

死ぬときに後悔すること25

换个活法
临终前会后悔的
25件事

[日] 大津秀一 ◎著
语妍 ◎译



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

换个活法

临终前会后悔的
25件事

「日」大津秀一◎著
语妍◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

换个活法: 临终前会后悔的 25 件事 / (日) 大津秀一著; 语妍译.

—北京: 中信出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5086-1883-8

I. 换… II. ①大… ②语… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 001226 号

SHINU TOKINI KOUKAISURU KOTO 25

Copyright © 2009 by Shuichi Otsu

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2009 by Chichi Publishing Co.,

Simple Chinese Character edition is published by arrangement with the Appleseed Agency Ltd. through Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

换个活法: 临终前会后悔的25件事

HUAN GE HUOFA: LINZHONG QIAN HUI HOUHUI DE 25 JIAN SHI

著 者: [日] 大津秀一

译 者: 语 妍

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9 字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版 印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-7885

书 号: ISBN 978-7-5086-1883-8/G · 353

定 价: 22.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言

手指浸入骨髓

“真的吗？”

“是，遗憾，经常会有。”

通常，在人们的印象中，医生是冷静与理智的代表，做事不会冲动，时刻保持理性，也保持着与遗憾的距离。

其实不然，作为一名临终关怀医生，每天面对的是即将结束生命的患者，我根本无法完全抽离出来，总要投入深深的感情，因此也会产生数不清的遗憾和后悔。

“假如当初那样做就好了。”“假如我换一种说法去沟通，效果会不会更好些？”

这样的想法成了每天的例行功课，频繁出现在日常生活里。

想到这儿，我忽然发现原来自己也不过是个具有七情六欲，会遗憾会后悔会捶胸顿足会向隅而泣的普通人。

“我也有遗憾啊！”

我望着你的眼睛，肯定地说。我看到你露出了满足的微笑。

“是吗？”

听到我的回答，你似乎安心了，声音也变得平静。

“嗯，是的。”

不知不觉中，你已经向我确认好几次了。

我是一个从事临终关怀工作的医生，我的职责就是帮助癌症晚期患者解除身心痛苦，在他们生命行将结束之际，尽力给

予他们抚慰与关爱，让他们平静安宁地走向人生的终点。在我的行医生涯中，大概已经陪伴上千人走过了这样一段路。

癌症晚期病人会有莫大的痛苦，无论心灵还是肉体。

肉体的痛苦可以凭借坚强的意志力忍耐过去，可是心灵上的痛苦，无以排解，必须依靠医生的协助与疏导。

我也有抑郁和迷茫的时候，因为我只是个凡夫俗子，一个旁观者，很多事实，我无力改变，很多问题，也无从解决。

你我心里都清楚，你的时日无多，也许只能剩下短短几周时间。

你已经不能随意活动，甚至下床走两步都成了奢望。你白天睡觉的时间越来越长，除了昏睡，还是昏睡。唯有如此，才能为你稍微补充些体力。

你再也不能像过去那样敏锐地思考，大脑也开始罢工，疲倦得无力运转。

健康时轻而易举就能做到的事情，现在都望尘莫及，难以实现。衰弱的体力不能再支撑你的各项机能，使你举步维艰。

如果这就是你最大的遗憾，那么对此我也只能说声“遗憾”，因为我们都无力回天。

我知道从做医生的第一天起，就要学会冷静面对生离死别，但是，我仍然哽咽了。

我真的不想看到任何人带着遗憾离去。

我问你：“你的遗憾是什么？”

你艰难地蠕动着嘴唇，气若游丝地说：

“我的遗憾是……”

