

<<最后14堂星期二的课>>

图书基本信息

书名：<<最后14堂星期二的课>>

13位ISBN编号：9787544237505

10位ISBN编号：7544237508

出版时间：2007-07

出版公司：南海出版公司

作者：（美）莫里·施瓦茨

页数：122

译者：萧亮

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：<http://www.tushu007.com>

<<最后14堂星期二的课>>

内容概要

大学毕业16年后，米奇偶然得知莫里教授病危，在恩师生命的最后几个月，他每星期二都去探望。于是，老师又单独给他上了最后14堂课。米奇根据这段经历，写成了风靡全球的《相约星期二》。本书是莫里教授的讲课内容。

对于活着，我们每个人都有自己的哲学。

为什么活着，我们每个人都有自己的困惑。

如何活着？

如何面对疾病？

如何面对死亡？

生命中真正值得重视的是什么？

..... 当死神离自己越来越远的时候，莫里教授找到了自己的答案，并对我们娓娓道来。

在莫里教授朴实的字句里，我们足以筛出令人顿悟的人生智慧。

<<最后14堂星期二的课>>

作者简介

莫里·施瓦茨，社会学教授，《相约星期二》主人公，1995年病逝。

1994年，莫里被查出患上肌萎缩性侧索硬化症，逐渐失去活动能力。

病重期间，莫里与来看望自己的学生托马斯·米奇相约，要为米奇在每周星期二上一堂课，课程关于人生，最后一堂是葬礼。

米奇将老师的授课过程写成《相约星期二》，莫里的名字，顿时传遍全世界。

莫里对米奇的授课持续了14周，授课的核心教案，便是几十条“箴言”。

这些格言警句、人生独白，都是已经失去了活动能力、被流速在轮椅里的囚徒莫里最后的思索。

这位轮椅上的沉思者，在生命的最后日子里，在无法控制和支配自己的肢体后，唯一能够做的事情，就是记下自己的思索成果，随便记在手边的便笺、信封、文件袋，甚至废纸上。

这些“箴言”经过莫里的讲授，解析之后，就是本书。

<<最后14堂星期二的课>>

书籍目录

序（余华）前言（索尔曼）第1堂课 既来之，则安之第2堂课 控制你自己第3堂课 尽可能感受快乐第4堂课 学会死亡，才能学会活着第5堂课 交流胜过一切第6堂课 学会悲伤第7堂课 幻想给人力量第8堂课 金钱无法代替温情第9堂课 敞开你的心扉第10堂课 相爱或者死亡第11堂课 做自己想做人第12堂课 原谅自己，原谅他人第13堂课 寻找就是快乐第14堂课 道别

<<最后14堂星期二的课>>

章节摘录

第6堂课 学会悲伤 为你自己伤心悲痛吧，不仅仅一次或两次，而是一次又一次。伤心悲痛是一种寻求情感解脱和精神慰藉的重要途径，是一种使你保持镇静的好办法。

伤心，悲戚，痛哭，都是自然而然的情感。

若非受到外部环境的影响，这些情感的涌动本来是驾轻就熟的。

伤心是生活的一个重要组成部分，因为任何人都避免不了要遭受不幸。

年纪越大，承受的变故就越多。

因此，你需要找到一个妥善的伤心之道，最好的办法就是让你自己自由自在地伤心，为你的不幸悲痛。

你或许想为这些痛哭一场。

没有这种释放，你很容易留下内心的痛苦，而内心的痛苦会在许多方面影响你的生活。

我们通常总是想着为他人——父母或其他亲人——忧伤悲戚，而很少想着要为我们自己忧伤悲戚。

我为自己忧伤悲戚，这对我保持镇静很有帮助。

我是怎么做的呢，我让自己感受伤心、难过、绝望、痛苦、恼怒、恐惧、遗憾和来日无多的幻灭感。

我让眼泪流干。

然后我开始思考我为什么痛哭。

我为自己的死亡，为要离开我所爱的人，为我未竟的事业，为要离开这个美好的世界而痛哭。

痛哭有助于我逐步接受最终的结局——所有的生灵都要死亡的严酷事实。

仅仅一次发泄是绝对止不住忧伤的。

想痛哭，想哀伤，想呻吟，想抽泣的欲望和要求或许多次袭来。

让你自己感受着眼泪的深度，感受着变故的思绪，感受着痛苦，感受着由此产生的空虚和落寞。

不要害怕它卷土重来，你需要这些情感的反复来袭。

就我来说，我是哭得很多的。

眼泪涓涓的，眼泪哗哗的，眼泪含着的。

我独自哭泣，我也在他人面前哭泣。

我觉得忧伤悲戚是对生活表示尊重的一种方式。

人类就是通过这种方式来凭吊我们的亡灵和惋惜我们的损失的。

按照犹太人的传统，我们哀悼我们的亲人时要撕衣服，象征着撕我们的心肺，借以表达我们的忧伤和失落。

人们可以另外的方式表达失落感，而我知道哭泣对我来说是管用的，因为我有着多年前在治疗研习班的一次经历。

研习班班长让我们上演我们生活中有过的重要情节。

我说：“我想演个情节。

我要悼念我母亲的去世。

” 班长说：“好吧，我来布置场景。

” 他让大家扮演不同的角色：我祖母、祖父、父亲。

他包扎了一个盒子，当作小棺材，指着它对我说：“那是你母亲，你想对她说什么？”

