



索書號：191.9/8385

登錄號：C0015306

介購單位：圖書館

書名：如果一年後，我已不在世上

作者：清水研著；林于婷譯

內容簡介：人生百年的時代，你是不是覺得「死亡」還距離自己很遙遠，明天、後天也會如今天一般理所當然地到來，於是即使有「非做不可的事」，也會想「明天再做就好」、「總有一天會做」而不斷拖延下來？根據統計，得知自己罹患癌症的病患，5個人中就有1人得到憂鬱症，而1年內的自殺率更是一般人的24倍，這是因為我們從來沒有認真思考「死亡」這個課題。「如果一年後，我已不在世上」的話，你還能一成不變地繼續過現在的生活嗎？還是會去做其他更重要的事情呢？只要意識到人生的終點，明天就會有所改變！本書便是日本心理腫瘤科名醫清水研，透過傾聽超過3500位癌症病患的心聲所獲得的人生體悟。我們都活在一個不知道何時會發生什麼事的世界裡，所以更需要認清自己「為何而活」，好好面對內心真正的「want」，而不是只有「must」的自己活著。人生是僅此一回的旅行，為了不在臨死前才後悔沒有順心而活，從現在開始就學習聆聽自己內在的聲音，以最從容自在的姿態，活出專屬於你的人生！

目錄：

1. 想要治癒痛苦，所需要的就是悲傷
2. 每個人都擁有恢復的力量
3. 人在臨死前，才會發現沒有順心而活
4. 為了珍惜今天，好好面對自己的〔want〕
5. 凝視死亡，就凝視該怎麼活著