

# 换个活法：临终前会后悔的25件事

发表于 15 Nov 2011 · 生活金点子

最近，一个“临终前你会后悔的事”的帖子在国内外网站上被疯狂转载，瞬间点醒了数万人。它的作者是美国一名叫博朗尼·迈尔的临终关怀护士，文中总结了生命走到尽头时人们最后悔的5件事情。

1. 最悔：“希望当初我有勇气过自己真正想要的生活”
2. 第二：“希望当初我没有花这么多精力在工作上，错过了关注孩子成长的乐趣，错过了爱人温暖的陪伴”
3. 第三：“希望当初能有勇气表达我的感受，而不是长期压抑愤怒与消极情绪”
4. 第四：“希望当初我能和朋友保持联系，而没有因忙碌的生活忽略了曾经闪亮的友情”
5. 第五：“希望当初我能让自己活得开心点，而不是习惯了掩饰，在人前堆起笑脸”

无独有偶，在日本也有这样一位年轻的临终关怀护士大津秀一。他在亲眼目睹、亲耳听到1000例患者的临终遗憾后，写下了《临终前会后悔的25件事》一书，与美国的热帖内容不谋而合。其中，“没有注意身体健康”、“没能谈一场永存记忆的恋爱”、“没有留下自己生存过的证据”等，都成为了人们的“人生至悔”。活着的我们又该如何拥有一个不留遗憾的人生呢？

## 别让这些遗憾 变成你的遗憾

### 第一个遗憾：没有做自己想做的事。

大津秀一说：“人们临终前最常说的一句话就是，人这一辈子啊，太短了。”有人削尖脑袋往上爬，有人辞官归故里；有人自甘平庸，也有人孜孜以求。人生有很多活法，千万别被别人的价值观“绑架”，不要把别人希望你过的生活当作是你想要的生活。想谈恋爱，现在就行动吧；想学点什么，现在就开始吧。人生就像个旅行团，你已经加入了，不走完全程，岂不可惜？

### 第二个遗憾：没有实现梦想。

当人们在生命尽头往回看时，往往会发现有好多梦想没有实现。“真正的后悔，其实不是因为没实现梦想，多半是责怪自己没能尽100%的力量实现梦想。”坚持梦想是一件“知易行难”的事。一个没有期限的梦想只是个梦，给梦想加一个“截止日期”，把它变成现实的目标，才更容易实现。

### 第三个遗憾：做过对不起良心的事。

人非圣贤，孰能无过？一辈子不做错事，是根本不可能的。即便不肯杀生的佛家弟子，也难以避免走在路上踩死一只蚂蚁。为了生存而做的无损原则的“坏事”是可以被原谅的，与其背着负罪感生活，不如放下包袱往前看。

### 第四个遗憾：被感情左右度过一生。

现实生活中，感性的人总是嘲笑理性的人“活的太严肃”。其实，太在乎自己的感受又能如何？  
哭过、发泄过，生活也不会因此改变。也许真要等临终一刻才能明白，每天为之烦恼、痛苦、伤心、气愤、达到忍耐极限的事，是多么可笑和不值一提。

### **第五个遗憾：没有尽力帮助过别人。**

或是冷漠，或是怕吃亏，让很多人不敢做个善良人。其实，善良的人很少后悔，他们活得坦然、心安，那是善良给予他们的美好回报。去帮助那些需要你的人，“被人需要”的感觉远比“索取”好得多。

### **第六个遗憾：过于相信自己。**

我们都有过这样自大自负甚至唯我独尊的时刻，认为自己不后悔做过的任何一件事。这样虽然看起来很积极，但却显得盲目。总有一些事，别人比你想的细致周到，多听一句、多想一秒，可以让你少走很多弯路。

### **第七个遗憾：没有妥善安置财产。**

现在因为财产引发的家庭纠纷越来越多。其实，作为老人，一定要把处置财产当做一件重要的事，在世时就规划好。如果子女多，分配一定要公平，不要因为钱物，伤了孩子们间的感情。

### **第八个遗憾：没有考虑过身后事。**

这一点和处置财产很相似。一个人活着，会留下很多印记。周围的人和事，都会因为你的离开而变化。提早规划一下，不但可以让自己更坦然接受生老病死，也能提醒自己好好享受人生。别等走不动路、听不懂话的时候，才发现还有很多事情没做。

### **第九个遗憾：没有回故乡。**

每人心里都有一个地方被埋在最深处，却一生不忘这就是故乡。很多人会念叨，等我退休了就回老家。往往等来等去，最后回家的只是一个骨灰盒。有生之年，尽量每年都回家看看，听听乡音、吃点美食。这个在地理上让你无法割舍的地方，也是你灵魂的一个居所。

### **第十个遗憾：没有享受过美食。**

你是否把好吃的东西都留给孩子，因为工作忙每顿饭都随便打发，或是为了健康每天只吃所谓的“营养”食物？吃饭，不仅为了饱腹，它还满足我们很多心理需求。品尝美食，也是一种很好的心灵治疗。还有就是，别放弃任何一个和家人吃饭的机会，总有一天，这个饭桌上的人会慢慢消失。