人类是一种无法和遗憾割舍的生物。

——每个人都有大大小小的遗憾，后悔那些“没有做完的事”、“说错的话”、“不理智的行为”。

如果我们都能意识到，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。

因为我们知道人生苦短，不可重来，有时候等运气等了一生，任千帆过尽；而当你累了、倦了，它却倏然而至。由于没主动把握，机会稍纵即逝，令人遗憾终生。

前面说过，我大概陪伴了上千人走到生命终点，通过与他们的交流，我发现，人在临终前的遗憾大同小异，而几乎每个人都会有的遗憾就是：健康的时候没有好好活着。

人总是这样，拥有时不觉珍贵，一旦即将失去，便痛悔莫及，但已于事无补。

这就是我想写这本书的原因，这里记录了上千位癌症患者临终前最后悔的25件事，每一件都给我们这些健康的人以深

深的触动。我不希望任何人，包括我自己，在生命中留下过多的遗憾，趁一切还来得及，我们一定要用心地，投入地，正确地活着。

换个活法，会让有限的生命重新燃烧，变得光彩夺目，灿烂温暖。

这样，当我们回首人生时，一定能大声而自豪地说：我没有遗憾。

目 录

前言

第一个遗憾 没做自己想做的事 1

第二个遗憾 没有实现梦想 11

第三个遗憾 做过对不起良心的事 15

第四个遗憾 被感情左右度过一生 21

第五个遗憾 没有尽力帮助过别人 27

第六个遗憾 过于相信自己 35

第七个遗憾 没有妥善安置财产 39

第八个遗憾 没有考虑过身后之事 43

第九个遗憾 没有回故乡 47

第十个遗憾 没有享受过美食 55

第十一个遗憾 大部分时间都用来工作 61

第十二个遗憾 没有去想去的地方旅行 69

第十三个遗憾 没有和想见的人见面 75

第十四个遗憾 没能谈一场永存记忆的恋爱 81

第十五个遗憾 一辈子都没有结婚 89

第十六个遗憾 没有生育孩子 95

第十七个遗憾 没有让孩子结婚 105

第十八个遗憾 没有注意身体健康 113

第十九个遗憾 没有戒烟 127

第二十个遗憾 没有表明自己的真实意愿 133

第二十一 个遗憾 没有认清活着的意义 141

第二十二个遗憾 没有留下自己生存过的证据 147

第二十三 个遗憾 没有看透生死 155

第二十四 个遗憾 没有信仰 161

第二十五 个遗憾 没有对深爱的人说『谢谢』 169

附录

人生中永远的悔

后记／197

编者的话／201

永远的悔／韩小蕙／204

永远的内疚／方方／208

痛悔生命只有一次／申慧辉／211

诺言／肖复兴／216

黑水／周佩红／225

那棵大树飞走了／唐池子／232

如果可以坚强／小线／248

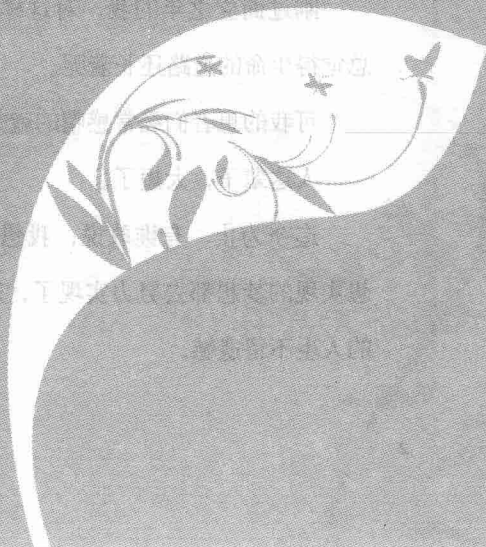
Lay It Down Slow／陈静／254

彼岸人生／萧萧若水／269



第一个遗憾

没做自己想做的事



不要压抑真实的感情

人生弹指一挥间，如白驹过隙，刹那芳华。回首已是百年身。

刚过而立之年的我，对这样的说法还无法完全感同身受，总觉得生命的道路还长着呢。

可我的患者们经常感喟的就是这句话：

人这辈子，太短了。

迄今为止，有谁敢说，我想做的事情都义无反顾地做了，想实现的梦想都去努力实现了，想抓住的机会都没有放过。我的人生不留遗憾。

大概，没有人能拍着胸脯这样说吧。

人生有各种各样的活法，有人辞官归故里，有人漏夜赶科场。有的人一辈子逆来顺受，也有的人放荡不羁，还有的人自甘平庸，但也有人孜孜以求。

我们无须评判什么样的人生才是成功的人生，其实任何一种活法都是人的自由选择，只要从心出发，活得适意而满足，求仁得仁，是谓幸福。

我只想提醒大家一点，那就是无论选择何种活法，都不要压抑与忍耐地活着。一味勉强自己，什么事都憋在心里，想说的不肯说，想做的不去做，完全失去自我，只是为他人而活，过分在意别人的看法，从而无限度地隐忍，这样的人生是很辛苦的，也是最容易留下遗憾的。

