**1、601092**

**最好的告别**

**（读后感）**

起初以为这是一本给快变老，准备变老，已经变老的人看的书。后来发现我错了，只要是凡人都该看，凡人皆有一死。虽然中美在文化，经济，观念方面有巨大差异，但在对待生老病死这件事上，只要是照顾过生病老人，陪临终之人走过最后一程的人，都会对书中关于养老，临终医疗护理的描述有强烈的共鸣和认同感。

读完本书，有三个方面的感想，

**一，医疗观念。**

医生只考虑治病，对病人其他方面关注不够，再加上日益严峻的医患矛盾，这个现象在中国尤其突出，但这个问题，不能只简单归结于国内医生本身素质和观念，这和我们现在的经济发展水平，尤其是医疗等公共资源的长期投入不足关系更大，国内医生待遇低，工作量更大，还要考虑各种非医疗风险，没办法，只能先温饱，再考虑小康，相信随着国家发展，这个问题会不断改善，改善？这里说句题外话，这两天上面又开始鼓励社会办医了，唉！这是有多不想投钱啊，查了下中国医疗支出在世界排名，1到20，直接略过， 26巴西，46古巴，100墨西哥，怎么还没有？再往下拉，终于看到了我的国，第117名，排在蒙古和越南后面，占GDP5.6，这是13年的数据，最新排名没找到，但17年公布占GDP6.2，这已经追平13年全球第100名的水平。医疗，教育，住房，百姓对美好生活的三大向往，好像哪一个都不能指望国家啊。

**二，养老护理。**

书中美国式的养老理念冲突，对以孝道作为传统文化的我们，不是大问题，中国人很容易接受尊重老人的个人意愿这种养老方式，但想要实现像书中的美国护理水平，种类齐备，服务专业且人员充足，可能是我们在以后养老护理方面面临的最大困难，因计划生育导致的人口断崖式老龄化，加上在人口全面减少的大环境下，愿意从事养老护理工作的年轻人也会减少，专业护理人员会大量缺乏，注定只能有部分有钱人才能享受高水平，称心如意的养老服务，大多数老人，只能靠居家社区养老，护理水平低下的同时，给每个人的家庭也会带来沉重负担。而现在养老金都开始入不敷出了，政府顶多能提供很有限的基本服务，就更别指望将来高水平的养老护理了。这个将来，主要是指现在的80后到65岁时。本来现在人的生活就挺难，想想养老，更焦虑了。但如果三十年后，把科技的发展，能带来的医疗护理服务水平变化考虑进去，可能也不用太悲观，可能吧。

