

启动心的力量 激励重建生命的信念

凤凰卫视著名主持人曾子墨倾力推荐

生命重建

陈龙海◎编著



新华出版社

生命重建

陈龙海 编 著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命重建/陈龙海编著.

—北京: 新华出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5011-8409-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 087464 号

生命重建

责任编辑: 刘燕玲

策划编辑: 冯旭宇

封面设计: 颜 开

内文彩插: 颜 开

出版发行: 新华出版社

网 站: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 北京旺鹏印刷有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 6 月第一版

印 次: 2008 年 6 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8409-5

定 价: 28.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 60277330

活着，是幸福

香港凤凰卫视主持人 曾子墨

十天前的此时此刻，我还在四川灾区。在绵阳，在北川，在都江堰，
残垣断壁中，看到太多泪水，也感受到太多无奈和震撼。

逝者已逝，悲痛依旧，但生活总要继续。幸运的生还者，你们一定要
好好活下去，为了自己，更为了那几万个离我们而去的鲜活的生命。

灾难之前，很多人对“幸福”的理解可能还很模糊。经历过生死的考
验，终于明白，那些平日里来不及送出的问候，来不及回味的微笑，来不
及表达的感情，来不及分享的微小快乐，居然是那么珍贵。身体健康、家
人团聚、天伦之乐，没有什么比它们更重要。

和亲人友人在一起，就是幸福。

因为有了无言且揪心的痛，才使我们更加珍惜点点滴滴平凡的幸福。

灾难总是突如其来，生命或许反复无常，所以，当下的生活更值得我们珍惜。尽管生活中有丑陋，残缺，种种困厄，幸运的是，我们依然享有灵动的生命，健康的身体，可以倾诉的朋友，和不离不弃的亲人。

灾难中，国家和民族坚强不屈。人与人的相互问候，通过互联网和手机传递的哀思和祝福，十三亿中国人从来没有比现在更强大，更团结。哀悼日的第一天，三分种的默哀释放的不仅仅是伤痛，更是力量。聚集在天安门广场的人群，无论老幼孤寡，还是风华正茂，所有人都挥舞着国旗，振臂高呼：“汶川加油！中国加油！我们永远在一起！”

那一幕，怎能不让人放声大哭！

是的，我们经历了创痛，我们的美好家园变为了废墟，我们无辜善良的同胞被永远埋在了钢筋水泥之下，但是，我们也看到无数动人的画面，感受到人性中永不泯灭的光辉与崇高，看到一个民族不屈不挠的强大精神力量。我想，这就是我们的希望之火吧！

失去的家园要重新建立，地震带来的阵痛也许还会持续，但是，经历过浩劫，我们发现了心底的最真挚的爱，唤醒了那份沉睡已久的悲天悯人与彼此关爱的情怀。心与心的距离，从来没有这么近。

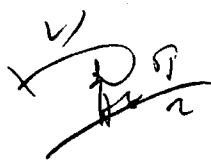
所以，我想说，只有爱才能拯救世界。

所以，请你记得，你不是惟一的受难者，你永远不会孤单，我们和你在一起。

未来的日子，或许还会遭遇飞来横祸，面对疾病与战争，还会经历磨难，与死神对峙，但是灾难告诉我们如何战胜恐惧，伤痛教会我们如何面对生活。逝去的亲友，请你们安息，而我们则更应该思考怎样演绎人生，调整心灵，让生命在灾难的洗礼中获得重生。

死神如此强大，值得我们敬畏；而恰恰是爱的力量让我们昂起头颅，继续前行。即使生命卑微，也要活出自己。

活着，是幸福。因此，我的同胞们，请你们活得精彩，活得漂亮。

A handwritten signature in black ink, featuring stylized, cursive characters that appear to be '徐小斌' (Xu Xiaobin).

