



好好活着

生者的最大筹码就是活着

艾馨◎著

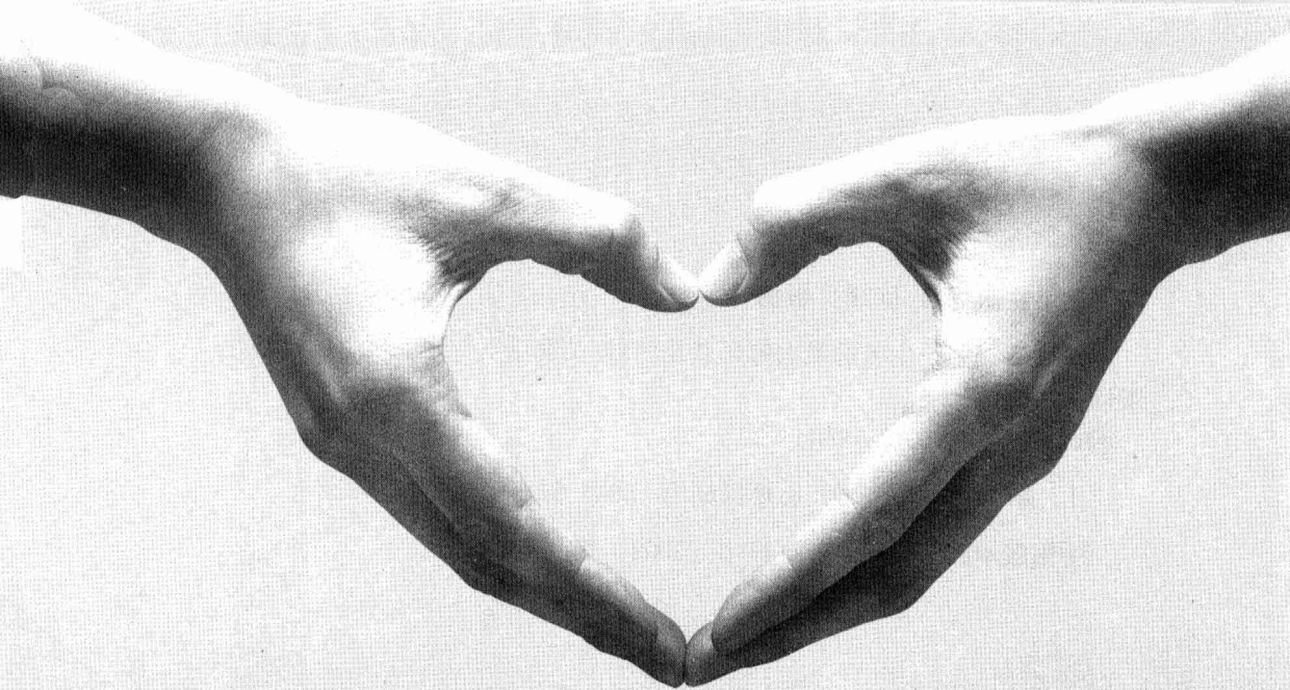
生命只有一次，活着就是坚强，活着就是幸福，活着就要活好！

生命，是美好的！活着，是幸福的！尤其是在大灾难中幸存的生者和目睹过无数鲜活生命瞬间消亡的生者，都应该更加敬畏生命、珍惜生命、善待生命！只有活着，才可以去享受一切，追求自己的梦想，哪怕是一无所有，哪怕一切都得从头再来，至少我们还活着！只要我们好好活着，一切都还会拥有！



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



好好活着

生者的最大筹码就是活着

艾馨◎著

生命只有一次，活着就是坚强，活着就是幸福，活着就要活好！

生命，是美好的！活着，是幸福的！尤其是在大灾难中幸存的生者和目睹过无数鲜活生命瞬间消亡的生者，都应该更加敬畏生命、珍惜生命、善待生命！只有活着，才可以去享受一切，追求自己的梦想，哪怕是一无所有，哪怕一切都得从头再来，至少我们还活着！只要我们好好活着，一切都还会拥有！



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

好好活着——生者的最大筹码就是活着/艾馨著. -北京: 中国经济出版社, 2008. 6

ISBN 978 -7 -5017 -8644 -2

I. 好… II. 艾… III. 心理保健 IV. B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 074684 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 陈 骝 (E-mail: chenliu_bj@sohu.com)

电 话: 13621098588

责任印制: 石星岳

封面设计: 任燕飞设计室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京金华印刷有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印张: 12.25 字数: 158千字

