

培松（72岁 安丘市）

用积极乐观的心态活在当下

“人生七十古来稀”，其实很少有人会与我们这个年纪的人谈论“死亡”，可能大家觉得这是非常忌讳的事。其实不然，我们周边的老伙计们聚在一起，经常会讨论这个话题。我们对死亡不再恐惧，甚至变成了习以为常。

曾经有一位老友，几天前我们还一起下象棋，没过几天却突然得知他因疾病去世的消息。世事无常，明天和意外哪个先来谁也不准，所以我们要活在当下。想吃的东西就去吃，想做的事情就去做，想见的人就去见，用更积极乐观的心态生活。

死亡对于我这个年纪的人来说，不再是遥不可及的概念，而是在咫尺的真实存在。正因为如此，我选择用积极乐观的心态迎接每一天的到来。我会尽可能多参与各种活动，去公园散心，或者参加社区组织的文化活动，分享自己的人生经验。即便身体不如从前那样硬朗，但我依然尽力去做想做的事。

最后，我想告诉现在的年轻人，虽然死亡是不可避免的结局，但它也赋予生命独特的价值。正因为有一天终将离去，才让活着的每一天都变得珍贵无比。与其被恐惧笼罩，不如勇敢地迎接未来，用心体验当下的每一分每一秒。

秀芸（67岁 安丘市）

临近生命终点,学会如何自处

年轻时，我是一个特别爱美的人。每天晚上，我都会和一群跳舞的小姐妹聚在一起，分享生活点滴、释放快乐。然而去年，我得了帕金森病，不再想出门聚会，每天紧张、害怕自己哪一天就不在人世。

那种对未来不确定性的恐惧几乎将我吞噬。我开始害怕失去自由活动的的能力，更害怕面对可能提前到来的死亡。但是，在治病的过程中，我遇到一位同样患有帕金森病的朋友，她比我小两岁，活得自由通透，她的乐观态度给了我巨大的鼓舞。

通过与她的交流，我逐渐学会了以更加积极的心态去面对疾病和死亡。她让我明白，生命时限最多不过百年，而我们已经走过了大半程，剩下的时光应当学会珍惜。“死亡并不会因为你的惧怕而消失”，这句话如同一道光照进了我的内心。既然无法逃避，何不选择开心地过好当下？

现在的我懂得，虽然我们无法避免走向生命的终点，但在精神上我们可以取得胜利。每一天都是新的开始，只要心怀感恩，积极面对，就能在这有限的生命旅程中绽放无限光彩。无论未来怎样，我都愿意以平和而又坚定的心态迎接每一个明天的到来。

忆如从前（36岁 寒亭区）

活着就是最好的礼物

这些年，家中祖辈相继离世，年龄渐长的我，对死亡的感受愈发真切。前阵子因工作原因前往公墓，踏入那片松柏与墓碑交织的地方，一种庄严肃穆之感扑面而来。

我缓缓行走，眼神逐一扫过墓碑上的信息，逝者姓名、生卒年月，每一组数字都代表着一段人生的起与终。直到我在一处新立的墓碑前停下了脚步，墓碑上的照片里是一张年轻帅气的脸，笑容也很灿烂。当看到他出生于1992年时，我的心猛地一阵刺痛。他与 my 年纪相仿，生命却早早画上了句号，如此鲜活的青春，竟已消逝。

站在那儿，我忍不住联想：这个小伙子肯定也有很多梦想吧？可能刚结婚，或者孩子才几岁？他肯定想不到自己会这么早就离开。他的家人来扫墓时，该有多伤心。

继续往前走，我看着一块块墓碑，猛然意识到：这些墓碑不是冷冰冰的石头，而是代表着一个个活过的人。他们和我们一样，有过开心的时候，也经历过困难，爱过别人，也被别人爱过。

死生亦大矣。在这永恒的沉寂面前，我们平日的那些计较、纷争、得失，又算得了什么呢？人活一世，草木一秋，终究难逃一死。

既知如此，倒不如活着的时候，少些算计，多些真心；少些怨恨，多些宽容。活着，就是最好的礼物。

聪聪（25岁 高新区）

实现自我价值,让生命以另一种形式延续

作为一名“00后”，我很少去思考“死亡”这个话题。前段时间我喜欢的一位演员去世，也让我对“死亡”有了一些自己的想法。

我其实很惧怕死亡，觉得“身体发肤受之父母”，无论出于什么原因，都应该把自己的生命安全放在第一位。现在年轻人工作压力大，更应该多爱惜自己的身体，不能大意。

虽然我认为死亡并非是一个轻松的话题，但感觉我和周边的朋友谈论时，大家的心态却并没有想象中的那么紧张压抑。或许是因为我们都还年轻，对生活充满着希望和热情，觉得死亡还很遥远。我们会轻松地聊起一些养生的方法，分享如何在快节奏的生活中保持健康的体魄，也会互相调侃说要一起活到一百岁。这也许是一种潜意识里的自我保护机制，用这种看似轻松的态度来面对那不可避免的死亡。

这也不代表我们对死亡毫无敬畏之心。因为知道生命的可贵，所以更要珍惜活着的每一刻。无论是努力追求梦想，还是尽情享受生活中的美好事物，都是对生命的一种尊重。我们会积极地参加各种公益活动，希望能为这个世界留下更多美好的东西。我们深知，虽然死亡是生命的终点，但我们可以在有限的生命里创造出无限的价值，让生命以另一种形式延续下去。

大庆（42岁 寒亭区）

死亡和出生一样,是每个人的必经之路

步入中年，我对“死亡”有了前所未有的深刻理解。记得第一次被这个话题触动，是观看电影《非诚勿扰2》时，李香山举办的那场生前葬礼深深地震撼了我。他选择在自己还活着的时候，与亲朋好友一同回顾这一路走来的点点滴滴，分享那些难忘的经历和情感。这让我明白，其实死亡和出生一样，是我们每个人的必经之路，它不应被恐惧所笼罩。

随着岁月的流逝，身边的一些长辈逐渐离我而去，每一次告别都伴随着深深的忧伤。但正是这些经历，让我不再像年轻时那样惧怕死亡。相反，他们教会我要更加珍惜眼前的一切。看着父母渐渐老去的身影，心中既有对他们健康状况的担忧，也有对他们一生奉献的感激之情。每一次家庭聚会都变得弥足珍贵，因为我知道这样的时光正在倒计时，而我能做的就是尽可能多地陪伴他们，创造更多美好的回忆。

对于自己的未来，虽然清楚地知道有一天也将面对同样的结局，但我已不再感到恐惧。更多的是希望能够在有限的时间里，实现更多的梦想，给家人带来更多的快乐。生命是短暂又宝贵的，我不想等到最后一刻才后悔没有好好活过。

一起聊个天

我们谈论死亡，是为了更好地生活，而不是提心吊胆地生存。唯有直面死亡，才能在有限的生命中更从容地走好当下的每一步，在反复的告别与迎接新生中，明白死之宁静、生之绚烂，由内而外地生发出对生命的敬重。