

## 《相约星期二》

### 图书基本信息

书名：《相约星期二》

13位ISBN编号：9787532736478

10位ISBN编号：7532736474

出版时间：2005-5

出版社：上海译文出版社

作者：[美] 米奇·阿尔博姆

页数：179

译者：吴洪

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](http://www.tushu000.com)

## 《相约星期二》

### 内容概要

莫里·施瓦茨是作者米奇·阿尔博姆在大学时，曾给予过他许多思想的教授。米奇毕业十五年后的一天，偶然得知莫里·施瓦茨罹患肌萎性侧索硬化，来日无多，这时老教授所感受的不是对生命即将离去的恐惧，而是希望把自己许多年来思考的一些东西传播给更多的人，于是米奇·阿尔博姆作为老人唯一的学生，相约每个星期二上课。在其后的十四个星期里，米奇每星期二都飞越七百英里到老人那儿上课。在这十四堂课中，他们聊到了人生的许多组成部分，如何面对他人，如何面对爱，如何面对恐惧，如何面对家庭，以及感情及婚姻，金钱与文化，衰老与死亡。最后一堂课是莫里老人的葬礼，整个事情的过程，以及这十四堂课的笔记便构成了这本《相约星期二》。

## 《相约星期二》

### 作者简介

米奇·阿尔博姆是美国著名作家、广播电视主持人。他的作品包括在全球热销已达五百万册的小说《你在天堂里遇见的五个人》。

# 《相约星期二》

## 书籍目录

最后的课程	《相约星期二》中文版序
必修课程	
课程大纲	
学生	
视听教学	
入校	
教室	
点名	
第一个星期二	谈论世界
第二个星期二	谈论自怜
第三个星期二	谈论遗憾
视听教学，第二部分	
教授	
第四个星期二	谈论死亡
第五个星期二	谈论家庭
第六个星期二	谈论感情
教授，第二部分	
第七个星期二	谈论对衰老的恐惧
第八个星期二	谈论金钱
第九个星期二	谈论爱的永恒
第十个星期二	谈论婚姻
第十一个星期二	谈论我们的文化
视听教学，第三部分	
第十二个星期二	谈论原谅
第十三个星期二	谈论完美的一天
第十四个星期二	道别
毕业	
结尾	

### 章节摘录

书摘 我也建立了我自己的文化：工作。我在英国干四到五份新闻媒体的工作，像小丑一样地跳来跳去。我一天在电脑上要花八个小时，把报道传送回美国；此外我还要制作电视节目，跟着摄制组走遍伦敦的每一个地方。我还要在每天的上午和下午主持听众来电直播节目。这份负担确实够重的。几年来，我一直将工作视为我的伴侣，把其它一切都抛在了脑后。在温布尔顿，我就在小小方方的工作台上用餐，权当完成任务。有一天，一群发了疯似的记者拼命追踪阿加西和他那位有名的女友波姬·小丝，我被一个英国摄影师撞倒了，他只咕哝了一声“对不起”便跑得没了人影，他的脖子上挂着巨大的金属镜头。我不由地想起了莫里曾对我说过的另一番话：“许多人过着没有意义的生活。即使当他们在忙于一些自以为重要的事情时，他们也显得昏昏庸庸的。这是因为他们在追求一种错误的东西。你要使生活有意义，你就得献身于爱，献身于你周围的群体，去创造一种能给你目标和意义的价值观。”我想他是对的。尽管我在反其道而行之。公开赛结束了一我是靠无数咖啡才挺过来的一我关掉电脑，清理完工作台，回到了住处打点行装。已经是深夜了，电视里早已没有了画面。我飞回底特律，傍晚时才到达。我拖着疲惫的身子回到家，一头倒在了床上。醒来后看到的是一则爆炸性的新闻：我那家报纸的工会举行了罢工。报社关闭了。大门口站着纠察队员，请愿者在街上游行示威。作为工会的会员，我没有选择。我突然之间、也是我生活中第一次失去了工作，失去了支票，和老板处于对立面。工会的头给我打来电话，警告我别同任何我以前的老总们接触，如果他们打电话来解释，就挂断电话。他们中有许多人是我的朋友。“我们要战斗到胜利！”工会的头像士兵一样发誓说。一我感到既困惑又沮丧。虽然我在电视台和电台的打工是一份不了癌症的发生。所幸的是劳拉转变得很快。她现在不仅征服了癌症，而且放弃了一个大写字母C开头的单词：控制（Control）。劳拉现在不断地接受现实，并相信在她的生活中，有多种多样的万花筒图案和样式。同时，最重要的是认识到每个人要为自己的生活方式负责。意识丹的生活方式被打乱了。原来每天晚上都有体育比赛需要我去采访，现在我只能呆在家里，坐在电视机前看。我已经理所当然地认为读者是非常需要我的专栏文章的，可我吃惊地发现缺了我一切照样进行得十分顺利。这样过了一个星期，我拿起电话拨了莫里的号码，康尼让他接了电话。莫里的注意力集中起来。他现在时好时坏。今天的情况算是不错。前一天晚上，当地的一个清唱组合来为他作了表演，他异常兴奋地讲述着这件事，似乎上门来为他演唱的是黑斑组合。莫里患病前就十分喜爱音乐，如今这份爱好更强烈了，音乐会感动得他热泪盈眶。他有时在晚上听歌剧，闭上眼睛陶醉在激昂的歌声中。“米奇，你昨晚要是来听就好了。他们唱得棒极了！一莫里一向很容易满足，唱歌，跳舞，欢笑对他来说都是莫大的乐趣。如今，物质生活对他越来越无所谓了。人死的时候，人们常说“生不带来，死不带去”。莫里似乎早就明白了这个道理。“我们国家提倡灌输的教育形式，”莫里叹道。“你知道他们是怎样灌输的吗？他们对你一遍又一遍地重复，这就是我们国家的做法。拥有得越多越好。钱越多越好。财富越多越好。商业行为也是越多越好。越多越好。越多越好。我们反复地对别人这么说一别人又反复地对我们这么说一遍又一遍，直到人人都认为这是真理。大多数人会受它迷惑而失去自己的判断能力。“无论我生活在哪里，我都会遇到一些对新的东西充满了占有欲的人，想拥有新的汽车，想拥有新的财产，想拥有新的玩具。然后沾沾自喜地向你炫耀：‘猜我得到了什么？猜我得到了什么？’“你知道我对此是怎么解释的？这些人都渴望得到爱，但又得不到，于是就接受了这些替代品。他们乐于接受物质的东西，期望能得到类似于拥抱的感情回报，但这是行不通的。你无法用物质的东西去替代爱、善良、温柔或朋友间的亲情。“钱无法替代温情，权力也无法替代温情。我能告诉你，当我坐在这儿等待死亡时，当你最需要这份温情时，金钱或权力都无法给予你这份感情，不管你拥有多少财富或川权势。”我环视莫里的书房。它同我第一次见到时的一模一样。书排放在书架的老地方。纸凌乱地堆满了那张旧的书桌。其它的房间也没有什么改善。事实上，莫里有很长时间，也许有好几年没有添置过新的东西一除了医疗器械。他得知自己患上不治之症的那一天，也就是他完全放弃购物欲的那一天。因此，电视机还是老牌子，夏洛特开的那辆车还是原来的型号，盘子、银器和毛巾一都是旧的。然而，这屋子却在发生重大的变化。它充满了爱、教诲和交流，它充满了友谊、柔情、坦然和眼泪。它充满了同事、学生、默念师、治疗专家、护士和歌手。从真正的意义上说，它成了一个非常富有的家庭，尽管莫里银行账户上的数字在急剧地减少。……

## 《相约星期二》

### 媒体关注与评论

书评临终前，他要给学生上最后一门课，课程名称是人生。上了十四周，最后一堂是葬礼。他把课堂留下了，课堂越变越大，现在延伸到了中国。我向过路的朋友们大声招呼：来，值得进去听听。——余秋雨 一个老人，一个年轻人，和一堂人生课。余秋雨教授推荐并作序！ 一个感动整个世界的故事，一部创造了出版业奇迹的好书。

## 《相约星期二》

### 编辑推荐

《相约星期二》讲述一个偶然的的机会，作者得知自己最尊敬的老教授莫里身患不治之症，就前往探视，并与他相约每周二探讨人生，聆听他最后的教诲。一个老人，一个年轻人，和一堂人生课。余秋雨教授推荐并作序！一个感动整个世界的故事，一部创造了出版业奇迹的好书。临终前，他要给学生上最后一门课，课程名称是人生。上了十四周，最后一堂是葬礼。他把课堂留下了。课堂越来越大，现在延伸到了中国。我向过路的朋友大声招呼：来，值得进去听听。







## 《相约星期二》

17、相约星期二——译文经典刚到家学习中！！！！！！！！

18、2015年读过 2017年翻了翻 总感觉中文版翻译不妥！

19、“你一生中遇到过一个好老师吗？他把你视作一块未经雕琢的玉石，他会用智慧把你打磨得璀璨发亮。如果你幸运地找到了一条通向他们的途径，那么你在生活中就不会迷失了方向。”

作者米奇·阿尔博姆——一位炙手可热的美国体育记者，他有这样一位好老师，社会学教授莫里·施瓦茨。莫里在生命尽头的最后四个星期的每个星期二，为米奇开启了只有一个学生的人生课堂。于是有了作为课程总结的这本书。

20、等有钱了去看金士杰的话剧

21、相约星期二，真实的感受生活，感受死亡，体会人生的真谛~！每星期一篇，告知世人，警戒世人，人生到底是什么样的.....

