

重阳,读读这些关于老年的书

重阳将至,阅读是老年人最好的养心之道。每天抽出一些时间读读书,既能增长知识,充实晚年生活,保持良好的精神状态,又利于健脑、延缓衰老。那么,有哪些书值得老年人一读?下面的书可供参考。

《老后,真正为自己而活》



金韵蓉 著
中信出版集团

无论是谁,终将面对退休、年老,面对褪去社会角色的那一天。当我们老了,该如何安排孩子长大离家后自己的生活?如何和退休的老伴朝夕相处?如何更快乐地过日子?如何做财产的规划?如何拥有更丰富的心灵?

在《老后,真正为自己而活》中,金韵蓉把自己和父母之间、和结婚33年的先生之间、和儿子儿媳之间的互动真实地书写出来,与读者分享,并结合自己的心理学专业背景和长久以来累积的生活经验,给出了关于老后生活非常实用的建议。

《走到人生边上》



杨绛 著
商务印书馆

该书是杨绛女士在96岁高龄时所作,坦陈自己对于命运、人生、生死、灵与肉、鬼与神等问题的思考,并以多篇精彩随笔对自己的看法加以佐证。该书思路缜密、文笔优美、内蕴激情,是不可多得的佳作。

《走到人生边上》是杨绛先生对生命的感悟,她给这本书的定位就是给钱钟书《写在人生边上》的注释,书里涉及很多钱钟书提出的疑问:人生和生命、灵与肉、生命的价值等。

《病隙碎笔》

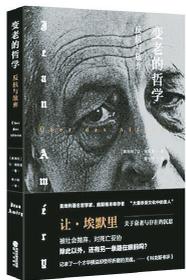


史铁生 著
人民文学出版社

本书是史铁生的一部长篇哲思散文随笔,他用生动的语言追寻和探索人生、命运、爱情、金钱、道义、信仰,以及健康的心态、成功的途径和价值、孩子的教育、家庭的纽带等方面的内容。

《病隙碎笔》是史铁生的重要作品之一,是一部充满了深刻生命体验的人生笔记。老年人阅尽千帆,对于生命的意义肯定有更深刻和独到的体悟,这本书会让老年读者读来更有共鸣。

《变老的哲学》



【奥地利】让·埃默里 著
鹭江出版社

让·埃默里在《变老的哲学》一书前言中开宗明义地说:“我呈上这份关于人的衰老的探究”,“我将要讨论的是

变老的人与时间、与自己的身体、与社会、与文明,以及与死亡的关系。”埃默里思考的是,如何在衰老时与社会和自我达成和解,又如何在生命的尽头奋力一击。

《论老年 论友谊 论责任》



【古罗马】马尔库斯·图利乌斯·西塞罗 著
商务印书馆

本书收入了西塞罗的三篇散文。《论老年》是一篇对话体论著,西塞罗在这篇论著中假借年事已高的马尔库斯·加图之口来论述老年,它涉及一个人的世界观、人生观和幸福观。此外,还收录了《论友谊》和《论责任》。

作者马库斯·图图斯·西塞罗,古罗马著名政治家、演说家、雄辩家、法学家和哲学家,以善于雄辩而成为罗马政治舞台的显要人物,公元前63年当选为执政官,后来被政敌马克·安东尼派人杀害。

《和伊壁鸠鲁一起旅行》



【美】丹尼尔·克莱恩 著
北京联合出版公司

美国作家丹尼尔·克莱恩在73岁的时候下颌骨自然萎

缩,牙医建议治疗,他却突然意识到植入假牙的人生没有意义。为什么要花几千美金、忍受几周疼痛,只为了吃猪排和笑起来更年轻呢?哲学家伊壁鸠鲁曾说过:“幸运的不是年轻人,而是生活美满的老年人。因为青壮之人朝三暮四、心猿意马,而老年人则安靠在港湾之中,坚守真正的幸福。”于是丹尼尔·克莱恩提着一箱哲学书来到哲学的故乡希腊,开始了追随伊壁鸠鲁的旅行。

