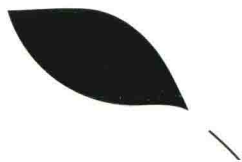


もしも一年後、この世にいないとしたら



# 如果一年后，我不在这世上

日 清水研 著 钟奎彬 译

中信出版集团

# 如果一年后， 我不在这世上

もしも一年後、この世にいないとしたら

【日】清水研 著 钟奎彬 译



中信出版集团 | 北京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

如果一年后,我不在这世上 / (日)清水研著;钟奎彬译. -- 北京:中信出版社,2022.1  
ISBN 978-7-5217-2676-3

I. ①如… II. ①清… ②钟… III. ①随笔—作品集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第010188号

MOSHIMO ICHINENGO, KONOYONI INAITOSHITARA by Ken Shimizu

Copyright © Ken Shimizu 2019

Original Japanese edition published by Bunkyoisha Co., Ltd.

All rights reserved

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2022 by CITIC Press Corporation

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with Bunkyoisha Co., Ltd.

through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

如果一年后,我不在这世上

著者:[日]清水研

译者:钟奎彬

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:天津丰富彩艺印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:5 字数:80千字

版次:2022年1月第1版 印次:2022年1月第1次印刷

京权图字:01-2020-6639

书号:ISBN 978-7-5217-2676-3

定价:39.80元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

contents

目录

前言 我们不都是在等待中失去的吗? / 004

写在开头 癌症引起生理的痛苦, 更造成了心理创伤

只有少数人和癌症无关 / 010

癌症患者确诊 1 年内, 自杀率是普通人的 24 倍 / 014

一人确诊, 一家人都“病了” / 018

治疗癌症并非只是为了根治病痛、延长寿命 / 020



第一章 用悲伤治愈痛苦

悲伤是一剂良药 / 024

身处困境, 却仍想为了某人努力生活 / 028

人有极强的适应能力, 如柳枝般柔韧 / 032

痛苦指南 / 036





## 第二章 我们都拥有复原的力量

接受失去，需要时间 / 040

余下的时间不足 10 年，今天要为了什么而活？ / 044

感恩今天的到来 / 048

遭遇巨变时，人也会跟着改变 / 052

与重要的人相处的时间最宝贵 / 056

每个人眼前都是未知的世界 / 060

想为他人做些什么时，希望就会出现 / 064

濒临死亡，会有意想不到的坚强 / 068

感受到未曾感受过的力量 / 072



## 第三章 直面死亡时，才发现没有活成想要的样子

另一个我正在逼迫我就范 / 076

不能继续工作，还能感受到自我价值吗？ / 080

只允许自己元气满满是令人痛苦的 / 086

是否觉得一直都活得很压抑？ / 090

把“必须”当作信条，只会走进死胡同 / 094





#### 第四章 请直面内心“想要的自己”

人终有一死，为什么还要努力活着？ / 100

认定“应该怎么活”，就会忽略“如何为自己而活” / 104

患病却依旧积极生活的人 / 108

人生是一场单程旅行 / 112

从现在开始，试着讨好自己 / 116

试着听从内心“想要”的声音 / 120



#### 第五章 观察死亡，就是观察如何生活

如果没有死亡，世界迟早会崩溃 / 124

该如何回答“人死了会变成什么” / 128

我们有办法缓解濒死的痛苦 / 132

是时候完成一直在拖延的事了 / 136

要意识到意识也会随着死亡而消失 / 140

拥有平凡的一天，就是一种幸福 / 144

后记 意识到死亡会降临，才能更敏锐地感受生命的光华 / 148



contents

目录

前言 我们不都是在等待中失去的吗? / 004

写在开头 癌症引起生理的痛苦, 更造成了心理创伤

只有少数人和癌症无关 / 010

癌症患者确诊1年内, 自杀率是普通人的24倍 / 014

一人确诊, 一家人都“病了” / 018

治疗癌症并非只是为了根治病痛、延长寿命 / 020



第一章 用悲伤治愈痛苦

悲伤是一剂良药 / 024

