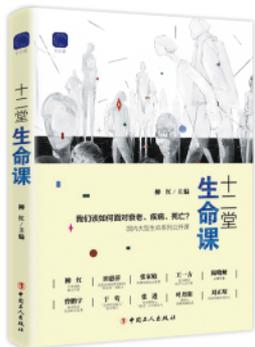


《十二堂生命课》

作者:柳红/主编

推荐理由: 我们该如何面对衰老、疾病和死亡?本书邀请了有过特别生命体验或专门进行研究实践的学者亲身讲授他们的经历,如子尤妈妈、独立学者柳红、乳腺癌康复志愿者张家敏、心理学者陆晓娅等。他们把老、病、死作为公共话题谈出来,希望人们能开放地、有准备地面对,重新规划自己的有生之年,让老后和病后的生活成为人生美好的时光。

虽然这些记录依然不是人生的全部,更不是生死的全部,但是依然要说,我们在朝着生死、朝着自我深处迈出了坚定的一步。

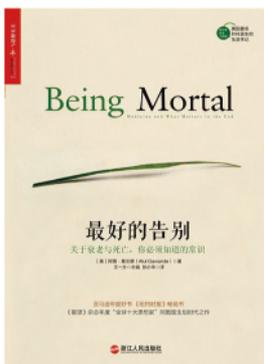


《最好的告别》

作者:[美]阿图·葛文德

推荐理由: 当独立、自助的生活不能维持,我们该怎么办?在生命临近终点时,我们该和医生谈些什么?该如何优雅地跨越生命的终点?对于这些问题,大多数人缺少清晰的概念,而只是把命运交由医学和陌生人来掌控。作者结合其多年外科医生的经验与流畅的文笔,讲述了一个个伤感而发人深省的故事,对在21世纪变老意味着什么进行了清醒、深入的探索。

书中将“善终服务”“辅助生活”“生前预嘱”等一系列理念,穿插在故事中作出了详尽的说明,相信会给老龄化日益加剧的我们以启迪。

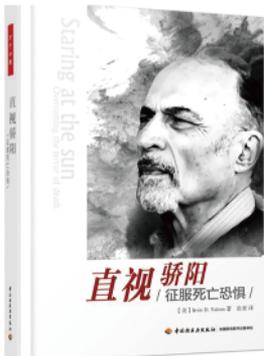


《直视骄阳》

作者:[美]欧文·亚隆

推荐理由: “你不能直视骄阳,也不能直视死亡。”死亡如同骄阳,难以直视又无所不在。本书为高龄的心理治疗大师欧文·亚隆,面对日益迫近的自身死亡所进行的深入思考和真情告白,饱含对生命的达观和眷恋。字里行间中的勇敢与博爱、睿智与从容,对所有珍惜生活又勤于探索的人们来说都是宝贵箴言。

书中介绍的应对死亡恐惧的观念易懂易行。“死亡虽是终点,但人生的意义却不会因此湮灭;死亡虽是宿命,但看待死亡的视角却可以让人们获得拯救。”



《当呼吸化为空气》

作者:[美]保罗·卡拉尼什

推荐理由: 全世界只有百分之0.0012的人在36岁就患上肺癌,作者保罗·卡拉尼什就是其中之一。当你读到这本书时,他已经不在人世。

保罗·卡拉尼什,曾获斯坦福大学英语文学及人体生物学学位,后于剑桥大学获得科学史与哲学研究硕士学位,又以优异成绩从耶鲁大学医学院毕业,在即将完成加利福尼亚住院医师生涯、获得斯坦福医学院外科教授职位,展开一帆风顺的生活时,他被诊断出四期肺癌。自此,他以医生和病人的双重身份回顾过去,记录余生,思索那些未竟的题目,关于生命与死亡,医学与人性。



清明,是个雨纷纷的节气,也是个思念绵长的节日。在这个特殊的时刻,我们缅怀过去,也思考生命的意义。4月,本报联合大风书店、京广·尚悦书店为大家带来一份与生死和告别有关的书单。孔子曰:“未知生,焉知死。”以终为始,了解死亡,是为了更好地活着。

□本报记者 张沁 整理

了解死亡是为了更好地活着

《伊凡·伊里奇之死》

作者:[俄]列夫·托尔斯泰

推荐理由: 本书深刻探讨了生命与死亡这一永恒主题。主人公伊凡·伊里奇一生按社会既定轨道前行,追逐名利地位,却在绝症降临生命垂危时,惊觉过往生活的空虚。通过他的经历,托尔斯泰引导读者直面死亡,思考生命的真正意义,让我们反思日常忙碌中是否忽视了生命的本质。

本书能打破我们对死亡的恐惧与逃避,启发我们重新审视自己的生活,促使我们在有限的生命里追求真正有价值的事物,无论你处于人生哪个阶段,都能从中汲取无尽智慧与力量。



《身后无遗物》

作者:[日]伊藤比吕美

推荐理由: 本书主要讲述了主人公身边的人相继离去,在处理他们身后事的过程中,她发现物质并不能真正代表一个人的存在和价值,那些与亲人朋友之间的回忆、情感以及曾经给予和收获的爱,才是珍贵的“遗物”。她也不断反思自己的人生,回顾自己的成长经历、人际关系以及在追求梦想和生活过程中的得与失。

同时,主人公还面临着自己生活中的各种困境,但通过对生死的思考,逐渐找到了应对生活的勇气和力量,学会了放下过去的遗憾和负担,以更加积极的态度面对未来。

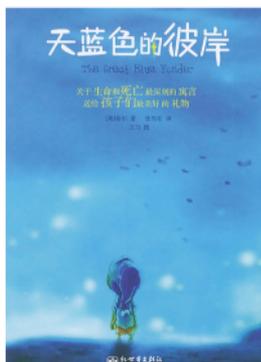


《天蓝色的彼岸》

作者:[英]艾利克斯·希尔

推荐理由: 人类对死亡的好奇和恐惧与生俱来。相信每个孩子都曾问过父母:“人死了,到底会去哪里呢?”“到了天堂”“变成了星星”……那人死后究竟去了哪里?又会经历哪些事?作者用孩子的独特视角去描述死亡,文字那么温柔,似乎死亡也没那么可怕和难以面对了。

本书对于死亡的处理,与那部带给我们爱和温暖的动画片《寻梦环游记》有很多相似之处,适合9岁-99岁阅读。它感动了世界上每个角落的人,被联合国教科文组织誉为“21世纪最伟大的生命寓言”。



《妈妈,死亡是什么?》

作者:[法]龚思·科迪纳 著/[法]奥洛尔·佩缇 绘

推荐理由: 怎么跟孩子聊死亡?看这本书就对了!这是一本直面死亡的生命教育绘本,为孩子解答“死亡是什么”,帮孩子顺利度过“死亡敏感期”。

此绘本通过15段母子对话,用诗意且充满哲理的语言,为孩子和家长提供了关于死亡的深刻思考。当孩子问出“妈妈,死亡是什么?”照着这本书的思路举一反三,你给孩子交出超满分答卷。“死亡像戏剧一样,一幕落下,又一幕开启。”