丹尼尔在伊兹拉岛的旅行过程中,重新思考变老和友谊、婚姻等人生的意义,也找到了属于这一阶段的幸福和美好生活。

《银色的旅程》



【美】朗纳德·曼海姆 著
湖南人民出版社

朗纳德·曼海姆是美国北卡罗莱纳大学的哲学教授。32岁那年,在现实压力和父亲去世的双重阴影下,他选择了去为社区老人们讲授哲学。那些老人,包括善于享受人生的丹麦友人奥吉,一向坚毅、但后来受老年痴呆症摧残的席蔽黛嘉,喜爱说笑和雪茄的乔伊叔叔……他们宛如一面镜子,映照的光让人逐渐清澈。曼海姆将自己二十多年与这些老人相伴的故事写成了《银色的旅程》。

本书通过人生真实的故事,探索浪漫之爱是什么、人们是如何了解过往的一切的,以及人的本质是什么、怎样才能活得充实。

晚综

美文选粹

善待暮年

□杨绛

花开花谢,潮起潮落,不经意间我们正走向人生的暮年。

从呱呱坠地到两鬓染霜,岁月的行囊里装满了酸甜苦辣。

接下来,在夕阳的路上能走多远,取决于我们的体魄和心态。

在曾经的岁月里,每个人都会有大小不一的光环,但这光环已是过去式。

当光环褪去,谁都需要柴米油盐,谁都是一个布衣。

我们曾如此渴望命运的波澜,到最后才发现:人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期望外界的认可,到最后才知道,世界是自己的,与他人毫无关系。

今天,我们生活的国度里,银发浪潮席卷而来,老年人的比例越来越高,年轻人的负担越来越重。

老年朋友们,何不错峰出行,给公共交通缓解压力,与年轻人相互理解、相互关怀、相互尊重,何乐而不为?

不要满怀焦灼期待子女常回家看看。

子女们有各自的生活和事业,他们像永不停歇的陀螺一样,上有老下有小,“老”是“夕阳”,“小”是“朝阳”。

朝阳总比夕阳更令人关注和憧憬,这是动物繁衍生息的法则,是规律,谁也不能违背。

记住,年轻人永远比老年人忙。

人生,夫妻也好,母女父子也罢,不管是什么样的水乳交融、心心相系,每个人都是生命的独立个体,因此,我们要学会在孤独的时候给自己安慰,在寂寞的时候给自己温暖。

老要有老的风骨,老要有老的优雅,正如春华秋实,四季轮回,各有风采。

暮年是美好生活的开始,是一种从容、恬阔、优哉游哉的状态。

愿我们保持一颗宁静的心,少些期盼、多些宽容,宠辱不惊、去留无碍,微笑向前,善待暮年的自己。

相关链接

阅读能帮助老年人调整心态,跟上形势,愉快地度过人生的晚年。那么,老年人读书应该注意什么、适合看什么书呢?



注意阅读环境的选择

读书时一定要选择安静的环境,太过吵闹对老人的视力和听力都会有损伤。

更适合短篇阅读

老年人的精力有限,不能长时间看书,根据自身的情况,每天一到两小时的阅读时间就足够了。因此建议选择一些篇幅比较短的书,最好是一

段一段的有情节的故事类书籍,这样既能看书,又不损害健康。

选择性阅读

老年人可以读一些有关心理学、医学、文学、历史人文等方面的书籍,以及书法、养生之类,都能提高自身修养,陶冶性情。也可以选择看一些文笔轻松的文章,对老人的身体大有益处。

阅读时学会记笔记

老人看书时可以准备一本笔记本,随时把好的故事、好的语句、自己的心得看法记录下来,为的是锻炼大脑,还可以同时锻炼握笔写字的能力。

平时多读书,可以使老年人客观地对待当前个人生活中遇到的问题,增长健康方面的知识,陶冶情操,充实快乐地度过晚年生活。

晚综

