
- 老年人的婚姻策划

### 第三章 为自己的婚姻作诊断

- 什么样的婚姻美满幸福
- 婚姻诊断意义重大
- 为自己的婚姻作诊断

### 第四章 已婚老年人的婚姻策划设想表

### 第五章 独身老年人的婚姻策划

## <<活到老还要活得好>>

择偶的困难与障碍

战胜自我，为生命注入激情

择偶的对策

再婚的对策

老年人的晚年情爱生活新方式

第九篇 为了健康地衰老——老年人的健康长寿怎样策划？

第一章 老年人的健康长寿为什么需要策划？

第二章 老年人的健康与衰老

老年人的健康

老年人的衰老

把健康摆在第一位，健康地衰老

第三章 健康长寿与事业、情感的关系

事业与健康长寿

老年人的情感世界与健康长寿

第四章 生活方式与健康长寿

生活方式是主要因素

FUN的生活方式

第五章 策划自己的健康与长寿

老年人健康长寿策划设想表

第十篇 安度晚年老有所养——老年人怎样策划自己的赡养？

第一章 老年人的赡养问题

老有所养的新变化和新问题

第二章 未雨绸缪，及早策划“老有所养”

第十一篇 潇洒、快乐走完人生最后一步——老年人的临终事业怎样策划？

第一章 临终，人生真正的高潮

第二章 点燃生命的最后蜡烛

第三章 死亡的意义

死亡对个人的意义

死亡对社会的意义

第四章 老年人的临终护理策划

为什么老年人要自己进行临终护理策划？

老年人怎样进行自己的临终护理策划？

第五章 写好人生的最后一篇文章

给后人留下真正宝贵的遗产

老年人如何立遗嘱

来一个墓碑革命，自己设计墓志铭

种下一棵树，让生命之树常青

再版后记

活到老还要活得好高德敏

## <<活到老还要活得好>>

### 章节摘录

版权页：插图：“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，随着时光的流逝，每个人都要步入老年，开始衰老。

衰老有自然进程和人为干预两方面的特性。

作为自然过程衰老，主要表现在生理、躯体方面。

是个人努力很难抗拒的，但在一定程度上可以通过自我保健等能努力使其发展缓慢些。

人为干预的衰老过程，又有积极和消极两种，积极方式使衰老的发生、演进尽可能地迟缓，消极方式则加速衰老的发生及演进。

长寿，是老年人的最大愿望之一，因为只有活着，才能看到社会的进步、子女的成长，才能分享社会进步、子女成长带来的物质与精神上的享受与愉悦。

那么，什么是老年人的寿命？

活了几岁就是寿命多少吗？

人在本质上具有自然性、生物性、心理性、思想性和社会属性。

系统完整地考察每一个人，包括这个人的寿命，都应当兼顾这五方面。

有的人虽还活着，但可能因老年痴呆症等病，已经没有生命的意义；有的人虽还在世，但却因罪孽深重，遭世人鄙视、唾弃，虽生如死，有的人却因自己的所作所为所思所想产生了精神力量，而世世代代作用下去，或万古流芳，或遗臭万年。

可见，人的寿命受五种年龄影响。

自然年龄自然年龄，又称日历年龄。

“天增岁月人增寿”中的寿即是。

从呱呱坠地时算起，直至脑死无意识表示结束。



## <<活到老还要活得好>>

### 编辑推荐

《活到老还要活得好:老年人生策划》：走过童年、少年播种希望的春天，走过青年、中年挥洒热情的夏天，老年朋友，你又步入了收获生命的金色秋天。

在人生的旅途上。

已经一步一步向人生的终极目标走去。

三分之一的人生怎样度过？

夕阳怎样才能红？

老年人生怎样度过?人生价值怎样实现?生命清单怎样设计?快乐人生怎样获得?

<<活到老还要活得好>>

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>