

# 重塑人生

董明生 编著



武汉大学出版社  
WUHAN UNIVERSITY PRESS

# 重塑人生

董明生 编著



武汉大学出版社  
WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

重塑人生/董明生编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2015. 9  
ISBN 978-7-307-16568-7

I. 重… II. 董… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 196596 号

责任编辑: 黄汉平

责任校对: 李孟潇

版式设计: 韩闻锦

---

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 武汉珞珈山学苑印刷有限公司

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 18 字数: 499 千字 插页: 1

版次: 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16568-7 定价: 48.00 元

---

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

大多数人想改造这个世界，但很少有人想改造自己。人生像一场战争，跟自己作战是其中一个最关键，也是最难打的战役。

——拿破仑·希尔

## 序

勤奋好学，笔耕不辍。这是董老一生的真实写照，也是我学习的楷模。

论年龄，董老是我的前辈。很有幸，我曾在董老的领导下工作，那时的他工作非常繁忙，机关的文件、领导的讲话，全靠他的一支笔。即使如此，他仍然抽出时间创作一些千余字的“豆腐块”，或直抒胸臆，或有感而发，于是乎，全省服刑人员就经常能在《湖北新生报》上读到署名“明生”的诸多文章。

对于服刑人员的教育改造，董老总是满腔热情、积极参与，他曾与叶士春同志共同编写出版了《走出你的误区》，出版过由时任司法部监狱管理局局长王明迪主编、董明生执笔的《启迪箴言录》和随笔《心语集》等著作。

这本《重塑人生》是他的新著，尤为让人感动的是，四年前，董老罹患肺癌，在化疗期间，在省市癌症专家告诉他还能再活几年时，他首先想到的就是发挥余热，再次投身到创作之中。在新生报社编辑彭宏斌同志的热情帮助下，他收集了全国各地监狱管理部门办的各种报纸，积累了大量写作素材，经过三年的努力，终于完成了这部几十万字的专著。

蒙董老抬爱，嘱我作序，面对一位八十三岁老人，除了钦佩，这种活到老学到老的精神更值得我们学习。

施政

2015年7月

## 前 言

### 一

不少服刑朋友，确立重塑人生的意愿，源于对犯罪危害的深刻认识。身陷囹圄的人都深切感受到：谁触犯国家的法律谁就要付出惨重的代价！因为犯罪，失去了最宝贵的人生自由，葬送了昔日努力创业的辉煌成果，断送了千辛万苦即将取得的成功事业，糟蹋了“十年寒窗”学到的宝贵科学知识……更使自己痛心疾首的是：犯罪不仅身败名裂，而且，父母怨恨、爱妻反目、子女不满、好友远离……总之，犯罪从本质上改变了人的善性，改变了人的正常职业身份，也改变了人的命运和前途。面对高墙，沉痛反思，清算犯罪的危害，权衡利弊，痛下决心，悬崖勒马，重塑人生。

### 二

重塑人生，是理性的抉择，更是对生命的拯救。每个人只被赋予一次生命，对服刑的人们来说，只要这个生命还活着，就应该以全新的灵魂、充实的生活去塑造新生命。事实上，“生命会产生生命”，歌德的这句名言内涵和意义是辩证而深远的，许许多多的服刑者通过卓有成效的改造就雄辩地证明了这一点。只要彻底摆脱了恶习束缚、摆脱了愚昧和野蛮、摆脱了庸俗和卑劣，生命就显得光彩照人！那些顽强塑造新生命的人，才是最有希望、最有前途和最幸福的人。

### 三

重塑人生，意味着对未来方向的确定，更是一种人生高尚的追求。美丽的瀑布具有坚定而顽强的品格——不管在高处还是在低处，都不放弃对大海的追求；服刑中的强者具有坚毅的勇气——无论在顺境还是在逆境，都不放弃对重塑人生的追求。他们时刻警惕自己：一切追求，必须紧紧围绕重塑人生的目标，千万不要再让卑下的追求模糊了自己的视线，颠倒了改造的方向，毁掉了光明的前程。所以，不少人能选择适合自身实际又符合重塑人生的改造目标，并为之不懈追求。