22、人与人的相处 距离真的可以改变吗

23、你要明白人生中最好的总在前方。

24、缘于思修老师的推荐，今天凌晨四点我翻开了这本早就加入书单的书。前面的部分读的迷迷糊糊，读着读着，我从中似乎看到了《心灵捕手》中的尚恩老师，一位有着向死而生精神的长者，将自己对生活的感悟娓娓道来.....

25、境界，让死亡充满韵味。死亡，让人生归于纯净。一个饱受疾病折磨的人，一个心里充满爱的人，一个思想极其活跃的人，一个思想有超越的人.....就是这样一个人，让他身边的人，让读过这本书的人为之动容的人----一个永远的教师。读这本书的过程，就像一直都在他身边看着他经历着这段痛苦的历程，叫人伤感，但是看到他的那种超然，深深的感受到他灵魂的升华。他一生都在教导人，直到生命的最后一口气。很喜欢这本书，伤感并着感动，普通的人，普通的事，却是感染着读到它的每一个人

26、读了《相约星期二》，很感动。作者的灵性很丰富。

27、真的挺好看的

28、刚读了余秋雨做的序，已经是引人入胜了，内容自不必多说，一千个读者眼中有一千个哈姆雷特，但一位行将就木的老人眼中的人生还是非常值得聆听和思考的。

29、常常和朋友探讨关于人生，关于生死，关于追求，关于信念等等的问题，很多时候出发点一样，越说却越是南辕北辙，结束语往往是“白天不懂夜的黑”。我当然会感到郁闷，偶尔还有点伤心，感觉朋友是以爱的名义伤害了我小小的幸福。朋友说的其实有道理，虽然我不赞同。我说的自然也有道理，可是毕竟太过另类，使得我自己也常常反省，我是否在给自己的懒惰寻找借口。直到我看见这本书--《相约星期二》，这本被译成包括中文在内的三十一一种文字，在全美各大畅销图书排行榜上停留四年之久，成为近年图书出版业奇迹的一本书，我终于找到了答案。原来我并不孤独，并不另类，我只是更简单，更接近生命的本源。这本书记录了一个真实的故事，是一个年逾七旬的社会心理学教授，在罹患肌萎缩性侧索硬化后，缠绵病榻时对自己早年得意门生的最后教诲，堪称醒世箴言。书中用简洁隽永的文字谈论了世界、自怜、遗憾，谈论了死亡、家庭、感情、婚姻、金钱和原谅，谈论了对衰老的恐惧、爱的永恒，以及我们的文化、完美的一天。书中提了很多问题，比如“你有没有知心朋友？”，“你對自己心安理得吗？”.....书中有一句话最让我感动，“爱是生命中唯一理性的行为”。我一直认为爱是最无理性可言的行为，虽然我的生命里只有爱，我以为那不过是我的世界太小了，是我太懒惰了，因为爱是最简单的事。我们的教育是灌输式的，他们一遍遍告诉我们拥有得越多越好。钱越多越好，财富越多越好。我们走到哪里都会遇到一些对新的东西充满了占有欲的人，想拥有新的汽车，新的房子，新的玩物，新的财产。然后会向你说：猜我得到了什么？书中说，这些人其实都渴望得到爱，但是又得不到，于是就接受了这些替代品。他们乐于接受物质的东西，期望能得到类似于拥抱的感情回报，但这是行不通的。你无法用物质的东西去替代爱、善良、温柔或亲情。这个社会在需要什么和想要什么的问题上是很困惑的，你需要的是食物，而你想要的却是巧克力圣代。你得对自己诚实，你并不需要最大的房子，你并不需要最新的跑车。是的，生命中有阳光、空气、食物、水，还有爱，难道还不够吗？

30、在即将离开人世时，有多少人能有莫里的安宁，他为自己写得墓碑：一个终身教师。

31、我个人虽然对某些人的推荐很不喜欢，但这本书之所以大家都推荐，是因为他的真实。相比绝大多数读这本书的人来说，我可能更接近书的莫里·施瓦茨教授。不仅仅是因为我曾经在莫里·施瓦茨教授任教的大学学习过很长一段时间，也曾一度在莫里·施瓦茨居住的小镇驻留过。虽然我没有去拜

## 《相约星期二》

访过他生前居住的小屋（美国不太象中国那样，似乎有点名气就会搞一个工作室之类永留青史~）。那个学校的文化和教育使我体会到犹太人的教育方式和生活方式。可以说，莫里·施瓦茨教授临终前所上的课是他教学的延伸，但在对当代的美国道德的失范是一个很强烈的惊醒。莫里·施瓦茨的课程对当代的中国乃至当今的世界道德的迷失一样有教育意义。看这部书，我觉得自己依然还坐在教师在听莫里·施瓦茨教授讲他的人生感悟~

32、重读相约星期二。这样的人生经验，我们并不能充分了解或者体会到它的重要性。

33、这是一碗浓鸡汤

我很受用

期待着它可以对我的生活产生影响

很难吧 毕竟想法与实践之间的路蛮长的

34、对死亡和生活多了一份理解

35、人生的十四堂课

36、死亡、世界、爱、原谅、恐惧、金钱、家庭、婚姻、文化这些大的复杂的话题在莫里人生最后的6个月用简单的语言总结了出来，原来并不复杂，并不高深，并不可怕

37、确实这类教科书性质的读本很多，很多一味的说理，让人烦躁。这本相约星期二，我当成了一种约会，与一位朋友的面对面沟通交流，很轻松，虽然实质上并不轻松。因为他是一位即将离世的老人，面对死亡的恐惧，正常人也会觉得恐惧，会充满悲伤与同情的情绪。死亡，大部分人都是恐惧的，但他却以平和的形态承认他，接受他，并且继续生活！结合老者自己的生活，以及一些真实的生活，做出对比，做出指导，什么才是生活的真正意义和价值，怎样才能生活的更好！

38、莫里最喜欢的诗人奥登曾说：相爱或者死亡~是啊，相爱或者死亡，人生最重要的是学会如何施爱于人，并去接受爱~施爱于人也是接受爱的过程，然，接受爱似乎于我，没那么容易~学会和生活讲和或许真是这一生都需要做的事~谢谢你——莫里和米奇

39、之前在图书馆看过这本书，这次见到有特价就买回来收藏了。对于死亡，大多数人是忌讳，不愿多谈，不愿多想，这样就造成了，当我们真的面对死亡的时候，手足无措，到时只会后悔、焦虑。作者将自己老师在将死之际教会自己的东西写成书，书中大部分都是作者与老师间围绕不同话题的对话。我佩服教授的豁达，从容面对自己的死亡，甚至愿意，将自己的死亡过程作为教材，点醒世人。不要害怕死亡，因为它总将会来临，谁也逃不过。也不要忽视死亡，忽视死亡的后果就是做事不想将来，肆意地挥霍自己的青春，惘惘然度过自己的一生。正视死亡，然后接受它，生命是有限的，不要等到自己将死之际才来考虑死亡，不要让自己在最后时刻后悔。年轻人更加应该读一下这本书，因为我自己就深有体会，许多年轻人都仗着自己有年轻的本钱，空虚度日，日复一日，年复一年，时间就这么过去了。且不说人的正常寿命有多长，人活在世上，有太多太多的意外，生命太脆弱，一场车祸，一次地震，一种疾病就能把生命毁掉，因为我们更应该珍惜生命，珍惜时间，好好活着，对自己负责，对家人负责，最后，对这个社会负责，人活着，总要做点成绩来。书中最令我感动的，是作者对老师的怀念之情，看到后面几章是泣不成声了。这本书真的教会了我很多东西，希望其他读者也能有所收获。