2008年5月30日于香港

生，就好好活

绵阳籍国家一级作家 郁小萍

我居住的城市绵阳，安适，静美。我们在电视中看世界各地发生的种种灾难。我们为各个地方的各种灾害献出我们的爱心。还记得绵阳作家为印度洋海啸售书捐款那次活动，当我们又冷又饿地数着签名售书一整天攒得的“银子”，心里充满着真诚的同情和贡献的庄严。同时，也庆幸绵阳远离于灾害之外。

2008年5月12日14点28分汶川特大地震之后，绵阳的一切都改变了。我们每个人的生活，也都改变了。

我是在汽车里感觉地震的。我听见街上许多杂乱奔跑的脚步声，就对儿子说：“在捉小偷!?”儿子手扶方向盘，感觉着大地的颤动，回答我：“地震了!”这时我才看见街旁一幢熟悉的楼房上，无数碎裂的水泥块噼噼啪啪往下喷落，溅起浑浊的尘土。汽车像被波浪推拥着的一只小船摇晃着。十字路口已聚集了无数惊恐的人群。我立即掏出手机给正在电视台上班的女儿和可能在家里午睡的先生打电话。但通讯已经全面中断!

后来，通讯很快又恢复了。我们从外地甚至国外亲友的电话中知道了震中在汶川。我们知道远到河北廊坊安徽合肥等全国许多地方都有明显的震感。

最惊痛的，是知道我们绵阳的北川县城，一瞬间变为废墟!

我在报社当记者时去过北川这个美丽的小城。它给我最深的记忆是干

净整洁。在这个全国惟一的羌族自治县里，女人白皙姣好，男人豪放爽直。那两座靠着小城兀立的高山给人留下的狭窄的感觉，也令人多年来一直很难忘却。5·12汶川特大地震毁灭了这个美丽的小县城。一位电视台的记者在北川那一块块翻开的水泥板下，看见了太多跟他女儿年龄相仿的鲜活的小生命一瞬间魂断地震。这个硬汉子的手颤抖了，心颤抖了。回到绵阳，他抱着自己五岁的女儿失声痛哭——他既为那些逝去的小生命深恸，也为自己的女儿还活着而感谢上苍！这在一个非常的历史时刻，死去，是一种不幸的痛苦；活着，则是一种有幸的磨难。绵阳的父老乡亲们，直面磨难，开始了地震后的生活。他们首先无师自通地学会了露宿，各色各样的帐篷在空旷地带像特大蘑菇一样生长出来。

绵阳通讯恢复的第一时间，我就收到文联办公室的电话，询问是否安全？有没有什么事需要单位帮着做？排除唐家山堰塞湖险情的时候，单位再一次叮嘱我转移到安全地带。这是文联一贯的传统，在全体工作人员投入抗震救灾的非常时刻，他们倍加爱惜自己的作家艺术家。

我知道自己到了用笔张扬民族精神的时刻。我搜集了许多动人的故事。一位北川的女学生，被垮塌的水泥板死死压住一条腿，救援人员无法挪动她。眼看余震不断天色渐晚，这位花季少女大声喊：“我要活，快把我的腿砍断！”人们不忍，她一再呼喊“我要活！我要活！快砍！快砍！”才有人去找得一把菜刀，生生地往她腿上砍！血肉飞溅，断骨凄白！在场的人无不热泪滂沱，少女却咬紧牙关挺着。天黑之前，她终于获救了！

北川一位副县长被埋，大家找到他时，他的应答声还很有力。大家一边同他说话，一边开展救援。埋在废墟下的他对外面的人说：“给我晾一碗糖开水！等一下我出来要喝！”不幸的是又一次强余震发生了，他再也没有了声息……

当重灾区演绎着无数这样生死一线间的故事，绵阳百姓们的生活相对平静、平凡。五花八门的帐篷里，老人呆坐，婴儿待哺，停课的小学生趴在地铺上写作业……中央人民广播电台的声音从早到晚响彻耳边，响彻在心中。绵阳的百姓们关注着灾区，牵挂着灾区。大家为灾民捐款——自发的或有组织的；留名的或不留名的。绵阳体育馆外侧，市民们自发捐赠的衣物堆成了山。被鉴定为“可以居住”或“停止使用”的各种楼房上，奥迪或者奥托汽车上，气派或者简陋的帐篷上，贴着各色各样激励斗志的标语。无数的青壮年成为志愿者。要求献血的，请求收养孤儿的，绵阳有关的热线电话被打爆了。

绵阳仅仅在12号当天停电停气，13号就逐步恢复。惊魂渐定的市民们迅速恢复了四川人“美食家”和“好吃嘴”的传统，同余震玩起了“藏猫猫”的游戏。这次余震和下次余震之间，人们回家做好热腾腾的饭香喷喷的菜，拿到地震棚里慢慢享用。东家的回锅肉，西家的拌黄瓜，放到一起“打平伙”。大家说：过去没玩过背顶帐篷出去野营的“格”，现在就把风餐露宿的日子当成在“农家乐”集体“奢侈”吧。而每家每户最好的饭菜是要留给在第一线苦战的亲友们回来吃的。“等娃娃吃巴适点，明天还要上北川嘞！”

