

<<不要叫我怪老头>>

图书基本信息

书名：<<不要叫我怪老头>>

13位ISBN编号：9787544707886

10位ISBN编号：7544707881

出版时间：2009-1

出版时间：译林出版社

作者：（澳）麦克纳布 著，俞方也 译

页数：206

译者：俞方也

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>

## <<不要叫我怪老头>>

### 内容概要

当你老了，真正需要的是什么？

切莫忽视老年人的心理问题——活的久不是唯一目标，活得好才算晚福尽享！

如果发现自己正迈向“怪老头”这个危险的终点站，你一定要尽早回头！

本书提供一条科学易行的解决之道，让你正视衰老，摆脱焦虑、不安、怪癖……一切负面情感的影响，通往健康积极的精神状态，找到人生在世的真正意义。

心境平和才能益寿延年！

## <<不要叫我怪老头>>

### 作者简介

弗朗西斯·麦克纳布，哲学博士麦克纳布是著名心理学家、心理治疗专家，国际心理学家理事会主席及澳大利亚劫后创伤基金会主席，英国心理学会、澳大利亚心理学会、澳大利亚教育学院研究员。已出版著作27部，包括最新畅销书《不要叫我怪老头》、《工作：顶住压力乐享成功》。

<<不要叫我怪老头>>

书籍目录

序言第一章 进入老年期：对老年晚景有期盼第二章 琐事第三章 老年男人需要什么？  
( )第四章 老年男人的智力——老年男人智力的特殊性第五章 老年男人需要什么？  
( )第六章 老年男人想死第七章 女人希望自己的男人与众不同第八章 老年男人寻求心灵伴侣  
第九章 老年男人与性第十章 老年男人——同性恋第十一章 孤独的老年男人第十二章 老年男人的  
怀旧第十三章 宗教第十四章 怪老头们，他们要什么？  
第十五章 生命真是值得活的吗？  
第十六章 事事有终结第十七章 振作激励有灵动第十八章 老年男人抱有什么希望第十九章 最后平和  
，我只要最后的平和结束语附录

## &lt;&lt;不要叫我怪老头&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章进入老年期：对老年晚景有期盼我们工作自然是为了活得尽量又好又长久，还要帮助其他人也能够这样。

身后会发生什么以及别人会怎样看待我们，那就不是我们所能掌控的了。

时间如流水把我们大家都带走。

我们所能做的一切就是现在。

比尔·克林顿《我的生活》老年男人就好像是周六早晨市场上的水果。

它们品种多种多样，也很容易辨认新鲜还是不新鲜，只要看外表好坏有无变质的斑疤就行。

阿希亚·霍纳，作为一个老妇人她写了自己的观点，她文章的个人观点也引起了对老年男人的关注。

她对老年妇女的思考反映出可喜的现实主义真实性。

但是她有时候拿老年男人来做比较，则倾向于认为老年男人就仅有一类而已，不像(老年妇女)有许多种情况。

我经常踌躇地问自己到底有多老。

有的人说“你自己觉得有多老就有多老呗”。

也许这是个很聪明巧妙的办法，避开年月的流逝，如此大部分时间我就不觉得老了。

然而，随着年龄的增长，我日益感到欣慰这些年来我所得到的阅历，与我早些年那些经历相比有很大的不同。

有一档电视新闻节目总要在最后播放为美国军人牺牲而默哀。

在这些军人的照片下面我看到他们的年龄——十八岁，二十三岁，二十岁。

除了深思这种抛置生命的悲剧之外，我心里受到很大的震动，因为这些年轻男女的生命从此不再有生活的广阔领域中必然会有幸福和痛苦，从此告别了爱情和欢笑，也不再能探索知识和智慧的无边王国。

在另处我曾经写过，我们的晚年姑且可以划分成几个年龄段，人在六十至六十五岁时的生活同在八十五至九十岁时的生活有明显的不同。

应该注意到现实已经变得很明显，本文应该附加提到，我们常常可以发现一个八十八岁的人身体和精神状况都要比五十八岁的人还要好。

他可能有很强的适应性，强烈地表现出自身的活力和激情，尽管不可避免他随时会有悲哀结局的降临。

而五十八岁的男人可能还并不注意自己的身体健康、自己的外貌，不在乎社会对老年人的礼貌的行为。

然而事实上，男人一上了七十岁，他自觉到人生再也没有一个七十年可活了，这种意识会不可避免地以各种虚无主义的形式表达出来(“天命难违”，“人寿天定”)，或者有意无意地拒绝接受年老和死亡的现实。

