

<<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

图书基本信息

书名：<<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

13位ISBN编号：9787508628660

10位ISBN编号：7508628667

出版时间：2011-8

出版时间：中信

作者：日野原重明

页数：150

译者：车才良

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>

## <<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

### 前言

自我介绍我是一名在职医师，供职于东京的圣路加国际医院，现在仍然给患者诊病。

2011年10月，我就100岁了。

除诊病之外，我还同时做很多工作。

说是工作，现在基本上都是义务的。

我作为理事长，经营着一所护士学校和一家医院，还担任年轻医师和刚从医学专业毕业的见习医生的培养、教育工作，一年当中，有三分之一的时间，因为学会内的科研会议和讲演等事宜离开东京，我还经常去国外出差。

再过几个月，我就100岁了。

到了这个年纪，每天还这么忙碌，这样的人恐怕不多吧。

我从30多岁就开始，这种忙碌的生活几乎一直没变过。

我每天最多睡四五个小时，每周还有一两个晚上熬通宵。

但是，80岁以后，情况开始发生变化。

虽然每天依旧忙碌，但我发现以前生活中忽略掉的新乐趣开始涌现。

其中之一是，在我眼里，变换的四季，自然的美景比年轻时更加美丽了。

如今我越来越期盼着与你这般年龄的小朋友们谈心，对我来说，这既新奇有趣，又令人惊讶不已。

我的3个孩子出生于“二战”刚刚结束的年代，当时社会极不安定。

在他们小的时候，我基本没有时间陪他们一起玩。

我满脑子想的都是病人，每天早上，孩子们还没起床我就出了家门，晚上孩子们都睡着了我才到家。

星期六和星期天又要到离东京很远，医疗资源匮乏的地区去给当地病人做义诊，所以，和孩子们在一起的时间很少，孩子基本上都由妻子来照顾。

孩子们今天在想什么？

因为什么事情高兴？

又为什么哭泣？

为什么难过等等，我都没有时间直接关心过问。

就这样，不知不觉间，孩子们已经长大成人，走向社会。

因此，如果我有机会，来与你们这般年龄的孩子们交流，我会非常高兴，并优先安排，尽量挤出时间来的。

可实际上总是很难如愿，对此，我也常常感到遗憾。

后来，有一天，我突然下定决心，要抱着与你好好交流的想法来写完这本书。

我想象着你们一直都在我的眼前，而不是我在自说自话。

让我想象一下你们捧读此书时的情形吧。

在阅读的过程中，看到我的诉说，你们会有各种各样的反应，会说：“唉！”

或者是“嗯，说得对呀”，或者是“不，你说的不对呀”。

如果能够听到你们简单的回应，不论是叹气还是赞同，或者疑问等等，我都会十分高兴的。

日野原重明

## <<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

### 内容概要

这是送给孩子生命的邮件，这是一个特殊的课堂，这是跨越90年的人生对话。

日本家喻户晓的文化学者、现年100岁的医院院长、最知名的“好爸爸”日野原重明，在书中畅谈“假如我能回到10岁”，分享自己的儿时经历，给成长中的少年儿童以健康的心智启迪。

本书告诉每个孩子享受生命的过程，不惧怕逆境与失败，热爱和平就是一种人生的意义所在。

本书是学校、家庭“挫折教育”和“素质教育”的优秀范本。

附录部分收录了作者日野原重明在日本多家小学校演讲后小学生写的感悟及各界读者评论。

## 作者简介

日野原重明，2005年日本文化勋章获得者,日本知名文化老人。  
1911年生于山口县，毕业于京都帝国大学医学部，历任圣路加国际医院内科医生、内科主任医生、代理院长、院长等职，现任该医院理事长和名誉院长、圣路加护士大学理事长及名誉校长等职，兼任“生活设计中心”理事长、世川纪念保健协力财团会长，圣路加生活科学研究所理事长、全日本音乐疗法联盟会长及“新老人会”会长等，在日本被评为家喻户晓的十大“好爸爸”之一。  
著作颇丰，有《明亮道路之光》《作为新老人活下去》等共计200余部