### 四

重塑人生的改造，必须体现在思想上真诚认罪。长期改造实践证明：能从迷惘中觉醒、沉沦中奋起、堕落中挣脱出来的第一步就是认罪。也就是人们经常所说，认罪是接受改造的前提。绝大多数服刑朋友都非常清楚：从眼前看——认罪与否关系到服刑期间改造的成败；从长远看——认罪与否关系到刑释回归后的生存。如果说自然界的新陈代谢——唯有凋零，才有全新的绿色，那么服刑者的改造规律——只有真诚的认罪，才有重塑的新我。因此，他们心中生机勃勃，勇往直前；相反，思想上抗拒认罪，手段上胡搅蛮缠，借以开脱罪责，达到逃避惩罚目的的人，由于认识偏见、态度恶劣，不可能进入重塑人生的境界，其结局是可想而知的。

### 五

重塑人生的愿望和目标，决定了对旧我灵魂的决战，与一切恶习的彻底决裂。明事理的人都清醒地认为：思想改造最要紧的是从灵魂深处铲除恶念，洗涤灵魂污垢，净化思想心灵，不如此，重塑人生就是一句空话，而要真正塑造一个崭新的自我，除了脱胎换骨的改造，没有别的选择。基于这一认识，许多人都比较积极、全身心地投入到改造旧我灵魂的激流中，打主动进攻战，改深染的

恶习。

## 六

确立重塑人生的战斗意愿，是一种自信的表现。对普通人来说，自信是取得事业成功的源泉；对于服刑者来说，自信是实现重塑人生的动力。自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，它是激发自己奋发进取、积极向上的一种心理素质。不少人曾有这样的感悟：当自己踌躇于命运的十字路口，彷徨只能导致畏缩不前，犹豫只能导致错过良机，失意只能导致陷入泥潭……唯有自信，才能撑起人生之帆，荡起理想之舟，抵达光明彼岸！那些能从深重罪恶中举拔出来，朝着重塑人生方向积极行动，缘于自信。这就让人们看到：在服刑途中，拥有自信，就等于有了搏击命运的精神、勇气和力量！

## 七

重塑人生是一种积极心态的体现。很多人在服刑中能够取得骄人的成绩，并不是他们在改造道路上是多么的一帆风顺，也不是因为他们的能力有多么的超群，而是因为他们善于控制自己的心情，并时刻保持一种良好的心态，主动排除和积极克服一切困难和障碍，努力践行重塑人生的理想和目标。实践使许多人体会到：塑造一个向善的健全人格，永远属于那些抱有积极心态并努力脱胎换骨改造的人；相反，消极心态，则会让人充满阴霾——忧郁、寂寞、迷惘、失望，改造没有信心，服刑随波逐流。使人感悟到，心态的好坏左右甚至决定改造的成败。

## 八

《重塑人生》的作者，是一位从事监狱改造工作四十余年的普通干警，而今，八十有三，耄耋之年，愿在生命最后的日子，留下一点粗浅的文字，衷心表达对监狱事业的热爱之心，对教育改造工作的留恋之情！



本书旨在与读者共同切磋新形势下，教育改造服刑人员的新形式、新途径、新方法，提高改造质量。

本书精选了流行于市的各种励志图书中二百多个通俗易懂、发人深省的寓言及哲理故事，并在每个故事的结尾，加入了笔者的感悟，力求用平实生动、明白浅析的语言启发读者共同领悟重塑人生的哲理。

尽管本书不可能对你有较大的帮助，如能在某一点上触动你的心灵，助你在重塑人生的道路上前行，这就是作者的幸慰。

如果这本书能成为你的朋友，那更是作者无比的快慰和幸福！

# 目 录

一、接受生命的雕琢，生命会产生生命.....	1
没有什么比生命更宝贵.....	1
活着就是一种莫大的幸福 .....	4
生命在好不在长.....	6
生命的伟大源于承受的苦难.....	8
生命的价值在于奉献 .....	11
接受生命的雕琢 .....	13
生命会产生生命 .....	15
生命的支柱——精神 .....	17
生命的脊梁——信念 .....	20
生命的主宰有善有恶 .....	22
自救的生命更宝贵 .....	24
自杀是最愚蠢的解脱之道 .....	27
生命不能像蛋壳那样脆弱 .....	29
二、认识自己，是为了更好地改造自己 .....	32
人最难的是认识自己 .....	32
人是变化中的人 .....	35
拯救自己的第一步是真诚忏悔 .....	38
最对不起的人是自己 .....	40
接受事实是克服不幸的第一步 .....	42
打好思想改造这场硬仗 .....	45
勇过“三关”，才能战胜自己 .....	47

