

学习做一个会老的人



[学习做一个会老的人 下载链接1](#)

著者:[美]拉姆·达斯

出版者:吉林出版集团股份有限公司 | 阳光博客

出版时间:2017-4

装帧:精装

isbn:9787558122408

乔布斯：“这本书对我影响很深刻，它改变了我和我的许多朋友。”

终有一天，你我都会步入荆棘之地，与疼痛和行动不便为伴。所以，大家都该看看这本书，看一看真正的衰老究竟意味着什么，我们身体和心理会发生什么变化，又该如何应对。

作者拉姆·达斯原为哈佛大学心理学教授，后赴印度修行数十年，其著作《活在当下》影响了整整一代美国人的心灵意识。多年来，他一直致力于陪伴临终者，帮助他们面对老去和死亡。但直到2001年，他自己身患中风，才真正感受到“老”的含义，开始关注随年龄而来的痛苦和脆弱，于是有了这本《学习做一个会老的人》。

在书中，他讲述了大多数普通人在艰难的老年生活中沉淀智慧、创造美好的故事，让人为之动容！

作者介绍：

拉姆·达斯 (Ram Dass)

原名理查德·阿尔伯特，20世纪60年代为哈佛大学心理学教授，因离经叛道的行为被哈佛辞退。为了进一步追求人生真义，他远赴印度修行数十年。

1971年，其著作《活在当下》(Be Here Now)出版，迅速热销200多万册，“活在当下”的理念唤醒了整整一代美国人的心灵意识。

后来，他成立了爱与服务基金会、塞瓦基金会、临终关怀项目，致力于陪伴临终者，帮助他们面对死亡。在这些人身上，他总结出深刻的思想和丰富的经验，在书中均有详细阐述。但直到2001年，他身患中风，才真正感受到“老”的含义，开始关注随年龄而来的痛苦和脆弱，于是有了这本《学习做一个会老的人》(Still Here)。

乔布斯如此评价道：“这本书对我影响很深刻，它改变了我和我的许多朋友。”

目录: 推荐序 一位离经叛道的心灵导师——拉姆·达斯

引言 当我中风之后，才真正感受到“老”的含义

第一章 新的角色

当今文化塑造的观念是让你认为衰老是一种失败，只有神奇的科学和商家才能拯救我们。你能看出这一假设有多荒谬、滋生出多少痛苦吗？我们绞尽脑汁地对付鱼尾纹、眼袋和小肚子，拼命地与不可逆转的老去趋势做抗争。

人生第一张老年票

正确看待日渐衰老的自己

到了年纪就要服老

接受自己变老的样子，从容貌到体型

心有余而力不足时，就慢下来

列一份衰老可能带来的“麻烦清单”

实事求是地对待衰老引起的身体问题

疼痛是最大的强敌

摆脱对重度残疾人士的恐惧

制订一套应对严重疾病的方案

第二章 学习怎样做一个老人

随着年龄的增加，你会相信老年人应该按照别人的指点去想、去生活，“自我”让你觉

得自己比年轻时更加渺小。但只要花些时间学习和思考，坚定意志，你也能按自己的方式安享晚年，利用不断变化的环境来造福社会和自己。

中风初期的生活变化

与疼痛不断抗争、克服不能独立的心理障碍

中风让我懂得了爱的可贵

放下欲望

学习坐禅

老年痴呆是最令人恐惧的

寂寞是老年人常见的苦衷

尴尬是老年人一种常见的内心状态

幽闭恐惧症

人上了年纪，随无能为力而来的还有失落感

人到了晚年，时常会感到抑郁

正视大小便失禁、遭人遗弃和死亡等问题

第三章 缺失的老去文化

在印度文化中，永恒的事物才是重点。他们的目标不是拥有丰厚的养老金、修长的大腿和快乐的性生活，而是经历过风雨的印度老人式的悠闲。

两种文化

与自己的肉体握手言别

尊重自己的身体

老去的最佳境界是“无知”

退休的恐惧

当性欲减退

别人眼里的落伍者

信息越发达，人与人的相聚越难

学会成为一个依赖别人的人

权力和地位早晚会失去

人退休并不代表心也退了休

撇开众望、按照自己的人生观生活

言行不一是老年人的福利

写下肩头的责任，关注心的交流

第四章 临终关怀的重要意义

临终关怀有着深远的意义：死亡是一个自然过程，无需介入太多。对希望清醒地面对死亡的人来说，临终关怀也许是一个理想的选择，免得医生不惜一切代价强制你活着。

当至亲离世后，死神更近一步

三问死神

人死后会发生什么

活得尊严，死得体面

如何为临终做准备

哈努曼基金临终计划

第五章 活在时间之外

在讲求坚忍、向前看和时间就是金钱的社会中，人们无法容忍慢节奏和悲伤，悲伤这种对人生有益而且必须的一面往往被忽视了。人越是上了年纪，失去的越多，悲伤的需要也愈发显著。只有懂得怎样悲伤，我们才有望将过去抛在身后，过好现在这一刻。

