

老去的勇气



[老去的勇气_下载链接1](#)

著者:[日]岸见一郎

出版者:现代出版社

出版时间:2020-1

装帧:平装

isbn:9787514382167

这是日本作家岸见一郎的励志读物。在书中，作者向读者讲述了自己生病、衰老的过程，讲述了人之将老的心路历程，鼓励人们正确对待衰老、疾病和死亡，用积极的心态将衰老的恐惧转化为可供年轻人借鉴的人生经验。

在面对衰老的时候，他努力寻找活着的价值，寻找自己对他人的贡献感。他照顾患有老年痴呆症的父亲时的点点滴滴，这一切激发出了他对生命的热情。面对衰老是需要勇气的，改变心态很重要，即使是衰老，依然可以对他人有所贡献。

—————

当我们生了一场大病时，突然发现自己的身体大不如从前，正在一步步走向衰老；

当我们因为长时间照顾已经迈入老年的父母，感到筋疲力尽时；

我们就会重视衰老带来的问题，会思考如何培养面对衰老

岸见一郎说：“面对衰老的勇气，就是一种调整人生态度的勇气。”

面对衰老，不必过于焦虑，不必自暴自弃，要相信自己对他人仍有贡献

作者介绍:

岸见一郎

曾出版《被讨厌的勇气》风靡全球，久居各国图书排行榜首位。

1989年起致力于研究专业哲学和阿德勒心理学。

主要活动领域是阿德勒心理学及古代哲学的执笔与演讲，同时还在精神科医院为许多青年做心理辅导。

• 日本阿德勒心理学会认定顾问。

目录: Chapter 1 人生，下坡路最精彩

活着，即老去 / 003

你是否想回到自己的十八岁 / 005

尚未开始就断言做不到，这是谎言 / 008

年岁愈长，对事物的理解愈深 / 011

Chapter 2 跨越“但是”的壁垒

不往上看，以前方为目标 / 017

不靠减法，靠加法去生活 / 020

你的口头禅有“但是”吗 / 023

生产率无法决定人的价值 / 025

目 录

003

Chapter 3 只要活着，就对他人有益

因为“早晨，睁眼醒来”而感到幸福 / 031

在当下所在之处，有什么可做之事 / 035

疾病是我们重生的机会 / 038

思考如何利用生命 / 040

Chapter 4 珍惜“现在，此处”，好好活着

当母亲躺在病床上时，她说：“我想学德语。” / 047

人生不是马拉松，而是舞蹈 / 051
不把人生往后拖延 / 054
相信“拥有无限的时间” / 056
Chapter 5 有所执着，未尝不可
人为何畏惧死亡 / 063
继续活在重要的人的心中 / 066
死后魂归之处 / 069
苏格拉底逝世前夕 / 072
如何活好当下 / 074
004
Chapter 6 不够“成熟”，则无法照顾他人
最难的，莫过于如何与年迈的父母相处 / 081
“成熟”的三个条件 / 083
接受真实的父母 / 087
能和父母在一起，就值得感恩 / 089
“这话，我以前也说过？” / 091
否定父母的胡思乱想，会导致父母病情的恶化 / 094
不要提及父母遗忘的事 / 096
年老昏聩其实是一种过滤器 / 099
患有阿尔茨海默病的父母的理想生活方式 / 102
聚焦在“能做到”的事情上 / 105
Chapter 7 勇于承认“做不到”
首先，要让自己幸福 / 111
喜悦只会来自人际关系 / 115
做不到的时候，大方承认“无能为力” / 118
叔叔婶婶心理学 / 121
Chapter 8 以“我们”为主语来思考
退休后的烦恼，其实是人际关系方面的烦恼 / 127
005
首先摆脱“生产率”的价值观 / 130
切莫畏惧与他人的摩擦 / 133
喜欢上真实的自我 / 136
不管年龄几何，都可以改变自我 / 138
成功与幸福的区别 / 140
活着本身就是对他人的贡献 / 142
不要认为现在是过去的延续 / 144
Chapter 9 将“年老的幸福”传递给下一代
开心度过每一天 / 153
不要插手他人的人生 / 156
即使有异议，也可继续思考 / 160
不要害怕被讨厌 / 164
像松鼠一样培育“森林” / 167
拥有勇气，坦率承认无知 / 169
要为被年轻人超越而感到喜悦 / 171
从五十岁开始学哲学 / 173
将“此时、此地”的幸福亲手传递给年轻人 / 176
后记 / 179
· · · · · (收起)

[老去的勇气_下载链接1](#)

标签

日本

岸见一郎

2020

心理

衰老

老去

勇气

人生

评论

一本小书。人生应保持积极的态度，构建和谐的人际关系。
引用了很多阿德勒、三木清的言语。

『人际关系摩擦的产生往往来源于我们试图插手他人的人生，或是别人要来插手我们的人生。』

我们容易把自己的价值和活着的意义当作生产率。

读过之后特别想手动@那位造谣武汉各种各种事情的方方
孩子往往都是从大人的“所行所为”，而非“所言所语”中学习。既然如此，那我们争

取成为家人及下一代人的榜样吧！让他们看到我们的生活方式时，会感到“原来如此，原来这样的生活就是幸福呀”“如果这样走过自己的人生路，那人到生命迟暮时也并不是件坏事”！

还可以吧，有蛮多共鸣点的。尤其作为一个20多岁闪了腰躺床蛮久的人来说，身体上已经有各个地方在告诉我你不如从前年轻了。另外一方面，其实我应该是惧怕死亡的，特别害怕失去，在成年后经历了亲人的死亡之后我看起来似乎可以坦然接受了，但内心深处大概仍旧没能完全战胜恐惧。我也还在学习和调节中，常常会暗示自己。

很多事情在于自己怎么想

此书适合生病时候阅读，因为那时意志比较弱且容易多想，相信读了这本书会让你好很多。通本文字不算太多，不会有厌烦感，不像早期的字典和圣经那样密密麻麻都是小文字看了很累的。有时我们讨厌直接的答案，比如别人告诉你的；反而喜欢走弯路自己去探寻，人生感悟也是这个理

什么时候开始思考老去呢？身边开始不停有人提醒你快三十了；或者外祖父母祖母相继离世；亦或者是熬点夜身体就开始吃不消？珍惜当下，拥抱幸福，勇敢的面对成熟和衰老。

怕得不是变老，而是害怕老无所依~

很多冲突并不是自己不肯放下，而且周围的人和事对自己造成的影响。“活在当下”的说法，也是不肯接受改变的另一种表达吧。人生前进的动力似乎是“求而不得”，而比较好的无忧人生状态却是“得过且过”。两难全。

人并非活在世上就不幸福，当下本身就是幸福的。

老去的心态与感觉，看完之后心境会平静的一本书，只要心态调整好，存在本身就是一种幸福。

说实在，我是冲着作者去的。但看完之后觉得了无生趣，并没有使人眼前一亮，也许我还未老，所以没能耐心的看完作者的故事。

主要内容如何接受自己和父母的衰老，如何与之相处。因为确实开始感受到父母的衰老，有所感触，有些观点也很赞同。

老师翻译的著作

相比谈论衰老，大家更喜欢谈论未来。但无论是谁，年龄都会增长。每一年，都会实实在在地增长一岁。
你是什么时候觉得自己“老了”的，什么时候突然意识到父母“老了”？

[老去的勇气_下载链接1](#)

书评

[老去的勇气_下载链接1](#)