

活好



[活好_下载链接1](#)

著者:[日]日野原重明

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-10-1

装帧:平装

isbn:9787115489081

105岁的智者日野原先生，将大半生时间献给服务他人，在即将离开这个美好的世界前，以对话的方式，将他关于死亡、生命、家庭、朋友、工作、孤独等的思考，向所有愿意聆听的人娓娓道来。提问的人有老人、孩子，也有很多仍在职场工作的人，在36个问答之中，你能看到关于人生疑问的几乎全部答案。愿日野原先生的临终告白，带你穿越人生的迷雾，领悟生命的意义，获得勇往直前的力量。

作者介绍:

日野原重明（1911—2017年），日本提倡预防医学的第一人，2005年日本文化勋章获得者。他毕业于京都帝国大学（现京都大学）医学部，历任圣路加国际医院内科医生、内科主任医生、院长等职，在日本被评为家喻户晓的十大“好爸爸”之一。著作颇丰，有《100岁老人给10岁孩子的心灵邮件》《美好的人生源于相逢》等。

目录: 推荐序

译者序

序言

第一章 死亡并不是生命的结束

3 您怕死吗

5 死亡是怎么回事

7 您觉得幸福吗

10 生命究竟是什么

12 如何活出真实的自己

15 如何看待疾病

18 如何看待最后的延命治疗

第二章 关于爱

27 爱与被爱

30 亲人离世怎么办

33 关于口不择言

35 如何看待离别

38 家庭是什么

43 如何看待朋友

45 医生如何向患者传递关爱

49 生命是孤独的吗

51 世界和平能实现吗

57 爱到底是什么

第三章 宽恕很难做到

65 宽恕别人

68 告别过去，实现重生

70 终止霸凌

73 与不喜欢自己的人共处

75 怎么看待依赖关系

77 如何与年轻人共处

第四章 不易化解的困难

85 面对突发的丧亲之痛

89 最悲伤的事情

91 运气可以改变吗

93 奇迹的发生

95 当遭遇反对时

101 培养孩子

第五章 遇见未知的自己

111 如何保持心态年轻

113 医疗科技发展与医生的角色

115 为什么生活里缺少感动

117 如何与人亲近

121 “伟人”是什么样的

123 关于终生工作

125 接下来的目标

结束语

临终告白

后记

参考文献

• • • • • ([收起](#))

[活好_下载链接1](#)

标签

人生哲学

生活态度

日本

人生

智慧

樊登读书会

自我成长

值得看

评论

太空洞。

作者提到逝去的妻子和朋友，他说每次想起他们的音容笑貌，他们就仿佛还活着。这让我想起寻梦环游记中的世界。我觉得作者作为一个百岁老人，名利和事业上的成功都成了次要，最吸引人的还是岁月赋予的那种旷达和通透，他看透了俗世意义上的成功，这才是给这个急功近利时代的一剂猛药。

家庭：围在一起吃饭；爱：爱他真正的自己；朋友：任何时候都站在你的角度为你着想

（樊登读书会）十分值得一读，因为今年90岁的奶奶卧床时，深有感触，我问奶奶，“您现在已经90岁了，在想些什么呢？”
本书对话的是距离死亡最近的人，每天都在努力活着。最大的感受是：活着真好，每一天早起发现自己活着，就能发现新的未知的自己。疾病是上天的恩赐，强迫你停下来思考人生，如同换一种生活方式（如与病床前亲人的沟通）正是因为人生有限，我们才更加应该珍惜和去感受幸福。

世上好的道理，善的知识，本质上都是相通的。要追随内心光明指引。一本不同人生阶段读体会也会不一样的书。

很鸡汤。

国内有一本书和这本书很像很像，叫做《周有光百岁语录》，看来大家到了这个年纪，内心所想其实差不多，或者说，正因为他们是这样的内心所想，才可以活到这个年纪。我很喜欢看长寿老人写的书，因为我也想活很久，人生值得。

