

《写下你的墓志铭》

图书基本信息

书名：《写下你的墓志铭》

13位ISBN编号：9787807680644

出版时间：2015-1-1

作者：毕淑敏

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《写下你的墓志铭》

内容概要

毕淑敏写给青年知识分子的人生启示录

每个人的一生都是一首独一无二的曲子

读“四弦散谈”看毕淑敏如何拨弹人生之歌

《写下你的墓志铭》：直面死亡第一课，请写下你的墓志铭。

《写下你的墓志铭》系毕淑敏“四弦散谈”之死亡篇：“人生就是一个向着死亡的存在，一个人年轻的时候就思索死亡，和他老了才思索死亡，甚至知道死到临头都不曾思索过死亡，是完全不同的境界。”曾为内科医生的毕淑敏，关于“死亡和生命”从未停止过思考。希望这些文字能够启迪更多读者正视死亡，珍视当下。思考未必能给我们终极答案，但会让我们渐渐懂得如何以敬畏和感恩之心面对自己、他人和这个世界。

人生就是一个向着死亡的存在，一个人年轻的时候就思索死亡，和他老了才思索死亡，甚至知道死到临头都不曾思索过死亡，是完全不同的境界。——毕淑敏《写下你的墓志铭》

在世界屋脊当兵，自然赋予了她超拔的精神，面对熙攘纷杂的世界，她毫不迟疑地大声说出：我喜欢辽阔的地方；

内科医生的历练，让她谙熟人体的节律和生命的无常，独处静思后不禁与众生语：早些写下你的墓志铭，人生会是完全不同的境界；

灵魂深处对于写作的热爱和表达的渴望，促她弃医从文，成为“文学界的白衣天使”，此间的转换历经艰辛却依旧从容优雅，缘于她智慧经营着一个“教养的关系花园”；

年近中年，感悟到透支的身体和心灵需要时时养护，于是背起书包毅然潜入心理学的海洋，抬头时，已成为了一名优秀的水手，可用所学成功助那些思想或精神囿于一域的人，勇敢跨过心灵深处的暗礁；

“聪慧的女子”“内科医师”“作家”“心理医生”，这四个角色如同演奏人生之歌的四根弦，毕淑敏将其拨弹成一曲意涵隽永、和谐悦耳的雅音——或喜悦或低沉，或畅快或徘徊，你也许闻之陌生，或也心有同感，无论何种感受，这“四弦散谈”的谐音都足以唤你心弦与其共振。

【精彩评论】

我是一名医学生，每次看毕老师的文章，总是很惊叹她的文笔。一个女性，面对苦难和人生，总是井井有条，文字冷静，却又细腻。——宁芳佬的小树

携带着高原的严寒，青春的沉重，生命的厚实以及对死亡的冷静，足以震撼每一个人的灵魂，而冷静理智的叙述，使她的作品具有一种罕见的磅礴大气。——柴福善

毕淑敏的文字好似消毒液，撒在每一颗伤痕累累的心上，这种痛直刺内心深处，之后便是温柔的抚慰、快速的痊愈。——从心行

以细腻而不失力度的笔触描绘人生种种细枝末节：既有生命的美好体验，也有每个人都可能面临的压力、急躁、困惑，还有对心灵陈疾的剖析和审视，从生活微小处寻找感动，温暖我们心底最冰冷的地方。毕淑敏的文字饱含医者情怀，她的文字直抵人心。——胡桃夹子公益

《写下你的墓志铭》

作者简介

毕淑敏：作家、心理学家、主治医师。

《写下你的墓志铭》

书籍目录

21世纪，我们死在哪里？
悲悯生命
妈妈是没有翅膀的天使
人的精神从哪里来？
7条金鱼在呼吸
我对生命悲观，但不厌倦生活
脚比鞋贵重
幸福的镜片
机智地永别
自信第一课
旅行使我们谦虚
你是否需要预知今生的苦难？
豆角鼓
为了能够紧紧地握住一双手
我在寻找那片野花
谁是家务劳动者？
带白蘑菇回家
花圈
每天都去播种
我羡慕你
妈妈的饺子
养心的妙药
“非典”附送的风铃
无形容颜
最单纯的生活必需品
爱怕什么？
让死亡回归家庭
谎言三叶草
路远不胜金
午夜的声音
挖掘心灵第一图
目标要趁早
艾滋之椅
摄影能否记录死亡？
太平门与非常口
致被强暴的女人
生命的借记卡
人生如带
逃避苦难
心中的死结
温暖的陵园
安然逝去
社会的底色和脊梁
生命之序
一个光滑的过程
节气是一种命令
延长中年

