

<<幸福生活密码>>

图书基本信息

书名：<<幸福生活密码>>

13位ISBN编号：9787505945050

10位ISBN编号：750594505X

出版时间：2004-1

出版时间：中国文联出版社

作者：宋书如

页数：221

字数：102000

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>

## <<幸福生活密码>>

### 内容概要

宋书如，82岁，中国最有活力的健康老人，驰名世界的快乐老人，被誉为中国的“无记龄美女”。她历尽坎坷，46岁时独自面对癌症的侵袭，64岁时又遭遇白发人送黑发人的悲剧，不出3年，老伴又撒手而去……然而凭着超凡的智慧、积极的心态和坚强的毅力，她战胜了所有不幸，唱出了一曲曲“老年颂歌”，过得快乐而充实。

她讲的关于现实的“八字箴言”、“人生正负极”、“撒豆理论”让很多人耳熟能详……在本书中，针对中老年朋友普遍会遇到的种种人生烦恼，宋书如以聊天的口吻逐一分解，娓娓道来，帮助大家远离烦恼，找回自己的快乐。

<<幸福生活密码>>

作者简介

宋书如，82岁，中国最有活力的健康老人，驰名世界的快乐老人，被誉为中国的“无记龄美女”。

“一个人的晚年是幸福的，他的一生就是幸福的。

”这是宋书如老人最深的感受。

因此虽然她经历了许多磨难，但是凭着积极的心态和坚强的意志，战胜了所有不幸，过得充实而快乐

。

2001年

书籍目录

序：让更多的人拥有青春快乐老人宋书如前言：快乐就是幸福我们为什么不快乐 一切都是自找的 消极的心态 心理不平衡 预支烦恼 自我折磨人生正负极 撒豆理论 换一个角度看问题 贴去人安乐 提高对苦难的免疫力积极心态的力量 南瓜的力量 拔除生活中的黑旗 谁是病人 伤筋动骨一白天小白鼠与“非典” 小白鼠的免疫力 “非典”是一道智力题 我在“非典”时期的正常生活 “非典”免疫力与“非典”后遗症老年人怎样度过丧失期老年生活的自我定位家庭这本经该怎么念老年人怎样自得其乐把美丽留给自己养生与养性我的生死观附录后记

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>