

南怀瑾
夏小
张靓文
张新庆

金庸
黄宗汉
张显扬
沈军

文京
董李
烛文
浩时

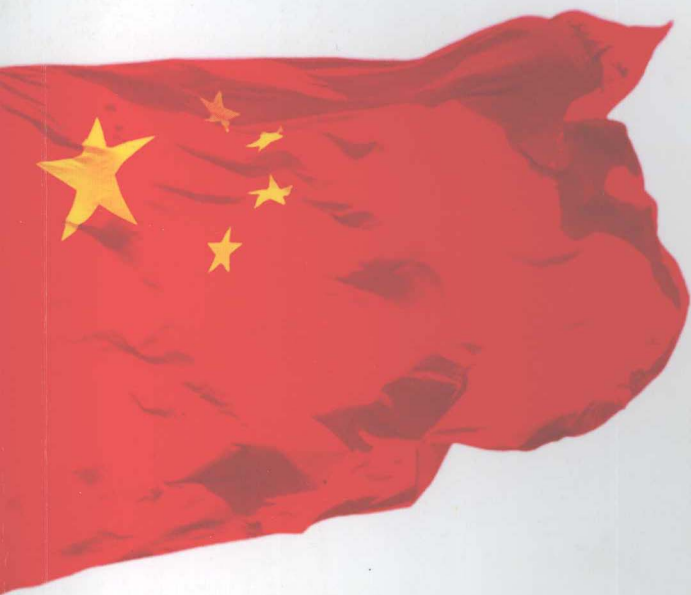
李泓冰
于蓝
廖晓义

肖裕声
雷桢孝
陆莉娜

袁钟
史义军
张刚

袁正光
毕淑敏
海涛

周国平
郑渊洁
周盛平



幸存下来， 就要好好活下去

HAVING SURVIVED, WE MUST STRIVE

总顾问：徐永光 总策划：袁 钟 总监制：沈 军 主编：高福庆



三辰影库音像出版社



中国协和医科大学出版社

幸存下来， 就要好好活下去

HAVING SURVIVED, WE MUST STRIVE

总顾问：徐永光 总策划：袁 钟 总监制：沈 军 主 编：高福庆



三辰影库音像出版社



中国协和医科大学出版社



幸存下来 就要好好活下去



图书在版编目 (CIP) 数据

幸存下来, 就要好好活下去 / 高福庆 主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2008.5

ISBN 978-7-81136-046-2

I. 幸… II. 高… III. 地震灾害-心理保健 IV. B845.67

R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第072959号

幸存下来, 就要好好活下去

主 编: 高福庆

责任编辑: 朱 江

封面设计: 郭韦肖 马范如 聂志远

出版发行: 三辰影库音像出版社

(北京通州区北京文化创意园筹备处 邮编 101118 电话89579910)

中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话65260378)

网 址: www.sunchime.com.cn / www.pumcp.com

出 版 人: 沈 军 袁 钟

印 刷: 廊坊市飞腾彩印制版有限公司

开 本: 889×1194 毫米 1/32 开

印 张: 6

字 数: 120千字

版 次: 2008 年 5 月第一版 2008 年 5 月第一次印刷

印 数: 1-10000

定 价: 16.00元

ISBN 978-7-81136-046-2 / R · 046

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)





幸存下来 就要好好活下去

前言

2008年5月12日14点28分零2秒，这个时刻注定要刻入我们民族深深的记忆。从大地开始颤动的那一刻起，我们的心就再也无法平静。网络、电视、广播、报纸，每一次有震区的消息传来，我们的眼睛都无法不饱含泪水。汶川，这个素昧提起的名字，重重牵动起每一个中国人的心——从总书记到每一个战士，从共和国总理到每一个公民，从北京到边陲，从长江到大洋彼岸，中国人的心好久好久都没有像现在这样，靠得很近很近。

胡锦涛总书记发出紧急动员令，温家宝总理第一时间赶赴灾区。震后的废墟瓦砾中，总理紧锁的眉头、微颤的唇角、花白的双鬓，把国人的全部关爱和战胜灾害的决心向全世界昭示。

地震破坏了我们共有的家园，灾害夺去我们骨肉同胞的生命。在巨大的哀伤和痛苦面前，我们没有办法不流泪。但是，我们更会选择坚强！就像网络间流行的那首感动了千万人的诗中写的一样：

