

# 100岁老人给10岁孩子的心灵邮件



[100岁老人给10岁孩子的心灵邮件\\_下载链接1](#)

著者:日野原重明

出版者:中信

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787508628660

这是送给孩子生命的邮件，这是一个特殊的课堂，这是跨越90年的人生对话。

日本家喻户晓的文化学者、现年100岁的医院院长、最知名的“好爸爸”日野原重明，在书中畅谈“假如我能回到10岁”，分享自己的儿时经历，给成长中的少年儿童以健康的心智启迪。

本书告诉每个孩子享受生命的过程，不惧怕逆境与失败，热爱和平就是一种人生的意义所在。

本书是学校、家庭“挫折教育”和“素质教育”的优秀范本。

附录部分收录了作者日野原重明在日本多家小学校演讲后小学生写的感悟及各界读者评论。

作者简介:

日野原重明，2005年日本文化勋章获得者，日本知名文化老人。1911年生于山口县，毕业于京都帝国大学医学部，历任圣路加国际医院内科医生、内科主任医生、代理院长、院长等职，现任该医院理事长和名誉院长、圣路加护士大学理事长及名誉校长等职，兼任“生活设计中心”理事长、世川纪念保健协力财团会长，圣路加生活科学研究所理事长、全日本音乐疗法联盟会长及“新老人会”会长等，在日本被评为家喻户晓的十大“好爸爸”之一。著作颇丰，有《明亮道路之光》《作为新老人活下去》等共计200余部。

目录: 篇首寄语 那一年，我10岁

序 自我介绍

第一章 “寿命”是什么？

寿命长是幸运的，可幸运在哪里呢？

我快100岁了，我感觉转眼间就到了这个年纪

对每一个人，时间都在以同样的速度流逝，但感受方式却因人而异

年纪越大，时间过得越快

“光阴似箭”，我切实感到此言不虚

所谓寿命，就是上天赋予我们的时间

寿命长是幸运的，可到底幸运在哪里呢

往空的容器里注入生命，这就是活着

给时间注入生命，时间久就有了价值

你把多少时间花在他人身上

上天堂，还是下地狱？如果以花在他人身上的时间数量来决定的话

第二章 人很了不起

人很了不起，我们生而为人，真好！

来到世上，仅此就很美好

我很贪婪，你知道我贪图什么吗

学校的学习之外，你每天都在学很多东西

降临到我头上糟糕透顶的人生经历，有了它，才有了现在的我

卧床8个月，每天连厕所都上不了

医生需要的不仅是医学知识

别人的痛苦，虽无法亲身经历，但可感同身受

今天你流的眼泪是一门课程，它教会你读懂别人的眼泪

第三章 10岁时的我

每个大人都有孩童时代，当然，我也有……

顽皮、倔强、好胜，也曾让父母头疼

绰号“金时”，被同学们取笑时，脸更红了

孩童时期的“倔强”，关系到今天的执行力  
性格，可以通过自己的力量改变，哪些该加强，哪些该削弱呢  
我自己找到了克服“害羞症”的方法  
一年时间被禁止外出玩耍，这对10岁的我简直就像坐牢  
因病开始学钢琴，老师的严厉，曾让我流泪  
同学们取笑我：“弹什么钢琴，跟女孩子似的。”  
组建男生合唱团，进行巡回表演  
音乐有治病的作用，音乐给患结核的我以心灵慰藉  
第四章 家庭培养  
在家庭里度过的大量时间，培养了人“最重要”的部分。  
父母给的遗传基因，是你的设计图  
遗传基因并不能决定一切  
你的爱好、习惯、人品，是何时、怎样形成的呢  
每天的反复中，人的“最重要”的部分得以逐步形成  
无论好与坏，家人永相伴，这就是家人的可贵之处  
一成不变、平平淡淡的每一天，也是人生的巨大财富  
星期天的晚餐，分享仅有的一点肉  
“饥肠辘辘”一词及其感觉，如今已无影无踪  
“浪费”这种感觉，产生于物资稀缺的时代  
不那样做，总觉得不舒服，家庭是培养这种感觉的土壤  
简单问候的快乐，你也感觉到了吗  
第五章 殷切的期望  
我们未能实现的和平，相信你们能够实现。  
为什么人与人之间要互相残杀？  
我仿佛能听到你的这种疑问  
局部的和平，不是真正的“和平”  
“了解”伴随着责任  
我来谈谈，为什么我们未能实现和平  
想象力变弱是最可怕的  
等等，别急着挥舞你的拳头  
纠纷的根源在于憎恨，只有自己才能控制这种感情  
原谅你憎恨的对象，凭借勇气可结束纠纷  
希望你们能相互原谅，实现世界和谐  
请加倍重视“了解”  
后记 致读完本书的你及你父母  
附录 小学生感悟  
各界读者评论  
．．．．． (收起)

[100岁老人给10岁孩子的心灵邮件\\_下载链接1](#)

标签

日本

教育

生活态度

心灵灵修励志感人

儿童

亲子

日韩图书事业部

人生

评论

小小一本，但是很有滋味；  
活100岁有什么好处呢，曾经失败的事情可以重新尝试，感兴趣的事情可以一一实践，  
可以陪伴家人更长的时光。

-----  
100岁的时候还可以重新审视自己的人生。是件了不起的事情。

-----  
很温暖。

-----  
[100岁老人给10岁孩子的心灵邮件\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----

[100岁老人给10岁孩子的心灵邮件\\_下载链接1](#)