” 我控制不住自己的感情，哭喊了起来：“您为什么要离开我呀？”

” 然后我就彻底垮掉了。

那时我已五十五岁。

我母亲去世将近有半个世纪了，而我当时哭了好几个小时。

我止住了哭喊，过一会儿又哭起来了。

这是我哭得最长的一次。

它改变了我对待母亲去世的整个态度。

而今我为自己哭泣，为我将离开我所爱的人和母亲过早地离开我而悲痛。

<<最后14堂星期二的课>>

有时我也为世界上的痛苦哭泣，残忍啦，卑鄙啦，凶杀啦。

除了自己的丧亲和遭受病痛外，还有许多事情是值得悲痛忧伤的。

我哭了一会儿之后，内心深处的感情发泄出来了，觉得舒服一些。

我觉得舒服是因为我能把这些感情表达出来，这些感情就摆在那儿，我能够把它们发泄出来。

我的情绪使我安静了下来，而不是浮躁起来。

经历过这样的悲痛，我面对当下就容易多了，同我家人和朋友打交道，让自己受人喜爱和应对任何情况也就容易多了。

关于如何得体地悲痛忧伤的几条忠告。

有一种悲痛忧伤使你压抑消沉，有一种却能产生解脱和宣泄的作用，二者的区别何在？

尚未解开的愧疚负罪情结会使悲痛忧伤的过程变得模糊不清。

你有许多的怒气，却又不想承认，或者你同你为之悲痛忧伤的人之间尚有并未完全解决的问题，你终日抱着遗憾，那么这份悲痛忧伤就不会像你出自失落和爱怜而悲痛忧伤那样具有“积极作用”了。