健康的心灵能战胜病魔与残疾 .....	49
做人要有责任心 .....	52
聪明反被聪明误 .....	54
人应该懂得爱的真谛 .....	57
失意决不能失志 .....	60
做人不能丧失尊严 .....	63
自爱意味着你是个有价值的人 .....	65
自强者是不惧艰难险阻的人 .....	67
真诚的悔改，赢得了尊重 .....	69
言行一致是做人应有的品格 .....	72
<b>三、人性善恶相混，法纪规范人生 .....</b>	<b>76</b>
人性善恶相伴 .....	76
“当人是兽时，他比兽还坏” .....	79
不要使自己成为无藏身之地的“狐” .....	82
知法犯法，法理不容 .....	84
隐瞒罪恶终将受到法律的严惩 .....	86
法律的尊严岂容诬蔑和抵赖 .....	89
法盲不可能作为宽恕的理由 .....	91
休想逃脱刑法的惩罚 .....	94
纵然改头换面，终究难逃法网 .....	96
知“小”者“大” ——践行“而为之”与“而不为” .....	99
向善让他选择了正确的道路 .....	101
自律是一种拯救的力量 .....	103
自制是自己给自己一个纪律 .....	106
遵规守纪，贵在自觉 .....	109
敬畏法纪，天天快乐 .....	111
向拥有正能量的人学习 .....	113

四、保持良好的改造心态，是你奔向新岸的精神动力·····	116
人是自己思想的产物·····	116
摆正自己的心态·····	119
遏制失意的负能量·····	121
让心底充满阳光·····	124
好心境是黑暗世界的阳光·····	127
心安是人生最大的快乐·····	129
环境不是理由 改变从“心”开始·····	132
让宁静化解情绪污染·····	134
心浮气躁是改造中的大敌·····	137
莫让不良情绪打败自己·····	139
学会正向的自我心理暗示·····	142
理智宣泄不良情绪·····	144
要经常清扫心灵上的垃圾·····	146
哀莫大于心死·····	149
凡事不要自我设限·····	151
得意失意，不可忘形·····	154
抱怨是无谓的牢骚·····	156
痛苦给自己第二次生命·····	158
放大或幻想出的痛苦都是伤人的·····	161
“充实”是排遣痛苦的最好良药·····	163
猜疑——卑鄙灵魂的伙伴·····	166
偏激是一种心理疾病·····	169
化嫉妒为动力·····	171
五、学会思考 理智生活·····	175
思考后的人生才是有价值的·····	175
在换位思考中省身识己·····	177
做人不能失去理智·····	179
选择积极的人生态度·····	182

清醒看待“得”与“失” .....	184
放下是一种修养，也是一种解脱 .....	187
善听忠告的人才有智慧 .....	190
忍是一种品质，也是一种自救 .....	192
世界上不存在不受任何约束的绝对自由 .....	195
惭愧知耻是一种庄严的气质 .....	197
对仇恨不可太执着 .....	199
上帝没有看轻卑微 .....	202
自卑也是一种力量 .....	204
拿起雕琢灵魂的武器——批评 .....	206
克服“傲气”才能前进 .....	208
道听途说与离奇谣言 .....	211
把住嘴巴的“关” .....	214
卸下人云亦云的从众枷锁 .....	216
摆脱“面子”的困惑 .....	218
不要盲目攀比 .....	220
<b>六、培养良好的行为习惯，把握命运的现在和未来 .....</b>	<b>223</b>
习惯的力量是巨大的 .....	223
小习惯毁掉人的一生，改恶习就能拯救未来 .....	226
习惯是可以改变的 .....	228
改恶习要有扼腕断臂的勇气 .....	231
要有改变坏习惯的自控力 .....	234
给坏习惯找个“天敌” .....	235
懒惰恶习是一切罪恶的根源 .....	238
热爱劳动是最高尚的习惯 .....	241
养成节俭的良好习惯 .....	244
养成良好的心理习惯 .....	247
良好行为习惯的养成须从细节开始 .....	249
认识性格，塑造自我 .....	251