40、相爱，或者死亡。当你让笑容浮现在他人脸上的时候，这就是活着的意义。不知死，何知生。

41、我觉得我对这本书最深刻的体会只能用“震撼”这两个字来表达。震撼于作者对于生命的平和的感悟，震撼与作者面对死亡的那份从容，同时也震撼于余秋雨先生在序中对人生的精深点评。这本书将看似深奥的人生、看似恐怖的死亡描述的那么的平和、从容，也许从中你就能参透人生的真谛。

42、莫里对人与人之间那种相互支持和温情是如此看重。而这些真是我们这个时代很多人不能承受的生命之重。

和朋友谈论剩男剩女的问题，说为什么这么多剩着的人不相互配对呢。结论是：对现代人来说，敞开心扉不是一件容易的事情。而年龄越大的人越难以去改变自己。

43、这本书拿到手，我是一口气读完的，内容不多，但是震撼人心。书中将米奇离开莫里教授后的遭遇，与教授相约星期二的感受交织在一起，强烈对比，给我们很强的人生启示，让我们意识到在匆忙的人生中，需要重新审视死亡与生存。

44、这是我买的第四本《相约星期二》，一本是给自己的，看了之后很感动，后来又买了送给学生。

45、我最近好像看了几本鸡汤并觉得不错？年纪大了大概就是这样吧。年轻的时候人生就是轻描淡写



## 《相约星期二》

的或矫情或不明就里的想象，如今对情感思想婚姻家庭衰老死亡遗憾原谅尽然也都有些切切实实的体会了。

46、以前上学的时候读过这本书，但最早知道是在1998年，好像是。那时北京有个和病魔做斗争的女孩张默燃。02年的时候读了这本书。前段时间在当当上看到后就买了，准备收藏。莫里对生与死的态度是那么的平静，一天天的感受着死亡的来临，可他没有恐惧，精彩的过着每一天。有些人对疾病仅仅是恐惧，人就会倒下，不是被病魔折磨死的，而是吓死的，该怎样理性的看待生与死？

47、阅读此书如同品一杯香茗，呷了一口后便回味无穷，只是开头的16页的序有点苦涩，读起来略显乏味，开始的时候感慨这是谁的书？怎么半天没看见米奇的文笔？

48、有部台湾演的话剧好像叫最后十四堂星期二的课，没买到票 遗憾啊。就买书来看了。不错，关于生死

49、成长是一生的事情，思考是现在的任务

50、有机会读原版

51、书不长，但是我很多次泪流满面。当我是个孩子的时候我乐于是个孩子...我属于每一个年龄段的我，直到现在的我。

52、米奇的文字淡淡的，很温暖

53、这是一本让人非常感人的书，它详细的记录了一个老人的死亡过程。当然这本书真正感人之处并不是莫里教授的离世，而是他面对死亡的态度——不甘枯竭而死，要把死亡作为最后一门课程，能让人们能够真正明白生命的意义。他要证明一件事：来日无多和毫无价值不是同义词。另外因为本书都是真人真事，便更增加了这本书收藏的价值，至少它也非常值得一读。

54、一本好书。读过此书之后，真是犹如醍醐灌顶。将死之人，所言必真。生活中大多数人为了能追求更加奢侈的生活，拼了命赚钱。很少有时间与朋友、与家人（特别是孩子）、与邻里说说、聊聊天。见面总是神色匆忙，一两句话打发而已。其实这就是那个记者原有的生活，我们中的大多数人不也这样吗？到头来，这样就幸福了吗？未必，到头来心灵还是空虚的。你看，莫里老师，米奇问他：“如果你有完全健康的一天，你会怎么做？”老师所想的是：“吃上一顿喜欢的早餐，然后去游泳，请朋友们共进午餐，一次只请一两个人，彼此谈谈家庭，谈问题，谈友情。然后去公园散步，看看自然的色彩，看看美丽的小鸟，尽情地享受久违的大自然。晚上，去饭店享用上好的意大利面食。剩下的时间就用来跳舞。然后美美睡上一觉。”生活本应该如此，施予爱，并接受爱。

55、你身体健康的最后一天，会如何度过？

56、怨我冥顽不灵，阅读这类的小说还不如把李的《时间》多读上几遍。撇开对鸡汤文学的嫌恶，莫里教授真是极为坚强的人。

57、偶然的遇见这本书，一下子就被序言所吸引，拜读之后更是被老莫里所折服，一位终身的教师在生命的最后一刻仍心系教育，而我们也在看似残忍的情况下提前了解未来的人生

58、还行吧

59、1月25日火车上读完。

60、在念大学的时候，就读过。当时读书没有钱，买不起正版书，花了两块钱买了一本盗版，虽然里面有很多别字，但也读得津津有味。那时，我正犹豫徘徊在是否决定考研究生，不知道大学毕业后的路要走向哪里，迷茫、彷徨、、、、是《相约星期二》让我重新认识了自己，明确了自己的方向。时隔十年，现在又重新翻看《相约星期二》，又有一番滋味在心头。买了正版，为了曾经的记忆。

61、书不厚，语言也平实，但以时间为序道来的故事真正打动了我的心，在莫里最后的岁月里，他几乎是逼视着自己的肌体如何一部分一部分衰亡的，今天到哪儿，明天到哪儿，这比快速死亡要残酷得多，简直能把人逼疯，这并不是常人所能承受的。然而莫里老人却说：“我的时间已经到头了，自然界对我的吸引力就像我第一次看见它时那样强烈。这就像回到了婴儿期。有人给你洗澡，有人抱你，有人替你擦洗。我们都有过当孩子的经历，它留在了你的大脑深处。对我而言，这只是在重新回忆起儿时的那份乐趣罢了。”莫里就是这样一边乐滋滋地体验死亡，一边与米奇讨论着人生。这本书读第一次时因为好奇，读第二次是因为敬佩和感动。即使读了二次，我知道我还无法体会和理解莫里的境界，但是我从莫里那获得了一个人生理念：只要用心去体会，生命中的每一天都是完美的一天。

62、夕阳下的床头，床头的老人，老人的唇语，青年的笔

63、本书算是一本好书，当然，好书不一定适合所有的人。如同盘菜，不是所有的人都会喜欢一样。老外写人性、社会学方面的书还是比较不错的。

## 《相约星期二》

而且作者挺幽默，经常在不经意间就被逗乐了。

书也借给朋友看过，也有人觉得看不懂。

我是觉得写人生的书，看不懂也许是因为我们还太年轻，也许是外国人的成长环境和我们不一样。

整体看这书值得推荐。

如果把它当励志类的书籍来读，那就错了！

励志类的第一书《改变千万人生的一堂课》作者，奥利森·马登！

64、这本书大学的时候就想读了，一直拖到现在工作了，才动手购买阅读。生命的意义到底在于什么那？细细品来生命的意义应远远不止我们每天的薪水奖金这些有形的外物，而是在有限的时间里我们做了什么无限的事情吗？相约星期二这本书我觉得就是一位智者娓娓道来生命的意义。至于我们收获了什么？那真是仁者见仁智者见智，但总会有帮你感悟出的人生。

65、拿到这本书，一口气就读完了。体会最深的一句话就是学会面对死亡才能学会面对生活。死亡是每个人的最后归宿，把每天都当成最后一天来过，才能认真过好每一天，才能过自己真正想要的生活，而不是等待明天。因为没有多少人能像莫里教授那样幸运的，能够慢慢体会死亡的到来。事实上，很多人都是在毫无准备的情况下就突然被死亡带走了，没有任何悔恨的余地。因此，请直面死亡吧，活在当下，珍惜已经拥有的，追求自己真正需要的！

66、先是看了话剧版的最后14堂星期二的课，后来才知道是根据这部小说改编的。现在读了原著，觉得非常温暖人心。莫里老人让我动容，他的生活智慧值得我学习。

67、这本书内容不多，一口气看完了，很感动，流了些眼泪。看到时候很心痛，一直被教授感动着，看完之后稍有空虚，因为教授的世界离我太远了，只能在夜深人静的时候品读并为止神伤，可是天亮了，伤痛都回来了，教授在天堂里。无论如何，看了还是有很大收获。

68、生活的意义，一个太沉重的话题，人们轻易不敢也不愿去触碰。害怕谈论此话题落入了俗套，或者显得程式化，说教化。可是莫瑞与米奇的相约却让人自然地思考并慢慢地接收那一个个沉重的话题：死亡、恐惧、衰老、欲望、婚姻、家庭、社会、宽容.....喜欢莫瑞的淡定与真诚，恐怕唯有他（一个即将离去，并有能力陈述的智者与长者）才能如此般的向我们娓娓道来生活的意义。希望来年我有他那份淡定，和他在天堂里相约。

