

<<后半生的幸福课>>

图书基本信息

<<后半生的幸福课>>

前言

设想自己的未来 凯西·马丁是俄亥俄州一位即将退休的小学教师。她担任教师的工作已经有三十多年了。为了迎接马上到来的退休生活，她做了很多打算——在哪生活，是否从事兼职工作，去哪旅行，等等。

凯西受自己想法的启发，给学生们布置了一篇非常有趣的作文。她要知道自己的学生们是如何描绘他们的老年时光的。她认为，这可以让学生们提早设想以后的生活，激发他们的兴趣，鼓励他们思考现在接受的教育与未来之间的关系。

在阅读文章的时候，凯西了解到了很多事情。她说：“几乎所有人都认为，将来我们会有飞行汽车，这种汽车没有轮子，可以带你飞往你想去的任何地方。

” “另一件事情是，学生对行动的关注程度。学生们很少会谈到取得多少完美的成就，他们更关心如何切实做一些完美的事情。他们不太关心金钱，却十分重视乐趣。他们不太想要过上轻松的生活，更多的是想要一种充实的生活。

” “成年人的生活由起点和终点组成。我们开始工作，在停止工作后再开始着手进行其他的一些事情。而学生们的文章中并没有起点和终点，有的只是延续。他们把遥远的未来看作是现在的延续。没有人写到会停止做他们想要做的事情，也没有人会去做自己认为没有价值的事情。

” 在描述遥远的未来时，学生们甚至认为他们的未来生活还存在更广阔的未来。她说：“他们打算获得更多的行动、成就和生活。在他们思想的世界里，77岁的人还可以当宇航员。他们不认为，50岁、60岁或70岁是一种终结。

” 同时，凯西注意到学生们的文章中缺少很多消极内容：“没有人注意到失望和怨恨。幸运的是，没人说50年后，他们会因为我给他们布置的所有作业而感到悲伤。

” 凯西从学生们的理念中学习到了很多。她说：“他们充满了希望，容易兴奋，总是会向前看，并脚踏实地。他们不会恐惧，不会悲伤，也不会放弃。虽然他们对生活的看法有些不切实际；但用这种方式慢慢变老，不也是很美好的吗？

” 凯西决定把这些教训都牢记于心，特别是在检验自己对待未来生活的态度时。她说：“现在，我认为未来更多的是前进旅途中的一步，而不是全新的开始。我希望我的后半生生活不会辜负学生们对未来的憧憬——特别是飞行汽车。

” 科学家们就幸福人生进行研究，得出了一些重要的结论。为了完成本书，我也进行了自己的研究，阅读了很多关于有助于实现满意生活的研究材料。在很多案例中我发现，态度、观点和行动的意愿扮演了重要的角色。本书每一篇文章都包括一个重要的研究结论、一个佐证结论的事例和专家提供的一个建议。希望大家可以利用最前沿的科学信息，让自己，以及所爱的人的后半生变得更加幸福美满。

<<后半生的幸福课>>

内容概要

大卫·尼温所著的《后半生的幸福课(中老年人不可不知的100个幸福秘诀)》收录的100个小故事都是建立在科学家研究结果的基础上的，研究对象包括50岁、60岁、70岁、80岁的人，以及岁数更大的人

。每一篇文章都涵盖了一项重要的研究结果，并提出了某些建议。

每篇文章都会引用某个故事来佐证所涉及的研究结果。

《后半生的幸福课(中老年人不可不知的100个幸福秘诀)》中涉及的研究结果都是建立在荟萃分析基础上的，也就是说每一种结论都综合了众多研究人员就相同题目的研究结果后所提取出的精华。

<<后半生的幸福课>>

作者简介

大卫·尼温

心理学家，社会学家。

现任教于佛罗里达州西洋大学。

著有《生活快乐的100个小秘密》、《成功人士的100个小秘密》、《人际和谐的100个小秘密》、《身体健康的100个小秘密》、《家庭幸福的100个小秘密》等一系列畅销书。