莫让不良性格毁了自己	254
戒掉让人厌恶的“口头禅”	256
命运是一种选择	258
明智的选择助你走出困境	260
命运掌握在自己的手中	262
蚕是被自己的丝裹住的	265
埋怨命运等于嘲笑自己	267
不要错过拯救自己命运的机会	269
相同的际遇，不同的命运	272
遏制命运的惯性	274
不能让负能量左右自己的命运	276
把握命运的现在和将来	279
<b>七、亲情是最珍贵的情感，是激励你永远前进的动力</b>	<b>282</b>
亲情对囚子万般希冀的呼唤	282
母爱驱散了灵魂的黑暗	285
面对震撼人心的母爱	287
非同寻常的特殊“母”爱	290
厚重的父爱	292
“爸爸是我最伟大的‘母亲’”	294
面对沉重的“孝”字	297
让父母放心就是最大的孝	299
正确看待“因缘失和”	301
良好品性是维系婚姻的关键因素	303
携妻之手，共度余生	305
别在失恋的阴影中徘徊	308
珍惜对爱的执著等待	310
天底下没有比家更好的地方	312

八、交往贵谦和，择友如择师·····	316
对人要有一颗谦卑之心·····	316
尊重和礼貌是待人的核心·····	319
最不能缺少的是冷静·····	322
以强凌弱绝非勇·····	324
道歉并非耻辱·····	326
有理不在声高·····	328
得饶人处且饶人·····	330
人是群居动物，择友不可不慎·····	332
与真诚、谦和的人做朋友·····	335
小人同利为朋·····	337
恶人教你朋比为奸·····	339
给你的朋友分个类·····	342
诤友才是真朋友·····	345
真正的友谊是一种力量·····	347
朋友之间应保持安全距离·····	349
九、做人要以道德诚信为本，对人要有宽容感恩之心·····	352
道德，生命之根·····	352
德行比才能更重要·····	354
诚实守信是做人最重要的品质·····	357
人生最大的资本是品行·····	359
人性最宝贵的底色——真诚·····	362
正直是一个人品德上的“通行证”·····	364
做人要严守自己的诺言·····	366
感恩父母·····	369
感恩拯救自己的再生之地·····	371
感激谆谆教导的特殊园丁·····	374
知恩于心，感恩于行·····	376
铭记自己的引路人·····	378

感激珍贵无私的爱·····	381
让感动之情激励自己·····	384
宽容伤害过你的人·····	386
体味“海纳百川”的胸怀·····	388
学会尊重人的合法权利·····	391
<b>十、放飞心中梦想，追求新的人生目标·····</b>	<b>394</b>
放飞你心中的梦想·····	394
梦想不能成为目标就是空想·····	397
行动是架在现实与梦想之间的桥梁·····	400
理想是指路明灯·····	402
目标是一个人生命的意义和方向·····	404
执著追求新的人生目标·····	407
刑释后的目标应当高尚而远大·····	409
要不间断地践行自己的奋斗目标·····	411
把目标集中在一点上·····	414
适时调整目标·····	416
恶性目标必然自毁·····	418
活着就是一种信念·····	420
逆境是对意志的考验·····	422
自信，前进的精神力量·····	424
活着，就应自强不息·····	426
勇气——强者之精髓·····	429
<b>十一、在希望中改造，在快乐中服刑·····</b>	<b>432</b>
希望是人在逆境中的救星·····	432
希望导你穿越人生沙漠·····	434
每天给自己一个希望·····	437
在绝望中点燃希望之火·····	439



期待是生命的延续·····	442
有些事是永远等不来的·····	444
幸福就是知足·····	446
幸福就是自由·····	448
乐于付出，收获幸福·····	451
要有一颗快乐的心·····	453
乐观是一首激昂优美的进行曲·····	455
学会在逆境中保持微笑·····	458
玩笑是生活中最好的调味剂·····	460
<b>十二、视刑期为学期，惜时读书学知·····</b>	<b>463</b>
书犹药，善读可医愚·····	463
读一本能改变人生的好书·····	465
多读书才能净化愚昧的心灵·····	468
让“无声之师”为梦想插上翅膀·····	470
改造的乐趣在书中·····	472
读书要有真切的感悟·····	475
一勤天下无难事——“勤能补拙”·····	478
走自学成才之路·····	480
拿一张大学毕业文凭出高墙·····	483
只要愿学，时间总是有的·····	485
让自己有兴趣读书才有收获·····	488
学习，永远不晚·····	491
到“国学”中寻求精神力量·····	493
生命中最宝贵的是时间·····	495
现在比过去和将来都重要·····	498
不要辜负服刑这段时间·····	500
不要在杂尘小事上耗费时间·····	503