版 次: 2008年7月第1版

印次: 2008年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978 -7 -5017 -8644 -2/Z·874

定价: 32.00元

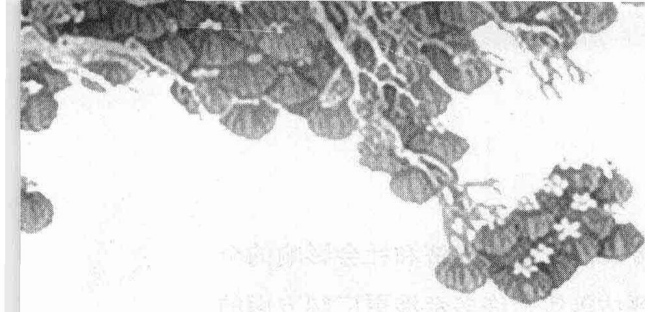
本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878



我们需要“韧”的精神

(代序言)

中国在抗震救灾中所显示的对于生命的尊重和关怀，对于人类普遍价值的认同和民族精神的凝聚，都感动了世界，也为中华民族和人类面对灾难的历史记下了难忘的一页。这一段时间的中国，让世界看到了力量。也看到了信心。自然界的灾难难以避免，但生命的顽强和人类面对挑战所展现的一切，确实弥足珍贵。

虽然，目前我们仍然面对着许多紧急的情况和迫切的救援压力，但毕竟随着时间的推移，灾后的重建和疗伤止痛，面对明天的任务已经变得越来越现实。灾区现实生活的需求和恢复正常秩序的要求也已经凸显出来，学校已经复课，重建已经开始，生活也会随着时间的推移慢慢进入常态。逝者已矣，生者的未来才是我们关怀的关键。灾难来临之后我们所显示的巨大力量让我们在那个最危急的时刻挺住了，如何让我们在未来漫长的生活之中也能够将此时此刻的意志和情感化为绵长深厚的历史积淀延续下去，就是我们新的挑战。

在灾难激发了我们巨大的爱心和巨大的关怀之后，如何让我们将已经凝聚的力量延续得更长，如何将已经汇集的感动持续得更久，就变成了今天我们面对灾后一切时的新的考验。这里的考验会变得更加具体和更加复杂，如大量受伤人员的康复、残疾人和孤儿的安置，针对受灾人群长期的心理损害的干预，灾后重建的合理规划和建设，灾后经济生活的正常秩序恢复和灾区未来经济社会的全面发展，灾后的文化建设等等问题，都会迅



速地形成新的挑战和问题。同时，灾难带来的长期的经济和社会影响的全面评估和判断，防灾救灾机制和标准的评估等等，许多牵涉更广阔方面的问题也需要面对。

这些问题往往显得更加复杂和更加微妙，其长期性和复杂性都使得问题的解决难度巨大，这涉及多方面价值和利益的平衡选择和资源配置合理性的要求，也涉及多方面的法律法规和政策的运用。它们往往不像危急时刻的问题那样需要间不容发的当机立断，却需要更好地协调和更理性的判断，也更加需要科学的决策和明智的思考。既需要政府的决策和主导的能力，也需要民间持续地支援、关注和参与；既需要全国人民的群策群力，也需要国际社会和国际组织的长期支持；既需要公众的情感和物质的支援，也需要专家的知识 and 能力。它所涉及的问题比起初期的救灾更广，延续的时间会相当漫长，需要的耐心和智慧也要持续得更长。第一时间的救灾需要爆发的力量，而未来的重建则需要长期的坚持和理智的抉择。一句话，我们现在必须正视和面对的是灾难的“长期性”影响，力求将灾难的损失降到最低，将灾难的影响范围缩小到最低。