能独自哭泣吗？

当着他的面哭泣行吗？

人们觉得哭泣时被人看见是羞耻的，总是说：“哦，我不该这么做。

我是成人。

这么做不合适。

”或者，他们不愿让别人看见他们哭泣，因为这会使别人感到忧伤。

他们还担心别人以为他们懦弱，没骨气。

的确，看见别人，尤其是看见你所爱的人哭泣是怪难为情的。

可我对朋友和家人的忠告是鼓励别人伤心一回。

对哭泣的人，最好的回应是表示同情，说几句热心的话儿，比如：“别再伤心了，我会待在这儿陪着你。

”“我在这儿陪着你，你需要我做什么我就做什么，直到你停止哭泣。

你最好不要哭了，实在想哭，也没关系。

”不要对你的朋友、家人和客人掩盖你悲痛忧伤的情绪。

你的态度应该是：“我现在就是这个样子，我得接受，我也希望你能接受，现实就是现实，不好做假。

。你要是想和我一起哭，那好，你不想和我一起哭，也好。

只要不使你心烦意乱，你会意识到我得这么做，我这么做最终会使我比不这么做要好受得多，那么你看到我这么做也就心安了。

”你得到的一时的解脱和宽慰并不意味着你的痛苦忧伤全消除了，也不意味着哭泣已使你的处境得到改善，你不过是暂时消停一会儿而已。

不能掌控自己的肢体，那就加强掌控自己的心灵和情感来弥补这个损失吧。

旷日持久的疾病会对你的情感带来毁灭性的灾难。

关键是要学会如何调整你的情感，而不要让你自己被起伏波动的情绪牵着鼻子走。

仅靠意志力，或者说什么那是你所想的，是不能掌控你的情感的。

你若是曾经试图戒掉比如咬指甲的习惯，你若仅仅对自己说：“别咬指甲了。

”你是不能戒掉的。

你为什么要这样做，你在做什么，这样做的目的是什么，你对这些必须要有某种情感上的认识。

有时候你是本着认知能力了解这些的，有时你或许是无意识了解的。

掌控自己的情感，既要在情感层面上处理你所面临的问题，还要有足够的所谓情感空间来处理这些问题，而又不被这些问题所压倒。

我所说的“情感空间”，指的是你不要囿于一种个别的感觉和思维之中，你能看到并能接触到其他的方面。

你在情感上有许多选择，认识到这一点，你就能对你的情感发挥相当大的影响。

我曾讨论过条件反射和反应之间的差别。

<<最后14堂星期二的课>>

一件事发生，我们常常有一个自发的条件反射，这是我们无法控制的。

若是有人打你的耳光，你会生气；若是有人说你的坏话，你会憎恨。

要是有人告诉你，你是个了不起的人物，你就会乐滋滋的。

这些都是条件反射。

然后，你有可能后退一步，说：“我不想作这样的条件反射。

”当然，在别人说你坏话的时候，你会这样说，别人说你好话的时候，你是不大可能这么说的。

你拿定主意不想憎恨人，因为那样做就使别人对你有所控制—迫使你憎恨的控制力。

我若想改变我对某事的反应，我就去琢磨我为什么作出那样的条件反射。

我问自己：“我为什么要如此地恨别人？

有什么大不了的？

就因为他说了我几句刻薄的话？

那是他的问题，不是我的问题。

”我的意思是，要更多地掌控着对你由着性子的条件反射作出的理性反应。

我知道调整情感不是件容易事，你需要一个身边的人提醒你。

我给你举一个相关的例子。

自从人们得知我生病后，我收到许多来信和慰问卡。

有时我和小圈子里的家人密友聚在一起，他们帮我回信。

有一封信是一对夫妇写的，我同他们已疏远多年。

说句老实话，我对这封信真的不太在乎，因此不打算回复。

我的一个儿子问：“那颗‘同情心’怎么办？

” “我的直性子怎么办？

”我回答。

我儿子说：“你改变一下对他们的看法如何？

” 谢谢我的儿子，我确实改变了我对疏远了的朋友的看法，这使我得以向往开阔的胸怀。

做你自己的见证人。

做你自己的身体、情感、社交和心灵状态的观察家。

我们亲身经历，全身心投入有意义的活动之中，往往就被深深地吸引住。

有时候，遭遇重大变故，我们难以自控：要不去想它，那是办不到的。

生病了，你需要学着既当发生在你身上的事情的参与者，又当这些事情的观察家。

以我为例，我在疗养院做研究工作的几年里，培养了这种能力。

在疗养院，我观察并分析医生与患者之间的互动关系，这是心理疾病的一个研究课题。

显然，我需要与我观察的病人保持某种超脱，不然的话，我自己就会发疯。

逐渐地我养成了这种超然感，只是观察正在发生的事情，尽管这些事情本身是非常非常触动人的。

由此我具备了这样的能力，就在我亲身经历某些事时，我几乎能同时观察这些正在发生的事情。

培养超然感和自我观察能力，你不一定是一个专业工作者。

我也从治疗中学会了自我观察。

心理治疗和心理分析的整个要点就是既超然物外又同时观察你是如何反复行动和思考的。

然后，你就有可能变换方式，选择其他。

这么做能否成功，取决于能否后退一步并分析你内心的自我。

我致力于更能自我观察和适当超脱的另一个办法就是冥想。

你在冥想时，仿佛看到自己的感受、思绪和激情从脑海里经过，让它们走吧，看看后面来的是什么，这样你就无时不在见证发生在你身上的事情。

对发生的事情有所超脱并不意味着你失去了亲身经历。

成功的秘诀在于能够两者兼顾，或者同时去做，或者依次而行。

有时候你不能同时两者兼顾。

你得等一等，过些时候再回转过来问问自己：那儿发生了什么？

我如何才能超脱？

<<最后14堂星期二的课>>

我能从中学到什么？

你可以不同的方式做到这一点。

一种办法就是尽量站在一旁，仿佛你是另外一个人，通过那个人的眼睛来观察你自己。

这就是所谓的“换一个角色”。

早在二十世纪三十年代，乔治·赫伯特·米德在他的《心灵、自我与社会》一书（这是我在研究生院研读的重要著作）中，首倡这种角色转换和感情移人。

我们设想处在他人的位置，以此来体会他人的感受。

我来告诉你如何站在一边，处于他人的位置来审视你自己，仿佛你是另外一个人似的。

我审视着我自己，有时觉得自己是一个功能不良的人，一个需要许多照顾的人。

有时觉得自己是一个智慧的老人。

但我也审视着发生在我身上的事情，就好像这事是发生在别人身上。

我会说：“如果别的人碰到这种事，那该是什么样子？”

