

《最後14堂星期二的課》

图书基本信息

书名：《最後14堂星期二的課》

13位ISBN编号：9789578468511

10位ISBN编号：9578468512

出版时间：19980626

出版社：大塊文化出版股份有限公司

作者：米奇·艾爾邦, Mitch Albom

页数：248

译者：白裕承

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.tushu111.com

《最後14堂星期二的課》

內容概要

曾經，他是老師眼中的希望。大學畢業之後，他進入社會的浮沉，在幻滅的理想人生中掙扎。直到十六年後，才在一個最偶然的機會和老師重逢。而他的老師，只剩下生命中最後幾個月時間。於是，他又上了14堂他老師的星期二的課。這次，課上的學生只有他一人……

本書作者在昔日恩師生命的最後幾個月，每星期二到老師家看他、這位誨人不倦的老師墨瑞·史瓦茲，面對著死亡一步一步逼近，不僅自己勇敢面對，窮究其多面的意義，更藉著與學生米奇的談話，一點一點柔軟了米奇因世故而僵硬的心，讓他重新看待生活。

這位墨瑞，誠實地看見自己在死亡面前的恐懼、脆弱與哀傷，承認自己對人世的眷戀不捨，但他掙脫這些情緒的束縛，展現出洞澈人生之後的清明與安靜，並且帶著幽默感。

也許你和作者一樣，年輕時曾遇到過這麼一個人，他比你年長，有耐心又有智慧，懂得你年輕徬徨的心，教導你為人處世之道。但是，你後來與他斷了連絡，獨自在人生路上奮鬥，你的視野變窄，你的夢想褪色。再沒有人在你身邊為你指引方向，告訴你生命的路怎麼走。

作者在這樣的時刻和老師重聚，上了最後的一門課，一門學著如何活在世上、如何對待死亡的課。如今我們也有幸旁聽這堂課，汲取其中的溫暖與智慧。這是個會發光發熱的真實故事，讀後讓你一輩子感到溫馨。

《最後14堂星期二的課》

作者簡介

米奇·艾爾邦 (Mitch Albom)

著有暢銷書《最後14堂星期二的課》、《在天堂遇見的五個人》、《再給我一天》和《一點小信仰》，這幾本書售出42種語言的版本在全世界流傳。總計銷售全球超過兩千八百萬冊。這幾本書都改編拍攝成為供電視頻道播放的電影。

本業是新聞記者，後來從事寫作並獲得出版上的成功，現在他也撰寫電影劇本與舞台劇本。在多個慈善機構裡擔任董事，並創立了三個慈善組織。現與妻子住在美國密西根州(Michigan)。

《最後14堂星期二的課》

書籍目錄

課程說明

有關老師，之一

有關學生

第一次電視節目：重逢

新生訓練

課堂

開學

第1個星期二 我們談這個世界

第2個星期二 自憐自艾的善用

第3個星期二 你的遺憾是什麼

第二次電視節目

有關老師，之二

第4個星期二 學會死亡，才能學會活著

第5個星期二 我們談家庭

.....

《最後14堂星期二的課》

章节摘录

我老師一生所教的最後一門課，每星期上課一次，地點在老師家的書房窗邊，窗外可看見一小株芙蓉，粉紅色的葉子落地紛紛。每星期二上課，早餐後開始，課程可以稱做「生命的意義」。老師用他的人生經驗來教。這門課沒有評分，但每星期會有口試，你要回答一些問題，並提出疑問。你有時也得做些事，像是把老教授枕著的頭換個舒服的姿勢，或是把眼鏡架到他鼻樑上。吻他額頭道別，可以讓你得到額外學分。這門課不需要課本，但涵蓋了很多課目，包括愛、工作、社區、家庭、年老、寬恕，以及最後的死亡。最後一堂課很短，只有幾句話。沒有畢業典禮，只有一場葬禮。沒有期終考，但要寫篇不短的報告，討論你所學到的事。我的報告就是這本書。我老師一生最後一門課，只有一個學生。這個學生就是我。

