

<<换个活法>>

图书基本信息

书名：<<换个活法>>

13位ISBN编号：9787508618838

10位ISBN编号：7508618831

出版时间：2010-3

出版时间：中信

作者：大津秀一

页数：275

译者：语妍

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>

## &lt;&lt;换个活法&gt;&gt;

## 前言

前言 “医生，您这一生有什么遗憾吗？”

”你躺在床上，静静地问。

“我的遗憾……” “嗯。”

”你点点头，努力睁大眼睛，抵挡着深深的倦意。

“我的遗憾？”

” “是啊，我想您应该没什么可遗憾的。”

”我紧握着听诊器，感到一丝凉意顺着手指渗入骨髓，大脑轰然作响。

“当然有啊。”

” “真的吗？”

” “是，遗憾，经常会有。”

”通常，在人们的印象中，医生是冷静与理智的代表，做事不会冲动，时刻保持理性，似乎医生的生命中没有任何遗憾。

其实不然，作为一名临终关怀医生，每天面对的是即将结束生命的患者，我根本无法完全抽离出来，总要投入深深的感情，因此也产生数不清的遗憾和后悔。

“假如当初那样做就好了。”

” “假如我换一种说法去沟通，效果会不会更好些？”

”这样的想法成了每天的例行功课，频繁出现在日常生活里。

想到这，我豁然开朗，因为我发现原来自己也不过是个具有七情六欲，会遗憾会后悔会捶胸顿足会向隅而泣的普通人。

“我也有遗憾啊！”

”我望向你的眼睛，肯定地说。

我看到你露出了满足的微笑。

“是吗？”

”听到我的回答，你似乎安心了，声音也变得平静。

“嗯，是的。”

”不知不觉中，你已经向我确认好几次了。

我是一个从事临终关怀工作的医生，我的职责就是帮助癌症晚期患者解除身心痛苦，在他们生命行将结束之际，尽力给予他们抚慰与关爱，让他们平静安宁地走向人生的终点。

在我的行医生涯中，大概已经陪伴一千人走了这样一段路。

癌症晚期会给病人带来莫大的痛苦，无论心灵还是肉体。

肉体的痛苦可以凭借坚强的意志力忍过去，可是心灵上的痛苦，无以排解，必须依靠医生的协助与疏导。

我也有抑郁和迷茫的时候，因为我只是凡人，只是个旁观者，很多事实，我无力改变，很多问题，也无从解决。

你我心里都清楚，你的时日无多，也许只剩下短短几周时间。

你已经不能随意活动，甚至下床走两步都成了奢望。

你白天睡觉的时间越来越长，除了昏睡，还是昏睡，唯有如此，才能为你稍微补充些体力。

你再也不能像过去那样敏锐地思考，大脑也开始罢工，疲倦得无力运转。

健康时轻而易举就能做到的事情，现在都望尘莫及，不可实现。

衰弱的体力不再支撑你的各项机能，使你举步维艰。

如果这就是你最大的遗憾，那么对此我也只能说声“遗憾”，因为我们都无力回天。

我知道从做医生的第一天起，就要学会冷静面对生离死别，但是，我仍然哽咽了。

我真的不想看到任何人带着遗憾离去。

我问你：“你的遗憾是什么？”

”你艰难地蠕动着嘴唇，气息微弱地说：“我的遗憾是……”人类是一种无法和遗憾割舍的生物。

## <<换个活法>>

每个人都有大大小小的遗憾，后悔那些“没有做完的事”，“说错的话”，“不理智的行为”。如果我们都能意识到，我们在这世上的日子是有限的，生命终有结束的一天，于是，我们把每一天都当成最后一天来度过，那么遗憾一定会减少。