我把自己的经历向外转移，我就无须完全认同我的疾病的心路历程。

见证或超然于所发生的事情的另一个办法是将它写下来。

记录下来你就获得了客观。

我把我的疾病、我的痛苦、我的功能不良记录下来，我就可以摆脱自我了。

一个症状也就变成了我可以分析思考的事情，而不是纯粹的心路历程。

假如某个时刻特别伤心、特别痛苦，要想摆脱可能是比较困难的，但总的来说，我对与我的疾病有关的许多重大事情能够获得某种视角，办法就是超出这些事情之外。

把自己摆到另一个地方，也能实现超脱。

这就是冥想所要做的一它让你的心灵进入另一个空间，进入另一个现实。

祷告者为有些人就是这么做的。

我想表明我并不是要你试图回避你正在经历的事情。

你要是生气、恼怒、厌恶、憎恨、绝望，如此等等，就随自己的便——但也要知道你是可以摆脱这些情绪的。

你若不让自己真正体验所发生的事情，你也不会明白你要摆脱什么。

你怀疑自己是否有能力实现自己心态的转变，认可这种怀疑，但要不断地尝试，或许会有意外的惊喜。

要想有一番变化，我们都怀疑能否做到，涉及情感尤其如此。

我们心存怀疑，往往就向怀疑投降，而不是对怀疑的事情再去怀疑一番。

你的怀疑或许能够改变，你的琢磨不定或许不像你所想象的那样强烈。

我有一个朋友，五十多岁，他怀疑自己能否独立生活。

我知道他能。

我觉得我在这方面对他的了解比他对自己的了解还要多。

我告诉他我怀疑他对自己的怀疑的可信度，但他很难听进去。

尽管如此，他在这方面还是有所进步，因为他相信我的敏锐的洞察力，从而使他对自己的怀疑也打个问号。

你若是坚持不懈地试图掌控自己的情感，你会惊奇地发现有些事情将会起变化，虽然你自己并未意料得到。

譬如，我生病后，我希望人们对我要更体贴些，更有点眼力见儿，可他们没有做到，我往往对他们很恼怒，还有些憎恨。

我甚至开始觉得他们不是好人。

慢慢地，我心里说：“唉，他们有自己的日子要过，他们能做的或者想做的都做了，我应当能接受这个事实。”

我按这个思路想问题时，我不再憎恨和恼怒了，相反，我很感激他们所能做的。

完全掌控自己的情感是不切实际不值得倡导的目标。

坚持不懈才是最重要的一要把不断的尝试当作你变得坚强的锻炼。

<<最后14堂星期二的课>>

不要过分，不要太急，而要平心静气，坚定不移。

告诫自己：“这是我想做的，我会想办法去做的。

” 琢磨一下机能心理学创始人威廉·詹姆斯的心理学原理，或许对你有所帮助。

威廉·詹姆斯的原理与他所处时代的常规智慧是背道而驰的。

在十九世纪末，人们认为，你感知了某种事物，你就会以某种方式去行事。

他却倒了个个儿，说，你以某种方式行事，你就会有某种感知。

我认为二者都行得通。

你若带着爱心和敞亮的胸怀去行事，你就会有那种感觉。

事情的另一面是，你若带着爱心与一个人打交道，这个人也许要还以爱心的。

<<最后14堂星期二的课>>

编辑推荐

《相约星期二》莫里教授最后14堂课实录。

莫里·施瓦茨人生的价值在绝症的摧残里闪闪发光，如同暴雨冲淋以后的树林一样焕然一新。在这最后的时刻，这位老人对时间的每一分钟的仔细品位，使原来短暂的生命一次次地被拉长了，仿佛他一次次地推开了死亡急躁不安的手，仿佛他对生命的体验才刚刚开始。他时常哭泣，也时常微笑，这是一个临终老人的哭泣和微笑。

…… 这位瘦小和虚弱不堪的老人在生命的深渊里建立了生命的高潮。

而且，他在临终之前用口述录音的方式，用颤抖的手逐字逐句写下了从深渊到高潮的全部距离。

——余华 莫里·施瓦茨 社会学教授，《相约星期二》主人公，1995年病逝。

1994年，莫里被查出患上肌萎缩性侧索硬化，逐渐失去活动能力。

病重期间，莫里与来看望自己的学生托马斯·米奇相约，要为米奇在每周星期二上一堂课，课程关于人生，最后一堂是葬礼。

米奇将听课过程写成的《相约星期二》，莫里的名字，顿时传遍全世界。

莫里对米奇的授课持续了14周，授课的核心教案，便是几十条“箴言”。

这些格言警句、人生独白，都是已经失去了活动能力、被困在轮椅里的囚徒莫里最后的思索。

这位轮椅上的沉思者，在生命的最后日子里，在无法控制和支配自己的肢体后，唯一能够做的事情，便是记下自己的思索成果，随便记在手边的便笺、信封、文件袋上，甚至废纸上。

这些“箴言”，经过莫里对学生米奇的讲授、解析，实录下来，就是本书。

<<最后14堂星期二的课>>

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:<http://www.tushu007.com>