《最後14堂星期二的課》

媒体关注与评论

曾經是大學時期最喜歡的老師，如今變成他生活中的教練——一位只剩14週生命的教練。這是最後14堂星期二的課，只是，這次的課，只有他一個學生——Mitch Albom。隨著課堂的結束，沒有畢業典禮，只有一場喪禮。教練說：「只要你學會死亡，你就學會了活著。」出了校園後的米奇，在社會的浮沈中掙扎。十六年後在一個既偶然又殘忍的情境下，與得了神經系統重症無法可醫的老師重逢。這次的重逢，開始了他與老師最後14週的課程。但這次的課程內容不再是社會心理學……；而是一場生命起點與終點的思考。到了期末，仍要交一篇報告，這篇報

《最後14堂星期二的課》

精彩短評

1、近幾年來，天災人禍不斷，世界瞬息萬變，許多家庭被迫「天人永隔」，許多人再也無法完成他們的夢想，許多被視為理所當然的幸福，一夕間毀於一旦。沒有人能預知自己的「死期」，而對於「活著」這件事，更是不知該如何因應！難道人生真是如此無奈嗎？讀完「最後十四堂星期二的課」一書後，我體悟到唯有隨時做好準備，學會「如何活在世上」、「如何對待死亡」，則當「死亡」突然降臨時，我們非但不會驚惶失措、抱憾以終，反而能坦然以對、問心無愧。「最後十四堂星期二的課」一書，作者(米奇)寫他在大學畢業後，進入社會工作，在現實與理想中沉浮掙扎十六年後，在一次偶然的機會下和昔日的恩師(墨瑞)重逢的感人故事。此時他的恩師(墨瑞)已剩下不多的歲月，而米奇也不再是昔日恩師眼中最有希望的一顆明珠。他每星期二上課，課程可以稱作「生命的意義」，因墨瑞是用他的人生經驗來教。這是墨瑞一生的最後一門課，只有米奇一個學生，故事的內容就在師生的談話中、回憶中、反省中.....展開。在這本書中，墨瑞是一位誨人不倦的好老師，勇敢地面對一步一步逼近自己的「死亡」，用洞澈人生之後的清明智慧，藉著和米奇的談話，引導米奇去面對自己生命中真正值得重視的課題，並且讓米奇重新看待自己的生活，找到自己的方向。隨著這本書中師生的談話，我不僅學到面對生死的智慧，重新看待自己的人生，同時墨瑞這位好老師亦開啟我如何和學生談論「生命教育」的方式。墨瑞曾言：「生命最要緊的事，是學著付出愛，以及接受愛。」、「生命若要有意義，就要去愛別人，投入關懷你週遭的人，投入去創造一些讓你活的有目的的、有意義的事情。」、「愛是對別人的處境感同身受」、「我對別人付出，才讓我覺得自己活著。」是的，人生在世不應只為自己而活，當我們眼中有別人的存在時，當我們的心中存有對他人的關懷時，世界才能更加美好，人生才有奮鬥的意義。在教育上，身為老師、家長的我，更應時時刻刻傳遞這一訊息給我週遭的人，讓愛的種子在我心中發芽、生根；讓關懷的燭火，一點點燃，照亮他人黑暗的天空。我深信在愛和關懷中長大的孩子，才能學會愛人及自愛，懂得感恩和回饋，讓自己不再如「行屍走肉」般地活在世間。在中國的傳統思想裡，我們一直避談「死亡」，也不善於表達、處理自己的情感。因此當我們碰到「生離死別」的狀況發生時，常常會措手不及、呼天搶地、甚至拒絕接受。試看墨瑞說：「只要你學會死亡，你就學會活著。」、「你要知道自己會死，並且隨時做好準備.....，這樣當你在活著的時候，就可以真正的比較投入。」這一席話，告知我們在面對生命時「活在當下」的重要性，也告訴我們必須嚴肅地對待自己的人生，珍惜生命中的每分鐘。「就是今天嗎？我準備好了嗎？我一切都盡力了嗎？我是否問心無愧？」一連串的問題，正可成為我們「一日三省吾身」的最佳課題。若能真正做到此，當「死亡」降臨時，我們才能安心、無遺憾地離去。生命是一連串的拉鋸戰，當我們面對生活、工作、學習.....等人生課題時，常因執著而引起衝突，因壓抑、害怕而讓自己的生命如拉緊、拉長的橡皮筋，讓自己或他人得不到喘息的空間。這樣的生活，不僅消耗自己的生命，同時也斷傷人與人之間的信任與關懷。但有多少人能了解「不執著」的真正意義呢？又有多少人能學會「不執著」呢？「不執著的意思，並不是你不讓感覺經驗穿透你，事實上正好相反，你要讓它完全穿透你，這樣你才能將它完全放下。」、「你若不知道生命是怎麼回事，這樣過日子又有什麼意思？」、「如實接受你做得到的事和你做不到的事。」、「學會寬恕自己、寬恕別人。」、「接受你之為你，並且樂在其中。」墨瑞告訴我們唯有「面對」問題，「解除武裝」、不去壓抑情感後，才能從中學會「放下」的道理。在此我終於了解到中國哲理中的「見山是山，見水是水」的人生三境界的意義。「與人為善永不嫌遲」、「去做出自起真心的事情」、「身分地位不能帶給你什麼，唯有開闊的心，才能讓你和所有的人自在相處。」、「不吝將自己擁有的東西與人分享」，在人際關係的處理上，我們能否擁有墨瑞般的「無私」與「睿智」呢？在功利主義掛帥的今日社會中，墨瑞提醒我們：「人類的最大弱點，是短視近利。」，他告訴我們：「在人類家庭投資，在人身上投資，為你所愛及愛你的人們建立一個小社群。」，我想這真是現今人類所應努力的方向，讓我們跳脫「自我」、「本位」的牢籠，讓生命因合作而充實，因分享而喜悅，因與人為善而有意義，讓生命更加地真、善、美。作者(米奇)在書末寫他從這位恩師身上學到：生命中沒有什麼「太遲的事」，生命直到最後一刻都是變動不居。仔細檢查我們的人生，是否有遇過懊悔「一切都太遲」的經驗呢？這本書讓我重新思索「及時」的真正涵義，我想只要我們懂得珍惜，懂得把握手中所擁有的資源，去做應該做的事，一切都不遲！這是一本人生之書，一堂用人生經驗所上的課，在樸實的字句裡，含有無數動人的意志，讓我們在瑣碎複雜的生命痕跡中去釐清「死亡」、「恐懼」、「衰老」、「貪婪」、「婚姻」、「家庭」、「社會」、「寬恕」、「有意義的生命」等人生重要的課題。生命中沒有什麼太遲的事，只要你學會如何活在世上