## <<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

### 书籍目录

篇首寄语 那一年，我10岁

序 自我介绍

第一章 “寿命”是什么？

寿命长是幸运的，可幸运在哪里呢？

我快100岁了，我感觉转眼间就到了这个年纪

对每一个人，时间都在以同样的速度流逝，但感受方式却因人而异

年纪越大，时间过得越快

“光阴似箭”，我切实感到此言不虚

所谓寿命，就是上天赋予我们的时间

寿命长是幸运的，可到底幸运在哪里呢

往空的容器里注入生命，这就是活着

给时间注入生命，时间久就有了价值

你把多少时间花在他人身上

上天堂，还是下地狱？

如果以花在他人身上的时间数量来决定的话

第二章 人很了不起

人很了不起，我们生而为人，真好！

来到世上，仅此就很美好

我很贪婪，你知道我贪图什么吗

学校的学习之外，你每天都在学很多东西

降临到我头上糟糕透顶的人生经历，有了它，才有了现在的我

卧床8个月，每天连厕所都上不了

医生需要的不仅是医学知识

别人的痛苦，虽无法亲身经历，但可感同身受

今天你流的眼泪是一门课程，它教会你读懂别人的眼泪

第三章 10岁时的我

每个大人都有孩童时代，当然，我也有……

顽皮、倔强、好胜，也曾让父母头疼

绰号“金时”，被同学们取笑时，脸更红了

孩童时期的“倔强”，关系到今天的执行力

性格，可以通过自己的力量改变，哪些该加强，哪些该削弱呢

我自己找到了克服“害羞症”的方法

一年时间被禁止外出玩耍，这对10岁的我简直就像坐牢

因病开始学钢琴，老师的严厉，曾让我流泪

同学们取笑我：“弹什么钢琴，跟女孩子似的。”

”

组建男生合唱团，进行巡回表演

音乐有治病的作用，音乐给患结核的我以心灵慰藉

第四章 家庭培养

在家庭里度过的大量时间，培养了人“最重要”的部分。

父母给的遗传基因，是你的设计图

## <<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

遗传基因并不能决定一切

你的爱好、习惯、人品，是何时、怎样形成的呢  
每天的反复中，人的“最重要”的部分得以逐步形成  
无论好与坏，家人永相伴，这就是家人的可贵之处  
一成不变、平平淡淡的每一天，也是人生的巨大财富  
星期天的晚餐，分享仅有的一点肉

“饥肠辘辘”一词及其感觉，如今已无影无踪

“浪费”这种感觉，产生于物资稀缺的时代

不那样做，总觉得不舒服，家庭是培养这种感觉的土壤  
简单问候的快乐，你也感觉到了吗

### 第五章 殷切的期望

我们未能实现的和平，相信你们能够实现。

为什么人与人之间要互相残杀？

我仿佛能听到你的这种疑问

局部的和平，不是真正的“和平”

“了解”伴随着责任

我来谈谈，为什么我们未能实现和平

想象力变弱是最可怕的

等等，别急着挥舞你的拳头

纠纷的根源在于憎恨，只有自己才能控制这种感情

原谅你憎恨的对象，凭借勇气可结束纠纷

希望你们能相互原谅，实现世界和谐

请加倍重视“了解”

### 后记 致读完本书的你及你父母

### 附录 小学生感悟

### 各界读者评论

## <<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

### 章节摘录

版权页：但是，我得结核病是在70多年前，那时还没有用来预防的疫苗。

因此，很多人感染了结核病，丢了性命。

当时，也没有针对性强的疗效好的药物，只能凭靠自己的体质，尽量摄入营养，好好静养，然后就只能听天由命了。

因此，为了随时能受到家人的精心照顾，我也离开了独自生活的京都，回到广岛，在家中养病。

那时，超过38度的高烧一直持续了好几个月。

胸膜被结核菌感染，胸部疼得受不了。

肺是人呼吸的重要器官，它位于胸的左右两侧，正好包住了心脏，而包住肺的就是胸膜。

我的身体变得非常虚弱，连从床上爬起来去上个厕所都力不从心，所以，我就整天躺在床上，像婴儿一样，要人喂饭、擦身子，还得让人拿着便器，躺在床上大小便。

每天如此，丝毫没有好转的迹象，可似乎也不会变坏，这种状态一直持续了很多天。

可即便如此，一到早晨，我一定会充满期待：“今天高烧总要降下来了吧！”

