

<<潇洒中老年>>

图书基本信息

书名：<<潇洒中老年>>

13位ISBN编号：9787801700216

10位ISBN编号：780170021X

出版时间：2001-9

出版时间：第1版 (2001年1月1日)

作者：徐澎文

页数：170

字数：95000

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>

## <<潇洒中老年>>

### 内容概要

21世纪，中国将进入“老龄社会”。

如何使越来越多的中老年社会群体生活的更好，已经引起社会各个层面的关注。

它不但关系到中国社会的稳定和繁荣，更体现着我们这个素有“社义之邦”称号的中华大国的传统美德和文明程度。

当今的中老年群体，是过去低收入、高奉献、一心为公的革命时代的建设者，也是现在即将退出工作岗位的一大群为社会做出过贡献的人。

面对“转型期”的现实社会生活，由于改革过程中的既得利益不同，每个人的境遇差距也很大，因此呈现极为复杂的心理变化。

他们的人性、人格、道德观、价值观、行为准则等各方面都在经受着十分痛苦的煎熬、挤压，甚至发生错位和漂泊……在诙谐幽默之中尽显处世与养生之道，化解您心中积郁的烦恼和苦闷。

这是一本中老年朋友开卷有益的书。

全书图文并茂、文字简洁、通俗易懂，集知识性与趣味性为一体，是青年人孝敬父母的好礼物，是中老年常年必备的开心书。

## &lt;&lt;潇洒中老年&gt;&gt;

## 书籍目录

赶走烦恼与寂寞，让生活充满欢乐（前言）

一、解忧身健 快乐心康

1 何谓健康 心无忧，身无病  
心理健康的基本标准 心理失调的具体表现 快乐晚年总方针

2 心理平衡的自我调节  
宣泄法 升华法 移情法 自嘲法 文饰法 化解法

二、保持平和的心态

1 平常人，平常心——顺其自然

2 心即物，物即心——喜忧在己

3 拿得起，放得下——悠然自得

4 不图报，不记怨——宽容为怀

5 控制欲望，知足常乐

6 清浊俱纳，襟怀坦荡

7 吃亏是福，超越得失

8 遇事不慌，荣辱不惊

9 不求完美，但求和谐

10 善待平凡，珍视辉煌

三、把握良好的情绪

1 寻找人生的大感觉，体味生活的小情趣

2 福、禄、寿再认识

3 避开烦恼，寻求欢乐

4 羡慕是火种，嫉妒心火烧

5 不可顾影自怜、自造囚屋

6 回忆愉快的，展望美好的

7 树立小目标，创造大充实

8 老有所学，自得其乐

9 保持自我，完善人格

10 努力摆脱忧郁的阴影

四、化解烦恼 笑面人生

1 是非终日有，不听自然无……

五、面对现实

六、爱洒夕阳后记

<<潇洒中老年>>

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>