妈妈，你别哭。泪光照亮不了我们的路，让我们自己慢慢的走。妈妈，我会记住你和爸爸的模样，记住我们的约定，来生一起走……

是啊，泪光无法照亮去天堂的路，来生还要一起走的承诺却会让我们重塑希望。共和国已经用最高的丧仪让逝者安享，活下来的人要收住泪水，更加勇敢地生活。

“幸存下来，就要好好活下去”！最朴实的语言，道出



幸存下来 就要好好活下去



了最深刻的道理。灾难中的幸存者，还有我们——与灾害擦身而过的所有的人，都该把悲伤转换成感恩的心，好好地再造生活、享受生活。冥冥中，骨肉的魂灵一定也是这样在为我们祈福！

大灾难给了人们太多悲伤、无助、沮丧和打击，怎样让精神创伤像家园一样在废墟中得到重建，有没有那样一只温暖的大手，能够抚平失去妈妈的孩子和失去孩子的妈妈的创伤？作为出版人，我们陷入深深的沉思。我们相信人文的力量，作家和思想者智性的光芒，或许能够打开被忧伤封闭的心灵。我们决定，用三辰出版社全体员工的捐款，号召我们熟悉的热心的作者朋友，在最短的时间内，出版一本帮助灾区幸存的朋友们走出灾难阴影的读本——《幸存下来，就要好好活下去》。此刻，我们找不到更能表白我们劝慰心迹的词汇来做书名，不避冗长，我们选择了这感动我们的朴实！

所有我们联系到的作者，无论他们身在哪里，都在第一时间给了我们最大的支持，我们向他们奉上真诚的敬意。一些作品的内容使我们不忍割舍，又因时间紧迫联系不上作者，这里先行冒昧地使用，希望能够得到谅解。对他们，我们同样奉上深深的敬意。我们相信，灾区的读者朋友们通过阅读这本书，在得到心理安慰的同时，也会产生这样的敬意。

编者

2008年5月19日



幸存下来 就要好好活下去

文稿统筹：朱 江

图片统筹：冯 瑞

推广统筹：杨 娟

制作统筹：齐永杰

本书部分图片作品选自网络，未及时通告相关作者，特此鸣谢。

孙文华	赵喜明	沈 军	高福庆	邝 杨	战春菊
毛彩霞	齐永杰	王 华	冯 瑞	朱 江	杨 娟
张春青	喻建文	黄 薇	汪 海	芦长萍	太洪春
武 荣	金应生	应 浩	张培培	李 苗	汪秋燕
张 珂	邱岳峰	李 萌	白 广	傅培培	刘海军
郭文亮	孙志宇	宋小燕	李红霞	刘英杰	白燕峰
王 娟	贺海霞	杨科研	王春菊	樊润兰	刘润芝
孙祖刚					

以上人士捐资支持本书出版

中卡世纪、回归线视觉传达支持装帧设计

北京汇智泉文化传播有限公司支持版式制作

胡介报	王 然	谢 阳	祝华新	于 曦	魏 来
张 莉	倪一璟	洪 峰	孙贺田	裴 帅	史迎春
李延增	李冬晖	郭鑫昕	宋雨亭等		

许多人士和机构给本书提供了帮助、建议，特此鸣谢。

机构和个人有意用捐赠传播本书的方式支持灾区心理救援，
请与三辰影库音像出版社联系。

地址：中国·北京通州区北京文化创意园筹备处（101118）

网址：[Http://www.sunchime.com.cn](http://www.sunchime.com.cn)

博客：[Http://blog.sina.com.cn/sunchime](http://blog.sina.com.cn/sunchime)

电话：010-89579910-800

传真：010-89579910-206



幸存下来 就要好好活下去

目 录

为川北震灾献言	南怀瑾	1
多难兴邦	金 庸	3
地震后网络流行的一首诗	文 烛	5
小桦, 请你美丽地活着	李泓冰	8
英 雄	肖裕声	15
冬天过去就会有满地春花	袁 钟	21
好好活着, 就是对亲人最好的思念	袁正光	25
寄语灾区的孩子	周国平	33
面对苦难	周国平	38
人生边上的智慧	周国平	43
永恒的女儿	夏 小	54
“球癌”是可以战胜的	黄宗汉	58
带着梦想去奋斗	京 文	60
自信的力量, 我们学会拥有	于 蓝	64
大难成就了我的事业	雷祯孝	68
挚爱让我们手牵手	史义军	78