张小伟

2005年毕业于北京外国语大学英语学院。

曾任美国休斯敦大学访问学者。

长期从事外事交流工作，爱好文学，译有《社交网络时代》等作品。

<<后半生的幸福课>>

书籍目录

- 前言 设想自己的未来
- 致读者
- 01. 宝刀不老
- 02. 无需放慢节奏
- 03. 越老越幸福
- 04. 独乐乐不如众乐乐
- 05. 认同自己
- 06. 锲而不舍
- 07. 尝试新鲜事物
- 08. 关注令人愉快的人和事
- 09. 满意于自己的身体
- 10. 乐无止境
- 11. 发现身边的美丽
- 12. 永远不要退居二线
- 13. 留出思考的时间
- 14. 切断负面新闻
- 15. 表达自己
- 16. 金钱买不到幸福
- 17. 思考未来生活的走向
- 18. 克服恐惧
- 19. 积极参加各种活动
- 20. 果断做决定
- 21. 相信自己
- 22. 发现工作的真正价值
- 23. 了解自己的健康状况
- 24. 发现解决问题的新方式
- 25. 和而不同
- 26. 主动对抗压力
- 27. 完美的生活无需奖杯
- 28. 明天会更好
- 29. 控制自己
- 30. 敞开心怀
- 31. 悲伤并非欢乐的敌人
- 32. 勇于迎接挑战
- 33. 定期拥抱大自然
- 34. 活在家庭模式之外
- 35. 生活变得更加轻松
- 36. 伸出援手
- 37. 永不言弃
- 38. 走出车门
- 39. 赌桌上没有赢家
- 40. 找一位自己喜欢的医生
- 41. 工作并不是全部
- 42. 生活仍将继续
- 43. 分享自己的知识

<<后半生的幸福课>>

44. 说出自己的担忧
45. 不与过去作比较
46. 让关系平衡发展
47. 接受改变
48. 认识邻里
49. 关注生活好的一面
50. 地域不会限制家庭生活
51. 参加投票选举
52. 试着宽容
53. 慎重选择食物
54. 谋求各个生活领域中的幸福
55. 不以表面评判他人
56. 用欢笑赶走不如意
57. 定期坚持锻炼
58. 浇灌友谊之花
59. 从听众角度思考问题
60. 关怀他人的同时关怀自己
61. 选择住宅谨慎
62. 寻找新出路门
63. 融入孩子们的生活
64. 每天做伸展运动
65. 尘封过去的秘密
66. 聆听钟爱的音乐
67. 维护你的各种关系
68. 打电话给市政厅
69. 留意非言语沟通
70. 分担家务
71. 接受新观念
72. 在婚姻中相互尊重
73. 学会使用电脑
74. 生活在工作之外
75. 坚持原则并有所妥协
76. 记录生活经历
77. 与他人共同居住
78. 尊敬自己的精神信仰
79. 尝试多种角色
80. 将物品各归各位
81. 发现生命的意义
82. 控制你的嫉妒心
83. 珍惜历史与传统
84. 参加集体休闲活动
85. 留意自己的梦境门
86. 保持属于自己的生活
87. 从悔恨中解脱
88. 寻找自己的目标
89. 亲手制作礼物
90. 拒绝无聊

<<后半生的幸福课>>

- 91 . 重新定义职业
- 92 . 保持心情平稳
- 93 . 生活仍将继续
- 94 . 定义自己的成功
- 95 . 学无止境
- 96 . 把生活看作选择
- 97 . 对年轻人产生积极影响
- 98 . 拥有积极的态度
- 99 . 梦想没有保质期
- 100 . 行胜于言

<<后半生的幸福课>>

章节摘录

01. 宝刀不老 每个人都喜欢贬低陈旧的东西。没人喜欢过期的新闻和过期的面包。但是，人们钟爱古典式家具和老爷车呢——这些东西甚至比一些新鲜事物更有价值、更值得珍爱。即使退休后你也并非是昨日黄花，不应被放在废纸堆里。所以，发现自己的价值吧。

汤姆说：“55岁的我再次成为了单身汉。有人可能会认为：‘应该就这样了吧。’但我要说的是，一切才刚刚开始。”

在一家交友网站的帮助下，汤姆又开始约会了。他说：“你可以提出各种要求，包括年龄、居住地和个性等。之后会发现在你的周围大概有100位合适的女性。人选有很多，机会也有很多。”

汤姆的很多朋友也在使用交友服务，但并非每次都能奏效：“一个可怜的家伙相中了一位女士，通过邮件约这位女士见面。在咖啡馆见面时，他发现自己的约会对象居然是自己的前妻。”