《写下你的墓志铭》

每天都冒一点险
坚持糊涂
面对不确定性的忍耐
比树更长久的
千头万绪是多少？

《写下你的墓志铭》

精彩短评

- 1、在作者低调温婉的叙述中，死亡似乎没那么可怕。可是死亡是个宏大的命题，我并非从书中感受到灵魂的碰撞。
- 2、生命本身就是一个明知不可为而为之的悲壮过程
- 3、之前看过一部分，现在已不记得当时的感受，之后还得再去仔细看看
- 4、据说对死亡的讨论程度能反应一个文明的发展程度。就我周围的环境，“死”是一件“不吉利”的事情——这真好笑：想想无论你做了什么，这辈子都要以“不吉利”结尾，感觉整个人生都黑暗。作者在本书里以个人的体验讨论了死亡，还介绍了一些国外的做法，很有新意。可惜由于篇幅的限制不够详细和深入。但最出乎我意料的是，在微信分享这本书的读书心得后，我表姐对我怒吼：你宁愿看这种书都不愿意看最伟大的佛经！啧啧，这俯视众生是态度，真是棒棒哒
- 5、全书都是关于生命的一些体悟，有好几篇如豆角鼓，妈妈的饺子等都让人眼眶发酸，告诉人们可以规划死亡，为女性发声鼓励女性，还介绍了美国的临终服务机构，当然最大的篇幅还是生命中的温情，一如既往地给人力量。
- 6、略
- 7、早年观看超级演说家，有一个90后选手的演讲题目是关于临终关怀者。那个时候我才知道，原来这个世界上还有这样一个行列，以至于现在的我非常想在周六日的时候有机会去接触甚至加入志愿者这一行列。死亡并不可怕。我们生来就走向它。好好活着就是对死亡最大的尊重。
- 8、12w字的小书 读着不费劲 但四两拨千斤 字字走心
- 9、当下阶段读起，感觉稍稍有点矫情
- 10、不知是心境变了还是什么，总觉得看到后来有讲大道理之嫌。总体给我的思考挺多的，很喜欢毕老师。
- 11、不了解死亡，如何理解生命。向死而生。
- 12、毕淑敏是位有诚意的作家。每一篇文章都有自己深深思考过的痕迹，沿着作家思路的车辙，自己的思绪也飞奔起来，想想这想想那。
- 13、多了一分对死亡的从容
- 14、每一篇文章都是作者的亲身感悟，显得非常细腻和真实，甚至有些事情自己也有深切的体会，异常感动。
- 15、在机场候机时候买的，看了几篇之后决定买下这个系列的剩下几本，比较喜欢这类书，有很多作者的人生智慧
- 16、还可以，读的毕淑敏的第二本书
- 17、喜欢毕淑敏的文章，深刻给人以启迪。

《写下你的墓志铭》

精彩书评

1、写下你的墓志铭毕淑敏那一年，我和朋友应邀到某大学演讲。关于题目，校方让我们自选，只要和青年的心理有关即可。朋友说，她想和学生们谈谈性与爱。我打趣说，既然你谈了性与爱，我就成龙配套，谈谈生与死吧。半开玩笑，不想大家听了都说“OK”，就这样定了下来。死是一个哲学命题，有人戏说整个哲学体系，就是建立在死亡的白骨之上。我深知自己不是一个哲学家，思索死亡，主要和个人惧怕死亡有关。在我四五岁时，一次突然看到路上有人抬着棺材在走，我问大人，这个盒子里装着什么？人家答道，装了一个死人。当时我无法理解死亡，只觉得棺材很小，一个人躺在里面，蜷起身子像个蚕蛹，肯定憋得受不了……于是小小的我，产生了对死亡的惊奇和混乱。这种惊奇和混乱使我在相当一段时间内对死亡很感兴趣。我个人有着数十年从医经历，在和平年代，医生是一个和死亡有着最亲密接触的职业。无数次陪伴他人经历死亡，我不能不对这种重大变故无动于衷。还有很重要的一点，就是我十几岁就到了西藏，那里严酷的自然环境和孤寂的旷野冰川，让我像个原始人似的，思索着人从哪里来、要到哪里去这类看似渺茫的问题。演讲一开始，我做了一个民意测验。我说大家对“死亡”这个题目是不是有兴趣，我心里没底。我不知道有多少人在看到这个题目之前，思索过死亡？此语一出，全场寂静。然后，一只只臂膀举了起来，那一瞬，我诧异和讶然。我站在台上，可以纵观全局，我看到几乎一半以上的青年人举起了手。我明白了有很多人曾经认真地想过这个问题，比我以前估计的比率要高很多。后来，我还让大家做了一个活动——书写自己的墓志铭。那天在礼堂的讲台上，有一段时间，我这个主讲人几乎完全被遗忘了，一个又一个年轻的生命为自己设计的墓志铭，将所有的心震撼。这些年轻的生命，因为思索死亡而带给了自己和更多人力量。那次讲演，对我的教育很大。人们常常以为，死亡是老年人才需要考虑的问题，这是误区。人生就是一个向着死亡的存在，在我们赞美生命的美丽、青春的活力的时候，我们其实就是肯定了死亡的必然和老迈的合理性。试想一下，如果没有死亡，地球上早就被恐龙霸占着，连猴子都不知在哪里哭泣，更遑论人类的繁衍！每个人，从我们一出生，生命之钟的倒计时就开始了。当我写下这些字迹的时候，我就比刚才写下题目的时刻，距离自己的死亡更近了一点。面对着我们生命有一个大限存在这样一个残酷的事实，无论是年老或年轻，都要直面它的苛求。一个人年轻的时候就思索死亡，和他老了才思索死亡，甚至知道死到临头都不曾思索过死亡，是完全不同的境界。知道有一个结尾在等待着我们，对生命的爱惜，对光明的求索，对人间温情的珍爱，对丑恶的扬弃和鞭挞，对虚伪的憎恶和鄙夷，都要坚定很多。