身处困境, 却仍想为了某人努力生活 / 028

人有极强的适应能力, 如柳枝般柔韧 / 032

痛苦指南 / 036





## 第二章 我们都拥有复原的力量

接受失去，需要时间 / 040

余下的时间不足 10 年，今天要为了什么而活？ / 044

感恩今天的到来 / 048

遭遇巨变时，人也会跟着改变 / 052

与重要的人相处的时间最宝贵 / 056

每个人眼前都是未知的世界 / 060

想为他人做些什么时，希望就会出现 / 064

濒临死亡，会有意想不到的坚强 / 068

感受到未曾感受过的力量 / 072



## 第三章 直面死亡时，才发现没有活成想要的样子

另一个我正在逼迫我就范 / 076

不能继续工作，还能感受到自我价值吗？ / 080

只允许自己元气满满是令人痛苦的 / 086

是否觉得一直都活得很压抑？ / 090

把“必须”当作信条，只会走进死胡同 / 094





#### 第四章 请直面内心“想要的自己”

人终有一死，为什么还要努力活着？ / 100

认定“应该怎么活”，就会忽略“如何为自己而活” / 104

患病却依旧积极生活的人 / 108

人生是一场单程旅行 / 112

从现在开始，试着讨好自己 / 116

试着听从内心“想要”的声音 / 120



#### 第五章 观察死亡，就是观察如何生活

如果没有死亡，世界迟早会崩溃 / 124

该如何回答“人死了会变成什么” / 128

我们有办法缓解濒死的痛苦 / 132

是时候完成一直在拖延的事了 / 136

要意识到意识也会随着死亡而消失 / 140

拥有平凡的一天，就是一种幸福 / 144

后记 意识到死亡会降临，才能更敏锐地感受生命的光华 / 148



前言

我们不都是  
在等待中  
失去的吗？



“谁也不知道生命什么时候结束，正因如此，我想珍惜活着的每个瞬间。”

这是一位澳大利亚女性在这个世界上留下的最后一句话，27岁的她因癌症离世。被澳大利亚广播公司、英国《独立报》《镜报》等各大媒体报道后，这句话通过脸书迅速传遍全球。

是什么令这句话直抵人心？

如今，医疗技术在进步，人们的寿命也随之增加，“老龄化社会”“抗衰老”等词语越来越常见。

长寿固然是好事，但过于长久的生命也会给生活带来烦恼。简单来说，就是人们会因为长寿而忘了生活的意义。

死亡终会降临，这一点大多数人只是心里清楚，并没有什么切身感受。死亡是一件尚不需要思考，和明天、后天的到来一样理所当然的事，我们都以为自己还有下一个10年、20年，甚至30年……

如此一来，即使有“绝对想做的事”，仍旧会在“明天做就行了”“过段时间再做”“等这项工作告一段落再做”“留作退休后的乐趣吧”等想法中一拖再拖，无法完成。

即便想要改变生活，也会因为恐惧未知而安于现状，安心做一只温水里的青蛙。“不要再等了，现在就行动吧”，这样的心声，总是被“不，鲁莽会毁掉我的一生”等想法劝退。

最终，我们被他人的期待和自我的责任束缚着，无视空落落的内心，继续着得过且过的日子。

正是因为浑浑噩噩地打发生活，又不满足于这样的现状，澳大利亚女子的那番话才会如此触动我们。它打动了世界上的很多人，似乎揭示了，有很多人觉得自己在“虚度人生”。

我是一名肿瘤心理学专业的精神科医生，自2003年以来在日本国立癌症研究中心的中央医院工作。我一直为癌症病人及其亲属提供心理咨询与诊疗服务，每年接待诊疗的人数不少于200人，截至目前，总接待诊疗人数已经超过了3500人。

为了帮助前来咨询的人，我一直尽我所能倾听他们的故事，这份工作使我收获颇丰。“突然收到癌症通知单，知道大限将至，的确让人痛苦，但也因此才有机会认真思考余下的生命该如何度过。”患者的话都是如此铿锵有力，糊涂度日的我对他们只有由衷的敬意。

这样的工作经历，在一定程度上改变了我的人生。

这并不是转行或者放手一搏去挑战人生之类的重大转变，而是我逐渐能够清晰地区分“不重要的事”和“不能拖延到最后的事”。

因此，我对生活越来越有信心，也越来越满意现在的生活状态。

我将自己从癌症病人身上学到的一切写下来，希望能对正在读这本书的你有所帮助。



写在开头

癌症引起  
生理的痛苦，  
更造成了心理创伤

INTRODUCTION



只有  
少数人  
和癌症无关

让我们先来了解一下癌症。你知道人这一生中得癌症的概率有多大吗？

癌症研究治疗基金会的最新统计数据显示，男性患上癌症的概率为 62%，女性为 47%，也就是说，现在这个时代，大概每两人中就有一人已经或将要患上癌症。这意味着，癌症令每个人都无法置身事外，即便自己没有得癌症，家人或者重要的朋友也可能会得。

是不是只有上了年纪的人才容易患癌症呢？不一定。数据显示，有三分之一的患者在 15 岁至 64 岁之间患癌。

过去，人们认为治愈癌症是天方夜谭，但近年来随着医学技术的进步，治疗情况有了很大的改善。最新的统计数据显示，确诊癌症后，患者在 5 年内的生存率达 62.1%；癌症早期，治愈率相当高。

虽说癌症治疗手段越来越多，但仍无法确保彻底根除病灶，癌症病患痊愈后依然有复发的可能。另外，由于患癌的人越来越多，已有的许多患者又尚未被治愈，因此每年死于癌症的绝对人数还在不断增长。