《最後14堂星期二的課》

，如何對待死亡，散播愛及關懷，你就可以問心無愧，雖然墨瑞已逝，但只要有人看這本書，這堂「生命的意義」的課就繼續上著.....。

2、我曾不止一次想过，若得知自己将于某一天死去，该如何面对？我希望自己能清楚身体的进度，我希望和最爱的人交谈、旅行，我希望自己仍能保持阅读，我希望能够坦然、安静、优雅地离开。所有这一切只是设想，却不曾想有个远在美国的老教授，已然用他的生命表现了我理想中最完美的谢幕。若墨瑞是我的老师，我想他会为我自豪。我真想和他聊聊那些忘了自己的年轻人，说现在的年轻人总在追逐自以为重要的东西，一旦受伤就认为世故与现实才是生存的不二法则。我想和他聊聊那些生命中真正重要的东西，然后看着他满足地微笑。我相信墨瑞一定见过诸多不美不善的人或事，却在不断对生命的体验中保留了一份纯真、善良与温厚。我有时在想，上天是多么不公平，怎能让他不继续活着温暖别人？可是若没有那场突如其来的重病，我们至今无法认识大洋彼岸的这位恬淡老人。我想这才是墨瑞真正乐于见到的。墨瑞说，“学会死亡，才能学会活着”。人们虽然总把死亡挂在嘴边却始终觉得遥不可及，或许只有真正面对过才能看清生命中最真实和最有价值的东西。