因为我们知道人生苦短，不可重来，有时候等运气等了一生，过尽千帆，顿生倦意，刚一瞌睡，它来了都不知道，没主动把握，稍纵即逝，难以挽回，它连影子都不见，遗憾终生。

前面说过，我大概陪伴了一千个人走到生命终点，通过与他们的交流，我发现，人在临终前的遗憾大同小异，而几乎每个人都会有的遗憾就是：健康的时候没有好好活着。

人总是这样，拥有时不觉珍贵，一旦即将失去，便痛悔莫名，但已于事无补。

这就是我想写这本书的原因，我不希望任何人，包括我自己，在生命中留下过多的遗憾，趁一切还来得及，我们一定要用心地，投入地，正确地活着。

换个活法，会让有限的生命重新燃烧，变得光彩夺目，灿烂温暖。

这样，当我们回首人生时，一定能大声而自豪地说：我没有遗憾。

## <<换个活法>>

### 内容概要

日本最年轻的临终关怀主治医师大津秀一，在多年行医的经验基础上，在亲自听闻并目睹过1000例病患者的临终遗憾后，写下了本书。

本书选取普通人最容易发生又最容易忽略的25件最后悔的事进行点评和建议，提议人们要珍惜“活着”，珍惜当下，活出积极的没有遗憾的人生，并提醒人们对于生命垂危者进行正确的临终护理。

无论是对活着的我们普通大众还是对家中有垂危病人的人，这本书都有非常实用的价值。

## <<换个活法>>

### 作者简介

大津秀一，日本最年轻的临终关怀医生，在京都左京区的Baptist医院工作了一段时间后，2008年5月就任于东京世田谷区的松原城市诊所，对住院和住家的癌症患者以及非癌症患者实施临终关怀。除此之外，他还通过演讲和写书等活动不断地研究临终关怀、生死观等问题。

本书集合他多年来行医经验，从上千例临终病患的“人生至悔”中总结出25个最有代表性的例子，提醒人们从生活方式上入手，重新开启积极的人生。该书所提到的种种后悔之例，均为人们日常生活中常犯的，却又总是被忽视的。

<<换个活法>>

书籍目录

前言 第一个遗憾 没做自己想做的事 第二个遗憾 没有实现梦想 第三个遗憾 做过对不起良心的事 第四个遗憾 被感情左右度过一生 第五个遗憾 没有尽力帮助过别人 第六个遗憾 过于相信自己 第七个遗憾 没有妥善安置财产 第八个遗憾 没有考虑过身后之事 第九个遗憾 没有回故乡 第十个遗憾 没有享受过美食 第十一个遗憾 大部分时间都用来工作 第十二个遗憾 没有去想去的地方旅行 第十三个遗憾 没有和想见的人见面 第十四个遗憾 没能谈一场永存记忆的恋爱 第十五个遗憾 一辈子都没有结婚 第十六个遗憾 没有生育孩子 第十七个遗憾 没有让孩子结婚 第十八个遗憾 没有注意身体健康 第十九个遗憾 没有戒烟 第二十个遗憾 没有表明自己的真实意愿 第二十一一个遗憾 没有认清活着的意义 第二十二个遗憾 没有留下自己生存过的证据 第二十三个遗憾 没有看透生死 第二十四个遗憾 没有信仰 第二十五个遗憾 没有对深爱的人说『谢谢』 后记 编者的话 永久的悔韩小蕙 永久的内疚方方 痛悔生命只有一次申慧辉 诺言肖复兴 黑水周佩红 那棵大树飞走了唐池子 如果可以坚强小线 Lay It Down Slow陈静 彼岸人生萧萧若水

## &lt;&lt;换个活法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一个遗憾没做自己想做的事 不要压抑真实的感情人生弹指一挥间，如白驹过隙，刹那芳华。回首已是百年身。

刚过而立之年的我，对这样的说法还无法完全感同身受，总觉得生命的道路还长着呢。

可我的患者们经常感喟的就是这句话：人这辈子，太短了。

迄今为止，有谁敢说，我想做的事情都义无反顾地做了，想实现的梦想都去努力实现了，想抓住的机会都没有放过。

我的人生不留遗憾。

大概，没有人能拍着胸脯这样说吧。

人生有各种各样的活法，有人辞官归故里，有人漏夜赶科场。

有的人一辈子逆来顺受，也有的人放荡不羁，还有的人自甘平庸，但也有人孜孜以求。

我们无须评判什么样的人生才是成功的人生，其实任何一种活法都是人的自由选择，只要从心出发，活得适意而满足，求仁得仁，是谓幸福。

我只想提醒大家一点，那就是无论选择何种活法，都不要压抑与忍耐地活着。

一味勉强自己，什么事都憋在心里，想说的不肯说，想做的不去做，完全失去自我，只是为他人而活，过分在意别人的看法，从而无限度地隐忍，这样的人生是很辛苦的，也是最容易留下遗憾的。