重新认识时间

覆水难收

和过去做个了断

化悲伤为智慧

不得自寻烦恼

做最好的打算，接受最坏的结果

和恐惧促膝长谈

不妨一次只做一件事

客观时间、心里时间和文化时间

身体已老，但生活每一刻都是新的

后记 安于老去
· · · · · (收起)

[学习做一个会老的人](#) [下载链接1](#)

标签

个人成长

生死

哲学

身心灵

生活

个人管理

看简介觉得不错，很想读一下

身心料理

评论

这本书给我最大的触动，不是超越生死的大境界，也不是向死而生的大觉悟，而是接受生命有局限之后的坦然。用作者的话说，就是“心有余而力不足时，就慢下来”。

学习做一个会老的人，关键是要学习变老的智慧。接受不完美的自己，习惯于生命衰老的过程，珍惜还在世上的每一天，同时唤醒自己的灵性，让小我与大我结合，最终克服对死亡的恐惧。本书并不是一本研究变老的科学著作，它继承的是东西方哲学当中共同存在的修行传统。正如福柯所说，要成为主体，必须成为老人。

这本书适合任何年龄阶段的人仔细阅读。

睡前看《学习做一个会老的人》，看到一半时，突然想起来简媜的这本书，两本书题材一致，谈的都是“老年学”。在这么浮躁的社会，能读到这种书，实属意外，它让你从另一个角度来思考人生，你还有什么借口不“慢”下来呢？

禅宗有「因指见月」的公案，大概意思就是手指只是方法途径，不是远在夜空的月亮。可能我们面对衰老、疾病、死亡的时候，冥想也好参禅也好也都只是方法，重要的是学会接受，正视自己的灵魂与肉身，以此远离恐惧焦虑。

让我想起读克里希那穆提时的感觉。。。

让人痛苦的不是衰老，而是面对衰老的恐惧。阅读带来的好处，就是用别人的经验指导自己的人生。

想起一段话～一个正青春的少年和一个风烛的老年相视而过～
少年：有一天我也会这么老～老人：我也曾经那么年轻过～

正确看待日渐衰老的自己，心有余而力不足时，就慢下来；
花些时间学习和思考，坚定意志，你也能按自己的方式安享晚年，利用不断变化的环境来造福社会和自己。放下欲望学习坐禅身体渐渐变老，但生活每一刻都是新的。

老人身上的智慧，是岁月的巨掌在他们生命中搓出的印痕。这是一部令我意外的优秀作品。翻译地很好。对于青年与老人都是不错的智慧文本。

无干货无（新的）心得。所以西方人精神解脱的终极打怪攻略永远是印度瑜伽+中国老子。

我开始为衰老和死亡做准备了。

让人恐惧的不是衰老，而是对衰老的恐惧。就像之前看的谈焦虑症的书，说，让患者痛苦的并不是焦虑，而是觉得焦虑有害，并试图控制焦虑。所有靠堵无法解决的问题都会反弹，说服自己接受那些无法逃避的现实，包括自己，并与它们和解，是一生要做的功。

已购。原来是灵修类作品。作者作为灵修者到老年中风后的感悟。前半对畏老文化的揭示比较让人警醒，比如对健身和美容的执着~~

教会我如何正确看待年龄，也正确看待内心。顺其自然，一切都会来的。大部分内容很有益，也有一些片面渲染灵性的，可以选择性看看。

也许再过很多年我会回来再读一遍然后多打几颗星。豆瓣的新书榜最近很令我失望。不是失水准，是没底线。

年轻人还是先以珍惜年轻躯体时光为重，后半部分的旅程可以之后再去感受。

老去是一个自省的过程。

之前在广播里跟风也想读这本书，因为在这之前读了一本最好的告别，以为是类似的，但是拿到这本书发现并不是，这本更像是从内在探讨怎样面对老去，死亡的问题。我觉得相对可能有点枯燥吧，谈了灵性，冥想，但是我觉得也不是很系统很深刻。

真正带来痛苦的不是老去这一现象，而是对待这一现象的态度。愿每一个人释然、满足的安于老去。

[学习做一个会老的人](#) [下载链接1](#)

书评

心有余而力不足时，就慢下来 文/牛牛

刚拿到这本书的时候，闺女看了一眼书名就打趣我：“老爸，你不用学习做一个会老的人啊，你已经是了。”明知是小孩子的玩笑话，我心里还是有些不爽。明知变老是不可避免的，可把“会老”这个标签贴到自己身上就很难接受！跟朋友聊这个话题，...

文/古尔浪洼 1、离老去和死亡越来越近的人生

前几天，我教5岁的儿子学魔方，结果，我查着书，将他教会了，而我却怎么也还原不了。我不得不在每次都还原不了的时候，叫儿子过来帮忙。

儿子每次都顺从的过来，三下五除二，弄好了。我感慨：“智商赶不上儿子了。”儿子却接话道...