69、要有同情心，要有责任感，这样的话我们的生活就会美好很多。

70、关于生命的意义或价值，有谁能比得上濒临死亡的人更加了解的。一位罹患绝症，与生命赛跑的哈佛社会学的教授，更能将这一思想阐述地清晰而深刻。

71、这是一本不可多得的好书。当年因为不喜欢余秋雨而与它擦肩而过了。现在想想自己有时以“貌”取书了，因为有余老师推荐便不去选择。年纪大了，宽容多了，最近还想买本余老师的《文化苦旅》来看看。读一本好书不是完全的听取书中的教诲，而是冥冥间你们产生了心灵深处的共鸣。莫里和米奇如是，我和《相约星期二》也如是。同时推荐《重新认识你自己》。

72、在失恋

73、那时，可能不太懂，现在也没了重翻的勇气。

74、可以去看话剧“最后14堂星期二的课”，很感人

75、纪实的作品我一嚮不是太接受，除了這本TuesdaywithMorrie聽上去似乎很殘酷，畢竟是點滴記錄著老人邁嚮死亡的過程。但實際上，這個過程是自然規律，每個人必經的最后一步。只是由于未知，我們才都感到恐懼。感謝Morrie老人家，讓更多有着年輕生命的人們，能學會把握自己，把握生命的機會。

76、如果，你只拥有一天的生命，你会希望怎样度过？做些什么样的事情？身旁是谁陪伴在侧？当你开始回忆起往昔岁月时，是否有过最光辉的一次传说？还是你只能低头沉默，我这一生怎么像没有活过一样呢？

77、面对死亡，而且是一直清醒的一步步的等待死亡的降临，处在这种境地的人做什么样过分的事情都会被原谅吧？但莫里老人选择了更积极的应对，把自己对人生的感悟和智慧，传播给了每一个正在生活的人们，是希望他们能活得更好！

让我明白，我生命中最重要的就是我已经拥有的：亲情、爱情、友情；我存在的价值是：爱、责任、尊重、付出！

78、人生無常 歲月催人老 何不坦然面對

79、关于生命的思考。

80、六年前看了余秋雨老师的《霜冷长河》，至今忘得差不多了，但是生活中却总是碰到很多问题，在这本书里提到过的问题，虽然记不住，但还是多少知道个大概，因此，年初翻出来重读。大有收获，书看多了，水平还是多少有所提升。里面推荐了很多书，但是很多都买不到了，发现《相约星期二》有货，对此感兴趣，更何况是余老师“推荐的”，一定得看，货还没到，过几天就开始阅读此书！

81、记得是在广播里听到主持人介绍这本书，和书里一样，每个星期都念一篇。后为自己也买了本，对于莫里的言语，感触很大！

82、几本书质量都很好，就是相约星期二买错了，我想要的是英文版

83、摘自他人的评论，个人觉得涵盖本书的精华

关于金钱，莫里提到“人们之所以狂热的追逐金钱，是因为得不到渴望的爱，于是就接受了这些替代品。他们乐于接受物质的东西，期望能得到类似于拥抱的感情回报，但是物质的东西是无法代替爱、善良、温柔或亲情的。”

“我们所关注的是一些很自私的事情：事业，家庭，赚钱，还贷款，买新车——陷在永无止境的琐事里，就为了活下去。因此，我们不习惯退后一步，审视一下自己的生活问，就这些？这就是我需要的一切？是不是还缺点什么？”

“这个社会在想要什么和需要什么这个问题上是很感困惑的。你需要的是食物，而你想要的却是巧克力圣代。你要对自己诚实，你并不需要最新的跑车，你并不需要最大的房子。真正使人满足的是给予他人你应该给予的东西，例如时间、关心和闲谈。”

“如果你想对社会上层炫耀自己，那就打消这个念头，他们照样看不起你。如果你想对社会底层炫耀自己，也请打消这个念头，他们只会忌妒你。身份和地位往往使你无所适从，唯有一颗坦诚的心方能使你悠悠然地面对整个社会。”

关于感情，莫里建议“打开水龙头，用感情来冲洗。它不会伤害你。它只会帮助你。如果你不拒绝恐惧的进入，如果你把它当作一件常穿的衬衫穿上，那么你就能对自己说，好吧，这仅仅是恐惧，我不必它的支配。我能直面它。”“接受所有的感情，如果你逃避这些感情，不让自己去感受、经历，你就永远超脱不了，因为你始终心存恐惧。你害怕痛苦，害怕悲伤，害怕爱必须承受的感情伤害。可你一旦投入进去，沉浸在感情的汪洋里，你就能充分的体验它，知道什么是痛苦，什么是悲伤。只有到那时你才能说，好吧，我已经经历了这份感情，我已经认识了这份感情，现在我需要超脱它。”

关于婚姻，莫里提出“婚姻是一件很重要的事情，如果你没有尝试，你就会失去很多很多。”“爱情和婚姻是有章可循的：如果你不尊重对方，你们的关系就会有麻烦；如果你不懂怎样妥协，你们的关系就会有麻烦；如果你们彼此不能开诚布公地交流，你们的关系就会有麻烦；如果你们没有共同的价值观，你们同样有麻烦。”

关于家庭，莫里强调“如果没有家庭，人们便失去了可以支撑的根基。得病后对这一点更有体会。如果你得不到来自家庭的支持、爱抚、照顾和关心，你拥有的东西便少的可怜。爱是至高无上的，正如大诗人奥登说的那样，相爱或者死亡。”“生病时会有朋友、同事来探望，但他们和不会离去的家人是不一样的。这跟有一个始终关心着你、和你形影不离的人不是一回事。这就是家庭的部分涵义，不仅仅是爱，而且还告诉别人有人守护着你。只有家庭能给予你这种感觉。金钱办不到。名望办不到。”

关于衰老，莫里更独特的视角来看待年龄问题，“随着年龄的增长，你的阅历也更加丰富。如果你停留在二十二岁的年龄阶段，你就永远是二十二岁的那般付钱。要知道，衰老并不就是衰败。它是成熟。接近死亡并不一定是坏事，当你意识到这个事实后，它也有十分积极的一面，你会因此而活的更好。”“害怕衰老是因为生活的不满足，生活的不充实，生活的无意义。你一旦找到了生活的意义，你就不会想回到从前去。如果你一直不愿意变老，那你就永远不会幸福，因为你终究是要变老的。”“人们过于强调了年轻的价值...你应该发现你现在生活中的一切美好和真实西，我不会羡慕你的人生阶段 - 因为我也有过这个人生阶段，钱无法代替温情，权力也无法替代温情。”

关于死亡，莫里提醒人们“为什么思考死亡这个问题就这么难呢？我们大多数人都生活在梦里。我们并没有真正的在体验世界，我们处于一种浑浑噩噩的状态，做着自以为该做的事。那么，去面对死亡，拂去外表的尘埃，你便看到了生活的真谛。当你意识到自己快要死去时，你看问题的眼光也就大不一样了...学会了死，就学会了活。”

关于适应文化，莫里提到“我们的文化并不让人觉得心安理得。我们在教授一些错误的东西。你需要十分的坚强才能说，如果这种文化没有用，就别去接受它。建立你自己的文化。如何思想，如何评



## 《相约星期二》

判，你必须自己选择。你不能让任何一个人或者任何一个社会来替你作出决定。”“投入到人类的大家庭里去。投入到人的情感世界里去。建立一个由你爱的人和爱你的人组成的小社会。”“每个社会都有它自己的问题，我认为逃避并不是解决的方法，你应该为建立自己的文化而努力。”“不管你生活在哪儿，人类最大的弱点就是缺乏远见。我们看不到自己的将来。其实，我们应该看到自己的潜能，让自己尽去适应各种发展和变化。”

总之，莫里建议人们“你要使生活有意义，你就得献身于爱，献身于你周围的群体，去创造一种能给你目标和意义的价值观。”

84、还可以。原来有个电影也是相约星期二。

85、字数虽然不多，但是连成的每一段话语却让我领悟感受颇深。其实是陪伴老师生命的结束，伴随着诸多的回忆感悟交流，重新思考人生，生命的意义，重新再去探索新的生活。老师虽然病重在身，但是依旧将他的阳光普照于需要它的人身上，和病魔做较量，也重新体会着身边的每一件事物。眼睛随着文字的前进而湿润，心里仿佛也同时受到洗礼和感化。强烈推荐这本《相约星期二》~!!!  
!!!!!!!

86、鸡汤

87、几乎囊括了所有的人生哲理

88、教会的弟兄送给我的书，小小一本，很快便读完了。但内容我应该会回味很久.....