3、a.太多人像是行尸走肉，就算他们做着自己认为重要的事情，也似乎是半睡半醒，这是因为他们追逐的目标不对。(P59)b.我们大都像是在梦游。我们事实上没有完全体验这个世界，因为我们在半醒半睡，做着自以为非做不可的事。(p105)1.这是莫瑞在《最后十四堂星期二的课》(简体版《相约星期二》)中进行的生命教育。2.“每个人都知道自己有一天会死，但没有人把这当真。”(p102)书中的主人公莫瑞生命所剩无几，死神已经抓住了他的一只手，他的一只脚也已经踏上了死亡列车的大门。此时的他已经无法回避死亡，所能做的是他可以选择如何谢幕。《最后十四堂星期二的课》就是他人生最后的舞台剧。3.记得萨特说过，我们生来就被意义诅咒。追寻生命的意义是我们的宿命。从呱呱坠地开始，我们接受家庭给我们取名，接受社会教育，这一切，都承载着希望传承着意义。通过奖励和惩罚机制，历经顺从、认同、内化，社会对我们进行了成功的洗脑。“他们把某件事一说再说、一再重复.....拥有东西是好的，赚更多钱是好的，置产愈多愈好，商业行为愈多愈好。多就是好。我们对自我灌输，也让别人对我们灌输，一而再，再而三，直到再没有人有别种想法。”(p156)本真的自我被遮蔽，蜷缩在不为人知的角落。只是在我们疲倦的时候、困顿的时候、彷徨的时候，它才通过苦闷、焦虑、无聊、空虚等情绪告诉我们，该醒醒了。有时候我们会问自己：“你有没有找到一个可以分享心事的人？你对自己问心无愧吗？你有没有努力做个最好的人？”(p46)“今天若是你活着的最后一天，你会怎样？”(p84)我们暗下决心，一定要改变，不再纠缠于生命中鸡毛蒜皮的小事，按照自己的意愿好好的活着。可惜的是，这种念头大多不能持续多久，甚至只维持到早餐时刻。我们拎着公文包或背起双肩包出门，一切又回到原点。4.“生命是一连串的来回拉锯。你想做的某件事，但被迫做别的事。某件事伤害到你，而你知道这不应该。你把某件事视为理所当然，但你深知没有什么理所当然的事。对立面的冲突，就像拉长的橡皮筋，而我们大多数人都活在这其中。”(p53)做出改变需要勇气，我们要十分坚强，才有办法拒绝这错误的文化，才能自己找到出路，创造自己的文化。(p48)5.日常中我们常常被教导要懂得宽恕别人。其实，最紧要的应该是宽恕自己。明知道是错误的还去做，这样的人应该不多。曾经的选择无论是对是错，但就当时的条件，我们的任何一步选择都是合理的，都是最合适的。生命的悲剧有时候就在于我们总是拿当下的标准判断过去的行为，从而把自己置于无限懊悔的境地。宽恕意味着和解，意味着接纳——接纳不完美的自己。我们接纳的时候，才会放下，才不再执着。“不执着的意思，并不是你不让感觉经验穿透你，事实上正好相反，你要让它完全穿透你。这样你才能放下。”(P129)“对一个女人的爱，或失去所爱的人的悲伤，或是我现在所遭受的，因病因死而来的恐惧与痛苦。如果你压抑情绪，不让自己完全体验它，你就无法不执着，因为你忙着在害怕。你害怕痛苦，你害怕悲伤，你害怕爱所带来的易受伤害的心。但你若全心投入这些情绪，让你自己整个人没入其中，你就完完全全体验到它。你就知道什么是痛苦，你就知道什么是爱，你就知道什么是悲伤。唯有如此你才能说：“很好，我体验了这个情绪，我认出了这个情绪，现在我需要从中脱身。”(p129)6.面对世俗价值观的诱惑，我们必须对自己诚实，分清哪些是我们想要的东西哪些是我们需要的东西。你需要食物，你想要一颗巧克力取代。换句话说，我们不能把生活中的东西生存化。适宜的居处是生存，更大面积更多配置的居所是生活。但当我们把占地最广的房子作为生存必需时，我们就成了这个社会的囚徒。7.“建立自己的次文化，意思并不是要你对周遭的环境都置之不顾。举例来说，我不会光着身子到处跑。我不会闯红灯。这些小事我可以遵守，但大的事情——我们怎么想，我们看重什么——这些你得要自己选择。你不能让任何人或任何社会，为你决定这些事情。”(p190)8.生命中没有什么“太迟了”的事。生命直到最后一刻都是变动不居。(p235)