日本被称作大和民族，一个和字，充分透露出日本的国民文化，追求平和，讲究忍耐。

这种文化有其好的一面，但过分和极端的“和”则会导致抑郁症，长期的压抑，更是恶疾滋生的根源。

尤其是中年人，为着生活，为着家庭，为着老小，从来不敢争意气，强出头，总是忍耐忍耐，以大局为重，只要能让人温饱，眼泪牙齿和血吞下，在所不计，渐渐背驼了，志短了，身体出现问题了，也只能深深叹一口气。

虽然我也是日本人，但我敢想敢说敢做，没有太多顾虑，也不那么在意后果。

当然，我的这种直率性格也惹了不少麻烦，不过我并不后悔，至少我做到了问心无愧，也没有因压抑而产生心理困扰。

假如我的心理不健康，又如何为我的患者做辅导和治疗呢？

举个例子，如果我在工作中发现了上司的错误，我会毫无不犹豫地指出来，而不是闷在心里。

于公于私，发现他人的错误都应该及时给予提醒，说出自己的观点和意见。

假如上司因此而发火不满，那只能说明他心胸狭窄。

有时连家人都劝我，要注意影响，别老那么直言不讳，像个火药筒子似的，当心祸从口出，给自己找麻烦。

我能理解家人的良苦用心，可是我做不到那样八面玲珑，也许，我不是那种传统意义上的“老好人”，只懂委曲求全，一味以和为贵，直到现在，我仍然坚持，人一定不能虚伪压抑地活着，这是身心健康之大忌。

人生永不言悔日本人一向忍辱负重，默默耕耘。

也许心里偶尔会想：如果能稍微休息一下，该有多好啊。

假如能自由随意一些，生活是否会更美好。

可想归想，回到现实，他们仍然为各种看不见的枷锁禁锢着，无法解脱释怀。

特别要说明的是，以上提到的人群是中年人。

在日本，有一部分年轻人恰恰缺乏忍耐与克制，他们过分放纵，自我中心，很少站在他人角度考虑问题，这种行为不值得提倡。

而四十岁以上的中年人，家庭负担重，生活压力大，又受到各种传统礼教束缚，最容易过度压抑。

这些人往往被不明就里的年轻人讥笑为窝囊。

他们不明白长年累月缄默地苦干需要多么大的勇气与毅力。

人到中年，是疾病多发的高危阶段，是应该格外注意的时期。

让身心获得自由，释放自我，洒脱真实地活着，就像敞开尘封许久的窗户，拉开厚重的窗帘，让清风

## &lt;&lt;换个活法&gt;&gt;

吹进斗室，阳光洒向心房。

生活，原本就是这样简单，实际，唯心。

我们要抓紧一切机会，过上自己想要的生活。

过分隐埋自我的人，最终一定会后悔。

想换工作，现在就行动吧。

想谈恋爱，现在就行动吧。

想学点什么，充实自我，现在就行动吧。

人生就像个旅行团，反正你已经加入了，不走毕全程，岂不可惜，不如多走走，多看看，尽情享受每一天，看遍天下美景。

循规蹈矩，一成不变，呆板保守的人生，会留下无数遗憾。

你会感觉自己只是个忠实的接力赛运动员，不紧不慢地跑了一段路，把接力棒交给下一代人，然后功德圆满，消失在赛场。

人们很快忘记你，仿佛你从未存在过。

优秀的运动员会拼尽全力，在赛场上展示自己，也许表情狼狈夸张，但始终全力以赴，时刻提醒自己“不要落后”，这种争分夺秒的人生是辉煌壮丽的，也是无怨无悔的。

因为你来过，爱过，用力过，获得过。

更自由还是更忍耐对于未知，我们总是充满恐惧。

所以史上杰出的探险家为数极少，太多人耽于安逸，不肯冒险，裹足不前。

无人的荒岛，险峻的山岭，茫茫的沙漠，鲜有人涉足，皆因惧怕那些不可预知的艰难与障碍。

人生也是一样，没有既定路线，无法预见未来，我们只能凭借勇气摸索前行。

在这个过程中，我们唯一能掌控的，就是尽量少给自己留下遗憾。

我接触过的患者里，有位女士，她为了追求真爱，不顾周围人的议论，毅然决然地与新的伴侣走到一起。

在她看来，女人的青春极其短暂，女人的所有法力将随青春逝去，之后就是一个普通人了，再无人关心在乎你的喜乐，你的心灵是否受伤，如果不能听从内心指引，选择真正自己想要的人，将来一定会后悔。