89、是不是时常觉得现在的生活，包括早上的早餐还是提不起劲的生活，犹如鸡肋呢。这种匆匆的生活方式绑架我们，那就听听这位临终的莫离教师的最后几课吧。或许你会找到的人生更宽的道路。

90、太短

91、很好的一本书。

让我们了解活着该如何爱，临死该如何面对死亡。

没有爱的生命，如此荒凉。拥有爱的死亡，如此平静。

让我们了解：

人生最重要的是学会如何施爱于人，并去接受爱。

要有同情心，要有责任感。只要我们学会了这两点，这个世界就会美好很多。

关于家庭，“只有家庭能给予你心里安全，金钱办不到，名望办不到，工作也办不到。”

关于婚姻，“一个人可以通过婚姻认识自己，认识对方，知道你们彼此是否合得来。”

真正使人满足的，是“给予他人你应该给予的东西。”

要寻求有意义的生活，就是“把自己奉献给爱，把自己奉献给社区，把自己奉献给能给予你目标和意义的创造。”

死亡终结了生命，但没有终结感情的联系。只要我们彼此相爱，并把它珍藏在心理，我们即使死了也不会真正的消亡。

正如一个诗人所写：一个人死后的生活，就是活着的人对她的回忆。

92、适合一读再读，但是现阶段的我只对一些内容有感觉

93、台湾话剧《最后十四堂星期二的课》在上海的演出介绍，让我找到了这本书。在当年这着实是一本畅销书，我现在才知道，也不算晚。当人生进入倒数，勇敢的面对，将自己人生的感悟在弥留之际一点点的分享跟自己的学生，莫里教授不愧是人类灵魂的工程师。一本好书，无需多言，大家慢慢品味其中的人生哲理，强烈推荐！

94、《相约星期二》讲述了一个将死的老师给学生上的人生课，能给人很大的冲击和洗礼。

95、第二本厕所读物

96、我现在为之忙碌的工作真的是我想要的么一直在想这个问题看完《相约星期二》更加思考

97、“你有没有遇到过一个真正的好老师？他把你看作是一块璞玉、一颗原钻，只要假以智慧磨练，就可以发出耀眼光辉。”

先看完电影后买的书。想来在你求学过程中有没有遇到过这样的老师，在叛逆的学生时代，力排众议

## 《相约星期二》

的支持你，磨练你.....

其实我们每天总会面对人生中爱、恐惧这样的课题，日子久了也就漠视了，但有这样的一位恩师能够在人生道路上加以指点，未尝不是件幸运的事。

98、一旦学会了怎么去死，也就学会了怎样去活。

99、被“星期二”吸引，因为我的星期二也很精彩，年初喜欢的剧更新到后来每周二交阅读周总结。对于介绍印象不深，但是一阅读就超级喜欢这本书，书由余秋雨作序，相当于课程笔记吧，一位身患绝症的教授给得意门生上的最后一堂最重要的课，关于生活的意义，涉及很多话题，诸如家庭、感情、金钱、衰老.....被这本书感动多少与大伯相关，大伯也是大学教授，最后的那段时光没听他讲人生，不知道我那智慧的大伯有没有说、又说了些什么，但是我会好好生活，带着他的那份祝福。

100、当你在床上时，你是个死人。所以，快趁着还没老，好好珍惜，爱自己，去爱人。但是，爱碰不到摸不着，它到底是什么？这本书里还是没有说。

101、曾经看到英语杂志摘抄过一段原文，当时就因莫里老人的深刻观点和乐观心态震撼，念念不忘了很久，现在终于买到了。这个版本还是很不错的，价钱比较实惠，翻译也还行，只是希望能有原文。



## 《相约星期二》

精彩书评

### 章节试读

#### 1、《相约星期二》的笔记-第11页

他要证明一件事：来日无多和毫无价值不是同义词。

#### 2、《相约星期二》的笔记-第1页

2012年10月1日于武汉泰宁街淘到旧书。

#### 3、《相约星期二》的笔记-第33页

"唔，首先，我们的文化并不让人觉得心安理得。我们在教授一些错误的东西。你需要十分的坚强才能说，如果这种文化没有用，就别去接受它。建立你自己的文化。但大多数人都做不到。他们要比我——烫即使在这样的处境里——烫更不幸。

"我也许就要死去，但我周围有爱我，关心我的人们。有多少人能有这个福份？"

#### 4、《相约星期二》的笔记-第12页

人生最重要的是学会如何施爱于人，并去接受爱。爱是唯一的理性行为。相爱，或者死亡。没有了爱，我们变成了折断翅膀的小鸟。

#### 5、《相约星期二》的笔记-第27页

虽然我还没有意识到，但我们的最后一堂课开始了。

#### 6、《相约星期二》的笔记-第37页

生活是持续不断的前进和后退，你想做某一件事，可你又注定要去做另一件事。你受到了伤害，可你知道你不该受伤害。你把某件事情视作理所当然，尽管你知道不该这么做。

#### 7、《相约星期二》的笔记-第12页

于是，在无情地破除一系列自我异化的物态追求之后，自私因无聊而受到嘲弄；真正的自我在剥离虚妄后变的既本真又空灵，自我与他人的关系，与社会的关系放到了人生追求的中心。

#### 8、《相约星期二》的笔记-第8页

我的老教授则为他周围的正常生活节奏而感到震惊。难道世界仍是那么的无动于衷？难道没人知道我的厄运？

然而地球并没有停转，它丝毫也没在意。当莫里无力地拉开车门时，他觉得自己好像掉入了一个深穴。

"现在该怎么办？"他寻思着。

#### 9、《相约星期二》的笔记-第33页

我们的文化并不让人觉得心安理得。我们在教授一些错误的东西。你需要十分坚强才能说，如果这种文化没有用，那就别去接受它。建立你自己的文化。但大多数人都做不到。他们要比我——即使

## 《相约星期二》

在这样的处境里——更不幸。

### 10、《相约星期二》的笔记-第30页

“你知道，米奇，因为我是个快死的人，所以人们才对我感兴趣。”

你一直是个有趣的人。

“啊，”莫里笑了。“你真好。”

不，我并不好，我心里在想。

“原因在于，”他说，“人们把我视为一座桥梁。我不像以前那样活着，但我又没有死……我类似于……介于两者之间。”

他咳嗽起来，随后又恢复了笑容，“我已经踏上了最后的旅程——人们要我告诉他们该怎样打点行装”

电话铃又响了。

“莫里，你能接吗？”康尼问。

“我正在接待我的老朋友，”他说，“请他们待会儿再打来。”

我不知道他为什么待我这么热情。我几乎已经与十六年前离开了他的那个有出息的学生判若两人。如果没有“夜线”节目，莫里也许到死也不会再见到我。对此我没有任何正儿八经的理由，除了人人现在都会找的借口。我一心一意关心着自己的生活。我很忙。

我怎么啦？我问自己。莫里尖细、嘶哑的嗓音又把我带回到了大学时代。我那时视有钱为罪恶，衬衫加领带在我眼里简直如同枷锁，没有自由、貌似充实的生活——骑着摩托、牧着清风，游逛巴黎的街市或西藏的山峦——并不是有意义的生活。可我现在怎么啦？

八十年代开始了。九十年代开始了。死亡、疾病、肥胖、秃顶接踵而来。我是用许多梦想在换取数额更大的支票，只是我没有意识到而已。

莫里却又在谈美妙的大学生活了，仿佛我只是过了一个长长的假期。

### 11、《相约星期二》的笔记-第20页

他不愿为这次采访而特意换上新衣服或打扮一番。他的哲学是，死亡不应该是一件令人难堪的事；他不愿为它涂脂抹粉。

……他说，“当这一切发生后，我问自己‘我是像大多数人那样退出生活舞台呢，还是继续生活下去？’我决定活下去——至少尽力去那么做——像我希望的那样活下去，带着尊严、勇气、幽默和平静。”

### 12、《相约星期二》的笔记-第1页

接受你所能接受和你所不能接受的现实。

承认过去，不要否认它或抛弃它。

学会原谅自己和原谅别人。

生活中永远也别说太迟了。

### 13、《相约星期二》的笔记-第14页

我感觉到时间突然变得宝贵起来，年华似水，而我却追赶不上。

### 14、《相约星期二》的笔记-第6页

身在人生而蒙昧于人生，蒙昧得无从谈论，无从倾听，这实在是一种巨大的恐怖。什么样的人谈人生才合适。想来想去，应该是老人，不必非常成功，却一生大节无亏，受人尊敬，而且很抱歉，更希望是来日无多的老人，已经产生了强烈的告别意识，因为又会对人生增添一种更超然的鸟瞰方位。