《最後14堂星期二的課》

章节试读

1、《最後14堂星期二的課》的笔记-第80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。

为什么人们总是反其道而行之：忽略与身边群体的交流，不懂得付出不同的爱——朋友之爱，恋人之间的爱，亲人之爱，没有哪怕一点点积极的影响于周围环境，逼迫自己在忙碌的工作中把生活抛于脑后。

We must love one another or die. 相爱或者死亡。这是英国诗人奥登说过的一句话，把相爱的重要性放在了一个极致，和死亡同样程度的极致。人的一生最重要的是，学会如何施爱于人，并且去接受爱。

2、《最後14堂星期二的課》的笔记-全书

有时早上醒来我会暗自流泪，哀叹自己的不幸。我也有怨天怨地、痛苦不堪的时候。但这种心情不会持续很久。我起床后便对自己说：“我要活下去……”。

死亡，是一件令人悲哀的事。可不幸地活着也同样令人悲哀。

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。你把某些事情视作理所当然，尽管你知道不该这么做。

爱，永远是胜者。

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。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，去创造一种能够给你目标和意义的价值观。

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。

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。

有时候你不能只相信你所能看见的，你还得相信你所能感觉到的。如果你想让别人信任你，你首先应该感到你也能信任他——即使你是在黑暗中，即使你是在向后倒去。

我们的文化不鼓励你去思考这类问题，所以你只有在临死前才会去想要它。我们所关注的是一些很自私的事情：事业，家庭，赚钱，偿还抵押贷款，买新车，修取暖炉——陷在永无止境的琐事里，就为了活下去。因此，我们不习惯后退一步，审视一下自己的生活去问，就这些？这就是我需要的一切？是不是还缺点什么？

一旦你学会了怎样去死亡，你也就学会了怎样去活。

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

伤心是一贴治愈创伤的良药。

相爱或者死亡。

命运屈从于无数个种类：只有一个会危机它自己。

给予他人你应该给及的东西。

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

每天晚上，当我睡着时，我便死去了，第二天早晨，当我醒来时，我又复活了。（圣雄甘地）

世界是个恒定的能量体，它在万物中流动。因此，一个生命的诞生就招致了另一个生活的终结，同样，每一个死亡也带来了另一个生命。世界的能量就这样保持着平衡。

临死前先原谅自己，然后原谅别人。

只要我们彼此相爱，并把它珍藏在心里，我们即使死了也不会真正地消失。你创造的爱依然存在着。

所有的记忆依然存在着。你仍旧活着，活在每一个你接触过爱抚过的人的心中。

《最後14堂星期二的課》

3、《最後14堂星期二的課》的笔记-開學

太多人像是行屍走肉，就算他們做著自己認為重要的事情，也似乎是半睡半醒，這是因為他們追逐的目標不對。生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情。

4、《最後14堂星期二的課》的笔记-第197页

別放手得太快,也別死撐太久

5、《最後14堂星期二的課》的笔记-第203页

我們要寬恕的不僅是別人,我們也要寬恕自己

《最後14堂星期二的課》

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.tushu111.com