从好友凤凤那里知道了这本105岁日本医学界改革、推动者的书。表述略啰嗦，有一定借鉴意义。

对不起，我依旧无法因为是105岁长者写的再多给一颗星.哪怕是心灵鸡汤,也是我读过的最淡的鸡汤了.这书要45元,我的天了

关注微信公众号：wearetraveling，回复日野原，可以获取作者所有作品链接

如何看待生死，就如何过生活。这本书其实不适合我看，但还是发现了书中为数不多的亮点。如果时间充裕就读一读吧。

薄薄的书，心情不好的时候可以翻一翻，想想到底什么才是活着最重要的事情。

2019_7

可能还年轻，面对死亡是我们每个人一生的功课。所以，过好每一天，认真对自己的生命负责才不枉走这一遭。

很安静的一本书，写书的人很安静，会让读书的人也安静的下来。
讲了很多人生中需要面对的事情，和11.24奇葩说话题“忘情水”喝还是不喝一起看，可能感受会更多。
书中说宽恕，宽恕不了的时候我也不觉得自己心胸狭隘，生而为人我允许这样的情感存在，直到有一天我忘记了这件事，直到更长的时间过去后我想不起来，直到某一刻忽而想起彻底释怀。又说丧亲之痛，从失去的那一刻开始就与过去截然不同了，解脱不存在的，只是难过少了一点而已，你有多少记忆就有多难忘记，可那是家人是从小到大坐在一个饭桌上吃饭的人啊。每想起一次失去便痛一次，七年至今仍未解脱，不敢忘记。

这是一本用心读一定会流泪的书，105岁的老人临终前的话，都是生命的原浆，不管哪句话感动了你，都是福分。

只要迈出第一步，看到的景色就会发生变化。只有行动才能打消不安。

和百岁老人聊天是一件很有意思的事情。然而这问的都是啥问题啊……

2018年第46本。第一次聽樊登講書剛得知李詠去世，感慨生命無常時，又驚聞金庸先生辭世，很難接受。後來看到樊登序言第一句就寫“小時候看武俠小說，產生一個錯覺

，人越老越厲害。”這句話出現在這個時刻尤為戳心。讀書過程中邹文怀、藍潔瑛相繼去世。這本書彷彿糾纏著太多的生死。105歲老人發自肺腑的人生感悟，每一句話都是生命釀造出來的原漿，充滿智慧與感動。對於生死，對於疾病、對於愛，每一句都足以咀嚼一生。

“同样一句至理名言，在一个天真的少年嘴里说出来和在一个饱经沧桑的老人嘴里说出来含义是完全不一样的。”
年轻人说的只是这句哲理本身，尽管他可能理解得完全正确。而老年人不只是说了这句哲理，其中还包含了他的全部生活！——黑格尔

非常浓的一锅鸡汤 但是因为是105岁的老人写的 所以看到最后还有点感动？ 2018.11.13

[活好_下载链接1](#)

书评

首先，我想对日野原重明先生说一声“谢谢”。翻译这本书的过程就是他与我对话的过程。我常常会忍不住停下来陷入长时间的思索中，心潮澎湃，惊觉后发现自己竟已是泪眼蒙眛……

日野原重明先生是日本皇室家庭医师，是将健康检查带入日本、在日本提倡预防医学的第一人。这本书是他...

《活好》读后之感

我收到这本书时，看到“活好”二字以及樊登创始人的推荐：“用谦虚和感恩的态度去面对这本书，去体会每一句话的含义，未必每句都让你醍醐灌顶，但只要你愿意接受一位百岁老人的祝福，就总有一句话让你怦然心动。”我的心一下子就被吸引了，沉迷其中，一发不可...