还有个公司白领，他放弃了人人称羡的优越工作和高薪，逃离了灯红酒绿的都市生活，奔赴从小就向往的高原，在那里，他与大自然亲密接触，身心都得到极大舒展，仿佛开始了第二次崭新的人生。

有位作家，虽然一直勤奋耕耘，但始终颗粒无收。

但他没有停止过努力，坚持创作，因为这是自己人生最大乐趣所在，他全心投入，乐此不疲。

直到生命行将结束，他仍然艰难地用笔记录下人生的真实感悟，令每一位读到的人落泪。

这些人的人生都散发着美妙而圣洁的光芒，没有瑕疵和污点，他们离去时的表情也都很平静祥和，没有挣扎与痛苦。

在我看来，他们今生无憾。

忍是日本人的哲学。

有句名言，得意事来，处之以淡，失意事来，处之以忍，忍无可忍，重新再忍。

忍苦耐劳的人总是得到大家的尊敬。

可是，总有那样一些人，他们活得洒脱自由，敢想敢做，这样的人生令我们心向往之。

当然，这里讲到的自由是有限度的，是在不脱离社会轨道，不违反道德标准的前提下，听从内心的呼唤，从心出发，积极而大胆地活着。

这样的人会给旁人莫大的力量，人生陡然开朗，仿佛山谷间自由穿梭的风，大海边激烈拍岸的浪，天地任我行，俱怀逸兴壮思飞。

与此相反，如果只一味盲从所谓社会规范，畏首畏尾，瞻前顾后，把想做的事情想说的话全部埋藏在心底，这样的人就会经常后悔，会反复思量：我这样的忍耐，到底有什么意义？

到底是为了什么呢？

而且，如果只重视他人看法，为别人而活，过分体谅别人的心情，压抑自我，久而久之，精神健康就会受到极大影响，同时给别人带来无穷的压力。



<<换个活法>>

压抑过久无法释放，总有一天积郁成疾，带来严重的后果。  
无论是自由地活着还是忍耐地活着，人活在世上，都难免被人议论。  
既然如此，那么何不选择更随心所欲的生活呢？  
至少，我们对得起自己，没有白来这世上走一遭。  
不后悔的生活方式就是“回归最原始的自我”。  
不刻意隐瞒自己的真实感情，像孩子一样，呈现出发自内心的欢乐与悲伤。  
不造作，不压抑，不伪装，不犹疑。  
人生因此而无悔。

.....

## <<换个活法>>

### 编辑推荐

我们的人生中充斥着各种各样的悔，逝去的光阴只能无奈顿足任它逝去，今日所犯的错误要待日后方知后悔不已。

荒废的时日、浪掷的青春、脱口而出的伤人之语、冲动之下草率的决定，还有，一个未履行的诺言、一段未实现的旅程、一次无可挽回的分手、一场不曾珍惜的恋爱……《换个活法:临终前会后悔的25件事》的作者是位在日本非常知名的临终关怀医生，他陪伴了上千名癌症晚期患者读过最后的时光，聆听了他们每个人临终前最大的遗憾，《换个活法:临终前会后悔的25件事》中总结出的25件最后悔的事，无不令人触怀。

通过他的这些记述和感慨，我们都会自觉地审视与总结自己已然到今的人生，为避免更多人生的悔，换个活法，昂扬自信地生活。

我们都是写过错字的纸，但愿《换个活法:临终前会后悔的25件事》是人生的涂改液，把遗憾和悔恨统统擦去，让我们重新抖擞起精神，让我们每一个人都能有一个积极、无悔的人生！

<<换个活法>>

#### 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>