日本被称作大和民族，一个和字，充分透露出日本的国民文化——追求平和，讲究忍耐。这种文化有其好的一面，但过分和极端的“和”则会导致抑郁症，长期的压抑，更是恶疾滋生的根源。

尤其是中年人，为着生活，为着家庭，为着老小，从来不敢争意气，强出头，总是忍耐再忍耐，以大局为重，只要能让家人温饱，眼泪牙齿和血吞下，在所不计。渐渐背驼了，志短了，身体出现问题了，也只能深深叹一口气。

虽然我也是日本人，但我敢想敢说敢做，没有太多顾虑，也不那么在意后果。当然，我的这种直率性格也惹了不少麻烦，不过我并不后悔，至少我做到了问心无愧，也没有因压抑而产生心理困扰。假如我的心理不健康，又如何为我的患者做辅导和治疗呢？

举个例子，如果我在工作中发现了上司的错误，我会毫不犹豫地指出来，而不是闷在心里。于公于私，发现他人的错误都应该及时给予提醒，说出自己的观点和意见。假如上司因此而发火不满，那只能说明他心胸狭窄。

有时连家人都劝我要注意影响，别老那么直言不讳，像个火药筒子似的，当心祸从口出，给自己找麻烦。

我能理解家人的良苦用心，可是我无法做到那样八面玲珑。也许，我不是那种传统意义上的“老好人”，只懂委曲求全，一味以和为贵。直到现在，我仍然坚持，人一定不能虚伪压抑地活着，否则将是身心健康之大忌。

人生永不言悔

日本人一向忍辱负重，默默耕耘。也许心里偶尔会想：如果能稍微休息一下，该有多好啊。假如能自由随意一些，生活

是否会更美好？

· 可想归想，回到现实，他们仍然为各种看不见的枷锁禁锢着，无法解脱释怀。

特别要说明的是，以上提到的人群是中年人。在日本，有一部分年轻人恰恰缺乏忍耐与克制，他们过分放纵，以自我为中心，很少站在他人角度考虑问题，这种行为不值得提倡。

· 而四十岁以上的中年人，家庭负担重，生活压力大，又受到各种传统礼教束缚，最容易过度压抑。这些人往往被不明就里的年轻人讥笑为窝囊。

· 他们不明白长年累月缄默地苦干需要多么大的勇气与毅力。

人到中年，是疾病多发的高危阶段，应该格外注意。

让身心获得自由，释放自我，洒脱真实地活着，就像敞开尘封许久的窗户，拉开厚重的窗帘，让清风吹进斗室，阳光洒向心房。

生活，原本就是这样简单、实际、唯心。

· 我们要抓紧一切机会，过上自己想要的生活。

过分隐埋自我的人，最终一定会后悔。

· 想换工作，现在就行动吧。

想谈恋爱，现在就行动吧。

想学点什么，充实自我，现在就行动吧。

人生就像个旅行团，反正你已经加入了，不走完全程，岂不可惜，不如多走走，多看看，尽情享受每一天，看遍天下美景。

循规蹈矩，一成不变，呆板保守的人生，会留下无数遗憾。你会感觉自己只是个忠实的接力赛运动员，不紧不慢地跑了一段路，把接力棒交给下一代人，然后功德圆满，消失在赛场。

人们很快忘记你，仿佛你从未存在过。

优秀的运动员会拼尽全力，在赛场上展示自己，也许表情狼狈夸张，但始终全力以赴，时刻提醒自己“不要落后”，这种争分夺秒的人生是辉煌壮丽的，也是无怨无悔的。

因为你来过，爱过，用力过，获得过。

更自由还是更忍耐

对于未知，我们总是充满恐惧。

所以历史上杰出的探险家为数极少，太多人耽于安逸，不肯冒险，裹足不前。

无人的荒岛，险峻的山岭，茫茫的沙漠，鲜有人涉足，皆因惧怕那些不可预知的艰难与障碍。