幸存下来 就要好好活下去



关于人生与命运的遐想	毕淑敏	87
提醒幸福	毕淑敏	96
废墟中的美丽童话	郑渊洁	103
唐山大地震幸存者 致汶川大地震幸存者的信	张靛文 张显扬	104
好好活下去	董 浩	113
幸存的孩子, 谢谢你	廖晓义	119
变暗淡为辉煌	陆莉娜	121
傲视死亡的奇女子	张 刚	134
触摸生命的脉络	海 涛	142
如果我不坚强	周盛平	157
汶川大地震中“生死观”的嬗变	张新庆	164
朋友, 我为你骄傲	沈 军	171
碑 铭 (节选) [前苏联] K·巴乌斯托夫斯基 李 时 译		172
灾后心理反应的疏导与调适	谢佳秋	178
感动让我们感动 (代后记)	高福庆	183



幸存下來 就要好好活下去

謹受徐永光先生囑為川北地震劫後重生的孩子們說言

人的生命死生，只在呼吸往來之際，這是釋迦文佛所說的至理名言。尤其當地（震）、水、火、風四大種自然劫難來臨之時，有絕非人力所可擋可避者。如是劫後重生的人，更知個人與全體生命共存的更為可珍可貴。從此可以真實了解「愛人如愛己，有力即相助」，才是慈悲博愛的真正道理。秉此而重立生命的方針，確信生命同體的真理。然後達成我們文化中先聖先賢所教「親親。仁民。愛物」的人品行為標準。是為至要。

二〇〇八（戊子初夏）五月吉日

南懷瑾 時年九十一獻言

南懷瑾





幸存下来
就要好好活下去

为川北震灾献言

南怀瑾

谨受徐永光先生嘱为川北地震劫后重生的孩子们说言：

人的生命死生，只在呼吸往来之际，这是释迦文佛所说的至理名言。尤其当地（震）、水、火、风四大种自然劫难来临之时，有绝非人力所可挡可避者。如是劫后重生的人，更知个人与全体生命共存的更为可珍可贵。从此可以真实了解“爱人如爱己，有力即相助”，才是慈悲博爱的真正道理。秉此而重立生命的方针，确信生命同体的真理。然后达成我们文化中先圣先贤所教“亲亲、仁民、爱物”的人品行为标准。是为至要。

二〇〇八（戊子初夏）五月吉日

南怀瑾 时年九十一献言



南怀瑾，1918年出生于中国浙江温州乐清南宅殿后村，国学大师，中国传统文化的积极传播者。他将儒、释、道等思想进行对比研究，别具一格。南大师虽旅居海外，然心怀故土乡梓，深切关怀国家发展，晚年尤甚。南大师投资1286万美元修建金温铁路，设立“光华教育奖学金”，捐助希望工程，拳拳爱心，令人感佩。

幸存下来 就要好好活下去



三辰影库出版社社长袁钟先生：

得悉 贵社与中国协和医科大学出版社同人内部员工共同捐资，为四川地震灾区孩子编印一本励志的书，以人文关怀给幸存者予以激励，此举极有意义，书名引用温总理对地震区12岁脱险藏族小女孩的寄语：“幸存下来，就要好好活下去”此语极有鼓励作用，不仅对该小女孩有鼓励意义，且对所有灾区同胞全国人民均有意义。温云：多难兴邦。困难不会令我们沮丧，只有教我们更加奋发图强，团结互助，克服今后所遇到的一切困难，得到更大的成绩。愿我们和全国同胞、灾区同胞共勉。金庸为“幸存下来，就要好好活下去”一书而书。



幸存下来 就要好好活下去



多难兴邦

金 庸

三辰影库出版社沈军社长、袁钟先生：

得悉贵社与中国协和医科大学出版社同人内部员工共同捐资，为四川地震灾区孩子编印一本励志的书，以人文关怀给幸存者予以激励，此举极有意义，书名引用温总理安慰地震区12岁脱险羌族小女孩的原话：“幸存下来，就要好好活下去”此语极有鼓励作用，不仅对该小女孩有鼓励意义，且对所有灾区同胞、全国人民均有意义。语云：多难兴邦。困难不能令我们沮丧，只有教我们更加奋发图强，团结互助，克服今后所遇到的一切困难，得到更大的成绩。愿我们和全国同胞、灾区同胞共勉。