我们有些老年男人会不自觉地陷于怀旧和抑郁，我们还有一些人则感到不知所措，并且不久就有点变化无常起来。

另一方面，老年男人能够接受这个现实，即到了七十岁，他们可能再活上两个月，或者再活三十年。

## &lt;&lt;不要叫我怪老头&gt;&gt;

## 后记

人生一世有许多时候必须有所作为，必须将生活施以斑斓色彩，或其某时间段，比如青年时代，坚忍不拔，兵败于年老胆怯或怠惰。

J.B.普里斯特利《全印我们自己及其他散文》伊维斯·克莱因死于1962年6月6日，发了三次心脏病，年龄三十四岁。

这个年龄算不上是老年人，除非我们要说就如有些老年人还很年轻，而有些年轻人却显老了。

他在日记中说：“我要……大家说起我：他活得好样的，所以他一直活着。

”克莱因的一生是不平凡的一生，他将“蓝色时代”带入艺术世界。

1956年他发现一种“饱和的、鲜亮的、全满的深蓝色，他称之为最完美的蓝色表达”，以至引发“完全被慑于这种色彩的视觉震撼”，产生强烈鲜明的效果，运用于其令人惊讶的颜色。

细看看这位老人也是好有一比，比比他浑身淡灰色调的特征，他却能在这相当紧张而令人难忘的色彩之中，显得颇有生气。

彩色摄影未有之前，影像只有黑白灰色，有了彩色摄影术后这个世界和人类都改变了。

使“色彩回归于生活”，再提出了坚决的挑战，强烈否定了死灰色那样停尸房中供病理解剖死尸的颜色。

老年男人们要看色彩，喜爱色彩，要在生活中创造色彩。

他们需要知道自己中意的颜色，他们需要有勇气敢于改变颜色，那些屋内装饰，个人服饰以至宗教和政治的色彩。

许多人打消了曾经希望改变颜色的想法，可是他们知道花儿一开始掉色，也就枯萎了。

果子搁在食品橱碗里过久也就变质变色了。

除此之外，人们年纪老了，接受外观的灰白色作为内心灰色的必要延续，而他们内心的灰色是外表灰色必然的反映。

当一个人遇有严重损伤时，我们没法使创伤治愈复原，复原时，也唤起多种功能的恢复。

但是老年男人屈从于灰暗无色的生活时，那就使有的功能不得恢复了。

我们必须寻找更新再生的方法。

无色的生活详细分析起来有这样一些特点：1.生活精力、学习能力和开始性都降低了，情感、动力和目的性都平息了，不再有未来奋进的目标。

2.没有了激励的环境，或没有了激励的兴趣，个人也就开始隔离可予激励的机会，一些人或环境本可以给他们生活助兴的也没有了。

3.许多事有赖于一定的环境、一定的时间，也就有赖于一个人如何能将自己伸缩自如地置于一个易于使他的生活增添色彩的环境。

环境和文化有许多潜在的激励因素，但是个人可能不一定还处在合适的环境、合适的时间。

4.有些人会经历一种无情的幻灭状态，原先的目标、信仰、希望和支持的、可靠的资源被发现是不可行的、不正确的。

幸福之源也行将枯竭，关爱也没有了。

某人会说：“我什么也不在乎了！”

”仅凭表面审视，那可以看做是故意的评论，但是此人会觉得如此感情耗尽也就对曾经给予关注的事物不再有关痛痒。

5.某人可能保持着一种疏远的生存方式，在一段稳定的时期内，在高度保护的环境之中，从不曾遇到过挑战和问题。

他们心安理得地收受一切——也许怀有高人一等的自信甚或一种神圣不可侵犯的感觉。

他们一直供奉在封闭的集团或封闭的社会圈子中，因此使自己疏远，未能接触广大社会的诸多矛盾与问题，或者他们确信那些社会不安问题触及不到他们特殊的地位。

6.对某些人而言没有色彩的生活就是处于灵魂麻木的生活状态，那是一种去精神化的状态，有时就称这种状态为精神麻木，或没有精神，丝毫没有生气。

性欲或精力受挫，没有兴趣做身心重振的努力。

## <<不要叫我怪老头>>

老年男人要对他们的生活真正做到敷色添彩，就最好对照测试这六个方面，细心看看如何针对这六方面来重新安排自己，以及采取什么样的方式来重新安排。

## <<不要叫我怪老头>>

### 编辑推荐

《不要叫我怪老头》现在已有充分的证据表明，在平时每天的生活中消极的情感、消极的情绪会影响健康状况，影响幸福生活和基本的安乐感。

不管何时老年男人发现他们上了高速道正迅速驶向怪老头这个终点站，他们都应该及早识别一下交通信号灯——“走错道了，快回头。”

”《不要叫我怪老头》提供一条正确的快速道——通向积极的感情、积极的精神状态，而得以延年益寿。

外部环境的世事和内心世界的不安与焦虑，似乎可以证明清晨或黄昏的怪戾。

这一正确选择使老年男人真正可以达到他们的最高目标——晚景享晚福其乐无穷，老当益壮老有所为——要摆脱一切负面影响，方可阅尽黄昏夕阳无限好。



<<不要叫我怪老头>>

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>