渐渐地，大家对余震的规律摸得更准些了，就决定同恐惧赌一把，在家里吃饭。爱清洁的女同志更是抓紧时间在家梳洗一番。回到地震棚时，脸上那种赌赢了恐惧的自豪感，同湿漉漉的头发上怡人的香味一起飘散出来，感染着更多的人。

市民们跟余震进行“震来我跑，震跑我来”的斗争，所以大都不愿意在家里睡觉——跟余震周旋是需要清醒的，睡着了没跑脱，就不好玩了。

我无意中发现大家在互相招呼时改变了应答方式：“今天在哪里吃的

呀？”过去的回答是“回家吃的”，现在我们却说：“回去吃的！”

人们在这个非常时期对“家”的概念作了全方位的诠释——家从物质意义上讲，是提供衣食住的安全港湾。现在，因为不安全，“住”的功能暂时没有了，家，也就不完全了。也因为如此，不少人在经历过5·12大地震后不同程度地“患”了“地震综合症”——只要一进家门，就觉得地在晃动，头在发晕。

绵阳人在渴望着“家”重新安全、完全的那一天。怀着这美好的企盼，绵阳的百姓们同连续不断的余震抗争，同唐家山堰塞湖抗争。他们的抗争同前方战士们惊天地泣鬼神的牺牲不同，百姓的抗争只是一种坚守。在困境中仍然庆幸自己并未处在最困境；面临恐惧却用琐细的生活情节来冲淡恐惧。被地震折腾的绵阳人，依然活跃着四川人特有的幽默和乐观，在希望，在憧憬，在寻找终极的幸福。

作为一个绵阳人，我觉得陈龙海先生编写的这本《生命重建》非常及时，非常有意义。书中有一个读了让人揪心的例子：

唐山大地震当天下午，一个女孩正和大家一起，扒救被埋在废墟中的居民，浑身沾满鲜血，疲惫而憔悴。三天以后，这个女孩自杀了。因为她难以承受满目的疮痍，看到那些横尸遍野的废墟，她心理崩溃了。

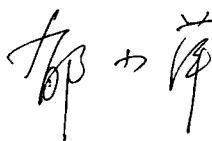
为了避免三十二年前的悲剧重演，新一代的党和国家领导人已经把精神重建放在同物质重建同样的高度来进行。而《生命重建》这本书，也正是从精神重建的角度，来配合和促进物质的重建。

从2008年5月12日14点28分到现在，中华民族有那样多感天动地的英雄壮举让世界震惊，有那样多可歌可泣的动人故事将彪炳史册。在万众一心的壮举所创造出的奇迹中，生者，要背负着更重大的使命，好好地活下去。

生活对我们说：“你们知道我真正的含义是什么吗？告诉你们，生活就是：只要你生着，你就要好好地活。”

我曾在绵阳一座普通的帐篷里看见一瓶花。无论生活多么严酷，她依然以静美的姿态绽放。我们都向这花学习吧，开放一天，就鲜艳一天，美丽一天。

愿我们每个人都更好地完成我们生命的重建。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters '都' and '萍'.

2008年5月26日于绵阳

序	1
引子	1
 第一章 生命无法承受之重	
面对突如其来的灾难，我们有选择	7
困难面前，挺起坚强的脊梁	12
即使卑微，也要找到亮点	16
别在意，哪怕从云端跌入深渊	21
恐惧，增强我们的勇气	26
伤痛之后，依然美丽微笑	30
精神困境，与自己的战役	33
 第二章 创伤面前放声歌唱	
自己拯救自己	39
在缺憾中完美地飞翔	45
都是上帝最美丽的孩子	50
愈是残缺，愈要美丽	54