金庸为“幸存下来，就要好好活下去”一书而书

金庸，原名查良镛。江西省婺源县人，1924年2月6日出生于浙江海宁，香港“大紫荆勋贤”。当代著名作家、新闻学家、企业家、社会活动家，《香港基本法》主要起草人之一。金庸是新派武侠小说最杰出的代表作家，被普遍誉为武侠小说作家的“泰山北斗”，更有金迷们尊称其为“金大侠”或“查大侠”。

幸存下来
就要好好活下去

地震后网络流行的一首诗

文 烛

孩子
快抓紧妈妈的手
去天堂的路
太黑
妈妈怕你
碰了头
快
抓紧妈妈的手
让妈妈陪你走



凝固的时刻



天下妈妈

妈妈
怕
天堂的路
太黑
我看不见你的手
自从
倒塌的墙
把阳光夺走
我再也看不见
你柔情的眸



幸存下来 就要好好活下去



孩子
你走吧
前面的路
再也没有忧愁
没有读不完的课本
和爸爸的拳头
你要记住
我和爸爸的模样
来生还要一起走

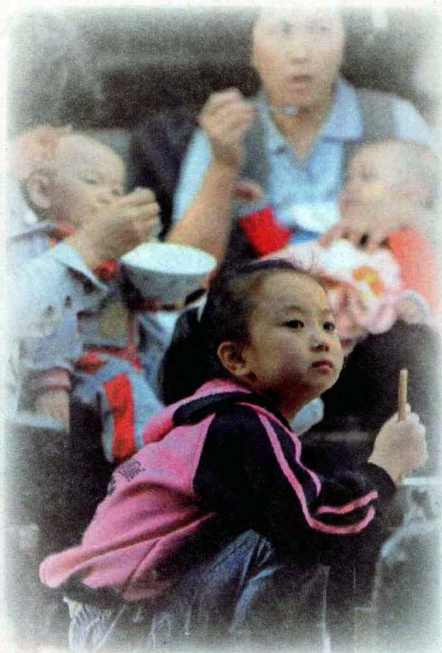
妈妈
别担忧
天堂的路有些挤
有很多同学朋友
我们说
不哭
哪一个孩子的妈妈都是我们的妈妈
哪一个孩子都是妈妈的孩子
没有我的日子
你把爱给活着的孩子吧

妈妈
你别哭
泪光照亮不了



幸存下来
就要好好活下去

我们的路
让我们自己
慢慢的走
妈妈
我会记住你和爸爸的模样
记住我们的约定
来生一起走



离开妈妈的孩子，日子还要过



幸存下来
就要好好活下去



小桦，请你美丽地活着

李泓冰

5月19日，14：28分，全国人民骤然停止了脚步。

我望向窗外，上海的陆家嘴、世纪大道，堪称人间第一等热闹繁华的去处，在这个时刻，人们集体静止了，汽车停了，汽笛声哀鸣；行人站定了，低头默立、泪水横流……



小桦，总理爷爷来了



幸存下来、 就要好好活下去

国旗降了，一个伟大的民族哭了！

我亲爱的孩子，亲爱的小桦，你看到了吗？默哀之后，很多很多的叔叔阿姨，在为你们喊“加油！”“挺住！”

小桦，在绵阳九州体育馆，全世界人民都看到了你的失声痛哭。泪飞顿作倾盆雨，那几天的灾区，暴雨不断啊，小桦，你和你的乡亲的眼泪，哭出了整个中华民族的悲怆！

小桦，你知道，你不是一个人在哭，不仅是汶川在哭，也不仅是四川在哭，整个中国都在痛哭失声。地震中，我们失去了超过五万个同胞，包括你最爱的爸爸、妈妈、奶奶、弟弟和你最要好的三个同学。我听说，你是眼睁睁地看着三个平时一起说悄悄话、一起跳绳做游戏的好朋友，在你身边惨死；你看着你敬爱的校长和老师，在你眼前消失；你惊恐中跑向你的家，试图寻找最后的庇护，可是你在废墟中悲痛地找到了永远爬不起来的奶奶和可爱的小弟弟……

叙述这一切的时候，小桦，我的心揪痛着，像被一只狰狞的巨灵之掌紧紧攥住、撕扯着……而你，是活生生地面对、经历了这一切！我不敢想像你幼小的心灵所遭遇的深创巨痛，我听说，你当时一直一直哭，不管是总理爷爷来了，还是医生来了，还是心理学教授伯伯来了，你都一直一直地