

# 《醒了，睡了：一个重症患者的心护日记》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511538161

## 内容简介

本书围绕作者看护重患家属的心路历程，用随笔的方式，记录生活遭遇变故及重创后，如何进行心理自我修复的故事。作者以责任为出发点，以别人睡着了，他醒来了这个契机进行关于生命的价值和意义的思考，如学会倾听大自然的声音，尊重自然生命，培养爱好等等，都是使心灵丰富而充盈的生活方式。

## 作者简介

上国人，资深媒体人。因家属遭遇重患，遂记录了自己和家属一起抗击病痛的心路历程。

## 目录

### 目录

#### 卷一 最初的温暖

003 少年的温暖

005 回家过年

007 药方

012 三伯父

015 松塔

021 命街

#### 卷二 歌山画水

027 母亲的生活

030 白皮黄瓜

032 海螺山上

#### 卷一 最初的温暖

005 回家过年

012 三伯父

021 命街

卷二 歌山画水

027 母亲的生活

032 海螺山上

038 董郎岗一日

048 画水溪边的牛市

051 一头反叛的牛

卷四 一个人的倾听

055 梦见

059 湿润的蛙鼓

061 今晚的倾听

063 定山溪的虫鸣

065 台风的态度

067 即将碾碎的虫鸣

卷五 两个人的自返

071 生活的自返

073 真正的满足

075 老照片

077 木架的倒塌

079 敞户睡觉

081 雷雨中出行

卷六 一群人的喜悦

085 启蒙

087 喜悦

089 冷漠的看客

091 给自己放生

093 世上最早的放生池

098 低声低语

100 老人

102 洞爷湖

105 樱花

107 玉川上水

109 无住留的美

卷八 我对你说

113 答案是没有的

115 深度和广度

117 取得成功的办法

119 抹茶

121 谁该抚慰谁还不一定呢

卷九 最该做的事

125 懂得放弃

127 不耗费

129 不以食为乐

131 坏利润

133 寂静与美

135 不费力的人生

140 竞争中保持善念

142 淳朴是爱

144 垂死过程的浪漫看法

146 好运是爱

148 专属领地

[显示全部信息](#)

前言

自序

我在妻子确诊得了重病的那刻起，人就变得异常镇定。我做起了患者和患者家属。现在看起来，我们把自己这样定位很重要。一切且行且为的实践都是以我们共同的名义

开始，一个是心病，一个是身病加心病，我们都是患者，都面临祛病的任务。

“以病为师”，我们首先彻底抛弃了十几年来已渐成的奢华之恶习，重新过起了朴实的生活。我们注意到自己的生活有改善，其实就是返朴归真，但这恰恰利于健康。和心智在一个成熟的精神模式里锻炼成长的必要一样，是一点点积累了我们的自信。

如果说放生能救人性命的话是对的，我们确已走出了一段距离。我们非常热切地向大家推荐，是我们隐隐约约地悟到，以前没法确定的希望原来是自己可以掌握的。

如果一切皆有因果的话，它已给我们带来乐观的生命前途的展望。它同时影响了今日里我们的方方面面，给我们带来了思想与行动的畅通。现在，我们至少是已经开始有信仰地生活了，能从对病情和死亡的恐惧中慢慢地解脱出来。

我在妻子确诊得了重病的那刻起，人就变得异常镇定。我做起了患者和患者家属。

“以病为师”，我们首先彻底抛弃了十几年来已渐成的奢华之恶习，重新过起了朴实的生活。我们注意到自己的生活有改善，其实就是返朴归真，但这恰恰利于健康。和心智在一个成熟的精神模式里锻炼成长的必要一样，是一点点积累了我们的自信。

如果一切皆有因果的话，它已给我们带来乐观的生命前途的展望。它同时影响了今日里我们的方方面面，给我们带来了思想与行动的畅通。现在，我们至少是已经开始有信仰地生活了，能从对病情和死亡的恐惧中慢慢地解脱出来。

我们要让心怀喜悦的改变成为习惯，通过改变来获取自己有质地的健康。让我们有自返心的人生每一天不是在疲于应付，而是在做公益。我们把两年来日记中的一部分整理起书的目的，是希望看到每个人的生命都有解。

2015.12.8于杭州

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)