

<<如果今天就要說再見>>

图书基本信息

书名：<<如果今天就要說再見>>

13位ISBN编号：9789866112478

10位ISBN编号：9866112470

出版时间：2012-7

出版时间：心靈工坊

作者：羅耀明

页数：262

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>

## <<如果今天就要說再見>>

### 內容概要

《如果今天就要說再見：10堂教你瀟灑活著、充滿勇氣白生死學》作者收集多年的教學材料、輔導實務經驗，以及引述學員的分享心得，以豐富的情感、優美的文字，呈現在讀者之前，感人至深！即使對一位行醫已逾半世紀的“杏林園丁”，也是深為感動！尤其對病人的臨終關懷，以及有關安寧與DNR等問題的討論；絕症病患若能簽署放棄不必要的心肺復甦術（DNR），不僅可節省醫療資源的浪費，更可減少病人的折磨痛苦，維持人性的最後尊嚴。此外，我也認為死亡沒有專家。若大家能如同羅老師所主張的：以善念與正向的心態來面對臨終的課題，臨終也可以是有美感的；對往生者及親友而言，必有光明積極的意義。這也應驗了一句話：“死亡不是人生的結束，而是生命的完成”！

<<如果今天就要說再見>>

作者簡介

羅耀明，\*\*臺灣師範大學社會教育系博士生、\*\*中正大學成人及繼續教育所研究生、華梵大學東方人文思想研究所碩士。

投入成人生命教育教學超過十年。

現任台中市文山社大講師、課程委員；樹德企業股份有限公司顧問、生命教育講師。

作者於台中文山社大“從電影看生死&臨終關懷的藝術”課程榮獲教育部2011年全國社區大學特優課程。

## <<如果今天就要說再見>>

### 書籍目錄

【推薦序】死亡不是人生的結束，而是生命的完成【推薦語】名人真情推薦【推薦語】學員感動推薦  
【自序】舉重若輕談生死【甄呂】一張圖的故事第一章 死亡與想像你體驗過死亡嗎？  
沒有死，只有往生往生者活在有心人的心中活在想像的世界中用正面的態度來想像對死亡的恐懼，是對未知的恐懼第二章 生命的歸零與重生重生不必等到下輩子一個上吊自殺者的見證不被記憶束縛你幾歲？  
年齡的“相”也是被記憶框住了記憶影響現在的心情，現在的心情影響如何看待記憶要先“不認識”才能“認識”以智者的心來認識死過的人比沒死過的人有智慧第三章 好好學習死亡，才能活得灑脫自在愈常接觸死亡，對死亡的恐懼愈低死亡教育的緣起與必要死隨念：常常把死亡放在心上會變的是正常，不變的是無常……第四章 守護自己的善終權第五章 淨相的力量第六章 臨終關懷前要注意什麼第七章 臨終關懷三步驟：開心、放心、有信心第八章 因為愛，生命不死第九章 我的告別式第十章 與往生者對話結語參考文獻

## <<如果今天就要說再見>>

### 章節摘錄

我看他表情凝重、鬱鬱寡歡，總不能在這時候跟他說“人生這麼美好，幹嘛想不開？”沒有用的安慰話就省了吧！

我決定先幫他放鬆，就先從身體的放鬆開始，他的身體太僵硬了。

我帶著他做三種功課，他可以在回去後持續練習。

首先，我帶他做舒展全身的俯拜伸展瑜珈，讓各個關節、肌肉放鬆伸展，解開全身的緊繃，並改善胸悶的問題。

十五分鐘後，他說肩膀比較鬆了。

接著，我帶他靜坐，好好的呼吸，教他從頭到腳將肌肉一塊一塊放鬆，然後帶著他數呼吸（數息）。

做完之後，他說：“一開始我根本靜不下來，負面的念頭排山倒海而來，可是數息數到後面，已經可以稍微注意到數字，從一數到九了。

”我稱讚他已經把注意力拉回來了，只要多加練習就會更有定力，不會被雜念帶著跑。

第三個練習是行禪，配合呼吸來走路。

順著吸氣的力量將腳向上提高，再順著呼氣的鬆落將腳慢慢落到大地上，同時將氣吐光三重心轉移後，再換另一隻腳。

做完後，他說呼吸本來很短淺，現在變得比較深長了。

我稱讚他有認真練習，因此非常進入狀況。

我看他有運動後流汗的舒暢感，便俏皮地問：“你現在還想自殺嗎？”

”他搖著頭說：“不會了！”

當然在這期間我們還有許多互動，我了解到他有很多美好的特質：他心地非常善良，很願意幫助別人，不願給人添麻煩，即使被占了便宜也不會跟人計較……等，我對他這些特質表示欣賞與肯定，我也提醒他要多愛自己一點。

事隔三年，他進步很多。

他說現在過得很有意義，目前在一家飯店的機房任職，同時利用時間進修讀書，並且被選為班代，為同學服務。

他說看到自己近來在心靈上有很多的成長，很為自己的新生命高興。

本來要自殺的人，因為懂得放鬆的方法而讓身心有了正向能量，念頭一轉，注意力放到正確的方向，生命的開展就不一樣了。

這個例子讓我看到，重生不用自殺，若能培養正向能量，就能轉負為正，走出一條向上向善的路來，過一陣子就又是一條好漢了。

……

<<如果今天就要說再見>>

编辑推荐

10堂教你瀟灑活著，充滿勇氣的生死學！  
百無禁忌、穿梭生死、又哭又笑的新鮮體驗，讓你學會以愛面對告別，並珍惜活著的每一天！

<<如果今天就要說再見>>

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>