1. **死亡和理财。**

这是我感触最深，也是最想探讨的一个问题，无论是力哥还是巴菲特，都告诉我们，理财最重要的条件之一，是一定要趁早，早投资，买房，买保险，想要有最大收益，必须靠时间作为滚雪球的坡道，理财，从这种意义上看，是对未来的预期和规划，必然会牺牲当下的享受来延迟满足，等我们老了，钱也有了。但一个得过一场大病的老人，觉得自己时日无多，可能随时会离开世界，他不会在乎这里的房子10年后会不会暴跌，他只希望今天能在这里高兴的生活，目标不同，导致人所做的未来规划，会差异巨大。这里就产生了一个问题，如果未来和当下，不可兼得，如果必须取舍，到底人生中的哪段时光，对我们来说更重要呢？是充满活力，啥都能做的中青年？还是垂垂老矣，时日无多的老年？力哥说要平衡，但真的应该让人生的不同时段，都在我们的长远人生目标规划中等权重配置吗？理财的终极目标是什么？如果是为了幸福，那对于年轻人和老人这种截然相反的幸福感，都是靠理财能达到的吗？或者就算想，真能做到吗？总有人说，人还在，钱没了才是最大的悲哀，真是这样吗？读完这本书，我对此产生了怀疑，因为我们以年轻人现在的眼光来做评判，才得出偏见，产生老与钱的嘲讽，还是老年人在最后一段生命时光里，真会有这种感受？在分析这个问题前，要限定大概范围，比如，钱的多少，是指完全赤贫，连满足基本的温饱生活都做不到？还是钱不够多，不能提供各种享受和服务？ 如果只是前者，当然没啥好争论的，钱就是一切，但书中描述的老年生活，和我们观察到的现实社会，都告诉我们，对老年人来说，最重要的，不是物质层面，人走向人生尽头的过程，是一个不断失去的过程，失去的大部分都是物质层面的东西，虽然精神不可能完全独立于物质而存在，痛苦和悲伤都不可避免，但明显精神因素所占比重更大，这可能也是宗教里，死亡总是超脱，总是精神性的，总是占据重要位置的原因之一，但只要有基本的物质和医疗条件，有家人朋友的关心陪伴，想走好最后一段路，貌似并不需要财务自由一类的大量财富，或者说，有钱对能不能做最好的告别，用处超不过人，特别是身边亲人的作用，无论是贫穷的印度农村还是落后的中国乡下，陪伴，照顾，孝顺，基本能满足大部分老人的最后需要，反而是繁华城市中，孤独蹒跚在街道中，躺在疗养院的孤寡老人，看起来更痛苦，这样来看，人活着，最大的悲哀，不是钱没了，而是人没了，是认识的人，你爱的，爱你的人都没了，如果真是这样，再多钱，也没用啊。所以，我们总分析要多少钱才能保证我们老了以后的物质生活水平不下降，这种拿年轻人期望，当老人需求的错配，应该反思。当然，我并不是反对定投，反对做长远财务规划，平衡和量入为出的理财观念，是很正的三观，尤其是年轻人越来越喜欢超前消费的当下，这种观念尤其重要。但我们也不能走入另一个误区，过度重视理财，而忽视眼前，就像你买了保险，也保证不了你啥时候死一样，人生，死亡，理财之间的关系，更多的不是一个技术问题，而是一个哲学问题，再反观人先没，还是钱先没的争论，就感觉不那么重要了，能老死本身，已经算是一种幸福。理财的天平，不能失衡，但是不是应该向现世做一点点倾斜呢。

**2、601305**

《最好的告别》读后感

看到这个书名，我就决定读完它了，关于告别，我很想知道，怎么才能好好的告别，因为就在今年我的爸爸因为车祸，意外去世，没有任何的告别。翻开这本书，我才发现，内容主要讲的是人在失去独立自主以后该选择什么样的生活，该怎么和周围人告别，不过整本看完，也是受益匪浅。

在我们传统观念里，有句话叫：“养儿防老”虽然随着时代的进步，很多人已经观念改变了，但是绝大部分，尤其是十八线小城，依然认同这个观点，不是说这个观点不对，反而我认为如果子女真的有能力（经济和精力）来照顾老人，不用去养老院之类的地方，那是更好的选择。但是一旦生病，比如癌症等重症，让医生详细明确的告知病情就更为重要，很多时候我们会避开那些话题，不敢去谈，不敢去想，却不知我们错过了很多机会，冷静客观的面对现实，比一味的妄想要重要的多。书里的很多案例，就像我们现实生活中人们的态度一样，这些案例给了我们警示和帮助，比如什么时候努力医治，什么时候放弃治疗等等。也让我对老人思想有了进一步的认识，因为我们的父母对我们，经常是出于各种“为你好”的感情下，不愿意说出自己内心真正的想法。让我知道了，老人也是有尊严有自主权的，我们作为儿女，亦不能打着“为你好”的旗号，为他们做什么决定，沟通很重要，袒露心扉更重要，知道彼此的想法，才能尽力做到完善，做到无憾。

这本书带给我另一个感触就是要提前告知沟通可能发生的状况，就像作者的父亲，生病以后，在精神正常的情况下，就通过交谈，提前表明自己的观点和决定，这样，真的到了那天，做决定的人不会慌乱，不会事后自责，因为一切都是依照病人本身的意愿来的。

