

# 有人因你活着而幸福吗？



[有人因你活着而幸福吗？\\_下载链接1](#)

著者:〔日〕翡翠小太郎

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787550241299

（乔布斯说“记住你即将死去”是我一生中遇到的最重要箴言。尽情去活，就像每天都是最后一天，让你不忘初心，活得热气腾腾！）

## 【编辑推荐】

"《有人因你活着而幸福吗？》全书分为活得不遗憾、活得有梦想、活得有志向、以本心而活着四大主题，问题皆简单平实、直击人心。篇末附有问答栏，供读者在阅读的同时审视自己的内心。

乔布斯说：“‘记住你即将死去’是我一生中遇到的最重要箴言。它帮我指明了生命中重要的选择。”用最后一天的视角来审视当前的生活，能够帮助读者厘清生命中最重要的东西是什么，同时也提供了一种非常豁达的价值观。把每天当作生命的最后一天，全身心投入，活得热气腾腾，是最好的生活态度。

文字非常风趣，问题直指人心。虽然谈的是关于死亡这样听起来沉重的话题，但看起来却一点也不会觉得沉重，反而觉得趣味横生，给读者提供的是非常愉快的阅读体验。

## 【内容简介】

"《有人因你活着而幸福吗？》是一本非常特别又十分有趣的书，是从生命最后一天的视角，来审视当前的生活。有问卷调查美国90岁以上的老人，“回顾90年的人生，您最后悔的是什么？”90%的人做了相同的回答：“如果能再冒点险就好了。”在生命的每个阶段，我们都会有被卡住的时刻，或是安于舒适区不愿改变，或是缺乏勇气无法迈步向前。

如果问自己：按照既有的轨迹活下去，到达人生终点的那一刻，会感到后悔吗？在生命的最后一天，什么样的心境是最佳的呢？用现在的生活态度，可以达到这样的心境吗？如果答案是否定的，那要从什么时候换个活法呢？对死亡这个话题很多人讳莫如深。本书作者却用幽默的方式，建议我们好好想象自己的死亡，借由认真审视死亡，让真正重要的事情一一浮现。死亡可以成为使生命完全燃烧的“开关”。

好事也罢，坏事也罢，只要发生了什么，其本身就是活着的精髓。原本就是“无”的状态，活着没有任何东西可以失去。人类赤条条地来到这个世界，离开这个世界时，哪怕穿条内裤不都是赚到了吗？以迎接人生最后一天的我来看，无所谓做得好与不好，不管怎么样都无所谓。所有的结果，在人生的最后一天，都会变成梦境。真正重要的就是打开心扉，让自己更真诚。如果从内心深处意识到“自己终将一死”，就会意识到今天这样平常的一天充满可能性，令人欣喜、感激，活得更加勇往直前，闪闪发亮。”

作者介绍:

翡翠小太郎

日本著名心理咨询师、广告作家。师从于日本心理健康协会卫藤信之，并取得心理咨询师资格。著作《3秒钟就能使你变快乐的名言治疗法》获DISCOVER MESSAGE BOOK大奖的特别奖，荣登畅销排行榜。系列作品累计销售超过60万册。

目录: "引言 怎样才是人生最后一天的最佳心境？ I

问题0 在生命的最后一天，会因为什么而后悔到想哭呢？ VI

第1章 活得不遗憾

问题1 今后你还能看几次樱花？ 002

问题2 你给自己施加了哪些限制？ 006

问题3 假如你在出生时能够选择父母，

那么选择的理由是什么？ 012  
问题4 如果满分为100分，你的人生现在能得几分？ 020  
问题5 在失去之前，你意识到幸福了吗？ 027  
问题6 5个你“最不想失去”的人或事是什么？ 030  
问题7 现在的烦恼，到了人生的最后一天，  
还会那么强烈吗？ 039  
第2章 活得有梦想  
问题8 什么样的人生是理想的人生？ 048  
问题9 你希望被人记住的是什么？ 056  
问题10 你想在自己的墓碑上刻上什么话？ 060  
问题11 你的讣闻登出来了，你希望是怎样写的？ 069  
问题12 你的好友有什么样的梦想，你知道吗？ 076  
问题13 “等到哪天我就去做”，你的“哪天”  
到底是哪一天呢？ 080  
问题14 死之前最想做的10件事是什么？ 085  
第3章 活得有志向  
问题15 有人因你活着而幸福吗？ 092  
问题16 你能准确说出爷爷奶奶的名字吗？ 102  
问题17 非你不可的事是什么？ 108  
问题18 死后你会留在谁的记忆中呢？ 114  
第4章 以本心而活着  
问题19 什么时候你会得到片刻解脱呢？ 122  
问题20 假如半年后就会死去，你会辞掉  
现在的工作吗？ 128  
问题21 你想成为谁呢？ 134  
问题22 假如今天就是生命的最后一天，  
那你还会做原来打算做的事吗？ 140  
问题23 假如今天喝的茶是你的最后一杯茶，  
那会有什么不同？ 145  
问题24 假如做什么都可以，那么你真正想  
做的是什么呢？ 152  
问题25 在以往的人生中，最让你高兴的事是什么？ 158  
问题26 度过了理想人生的“未来的你”，会对  
“今天的你”说些什么呢？ 165  
后记 177"  
· · · · · · ([收起](#))

[有人因你活着而幸福吗？\\_下载链接1](#)

## 标签

个人管理

日本文学

心理学

修行

向死而生

生活

思维

其他

## 评论

人生的有趣之处，经常是在你意想不到的地方产生了连接。  
人生是一幅画，少了任何一个部分都不完整。

-----  
整本书不停想要通过一些简单的提问让读者从情感角度达到共识，用了一厘米的厚度反复解释了  
“意识到自己的死亡”、“努力的人比不过以此为乐的人”这两句话，很会凑页数的一个作者。

-----  
挺好的打鸡血的书

-----  
看不下去 估计心理够强大

-----  
因为很简单，所以不用思考作者怎么写的，反而各个问题直击内心

-----  
读卖Sunday

-----  
可以偶尔翻翻的书

-----  
鸡汤文~被可爱有趣的封面吸引过去的，不过不想买

-----  
努力的人赢不了以此为乐的人  
所谓“一期一会”，本意就是总是认为我与现在见到的人是最后一次见面。

-----  
假如你正在接近死亡，珍惜生活的忠告

-----  
还算不错的书，不过更推荐去看看逻辑思维，有一期也说到了这个话题。

-----  
很多时候我们都会忘记你我都是将死之人，此书中的问题让我们思考自己的人生向死而生，活出热度

-----  
仿佛在罐心灵鸡汤

-----  
[有人因你活着而幸福吗？\\_下载链接1](#)

## 书评

这是一本非常特别又十分有趣的书，是从生命最后一天的视角，来审视当前的生活。通过26个问题的深思，让我们活得不遗憾、活得有梦想、活得有志向、以本心而活着。  
活得不遗憾：问题1-7是让我们活得不遗憾。让我们正视死亡的到来，接受生命短暂的事实，希望我们在失去之前能...

-----  
[有人因你活着而幸福吗？\\_下载链接1](#)