章节试读

1、《写下你的墓志铭》的笔记-第79页

说起饺子，简直就流口水，更别说妈妈的饺子了。要说有多好吃，那可以说是，连续吃一个月都不会腻的美味。今天中午十一点到家，妈妈早就已经捏了满满四张簸箕，单等我回家就下锅。饭桌上，边吃边讨论，返京的时候要带多少合适。崔先生也对妈妈的饺子念念不忘，赞不绝口。看完这篇特地拿给妈妈看，说这就是在写她。她也曾千里迢迢把包好的饺子从石家庄带到北京我住的地方，也曾在我有限的厨房条件下迅速捏出三个人的分量，仅仅为了我爱吃。

2、《写下你的墓志铭》的笔记-第103页

单纯是一种很真实很透明的东西，我们已经在进化中将它忽略和玷污。

3、《写下你的墓志铭》的笔记-你是否需要预知今生的苦难？

我站在比尔的一边。不单是从技术层面上讲，我们无法预知今生的苦难，我们也无法预知今生的幸福。

就是有人愿意告诉我，把我一生的苦难，用了不同的簿子，将它们分门别类地列出，苦难用黑墨水，幸福用红墨水，一一书写量化。或者是轻声细语地娓娓道来，苦难用叹息，幸福用轻轻的笑声。

想来我也会在这种簿子面前闭上眼睛，在这种命运的告诫面前，堵起自己的耳朵。

生命是我自己的东西，甚至可以说是我仅的东西，我不希望别人来说三道四。我注重的是过程，在这个过程中，我感到自己的价值。我们可以预知的只是自己应对苦难和幸福的态度。

此时此地，这是我们能掌握的唯一。

知道了又怎样？不知道又怎样？生命正是因为种种的不知道和种种的可能性，才变得绚烂多姿和魅力无穷。你依然要生活下去，依然要向前走。变化是无法预料的，世界充满了不可捉摸的可能，能够把握的只是我们自己。

4、《写下你的墓志铭》的笔记-第79页

我们常常过多地把眼睛注视着别人，而自己则在不知不觉中失落着最宝贵的东西。

人的生命是一根链条，永远有比你年轻的孩子和比你年迈的老人。

我们每个人都有自己位置，它是一宗谁也掠不去的财宝。

不要计较何时年轻，何时年老，只要我们生存一天，青春的财富，就闪闪发光。

能够遮蔽它的光芒的暗夜只有一种，那就是你自以为的已经衰老。

5、《写下你的墓志铭》的笔记-第73页

那些牺牲了的战士，遗体永远的留在了雪山。那些战士的至亲，只能通过照片来祭奠哀思。这就是死亡的悲哀。

6、《写下你的墓志铭》的笔记-第61页

人的一生，谁知有多少艰涩在等着我们？但莽经历了重重风雨之后，还在寻找一片不知名的野花，问候着它们。我知道在她心中，还贮备着丰足的力量和充沛的爱，足以抵抗征程的霜雪和苦难。

7、《写下你的墓志铭》的笔记-第66页

真的是好温馨的一篇。白蘑菇不易保存，却从青海一路乘火车到达北京。从宾馆的小姑娘，到火

《写下你的墓志铭》

车上的大叔，都在帮忙照顾白蘑菇，只是因为，它是带给妈妈的礼物。

8、《写下你的墓志铭》的笔记-第51页

那一瞬间，我热泪盈眶，人间的温情跨越无数岁月和命运的阴霾，将记忆烘烤得蓬松而馨香。

9、《写下你的墓志铭》的笔记-第79页

不要计较何时年轻，何时年老，只要我们生存一天，青春的财富，就闪闪发光。能够遮蔽它的光芒的暗夜只有一种，那就是你自以为的已经衰老。

《写下你的墓志铭》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com