## 《相约星期二》

他应该很智慧，有能力在生命的绝壁上居高临下地来俯视众生；他应该很了解世俗社会，可以使自己的最终评判产生广泛的针对性。他说，我的时间已经到头了，自然界对我的吸引力就像我第一次看见它时那样强烈。你应该发现你现在生活中的一切美好，真实的东西。回首过去会使你产生竞争的意识。……当我应该是个孩子时，我乐于做个孩子；当我应该是个聪明的老头时，我也乐于做个聪明的老头；我乐于接受自己赋予我的一切权力。我属于任何一个年龄，直到现在的我。你能理解吗？我不会羡慕你的人生阶段——因为我也有过这个人生阶段。如果早知道面对死亡可以这样平静，我们就能应付人生最困难的事情了。——与生活讲和。一个平静而有震撼力的结论。讲和不是向平庸倒退，而是一种至高的境界，莫里的境界是让人家喜悦。境界，让死亡也充满韵味。死亡，让人生归于纯净。由于文化不鼓励这种后退一步的发问，因此每个人真实的需要被掩盖了，“需要”变成了“想要”。而“想要”的则来自于左顾右盼后与别人的盲目比赛。疏离盲目的物质追逐、确立对社会的责任和对他人的关爱等等，必须自己拿主意，自己作判断，不允许任何能言善辩的旁人和从者如云的诱惑，来代替自己的选择，简言之，不要落入“他人的闹剧”。在无情地破除一系列自我异化的物态追求之后，自私因无聊而受到嘲弄；真正的自我在剥除虚妄后变得即本真又空灵，自我与他人的关系，与社会的关系放到了人生追寻的中心。应该原谅别人，也应该原谅自己，至少在今天不能让自己在后悔中不可自拔。人生，应该沉得进去，拔得出来。这是一种身心的自我洗涤，洗去一切原先自认为合理却不符合关爱他人，奉献社会的大原则的各种污浊，哪怕这种污浊隐藏在最后一道人生缝隙里。

### 15、《相约星期二》的笔记-第1页

1.当我应该是个孩子时，我乐于做个孩子；当我应该是个聪明的老头时，我也乐于做个聪明的老头。我乐于接受自己赋予我的一切权力。我属于任何一个年龄，直到现在的我。

2.人生最重要的是学会如何施爱与人，并去接受爱。

爱是唯一的理性行为。

相爱是唯一的理性行为。

没有了爱，我们便成了折断翅膀的小鸟。

3.一旦你学会了怎样去死，你也就学会了怎样去活。

4.如果你得不到来自家庭的支持，爱抚和关心，你拥有的东西便少的可怜。

5.如果你想体验怎样对另一个人承担责任，想学会如何全身心的去爱的话，那么你就应该有孩子。

### 16、《相约星期二》的笔记-第17页

他片言只语地写下了自己对在死亡的阴影下对生活的思考：“接受你能接受和你所不能接受的现实”；“承认过去，不要否认它或抛弃它”；“学会原谅自己和原谅别人”；“生活中永远别说太迟了”。

### 17、《相约星期二》的笔记-第4页

“米奇，你是最优秀的，”他欣赏着皮包说。然后他拥抱了我。我感受到他搂在我背上的细细的臂膀。我个子比他高，当他抱住我时，我感到很不自在，感到自己大了许多，似乎我是家长，他是孩子。

他问我会不会和他保持联系。我毫不迟疑地回答说，“当然会。”

他往后退去时，我看见他哭了。

## 《相约星期二》

### 18、《相约星期二》的笔记-第40页

许多人过着没有意义的生活。即使当他们在忙于一些自以为重要的事情时，他们也显得昏昏庸庸的。这是因为他们在追求一种错误的东西。你要使生活有意义，你就得献身于爱，献身于你周围的群体，去创造一种能给你目标和意义的价值观。

### 19、《相约星期二》的笔记-第28页

然而，莫里的和蔼吸引了我，而且，也正因为他没有把我看成是一个未经世故的孩子，于是我释然了。

.....“教练，”他说。“好吧，我会成为你的教练，你可以做我的上场队员。凡是生活中美好但我又老得无法享受的东西，你都可以替我上场。”

### 20、《相约星期二》的笔记-第37页

爱会赢。爱永远是胜者。

### 21、《相约星期二》的笔记-第17页

#### 第17页

对生活的思考：“接受你所能接受的和你所不能接受的现实”；“承认过去，不要否认它或抛弃它”；“学会原来自己和原谅别人”；“生活永远不要说太迟了”。

#### 第20页

死亡不应该是一件令人难堪的事；他（莫里）不愿为它涂脂抹粉。

#### 第31页

我是用许多梦想在换取数额更大的支票，只是我没有意识到而已。----米奇独白

#### 第40页

你要使生活有意义，你就得献身于爱，献身于你周围的群体，去创造一种能给你目标和意义的价值观。

#### 第48页

也许死亡是一种强大的催化剂，它令互不相识的人也会彼此报以同情的泪水。

#### 第49页

“人生最重要的是学会如何施爱于人，并去接受爱。”

“爱是唯一的理性行为。”

#### 第78页

“一旦你学会了怎样去死，你也就学会了怎样去活。”

米奇：每个人都知道有人在死去，为什么思考死亡这个问题就这么难呢？

“这是因为，”莫里说，“我们大多数人都生活在梦里。我们并没有真正地体验世界，我们处于一种浑浑噩噩的状态，做着自以为该做的事。”

去面对死亡就能改变这种状况？

“哦，是的。拂去外表的尘埃，你便看到了生活的真谛。当你意识到自己快要死去时，你看问题的

## 《相约星期二》

眼光也就不大一样了。”

他叹了口气。“学会了死，就学会了活。”

第111页

你一旦找到了生活的意义，你就不会想回到从前去。你想往前走。你想看得更多，做得更多。你想体验六十五岁的那份经历。

第113页

事实上，我分属于不同的年龄阶段。我是个三岁的孩子，也是个五岁的孩子；我是个三十七岁的中年人，也是个五十岁的中年人。这些年龄阶段我都经历过，我知道它们是什么样的。当我应该是个孩子时，我乐于做个孩子；当我应该是个聪明的老头时，我也乐于做个聪明的老头。我乐于接受自然赋予我的一切权力。我属于任何一个年龄，直到现在的我。

我不会羡慕你的人生阶段——因为我也有过这个人生阶段。

第117页

这些人都渴望得到爱，但又得不到，于是就接受了这些替代品。他们乐于接受屋子物质的东西，期望能得到类似于拥抱的感情回报，但这是行不通的。你无法用物质的东西去替代爱、善良、温柔或朋友间的爱情。

第118页

这个社会在想要什么和需要什么这个问题上是很感困惑的，”莫里说。“你需要的是食物，而你想要的是巧克力圣代。你得对自己诚实。你并不需要最新的跑车，你并不需要最大的房子。

第119页

只要你做的是发自内心的，你过后就不会感到失望，不会感到妒忌，也不会计较别人的回报。否则，你就要患得患失。

第125页

爱是永存的感情，即使你离开了人世，你也活在人们的心里。

第144页

人只有在受到威胁时才变坏，而这一威胁正是来自我们的文明社会，来自我们的经济制度。即使有工作的人也会受到威胁，因为他会担心失去它。当你受到威胁时，你就会只为自己的利益考虑，你就会视金钱为上帝。这就是我们文化的一部分。

第145页

女人拼命想苗条，男人拼命想富有，也是同样的道理。这都是我们文化要你相信的。别去相信它。

第146页

不管你生活在哪儿，人类最大的弱点就是缺乏远见。我们看不到自己的将来。

第161页

如果我们知道我们可以这样去面对死亡的话，那么我们就能够应付最困难的事情了。

什么是最困难的？

“与生活讲和。”

第163页

如果你有完全健康的一天，你会怎么做？

“二十四小时？”



## 《相约星期二》

二十四小时。

“我想想……早晨起床，进行晨练，吃一顿可口的、有甜面包卷和茶的早餐。然后去游泳，请朋友们共进午餐，我一次之请一两个，于是我们可以谈他们的家庭，谈他们的问题，谈彼此的友情。

“然后我回去公园散步，看看自然的色彩，看看美丽的小鸟，尽情地享受久违的大自然。

“晚上，我们一起去饭店享用上好的意大利面食，也可能是鸭子——我喜欢吃鸭子——剩下的时间就用来跳舞。我会跟所有的人跳舞，直到跳到精疲力竭。然后回家，美美地睡上一个好觉。”

就这些？

“就这些。”

### 22、《相约星期二》的笔记-第1页

我们人类的很多行为方式是不可思议的，有时偶然想起，总会暗暗吃惊。譬如，其中一件怪事，就是人人都在苦恼人生，但谁也不愿意多谈人生。稍稍多谈几句的，一是高中毕业生，动笔会写“生活的风帆之类的句子”；二是街头老大娘，开口会发“人这一辈子”之类的感叹。

