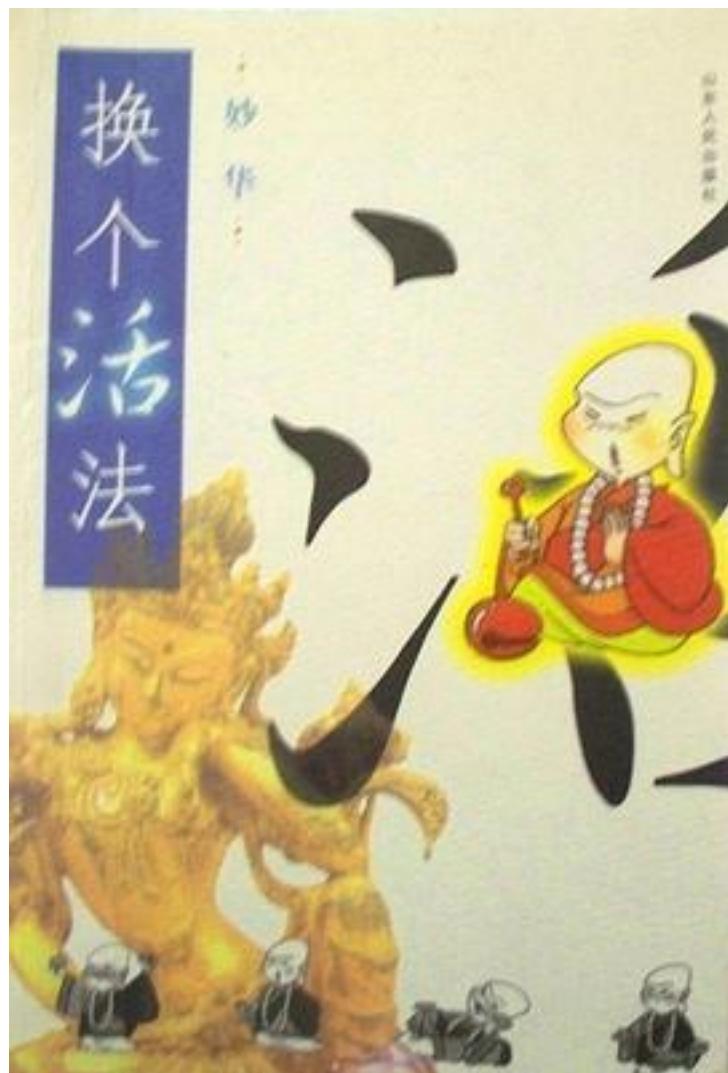


换个活法



[换个活法 下载链接1](#)

著者:大津秀一

出版者:中信

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787508618838

《换个活法:临终前会后悔的25件事》集合作者多年来的行医经验,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。《换个活法:临终前会后悔的25件事》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。无数读者从中受到启发和鼓舞,体会到生命的宝贵和活着的价值。

《换个活法:临终前会后悔的25件事》另附录有韩小蕙、方方、肖复兴等著名作家抒发的人生“永远的悔”以及一批年轻作家描述的生活中的怅恨事。意在让大家都能从“悔”中走出,换个活法,换种人生。

作者介绍:

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。

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
附录 人生中永久的悔
· · · · · (收起)

[换个活法 下载链接1](#)

标签

人生

励志

临终关怀

日本

生活

换个活法

心理

心理学

评论

略坑爹，不推荐。To 悔 or not to 悔，To 做 or not to 做，不是看别人心得体会来决定，是要追随本心。战战兢兢过一生，难道不怕死前后悔患得患失？大步走，别怕好吗！

脑子里只有俩字：刘墉=。=

水图借 甘韦肆看 <http://book.douban.com/review/5009732/>

社会压力逐渐增大，这也是年轻人不急于结婚的原因吧。婚姻要承担许多责任，生活受到束缚，很多人向往单身逍遥的日子，不愿把自己套在婚姻的枷锁中。

可到了某个特殊的年龄段，比如三十岁、三十五岁，或年轻一点的二十五岁时，就会有一种无形的外在压力，想要赶快结婚。这样说来，别的问题又产生了。

我们的平均寿命在增长，如果孩子们二十多岁或者三十多岁结婚，父母也可以放下心来，安心度过漫长的余生。可是，到四十多岁或者五十多岁还单身的人也不少，他们的父母只能眼睁睁看着单身的孩子老去，直至死亡。结果会怎样呢？

我曾经问过我的患者，有没有什么放不下的事情或者遗憾，有些人会认真而深沉地回答：孩子还没有结婚。

典型的只读目录就足够的“日本著作”，正文既是对目录的简略深化，基本上一句话就单列一个段落。

只有这个书名打动了我

参考价值不大

这本书其实是泛泛而谈。我们中的很多人都不需要读这样的书，读读标题就可以了，因为我相信很多目标明确的人，只要闭起眼睛认真思考一下，就知道目前来说最重要的事情是什么，如果不做会遗憾终生的事情其实就是眼前的那一件而已，没有多的。是有很多美食没吃，很多地方没去旅行，可比起眼前那个迫切想要实现的理想又算得了什么呢？

附录的文章比较好..

文字力度不够字数凑,这本书的装祯设计,推销方式都够成功,但书本身内容却是败笔,很普通的书,在广告评价上下功夫,书的封面也容易让人产生错觉.文笔单薄结构涣散,后面多加几位作者的作品也没有充盈起来本书的气场.注定是个让人容易遗忘的册子,谈不上什么励志,只是标题都很动人,内容很平直却不充实.不知道要面对的是什么样的读者群,用封面和标题来打动人,不是可以次次都赢的策略.

就是活在当下吧 不要管别人的眼光 这句话说来很俗 但做来确实让人无比清新
如果你知道你是这么做了

生命只需好，不需长。

换本书读

极其没意思的一本书。

有些文字不错的。属于日本快餐书。

临终前会后悔的25件事

干嘛非要加附录充字数呢

人生难免有遗憾，有遗憾的人生才能是完整吧。

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。如果只重视他人的看法，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，同时也给别人带来无穷的压力。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。如果每天保持开朗的心情，那么你的人生就赚到了。兴趣广泛并且能长时间坚持兴趣的人，都把兴趣当做精神支柱，投入无限热情，他们能够完美结束自己的一生，不留任何遗憾。家人是永远的精神支柱。

后边扯淡的应该掐了

[换个活法 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。每天面对生生死死，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”…

[换个活法](#) [下载链接1](#)