

# 死前會後悔的25件事



[死前會後悔的25件事 下载链接1](#)

著者:大津秀一

出版者:遠見天下文化出版股份有限公司

出版时间:2010-7-29

装帧:平装

isbn:9789862165720

當生命走到盡頭時，你又會為了什麼樣的事而感到後悔或滿足呢？

對於生命的期待和追求，人人各不相同，如果可以在有限的時間裡，竭盡全力的活著，如果我們可以讓自己的人生少一點後悔，在生命即將結束的那一刻，就不會感到絲毫悲傷。身為臨終醫療專家的作者，曾經陪伴過1000名以上的病患度過他們人生的最後一程。作者將這些令人深感後悔的事記錄下來，希望能透過這一個個的動人故事，刺激讀者們進一步思考，在自己的生命中，哪些東西最值得珍惜，哪些東西根本無需在意，在人生即將步向終點之際，又有哪些非做不可的事，進而在身心都尚有餘力的時候，可以盡全力地追求生命的真義與自己的夢想，活出真正屬於自己的人生。

面對死亡時，許多人確實會領悟到「活著」這件事有多麼可貴，但是，只求活得久、活得健康，並不是人活著最終極的目的，唯有竭盡全力地活出自我的、追求夢想，臨死，才不用為自己所錯過的一切感到後悔。1000名臨終病患，用自己的生命殷切細訴人生的價值與真義。

作者介紹：

大津秀一 (Otsu Shuichi)

1976年出生，茨城縣人。畢業於岐阜大學醫學院。安寧為緩和醫療專科醫師。日本消化器病學會專科醫師、日本內科學會認定內科醫師、日本尊嚴死協會生前遺囑 (LW) 合作醫師，2006年度笛川醫學醫療研究財團安寧緩和醫療醫師培訓課程結業。在完成內科專科醫師的訓練後，以（當時）全日本最年輕緩和醫療醫師的身份，在京都市左京區日本浸信會醫院的安寧療護中心服務。2008年5月之後，服務於東京都世田谷區松原都會診所，以住院、居家（出診）兩種方式，從事以癌症、非癌症患者為對象的安寧療護工作。目前除了負責許多末期病患的診療工作，也透過著作、演講活動，持續促進一般大眾對緩和醫療及生死觀問題的廣泛認識。著有《死學—迎接安祥終末期，緩和醫療的建議》（小學館），《瀕死的醫療—患者如何和醫院打交道，如何活著》（PHP研究所），《生命只剩下最後半年～如何為人生劃下的圓滿的句點》（Softbank Creative）等。

目錄: 第一章 健康、醫療編～臨終前後悔的25件事1

- 1 不重視健康
- 2 沒有戒菸
- 3 沒有表明自己的生前預囑
- 4 看不清治療的真義

第二章 心理篇～臨終前後悔的25件事2

- 5 沒有去做自己想做的事

- 6 沒能實現夢想
- 7 曾經為非作歹
- 8 一輩子受到感情操縱
- 9 沒能對他人體貼

10 深信自己是最好的

第三章 社會、生活篇～臨終前後悔的25件事3

- 11 沒有決定如何處理遺產

- 12 沒有計畫自己的葬禮

- 13 沒有回故鄉

- 14 沒有吃好吃的東西

- 15 全心工作沒有時間培養興趣

- 16 沒有到想去的地方旅行

第四章 人際篇～臨終前後悔的25件事4

- 17 沒能見到想見的人

- 18 沒有談過刻骨銘心的戀愛

- 19 沒有結婚

- 20 沒有生孩子
  - 21 沒讓孩子結婚
  - 第五章 宗教、哲學篇 ~ 臨終前後悔的25件事5
  - 22 沒有留下自己活過的證據
  - 23 無法超脫生死的問題
  - 24 不知神佛教誨
  - 第六章 最終篇 ~ 臨終前後悔的25件事6
  - 25 沒有對所愛的人說「謝謝」
- 結語
- • • • • (收起)

[死前會後悔的25件事](#) [下载链接1](#)

## 标签

人生

生死

哲学

日本

大津秀一

死亡

李欣频荐

心理学

## 评论

作者说的有一定道理，但也偏于保守。

太樸實的道理，才容易被人忘記。這種書的作用，就是提醒你別忘了。

临终关怀师这个职业给我震撼很大。  
还有，这本书在最后所选的一些文章很值得一看。

坂本龙一的《铁道员》如果有思念的人，现在就去相见  
越过那座山峰，立刻就去相见。如果有烦恼，就去旅行，磨练我心  
特别庆幸在爷爷突然去世的前一天和爷爷亲昵的亲吻，犹记得他羞涩的笑颜....珍惜爱我的每个人~

写论文间隙草草读过

这个竟然看哭了，可怜的泪点低到冰点了

[死前會後悔的25件事](#) [下载链接1](#)

## 书评

读这本书我哭了。不是因为这本书有多感人，而是它让我怀念起自己人生中的一些遗憾事。

小学时候，有段时间，我邻座坐着一位胖胖的女生。她人很好，很善良，虽然也有毛病，学习一般，但总体来说，是个开朗、不惹事的女孩子。有一天，我偶然发现她在看漫画书。好像是“猫眼三姐...