### 23、《相约星期二》的笔记-第33页

“首先，我们的文化并不让人觉得心安理得。我们在教授一些错误的东西。你需要十分的坚强才能说，如果这种文化没有用，就别去接受它。建立你自己的文化。但大多数人都做不到。他们要比我——即使在这样的处境里——更不幸。”

“许多人过着没有意义的生活。即使当他们在忙于一些自以为重要的事情时，他们也显得昏昏庸庸的。这是因为他们在追求一种错误的东西。你要使生活有意义，你就得献身于爱，献身于你周围的群体，去创造一种能给你目标和意义的价值观。”

### 24、《相约星期二》的笔记-第39页

我们的文化并不让我们感到心安理得。你需要十分的坚强才能说，如果这种文化没有用，就别去接受它。

### 25、《相约星期二》的笔记-第13页

我没有和他联系。

事实上，我同学校的大部分人都失去了联系，包括我的酒友和第一个和我早晨一起醒来的女朋友。毕业后的几年把我磨练成了另一个人，他身上再也没有那个当年离开校园准备去纽约向全世界奉献才智的年轻人的影子了。

### 26、《相约星期二》的笔记-第11页

他要证明一件事：来日无多和毫无价值不是同义词。

### 27、《相约星期二》的笔记-第23页

米奇，我说。朋友们都叫我米奇。

“那好，就叫你米奇了，”莫里说，像是跟人成交了。“嗯，米奇？”  
什么？

“我希望有一天你会把我当成你的朋友。”

### 28、《相约星期二》的笔记-第39页

我们为何要把大量的时间花在无谓的琐事上？

### 29、《相约星期二》的笔记-第40页

许多人过着没有意义的生活。即使当他们在忙于一些自以为重要的事情时，他们也显得昏昏庸庸的。这是因为他们在追求一种错误的东西。你要使生活有意义，你就得献身于爱，献身于你周围的群体，去创造一种能给你目标和意义的价值观。

### 30、《相约星期二》的笔记-第1页

#### 谈论家庭——

事实上，如果没有家庭，人们便失去了可以支撑的根基。我得病后对这一点更有体会，如果你得不到来自家庭的支持、爱抚、照顾和关心，你拥有的东西便少的可怜。爱是至高无上的，正如我们的大诗人奥登说的那样“相爱或者死亡”假设我离了婚，或一个人生活，或没有孩子。这疾病——我所经受的这种疾病——就会更加难以忍受。我不敢肯定我是否应付得了它。当然会有人来探望的，朋友、同事。但他们和不会离去的家人是不一样的。这跟有一个始终关心着你、和你形影不离的人不是一回事。这就是家庭的部分含义，不仅仅是爱，而且还告诉别人有人守护着你。知道有一个家在守护着你，只有家庭能给予你这种感觉，金钱办不到，名望办不到。

#### 谈论感情——

我现在做的，是在超脱自我。但超脱并不是说不投入到生活中去。相反，你应该完完全全投入进去，然后你才走得出来。接受所有的感情——对女人的爱恋，对亲人的悲伤，或像我所经历的：由致命的疾病而引起的恐惧和痛苦。如果你逃避这些感情——不让自己去感受、经历——你就永远超脱不了，因为你始终心存恐惧。你害怕痛苦，害怕悲伤，害怕爱必须承受的感情伤害。可你一旦投入进去，沉浸在感情的汪洋里，你就能充分体验它，知道什么是痛苦，什么是悲伤。只有到那时你才能说“好吧，我已经经历了这份感情，我已经认识了这份感情，现在我需要超脱它。”

我在想，日常生活中是多么地需要这样的感情处理。我们常感到孤独，有时孤独地想哭，但我们却不让泪水淌下来，因为我们觉得不该哭泣。有时我们从心里对伴侣涌起一股爱的激流，但我们却不去表达，因为我们害怕那些话语可能会带来的伤害。莫里的态度截然相反：打开水龙头，用感情来冲洗，它不会伤害你。它只会帮助你，如果你不拒绝恐惧的进入，如果你把它当做一件常穿的衬衫穿上，那你就对自己说，好吧这仅仅是恐惧，我不必受他的支配。我能直面它。对孤独也一样，体会它的感受，让泪水流淌下来，细细的品味——但最后要能说：“好吧，这是我的孤独一刻，我不怕感到孤独，现在我要把它弃之一旁，因为世界上还有其他的感情让我去体验。”

#### 谈论婚姻——

不过爱情和婚姻还是有章可循的：如果你不尊重对方，你们的关系就会有麻烦；如果你不懂怎样妥协，你们的关系就会有麻烦；如果你们彼此不能开陈布公地交流，你们的关系就会有麻烦；如果你们没有共同的价值观，你们同样会有麻烦。你们必须有相同的价值观。而这一价值观里最重要的，是对你们对婚姻的重要性的信念。我个人认为，婚姻是一件很重要的事情，如果你没去尝试，你就会失去很多很多。

相爱或者死亡。

### 31、《相约星期二》的笔记-第6页

拒绝衰老和病痛，一个人就不会幸福



### 32、《相约星期二》的笔记-第5页

“ 我們的文化不鼓勵人們思考真正的大問題，而是吸引人們關注一大堆實利鎖事。上學、考試、就業、升遷、賺錢、結婚、貸款、抵押、買車、買房、裝修.....層層疊疊，一切都是為了活下去，而且總是企圖按照世俗的標準活得像樣一些，大家似乎已經很不習慣在這樣的思維慣性中後退一步，審視一下自己，問：難道這就是我一生所需要的一切？”

### 33、《相约星期二》的笔记-第17页

他片言只语地写下了自己在死亡的阴影下对生活的思考：“接受你能接受和你所不能接受的现实”；“承认过去，不要否认它或者抛弃它”；“学会原谅自己和原谅别人”；“生活中永远别说太迟了”。

### 34、《相约星期二》的笔记-第1页

拥有越多越好。越多越好。财富越多越好。商业行为越多越好。越多越好。越多越好。我们反复地对别人这么说--别人又反复地对我们这么说--一遍又一遍。直到人人都认为这是真理。大多数人会受它迷惑而失去自己的判断能力。如果你想对社会的上层炫耀自己。那就大小这个年头偶。他们照样看不起你。如果你想对社会底层炫耀自己。也请大小这个念头。他们只会忌妒你。身份和地位往往使你无所适从。唯有一颗坦诚的心方能使你悠悠然地面对整个社会。

### 35、《相约星期二》的笔记-第37页

“爱会赢。爱永远是胜者。”

### 36、《相约星期二》的笔记-第1页

在猫的天空之城看完了这本书

### 37、《相约星期二》的笔记-第1页

如果你想要別人信任你,你首先應該感到你也能信任他---幾時你是在黑暗中,幾時你是在向後倒去

我們過多地追求物質需要,可他們并不能使我們滿足.我們忽視兩日了人與人之間互相愛護的關係,我們忽視了周圍的世界

別停止我們的生活,不然的話,被病魔毀掉的不是我一個,而是三個

我一切都很順當,只有一件事是個心病.自從舅舅死後,我相信我也會想他一樣死去,會有一種突如其來的兇疾把我帶離這個世界.於是我發瘋似地工作,我作好了患癌癥的心理準備.我能聞到它的氣息.我知道它悄然而至.我像死囚等待儉子手那樣等待著它的到來

於是,我重有沉溺到工作中去.我工作是因為我能支醒自己;我工作是因為它是理智的,是有回報的.

但超脫并不是說不投入到生活中去.相反,你應該完完全全地投入進去.然後你才走得出來

接受所有的感情---對女人的愛戀,對親人的悲傷,或像我所經歷的;由致命的疾病而引起的恐懼和痛苦.如果你逃避這些感情---不讓自己去感受\經歷---你就永遠超脫不了,因為你始終心存恐懼.你害怕痛苦,害怕

## 《相约星期二》

悲傷,害怕愛必須承受的感情傷害.可你一旦投入進去,沉浸在感情的汪洋里,你就能充分地體驗它,知道什麼事痛苦,什麼事悲傷.只有到那時你才能說,好吧,我已經經歷了這份感情,我已經認識了這份感情,現在我需要超脫它

日常生活中是多麼地需要這樣的感情處理.我們常常感到孤獨,有時孤獨得想哭,但我們卻不讓淚水淌下來,因為我們覺得不該哭泣.有時我們從心裡對伴侶湧起一股愛的激流,但我們卻不去表達,因為我們害怕那些或與可能會帶來的傷害.

人們過於強調年輕的價值

衰老并不就是衰敗.它是成熟.接近死亡并不一定是壞事,當你意識到這個事實后,它也有十分積極的一面,你會因此而活得更好

生活的不滿足,生活的不充實,生活的無意義.因為你一旦找到了生活的意義,你就不會想回到從前去.你想往前走.你想看的更多,做得更多.