### **第十一个遗憾：大部分时间都用来工作。**

在这个逐利的社会，工作、金钱、权势成为成功的金标准，很多人到老才后悔，那么好的青春，怎么都献给工作了呢？看看大自然的样子，感受季节的变化，聆听艺术的召唤，这些事情不会让你变富有，却会让你的人生有意义。

## **第十二个遗憾：没有去想去的地方旅行。**

积攒了很多旅行计划却没有成行，因为孩子太小、钱太少、休假太少或是工作离不开？很多人都觉得，旅行任何时候都可以去，只有生病的人才懂得，旅行也是一种奢侈品。

## **第十三个遗憾：没有和想见的人见面。**

可能是你小学时最喜欢的老师，可能是你的初恋，谁的生命都不能永恒，尤其是那些比你年长的人，哪怕身在异地，也可以专门拜访一下。我们应该抱着“一期一会”的观念生活。这是日本茶道的用语，“一期”就是一生，“一会”就是一次相会，说的是人生的每一个瞬间都不能重复，所以每一次的相会都变成了仅有的一次。

## **第十四个遗憾：没能谈一场永存记忆的恋爱。**

爱，也是人存活世间的证明。我们经常看到，在一起的人未必不相爱，相爱的人却被迫分开，这是人生无常，也怪很多人自己没有努力。爱应该是一种忠诚和无私的付出，一种勇敢而无畏的表达，这是我们作为人的权利，千万不能只当儿戏。

## **第十五个遗憾：一辈子都没有结婚。**

很多人年轻时觉得婚姻可有可无，一个人更自在。年纪大了却开始后悔，没有一个可以相互扶持的人。虽然好姻缘可遇不可求，但是也得自己努力，碰到合适的人千万不要犹豫。这个世界上不会有“最合适”的人，“比较合适”的人也不会等你一辈子。

## **第十六个遗憾：没有生育孩子。**

现在很多人觉得，“我自己都还是孩子，怎么养孩子呢？”其实，为人父母，不仅是为了传承血脉，也是一种“活过的证据”。想到了老年时儿孙满堂的欢乐，年轻时养育子女受的苦又算什么呢？

## **第十七个遗憾：没有看到孩子结婚。**

有些子女认为“不结婚”是自己的私事，和父母没有关系。相反，很多老人生前最大的遗憾，就是没有看到自己儿女结婚。婚姻确实是私事，但有时候，不结婚却是件“自私”的事。不妨也站在父母的角度考虑，努力了却他们的遗憾吧。

## **第十八个遗憾：没有注意身体健康。**

年轻时，身体是可以最肆意挥霍的资本，熬夜、喝酒、抽烟……健康是这样一个东西，你拥有它的时候往往感觉不到它的存在，失去它的时候才发现，它是那么的重要。从现在开始，努力改掉一些坏习惯，为自己和身边的人，健康生活。

## **第十九个遗憾：没有戒烟。**

很多癌症和慢性病都和吸烟有关，不少患者直到查出肺癌，才开始悔过没及早戒烟。很多人抱侥幸的心理吸烟，觉得倒霉事不会落到自己头上。克制欲望需要勇气和付出，但你的付出会以“健康”这种方式再返还给你。

### **第二十个遗憾：没有表明自己的真实意愿。**

我们怕得罪人，怕给别人添麻烦，在意别人怎么看自己，这样在无形中漠视了自己的真实意愿。其实，无论什么时候，都该说出你真实的想法。只要愿意沟通，你会发现，事情比你想得简单得多。

### **第二十一一个遗憾：没有认清活着的意义。**

活着，绝不仅仅是寿命的一个数字，而是你活的质量。天津秀一碰到过一个癌症晚期的病人，他把生命仅剩的三个月，分成了许多个周期，每个周期做一件想做的事情。哪怕只剩一天，都用来过最好的生活。这就是活着的意义。

### **第二十二个遗憾：没有留下自己生存过的证据。**

很多人觉得，留下房子、财产就是生存的证据，其实不对。既然在这个世界上走过，总该有些精神食粮留给后人。不管是工作、研究、学业上的成就，还是写给亲人、朋友的信，都是这样的“证据”。

### **第二十三个遗憾：没有看透生死。**

看透生死不代表轻视生命，而是以一种更理性的姿态活着。中国人往往忌讳谈论死亡，其实，死亡只是所有生命共同的归途。不用忌讳，更不用惧怕。

### **第二十四个遗憾：没有信仰。**

虽然很多人没有信仰一样活得很好，但是有信仰的人，会更透彻懂得人生的意义。尤其在面对困苦、无助的时候，信仰更可以成为一种强大的治愈力量。

### **第二十五个遗憾：没有对深爱的人说“谢谢”。**

很多时候，我们在外彬彬有礼，对亲密的人说话却毫无顾忌。用好语言是人际交往的一门大学问，哪怕是亲近的人，也不必腼腆，要常说“谢谢”、“对不起”和“我爱你”，这是为感情保温的最好办法。

**发布：**褪墨·时间管理 @ 生活金点子

**标签：**生活、梦想、人生、健康、习惯、幸福、成长

分享到：