谁能一生无憾？此书不算特别精彩，但还是有启发的。  
人的一生，要做到真正没有遗憾，应该很难。

我现在想来，后悔的事情就很多，而且很多都是来不及挽回的。  
你，有终身之忧吗？有终天之憾吗？  
也许，一旦无常到来，很多人后悔的，是没有学佛。也许真要换个活法，少留遗憾。...

---

看这本书的时候，一直很消沉的我内心终于平静了，但是思绪会随着书中出现的一幕幕飘远，我会想，如果我处在此种境地的时候，我会做些什么。  
我承认，最近的我面对生活失去了信心，一直鄙夷那些不顾别人感受自杀的孩子的我，此刻竟也想到了死亡。我会考虑到父母家人，我会考虑的...

---

1 没做自己想做的事情。  
不要压抑真实的感情；人生永不言悔；转进一切机会，过上自己想过的生活，想换工作就行动，想谈恋爱就行动；压抑会积郁成疾。 2 没有实现梦想  
3 做过对对不起良心的事儿。 4  
被感情左右度过一生。搞不懂为什么当时哭得那么伤心，生那么大气。人生什么都...

---

虽然是日本人的书，但很有共鸣。人生遗憾谁没有；但一一列举，让还是生者的读者，看得见遗憾。其中有二首歌：坂本龙一的《铁道员》如果有思念的人，现在就去相见越过那座山峰，立刻就去相见。如果有烦恼，就去旅行，磨练我心  
开始一个人的孤单旅程 汽笛声立刻响起 ...

---

内容不错，可惜有“畅销书”的嫌疑。  
临终关怀医生的文字，可以让人对思考更多有关生与死，可也可以让人思考更多有关人生遗憾。可是加上“25”这个数字，就有了凑数的嫌疑，完全可以把数字去掉。  
其实25无个遗憾，除了最后一个—遗憾外，并没有太多实质性的内容，从晚上下载一...

---

《换个活法》到200页就可以结束了，因为后面的简直有点莫名其妙，日本人写的书，而且是由临终关怀引发的活法思考，何必狗尾续貂地加些国内的散文段子？这种混搭其实反而操作了主题的纯粹。另外不知道是翻译的问题还是事实，里面会有些很中国的元素，比如麻将，日本人也这么爱好...

前一阵注意到一本书叫《换个活法》，副标题“临终前会后悔的25件事”，因为临终几个字又去查了查，二手书的标价可观，更加好奇，找来电子书。说实话，书中有的遗憾动容，有的遗憾可能不大符合现在的潮流，我会略显古板。倒是看书的时候，一直想到纪慈恩的一段话，“送走太多…

---

今天一口气读完这本书，觉得人生就该敢爱敢恨，敢作敢为，应该报以“一期一会”的观念生活。庆幸自己早在看书前就已经思考过生命的质地，我的活法我做主。我感到自己的近两年已经成长成熟了许多，完善自己，就能完善生活。

我越来越喜欢自己，喜欢我的生活。

---

最初打动我的是书名，究竟能怎样的换个活法呢？读完了，依然没有找到答案。说的道理一直也都明白，想爱的人就去爱，想去玩的地方就去玩，不要留遗憾。可是总是有知道了，so what的空洞

---

第一次给两颗星。看到这本书的封面还是不错的，标题很吸引。作者作为一名临终关怀医生，这样一个特殊的职业，应该背后有着很多故事。每天对面生生死死，以及死亡线上的徘徊，他的心里一定有着非同一般的碰撞，从而思考比普通人更多的东西。但是翻看了几页，坦白说比较失望。…

---

人人都有一本难念的经，人之将死其言也善，在生命即将结束前发出的感叹，必定是在回顾一生之后的肺腑之言！

---

作者是日本的临终关怀医生，根据25个case得出“临终前会后悔的25件事”……我觉得一般，不是很深刻。其实很多时候，知道是一回事，去做又是另外一回事。很多人明明知道现在过得不是自己想要的生活，但是迫于生计或者家庭，只能这样。除非真的没几个月了，才有可能“换个活法”…

[死前會後悔的25件事 下载链接1](#)