小时候看武侠小说，产生一个错觉，就是人越老越厉害。每一个白胡子老头出场都显得高深莫测，令人敬仰。现在长大了才发现，年老真的不是一件好玩的事。我身边过了

岁的老人家，大多都已经开始糊涂、健忘、颤颤巍巍。一百岁时什么样？真的不敢想。但假如岁月善待，一个人可以...

当你在年少青春 鲜衣怒马的时候 你会忽略很多生死哲学的问题 例如什么是爱 什么是家人 什么是友情 一个人怎样才能活得更好 这些大而无当的问题在年少一心求奋进的时候 往往被忽视甚至遗忘 但你迟早会有面对它们的一天 在你身边反映出来 怕不怕死？死亡并不是生命的结束，但活着...

看完书以后，真是那种和长辈聊天的感觉，传授长寿的秘诀了，所以我能活到一百岁吗？其实我想的是活到300岁！哈哈哈哈哈。人这一生一定会遇到很多很多的困难。但是困难越大，越发现那个了不起的自己·····与苦难相比，得到的喜悦更多。这是一个很有趣的说法，想我想起尼...

生 1.生死观

生命是孤独的吗？你来到这个世界上的时候是一个人来的吗？你是跟你的妈妈一起奋战才来到这个世界上的。所以，从你出生的时候你就不孤独。生命存在于我们能够支配的时间里，如果你愿意把更多的时间花在其他人的身上，那生命的这个能量体就赋予了新的意义。死和生...

本来我的阅读习惯是，排斥说教类文章和书籍的。但当我看到这本书的封面时，我被105岁吸引了，我很想听听这样一位历经百年的老人会告诉我些什么话，就像小时候听自己的爷爷讲故事一样，听就完了。阅读过程中，我还是深受触动，原来一个人可以如此真实，可以活得这么通透。他害...

这本书看似简单，但是是需要用一生去解读的一本书。为了遇见未知的自己，我们来听听一位百岁老人的话，只要你想听，就总有一句话会让你怦然心动。这本书是以问题对话的方式，展现了日本作家日野原重明的人生哲学。以历时一个月的每日采访素材整理制作而成，采访结束的半年后， ...

这是一位105岁的智者，在即将离开人世，把他关于死亡、家庭、朋友、工作、孤独等问题的思考，用36个问答一一告白。

1、未必每句都能让你醍醐灌顶，但只要你愿意接受一位百岁老人的祝福，就总有一句让你怦然心动。 2、“人身上有一种不可思议的力量，病痛会让身体日渐衰弱，可...

这可能是史上作者年龄最大的书。说到老人，人们往往会直接和老弱病残孕联系起来，简单粗暴地把老人划入需要特别照应的弱势群体中，全然忽略了长者在人生阅历上的丰富。古人尊老，不仅有对老人为社会发展家庭繁荣贡献终身的感谢在里面，更重要的是在那个信息存储手段不足的时代...

很少有一本书我会打五星，那天晚上心情不好，于是打开樊登读书听着入睡，而樊登说的书中的那些话深深地治愈着我，仿佛在告诉我面对现在的困难应该如何走下去。日野原先生说：“人这一生一定会遇到很多很多的困难。但是困难越大，越会发现那个了不起的自己……与苦难相比，得到...

很少有人能和一位老人去对话，尤其是百岁老人，看这本书，哪怕只有一句，能让你有所感悟，就算是最好的馈赠了。书不是很厚，采用问答的形式，提问的几乎所有问题都是我们这一生中可能会遇到过的问题，想过的问题，比如说生命是什么？什么是爱，等等这些问题。我觉得提问者也是...

推荐书籍：【日】日野原重明《活好》文|浅黛盈盈
人生海海，颠簸其上，总是渴望能有一盏明灯，为我们指明方向，走出一条康庄大道。而《活好》这本书就是一位百岁老人为我们燃起的一盏明灯，指引我们遇见更加精彩的

自己。《活好》作者是日野原重明先生，105岁高龄的他在恋...

[活好_下载链接1](#)