你怕老么？我怕。

第一次感觉到老，是26岁那年发现和朋友打完麻将半夜回家心脏突突，睡了一晚上都没缓过来，浑身难受脸色超差，此后再也熬不了夜的时候。朋友说，25岁是分水岭，过了25就算老啦。

第二次意识到老这件事儿，是发现一向聪明反应快的爸爸拿水杯时手抖，听我说话...

我一直羡慕一种病，叫公主病。身边的朋友经常夸我：“你好坚强，你比同龄人都要成熟。”我很想反过来请教他们，若不坚强还能怎么办？

我爸当年相当晚婚，他比我大四十岁。我芳龄十八那会，也没有举行成年礼就直接进入成年人的世界。打工，给上学的妹妹寄生活费，攒她今后上大学的...

好的书籍能触碰到你的内心。当静下心来阅读一本触碰心灵的书，就像作者与自己在对话。

《活在当下》的作者是拉姆.达斯，一个哈佛大学的心理学教授，后来又到印度灵修三十年的老头。曾经被人称作是“神经质的犹太大家”，现在一袭白袍、内心祥和的瑜伽

大师。书中都是描...

我们生活在一个被商业化充斥的时代。这个时代，为了引导我们进行各种各样的消费，建立起一种很时髦的价值观：我们要年轻；即便我们在老去，也要不断追求年轻。似乎，只有年轻才是这个世界应该有的样子。这种价值观，逐渐让我们忘却了还有一种魅力是属于成熟和年老的。这种年老...

光看书名，我差点以为《学习做一个会老的人》是一本类似于老人院生活手册之类的书，读了之后才知道它其实是在教我们跟自己好好相处，直面病痛、衰老、和死亡，也理解了为什么乔布斯给这本书如此之高的评价。索甲仁波切写过一本《西藏生死书》讲述的同样也是如何对待生命，正视...

生、老、病、死皆为人生的宏大主题，而其中尤以老和死最使人恐惧。衰老常威胁着人的幸福安宁，死神更是令人战栗。常言：人生自古谁无死。然而，当衰老与死亡逼近时，却很少有人能够做到勇于面对、泰然处之。纵然有各种圣人贤哲的智慧妙语为人类揭开玄妙生命的面纱，也有宗教和...

一天，爸爸看着我：“你看我这脸上是老年斑吧？”我看着他在眼角新生出的圆形黑色不匀称的斑点，说“是的”，然后不说话。爸爸也沉默了一会，忽然又说到：“那有什么办法能去掉？”然后我就开始百度，寻找各种去掉老年斑的办法。爸爸已经62了，老年人身体上的特点慢慢的在他身...

在一次偶然的身体检查中，我得知自己的甲状腺功能出现了问题，且终身无法“自愈”或“治愈”这样的结果让我陷入极度恐慌的崩溃之中，终日郁郁寡欢。我去了好几家医院，可所有的医生给我的诊断都是一样的：定期复查，终身服药。如果今年我60岁，疾病接踵而来，或许我会用丰富的...

《学习做一个会变老的人》，作者是拉姆达斯。本书的英文名是《Still Here》。作者拉姆达斯中风后，写了关于“变老”、死亡等的思考。对于中风，我一点也不陌生。大伯父中风后偏瘫多年，腿脚不便，摔了一跤后去世。二伯父也因脑溢血中风偏瘫。老公的姥姥也因为中风，...

老龄化已经成为全球的一个问题。中国也已逐渐步入了老龄化社会，我国的老龄化有着中国独特的国情特点，主要表现在以下四个方面：一是“空巢”老人（即独居老人和仅与配偶居住在一起的老年人）迅速增加；二是我国老年人口的绝对数量大；三是农村养老问题严重；四是“未富先老”...

外公还在世的时候，每次出远门，都会仔仔细细地收拾自己的行李，穿上衬衣、戴上眼镜和领带，一副精神十足的模样。他和我说的最多的就是让我要好好读书，遇事要积极乐观。作为医生，他知道生老病死是人生常态，对生活总是充满热情和好奇心，这样的他的确长久地影响着身边的人，...

有一次去一个小镇上游玩，傍晚时分乘车返回。不经意间就瞥见了广场上带孩子放风筝以及做各种游戏的人，忽然惊觉这个时候我所在的城市里，到处都应是匆忙接孩子回家的人，路上直接随便便买点菜回去，等安顿好一切，早已是月挂树梢。有谁会去放风筝做游戏吗？下次吧！是啊，...

认识一位亲戚因为老人中风瘫痪加上高血压，十几年来需要家人精心护理和照顾。由此一直很佩服她的子女，老人一直过得很好，家人也没有任何抱怨。最近一次近距离接触老大概是在打电话时感觉和外婆通话越来越需要大声说话，她老人家才可以顺利听懂说的是什么。人终于一老，该如何...

[学习做一个会老的人](#) [下载链接1](#)