所有年輕人都應該懂得這個哲理,如果你一直不願意變老,那你就永遠不會幸福,因為你終究是要變老的

你應該發現你現在生活中的一切美好\真實的東西.回首過去會使你產生競爭的意識,而年齡是無法競爭的

他們對你一遍又一遍地重複,這就是我們國家的做法.擁有得越多越好.錢越多越好,財富越多越好.我們反復地堆別人這麼說---別人又反復地堆我們這麼說---一遍又一遍,知道人人都認為這是真理.大多數人會受它迷惑而失去自己的判斷能力

這些人都渴望得到愛,但又得不到,於是就接受了這些替代品.他們樂於接受物質的東西,期望能得到類似于擁抱的感情回報,但這是行不通的.你無法用唔知的東西去替代愛\善良\溫柔或朋友間的親情

錢無法替代溫情,權利也無法替代溫情.我能告訴你,當我坐在這兒等待死亡時,當你最需要這份溫情時,金錢或權利都無法給予你這份感情,不管你擁有多少財富或權勢

這個問題在想要什麼和需要什麼這個問題上是很感困惑的

你給予了別人,於是你開始贏得別人的最終

身份和地位往往使你感到無所適從.唯有一顆坦誠的心方能使你悠然地面對整個社會

我當然在受罪,但給予他人能使我感到自己還活著.汽車和房子不能給你這種感覺,鏡子里照出的模樣也不能給你這種感覺.只有當我奉獻出了時間,當我使那些悲傷的人重有露出笑顏,我才感到我仍像以前一樣的健康

只要你做的是發自內心的,你過後就不會感到失望,不會感到妒忌,也不會計較別人的回報.否則,你就要患得患失

愛是永存的感情,即使你離開了人世,你也活在人們的心裡

生活中應該有許多的用,親吻,交談,歡笑和道別

人與人之間產生一種愛的關係是十分重要的,因為我們文化中的很大一部份並沒有給予你這種東西.可

## 《相约星期二》

是在這些可憐的年輕人,要麼過於自私而無法和別人建立真誠的戀愛關係,要麼輕率地走進婚姻殿堂,然後六個月后又匆匆地逃離出來.他們并不清楚要從伴侶那兒得到什麼.他們連自己也無法認清---又如何去認識他們要嫁娶的人呢

如果你不尊重對方,你們的關係就會有麻煩;如果你們不懂怎樣妥協,你們的關係就會有麻煩;如果你們彼此不能開誠佈公地交流,你們的關係就會有麻煩;如果你們沒有共同的價值觀,你們同樣會有麻煩

婚姻是一件很重要的事情,如果你沒去嘗試,你就會失去很多很多

人只有在受到威脅時才變壞

在這類小事情上我能遵紀守法.但在大問題上---如何思想,如何評判---你必須自己選擇.你不能讓任何一個人---或任何一個社會---來替你作出決定

女人拼命想苗條,男人拼命想富有,也是同樣的道理.這都是我們的文化要你相信的.別去相信它

我認為逃避並不是解決的方法.你應該為建立自己的文化而努力

不管你生活在哪兒,人類最大的弱點就是缺乏遠見.我們看不到自己的將來.其實,我們應該看到自己的潛能,讓自己儘量去適應各種發展和變化.但如果你的周圍盡是那些利欲熏心的人,那麼結局便是一小部份的人暴富起來,軍隊的任務是防止貧窮的人起來造反,搶奪他們的財富

投入到人類的大家庭里去.投入到人的感情世界里去.建立一個由你愛的人和愛你的人組成的小社會

在生命的起點,當我們還是嬰兒時,我們需要別人活著,對不對?在生命的終點,當你像我現在這樣時,你也需要別人活著,是嗎

要有同情心,要有責任感,只要我們學會了這兩點,這個世界就會美好得多

記恨和固執都是毫無意義的,這種情緒讓我抱憾終身,自負,虛榮,我們為什麼要這麼做呢

我們不僅需要原諒別人,我們也需要原諒自己.是的,原諒自己應該做而沒做的事.你不應該陷在遺憾的情緒中無法自拔,這對你是沒有益處的,尤其是處在我這個階段

什麼是罪苦難的,與生活講和

我們之所以對死亡大驚小怪,是因為我們沒有把自己視作自然的一部份.我們覺得自己既然是人就得高於自然

只要我們彼此相愛,并把愛珍藏在心裡,我們及時死了也不會真正地消亡.你創造的愛依然存在著.所有的記憶依然存在著.你仍然活著---活在每一個你觸摸過愛撫過的人的心中

死亡終結了生命,但沒有終結感情的聯繫

但你應該平靜地看待他的願望.也許他是不想煩擾你的生活.也許他是不想煩擾你的生活.也許他是承受不了那份壓力.我們每一個我所認識的人繼續他們自己的生活---不要猶豫我的死而毀了它

人與人的關係是沒有固定公式的.它需要雙方用愛心去促成,給予雙方以空間,瞭解彼此的願望和需求,瞭解彼此能做些什麼以及各自不同的生活

## 《相约星期二》

在商業上,人們通過談判去獲勝.他們通過談判去得到他們想要的東西,但愛卻不同.愛是讓你像關心自己一樣去關心別人

有時,當你即將失去某個人時,你就儘量想保持這份傳統

我們沒有一個人能擦掉生活過的痕跡,同樣也不能重新再生活一次.然而,生活中沒有"來不及"這個詞

### 38、《相约星期二》的笔记-第37页

“生活是持续不断的前进和后退。你想做某一件事，可你又注定要去做另一件事；你受到了伤害，可你知道自己不该受伤害；你把某些事视为理所当然，尽管你知道不应该这样。这就是反向力，我们大多数人生活在它的中间。”

那么哪一方会赢？

“爱会赢。爱永远是胜者。”

### 39、《相约星期二》的笔记-第11页

他对他的朋友们说，如果他们真的想帮助他，那就不要光是同情，而是多来看望他，给他打电话，让他分享他们遇到的难题——就像他一直做的那样，莫里是个出色的听众。

### 40、《相约星期二》的笔记-第26页

“我的老朋友，”他轻声说，“你终于回来了。”

他倚着我摇晃着身子，始终没和我分开。当我俯下身去时，他的手抓住了我的肘部。相隔了这么多年他居然能保持着这份感情，我感到十分惊讶。但再一想。正由于我在我的过去和现在之间建立起了一堵石墙，所以我会忘记我们曾有过的亲密，我记起了毕业的那天，记起了那只皮包和我离开时他的泪花。但我没有流露出来，因为我在内心深处已经意识到，我不再是那个他记忆中的赠送他礼物的好学生了。

我所希望的是，我能在接下来的几个小时里蒙住他的眼睛。。

### 41、《相约星期二》的笔记-第28页

所说有一年，那是在越战期间，莫里给所有男学生都打了A，使他们能获得缓役的机会。

### 42、《相约星期二》的笔记-第15页

生活是持续不断地前进和后退。反向力，就像是橡皮筋的移动。我们大多数人生活在它的中间。

### 43、《相约星期二》的笔记-第39页

我记起了上次见面时莫里说过的话：“我们的文化并不让我们感到心安理得。你需要十分的坚强才能说，如果这种文化没有用，就别去接受它。”

……他情愿花时间去享享口福和赏玩自然，而从不浪费在电视喜剧或周末电影上。他建立了一种人类活动的模式——相互交流，相互影响，相互爱护——这一模式充实着他的生活。

### 44、《相约星期二》的笔记-第10页

但我的老教授却作出了一个重大的决定，这个决定是在他头顶悬着利剑、走出诊所的那天就想到了。我就这样枯竭下去直到消亡？还是不虚度剩下的时光？他问自己。

## 《相约星期二》

他不甘枯竭而死。他将勇敢地去面对死亡。

### 45、《相约星期二》的笔记-第1页

课堂上不需要书本，但讨论的题目很多，涉及到爱情，工作，社会，年龄，原谅，以及死亡。最后一节课很简短，只有几句话。毕业典礼由葬礼替代了。

### 46、《相约星期二》的笔记-第10页

我就这样枯竭下去直到消亡？还是不虚度剩下的时光？

### 47、《相约星期二》的笔记-第40页

许多人过着没有意义的生活。即使当他们在忙于一些自以为重要的事情时，他们也显得昏昏庸庸的。这是因为他们在追求一种错误的东西。你要使生活有意义，你就得献身于爱，献身于你周围的群体，去创造一种能给你目标和意义的价值观。

### 48、《相约星期二》的笔记-第12页

### 49、《相约星期二》的笔记-第17页

「接受你所能接受和你所不能接受的现实

## 《相约星期二》

### 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](http://www.tushu000.com)