第三章 不再害怕

恐惧面前，我们都有一颗脆弱的心	61
扩大心的容量	68
直面那些让你害怕的事	73
建立内心的爱与信任	78

第四章 生命，是一场动人的欢娱

生命，你可以如此顽强	85
热爱生活，生活也会爱你	90
死神也害怕希望	95
自信，越活越精彩	102
找到自我价值，享受生命的喜悦	106

第五章 释放自己，寻求幸福

放开手，才能解救自己	113
比天空更宽广的是人的心灵	118
感恩是盛开的灵魂之花	122
幸福之花，往往磨难之后更芬芳	127
踏上生命的征程	132

第六章 释放自己未知的能量

你的能力不会到此为止	141
你的行为永远超不过你的思想	145

改变消极的思维方式	148
进行积极的自我交谈	156
过去，只是一堆灰烬	160
跳出羁绊心灵的盒子	163

第七章 爱的力量

爱会改变整个世界	169
别忘记，爱自己	174
爱，转一圈就会回来	178
用爱点亮世界，也照亮自己	182
跋	187
后记	194

引 子

生者坚强

活着,本来就不是一件容易的事;活在2008年5月12日14时28分的汶川,再多的话,也未免能描述生命的全部意义。但此刻,对他们来说,一句话,足以见证一生的坚强。

“我不能就这么轻易放弃了,我还有两个女儿啊,我不能够让她们没有妈妈啊。”

——都江堰中医院5楼住院的杨兰英从地震发生一直坚持到晚上8点,直到被救援人员发现。

“我大腿被石头砸中,可能坚持不了多久了。老婆,这里很危险,你快下去,好好活下去……”

“你们走吧!太危险了!”

——都江堰金凤乡政府家属区里,废墟下的谭刚义劝妻子和救援官兵离开。

“下面一片漆黑,我怕。我又冷又饿,只能靠看书缓解心中的害怕!”

——5月13日,荃华镇中学初一一班邓清清被救出时,还在废墟里面打着手电筒看书。

“千万不要睡，你一睡万一醒不来怎么办？”

——废墟下，什邡三年级一班的学生廖丽，不断鼓励初二二班的女生蒋德佳。

“你们让我再去救一个，求求你们让我再去救一个！我还能再救一个！”

——救援中，一块混凝土块因余震不断下陷，一位被要求撤离的战士跪地大哭。

“妈妈，我不哭，你也别哭。”

——5岁获救女孩杨佳果，左腿露出骨头，左眼被划出一条食指长的口子，安慰家人。

“叔叔，别锯我的腿，我宁愿自杀！”

——12岁的北川县曲山小学东学区四（3）班学生李月，向救援人员哀求。

“我一直坚信我不会36岁就死掉的，不然太可惜了，我的女儿还在等我。”

——被困102个小时的河北沧州人董凤强获救后说。

“我要是有什么意外，你要把孩子照顾好，你们要好好地生活。”

——自吉林到都江堰游玩的孙玲在车里给丈夫发了一条短信。

“我们会不会死？”

“不会。”

“我们要尽量活下去。肯定有人来救我们的。”

“黄月，你要坚持啊，一定要坚持。”

——5月12日，都江堰聚源中学初三一班学生黄月在一片黑暗中拉住了同学张杨的手，两人相互鼓励。

“在下面，我就想着家里人，我想，他们一定在找我，一定会有人来救我。我一直都没有绝望。听到救援人员的声音时，我就知道，我一定能活着出来。”

——卞刚芬，124 小时奇迹般获救。

“今晚的月亮真圆啊。”

——贺晨曦被救出来时的第一句话，她被埋在废墟下 102 个小时。

“叔叔，我想吃西瓜，我好口渴，一会儿到了医院，能不能给我买一根大调羹，我要大口大口地吃。”

——映秀镇漩口中学的学生杜晓琴获救后，对华西医院急诊科护士叶磊说。

“救灾，让所有活下来的人没有时间伤心。”

——劫后余生的北川县民政局局长王洪发痛失儿子等 15 位亲人。

“不行，一定要看到儿子，哪怕是埋葬他的废墟！”

——蒋雨航在映秀镇工作，地震后他的母亲决定去映秀镇找儿子。

“我知道当时他在睡觉，身上肯定没穿衣服，就买了白布准备给他裹尸。我还在家里的后山上帮他找了块墓地，坑都挖好了。”

——什邡市南泉镇妇女陈玉林的丈夫被埋 107 小时后生还。

“男生要坚强，女生不要哭，要保持清醒，保持体力。”

——北川县高一学生朱付敏在废墟下鼓励同窗，最终全班 33 个同学得以逃生。

“如果我没回来，照顾好你自己和孩子。”

——地震发生后，绵阳市副市长邱明君率队抗灾，出发前，他给妻子留