汤姆说多数人“会谎报自己的年龄，偏差在3到5岁。为了公平起见，我也让自己年轻了5岁。”

即便如此，汤姆还是遇到了很多不错的人选，他对通过网络建立深刻而又私人化的联系感到惊奇。

“所有的对话都是通过电子邮件实现的。这并非是两个都‘喜欢滑雪’或‘喜欢喝豆浆’这么简单。这种做法的意义更加深远。”

最重要的是，汤姆认为网上的人们“如此鲜活，蕴含无限可能。网上没有人会把自己当作老人或失败者。”

02. 无需放慢节奏 随便翻阅一篇关于广告和人口特征的文章，你都会发现在某些行业里，相关从业人员的年龄在40岁以下、30岁以下，甚至是25岁以下。时常会有文化领袖站出来说当我们年轻时最有吸引力、最有用。他们似乎认定在文化关联方面，我们存在保质期。

事实上，我们现在的年龄可以是我们经历过的任何一个年龄。我们拥有40岁人、30岁人和25岁人的全部生活经历。重新思考自己了解和做过的事情，这样你不仅不会感觉过时，甚至会感觉更加良好。

瑞贝卡·亚当斯终生都致力于教育事业，从教师做起，最后成为一校之长。业余时间她曾服务于无数社区团体，但她认为自己能为社区贡献更多力量。

在57岁那年，瑞贝卡踏入了自己之前从未涉足过的领域——她决定代表自己的家乡弗吉尼亚州切萨皮克参选市议会。

不顾当地政治专家的反对意见，瑞贝卡开始与其他13名候选人一起角逐一个席位。她回忆道：“没有人过来对我说：‘你岁数太大了。’但人们会问：‘你真的想把时间和精力浪费在这件事情上吗？’我的答案是肯定的。”

“当你年近花甲时，人们会认为你应该把生活节奏放慢些。但只要你不把时间浪费在担心自己年近花甲这个事实上，你就无需放慢节奏。每个人都一样，一周7天，一共10080分钟。我们可以利用这些时间来做些有意义的事情。”

虽然赢得竞选、为城市服务的意愿非常强烈，但瑞贝卡对自己的预期却十分谦虚：“我觉得自己最后能排在第7位或第8位。”

<<后半生的幸福课>>

” 就这样，毫无竞选经验、经费也并不充足的瑞贝卡开始了自己的竞选活动，投入了大量的工作。最后她取得了胜利。

她说：“我们必须决定自己的未来。”

” 03. 越老越幸福 在我们的印象中，年轻人总是无忧无虑、自由自在，年长者则脾气暴躁、忧心忡忡。

我们认为老年人会远离欢乐，这种观点事实上是完全错误的。

年龄本身并不会影响幸福，老年人同年轻人一样幸福，甚至要更加幸福。

山姆对即将到来的六十大寿心存恐惧：“我觉得这会是件郁闷的事情——60岁对我而言就像是一种负担。

” 实际上，生日当天，山姆的感觉并不好，但原因却并非像他想象的那样。

他说：“其实，我可能选择了错误的时间来尝试泰国菜。”

” 第二天，当山姆重新站起来的时候，他意识到60岁对他而言并非坏事。

他说：“我一直在担心会有一些不好的事情发生。

但后来我意识到其实我的感觉非常良好。”

” 山姆决定，在接下来的一年中周游全国，去参观那些自己梦寐以求的风景，尽可能多地去拜访几位亲属。

他说：“只要我们乐意去发现，能做的事情和选择是非常多的。

我们时常会忽视年轻人身上的压力，他们需要选择正确的人生方向。

与他们相比，我和朋友们的生活都还不错。

”

<<后半生的幸福课>>

编辑推荐

那些晚年生活得很幸福的人都在做什么？

他们的思维方式如何？

为何他们的精神状态明显有别于那些恐惧变老的人？

国际畅销书作者大卫·尼温通过对数千位老年人生活和心理状态的研究，提炼出100条用以指导老年人如何寻找快乐、保持健康及获得满足的核心法则。

《后半生的幸福课：中老年人不可不知的100个幸福秘诀》的每一条法则都令人充满希望，感觉兴奋，不再恐惧，不会悲伤，更不会放弃。

让我们陪着父母用这种方式慢慢变老，这不是很美好的晚年生活吗？

！

<<后半生的幸福课>>

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>