你说奇怪吧，没有任何根据，我只凭着胡乱的预感就这么默默地期待着。

早晨刚起来的时候，人的体温要比下午稍微低一点儿。

你也可以量一次试试，看一下自己的体温一天中会有怎样的变化。

患结核病的我，早上的体温也会低一点儿，所以，无意识中我就期待着体温就这样一直保持下去，不再升高。

而且，每当早晨的时候，你也会希望有好的预感，希望有新鲜的好事发生吧？

特别是艳阳高照、晴空万里的早晨就更加如此。

可是，我再怎么期待，到了下午，体温还是不断上升。

到了傍晚，我已经彻底绝望了。

这种情况持续了好几个月。

你生病的时候，肯定也不仅仅是身体虚弱，心理也会变得很脆弱吧？

我生病时，虽然已经20多岁了，但生病这事，不管你多大，都让你心情郁闷。

当时，日暮时分的某个特定时刻，白天停止供应的电力会恢复供给，整个城里，所有屋子就会齐刷刷地亮起灯火。

于是乎，太阳西斜、天色变暗时，我的寝室也会突然亮起灯来。

## &lt;&lt;100岁老人给10岁孩子的心灵邮件&gt;&gt;

## 后记

致读完本书的你及你的父母我想对10岁的孩子们传达我的思想。

自从我迎来88岁寿辰，在日本全国各地的小学巡回授课以后，这种想法更加强烈。

在小学授课时，我让孩子们二人一组，每组发一个听诊器，让他们相互听对方的心跳。

比起上了年纪，耳背的老医师，孩子们说不定听得更准确。

听到心脏“怦、怦、怦”有规律的搏动声，他们一个个都发出了惊讶的叫声。

于是，我开始跟孩子们谈起了“生命”：生命，是上天赋予人的时间。

重要的是如何利用它。

每个人的生命都仅有一次。

所以，要善待生命。

我近距离感受到孩子们的反应，更加确切地告诉他们：10岁的你们也能在危急时刻救治他人的生命，只要有人教你们方法，你们就会做心肺复苏，救人性命。

到了10岁，只要好好教，孩子们已经能像医生和护士一样用血压计量血压了。

这一点，儿子10岁时，我就已经在他身上做了实验，并得到了证实。

10岁左右的孩子，其理解力之出色，感受性之敏锐，好奇心之旺盛，远远超出了大人的想象。

接触孩子们的机会越多，我就越想跟他们交谈，越想对他们的未来寄予希望。

人的思维方式和习惯，长大后是很难改的。

同样的道理，如果从小就注意，那么，养成好习惯也并不难。

如果说思维方式和生活方式是习惯的积累，那么，现在10岁的孩子正值养成良好习惯的最佳时期。

我把我们至今未能实现的世界和平寄希望于你们，恳切地希望你们能够实现。

这是我现在思考得最多的问题。

因为有了这种强烈的愿望，才有了此书。

想象着10岁的小朋友们就在眼前，然后，我开始给他们讲述我小时候的事情。

此时，我10岁时的记忆也清晰地浮现出来。

回顾自身的成长经历，10岁时发生的许多事情让我至今难忘！

在医学院读书时，我因为肺结核，征兵前体检时被查为丙种球蛋白，未服兵役，打仗时也免于上战场。

后来我一直在医院做医生，给病人看病。

1943年，我在银座的教堂举行了婚礼。

当时，太平洋战争激战正酣，政府限制使用灯火，因此，为了不使灯光外泄，我们还把教堂的遮光窗帘全部拉上，遮个严严实实。

当时，每天空袭不断，天天都有大量的伤员被送进圣路加国际医院。

我也顾不上新婚的甜蜜，住进了医院，没日没夜地给伤员治疗。

战争期间，由于条件不允许，我们当时也没要孩子，到战争结束后的第二年，长子出生，两年后，二儿子出生，又过了两年，三儿子出生。

战争结束后，医院人手很少，我为工作所迫，经常连续加班，连考汽车驾驶证的时间都没有。

3个儿子全部交给妻子照顾，我根本没时间细心留意孩子们是怎样长大的。

多年后，当我在工作之余，看到与我们同住一起的孙子的成长过程，才惊讶地感到，孩子们不仅身体发育快，心智的发育也很快。

我第一次与小学生在教室面对面，是缘于NHK电视台的《授课》这一节目的录制。

当时是1978年，我76岁。

我给我的母校——神户诹取山小学五年级学生讲“生命”，还让他们用听诊器听自己的心跳声。