美国的社会养老和医疗确实比中国要发达很多，文中说的“善终服务”“辅助生活”这些词，我都是第一次见，原来人在最后一段时光里，可以有这样的选择，不知道中国有没有这类机构，可能是我比较孤陋寡闻，还没听说而已，对我来说，像打开了另外一扇世界的大门，原来善终服务和辅助生活，可以帮助人们那么多，甚至比医院都要更靠谱。

在我们父母辈的时代，子女相对比较多，众多亲人互相照料，也是没太大问题的，但是到了我们这代，越来越多的独生子女，等我们老了，这些独生子女的压力是何其之大，其实在我有了孩子以后就想过，如果自己有一天老了生了重病，就不要去受罪了，直接安乐死（中国貌似还不行，不过时代在进步，说不定等我们老的那天就实现了），我的这种思想用作者的话来讲应该就是“生前预嘱”，这个确实是很有必要的一件事。

因为思考死亡是为了活得更好，作为凡人，我们都将面对人生的终点，我们永远不知道明天和意外哪个先来临，这本书给我们敲了个警钟，也给了我们以提示，在自己思想各方面都很清醒的情况下，对自己的人生做一份最后的规划。原来最好的告别，是以自己的意愿活到最后。

PS：自从父亲出事以后，我对意外事故就总是会多看一眼，以前看到这些新闻，可能心里会觉得说：“啊，好惨”但是自己的亲人亲历以后，我更想知道那些遭遇不幸的家庭，他们的家人后来怎么样了，都是怎样度过的？像文中的“善终服务”“辅助生活”这些都是主要针对生病或者即将逝去的人，也就是当事者本人，那有没有一种专门的机构，是针对当事者亲属或者说遭遇不幸的家庭的家庭成员的呢？对他们进行关怀服务和帮助走出阴影等等？

**3、600581**

最好的告别

昨天去健身房上瑜伽课。因为只有教练，我和一个阿姨，所以大家边做动作边聊天。教练是个34岁的女性，未婚未育，听她的意思应该是这辈子不会结婚生子了。她说老了就去养老院就好了。阿姨说，她们小区有个老大爷，没有儿子，有两个妹妹，前几天在家里摔倒了。妹妹们来看他，劝他去养老院，老大爷坚决不去。妹妹们都很生气，说我们也有自己的家，不可能天天来照顾你啊。阿姨说所以有孩子可能还是比较好的。我说那养孩子有点赌博性质了，谁能知道孩子以后会不会照顾你呢？教练说是啊，她的外婆在养老院住，她的舅舅从来不去看她。但是她外婆隔壁床的阿姨家里的儿子就天天去看望。我心里想，看来我要从小教育我的小孩长大了一定要孝顺我哦，哈哈。

养老，每个人都要遇到的问题。最好的告别，看起来讲的是人的最终时刻，我觉得这跟养老也有很大关系。比如书中提到的美国的养老院的更新迭代，从养老院到善终护理。书中偏重的是当人的健康机能已经发生不可逆的下降的时候应该如何去面对，那当我们还是比较健康的时候，应该怎么办呢？我的想法就是，现在好好健身啊，能保持良好的习惯就尽力去保持，尽量让自己健康些，老的时候也不给子女增加太多的负担。好好工作，维持一份稳定的收入，不瞎理财，不乱花钱，买好保险，有病了也能看的起病。。。。。。尽力去给孩子创造些比较好的教育环境，就当做是投资了，希望老的时候能有好的回报，一定要孝顺我啊，哈哈哈。等我老了，应该还是会去养老院吧，其实我看中的就是有饭吃，我这个人不会做饭，现在是妈妈跟我们住在一起，所以都是妈妈在做饭。所以我喜欢有食堂的地方，养老院应该比较适合我。

生了重病，要不要抢救呢，估计得分情况吧，也不知道我到了那个时候会怎么想。我现在肯定是觉得不要插管啥的，但是人是会变的，对吧。遗嘱的话估计得提前写，嗯，就等进了养老院我就把遗嘱写起来。最后希望自己能突然安静的死亡吧，这样能少受点罪。