听到心脏“怦、怦、怦”跳动的声音，孩子们一脸惊讶。

用血压计测量到由心脏流出，遍布全身的血液流动，孩子们眼睛闪着光芒。

自那以后，一有机会，我就会跟孩子们谈“生命”这个话题，并饶有兴致地教他们测量血压的方法。

到目前为止，许多小学都给了我授课的机会，其中有府中市立府中第十小学、东京的私立和光鹤川小



## <<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

学、御茶水女子大学附属小学、位于圣路加国际医院对面的中央区立明石小学，还有松本市立五常小学、广岛市立牛田小学、九州的长崎大学附属小学等等。

从两年前开始，受“传统艺术振兴会”的委托，讲述“生命”这一话题。

我在报纸上看报道说，最近，日本的孩子运算和阅读能力下降。

但是，对于我谈到的“生命”等相关话题，所有的孩子都相当敏感。

有的孩子能敏锐地感知到我所讲的“生命”的本质。

在与他们近距离接触的过程中，反而是我经常强烈地感受到，孩子们的蓬勃朝气，给我以心灵的洗涤。

2005年10月21日，为了纪念原子弹爆炸60周年，我和指挥家小泽征尔先生策划了一个名为“向世界呼吁和平”的活动，旨在通过孩子们的行动，向世界发出和平的倡议。

活动在广岛市内可容纳7千人的大会堂里举行。

我朗诵了自己创作的诗歌《和平的日子，孩子们在期盼》。

女演员吉永小百合朗诵了两篇与原子弹爆炸有关的诗歌。

由小泽先生指挥，小泽征尔音乐学校的管弦乐队和450人的大合唱团，一起表演了福莱的《安魂曲》。

2006年10月，我将95岁，在今后的余生中，我要肩负起一个“新老人”的使命，强化生活在21世纪的孩子们的和平理念，通过日本的孩子，向世界各国传递对世界和平的渴望。

为此，我将不遗余力。

以前，我们倡导“反对核武器”，现在，我们要将视野进一步扩大，要拥有一颗“热爱生命的心”，并通过孩子们将它传播到世界各地。

从这个意义上来说，在今后的人生中，我会与孩子们进行更多的交流，担负起更多的责任，给孩子们灌输更多和平的理念。

最后，附上3篇小学生写的感悟，与大家一起分享。

这些同学在学校里都来听过我的讲课，从他们的感悟中，大家一定能感受到孩子们纯真无邪的心灵。

感谢原田武秀先生，他为我的文章费了很多心思，提出了很多有益的建议。

感谢富山房国际出版社的诸位先生，使本书得以顺利地与读者见面。

另外，小学时，我曾怀着无比激动的心情，阅读过富山房国际出版社出版的“新译插图版模范家庭文库”系列丛书中的《一千零一夜》、《鲁滨孙漂流记》、《格列佛游记》等，现在，我的这本书能由富山房出版，也是一种缘分，对此，我感到非常高兴。

## <<100岁老人给10岁孩子的心灵邮件>>

### 编辑推荐

《100岁老人给10岁孩子的心灵邮件》学校、家庭“挫折教育”和“素质教育”的优秀范本。这是送给孩子生命的邮件，这是一个特殊的课堂，这是跨越90年的人生对话全日本家喻户晓的文化学者、现年100岁的医院院长、最知名的“好爸爸”日野原重明，抒写催人泪下的亲子共读书。自上市以来重印50余次，引起读者强烈反响！

“生命”是什么？

“家人”是什么？

“人”是什么？

为什么人要发动战争？

“原谅”是什么？

“了解他人的痛苦”指的是什么？

“同感”：只有人才具备的能力“想象力”：能够为对方着想，为对方做点事情，难道不是最大的快乐吗？

“家人”：日复一日，每天和家人在一起生活，培养了人的最重要的部分。

这些成为书中的关键词。

寿命是上天赋予我们的时间。

活着就是往空的容器里注入生命。

我们要把生命的时间花在别人身上。

获得金牌的选手都曾经历挫折。

要和平，就需要原谅。

大人读后也会受益匪浅。

享受生命的过程，不惧怕逆境与失败，热爱和平就是一种人生的意义所在。

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>