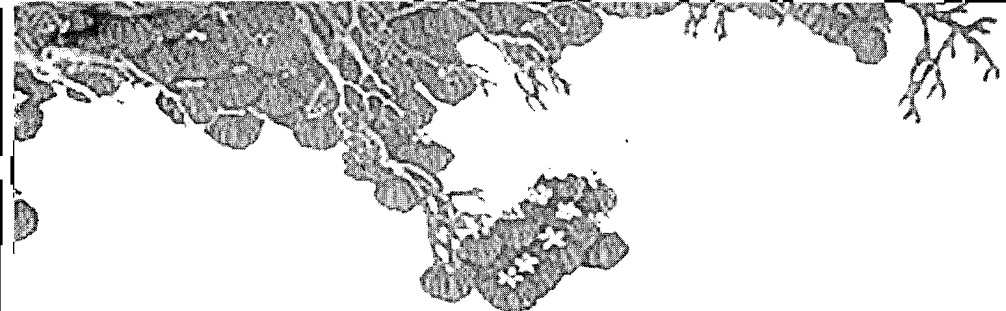
这就需要我们具有更强的“韧”的精神。这种“韧”的精神正是中华民族精神的核心之一。“韧”是中华民族五千年来生生不息、不断发展的基本精神。“韧”就是在一个长时段中的坚持不懈和努力奋发。在灾难面前的坚强，不仅仅是此时此刻的无畏，更是在长时段的坚持和努力，也是回到日常生活中的尽到本分，珍惜生活的意义。这就需要我们一方面有更多的耐心和更多的关爱，让我们在灾难面前所表现的美好得到延续和传递。在捐款捐物等应急的救灾行动之后，以更加制度化的方式将自己的善意和爱心传递下去，形成源源不断的汇流。这就需要有长期的慈善规划和长期的社会关怀规划。当下的奉献和捐助弥足珍贵，而善款的善用和未来长期回馈社会的延绵不断的善举，会让社会更加和谐。另一方面，我们也需要更好地尽到自己的本分，通过更大的经济成长和文化发展，通过

中国的持续繁荣和对于人类有更大的贡献来让逝者安息，让生者得到慰藉。我们只有在自己的岗位上努力工作，同时让自己能够珍惜生命，体认生命的价值和意义，更多地关爱家人，关怀社群，让家庭和睦、邻里和谐、让我们对于灾区人民的一份爱心能够感染我们身边的人，让我们的善意得到更广阔的传递。生活还在延续，我们今天需要的是“韧”的精神，让自己和他人更好地面对明天、面对生活。

在灾难来临的时候，有两个孩子感动了中国。一个是在废墟之下以读书对抗恐惧的孩子——在死亡面前，她坚信自己有一个灿烂的未来，需要用一点一滴的努力为自己的未来坚持。而另一个是在废墟之下等待救援的时刻，给救援人员唱起儿歌的孩子——她知道乐观和明亮是今天最需要的。他们面对明天的信心让我们受到激励，让我们以“韧”的精神面对未来。

张颐武（北京大学教授）

2008年5月25日



编辑心语

不要漠视生命，活要活出味道

生命是什么？

生命是初生的无知，少年的纯真，青年的朝气，成年的稳健，老年的不息。

生命是母亲的慈爱，父亲的保护，朋友的关怀，爱人的怜惜及一切感情的交织。

生命是落山的太阳，峭壁上的青松，行将熄灭的蜡烛，一闪即逝的流星。

生命是用关爱和拼搏铺就的一段精彩旅程。

生命，是美好的。活着，是幸福的。尤其是在大灾难中幸存的生者和目睹过无数鲜活生命瞬间消亡的生者，都应该更加敬畏生命、珍惜生命、善待生命。

生命就是这样，你虽然无法解读，但你却可以尽力使它丰富，使它完美，用自己的青春与热血去擦亮、去点燃。生命可能短暂，但却能铸就永恒；生命可能平凡，但却能孕育伟大；生命可能脆弱，但却能成就坚毅。

一场突如其来的汶川特大地震，使悲壮瞬间包裹了整个中国。在这场天灾中，最令人惋惜的不是坍塌的房屋，也不是埋在废墟里的钱财，而是那一条条鲜活的生命。

和生命比起来，金钱并不重要。真的遇到了像汶川地震这样的灾难，钱再多又有什么用呢？世界上许多东西都是用金钱买不到的，它既不能使生命复生，也不能抵御灾难，甚至在一些特殊情况下换不来一瓶水、一块面包。和能生活在这个世界上相比，什么都是微不足道、不足挂齿的。



只有活着，才可以去享受一切，追求自己的梦想，哪怕是一无所有，哪怕一切都得从头再来，至少我们还活着。只要我们还能好好活着，一切都还会拥有。

有的人遇到了点儿事儿，就会跳楼、割腕、上吊，结束了自己年轻的生命。这是对自己的不负责任，也是对人生的亵渎。尽管每个人都有每个人的理由，但放弃生命，总归是对生命的不敬不恭……

对自己的生命负责是活在这个世界上最基本的原则。我们要知道生命不是金钱、不是权力、不是享受，而是一段需要我们抛洒汗水、实现价值的过程，是一个需要倍加珍惜的过程。生命得来不易，宝贵无价。因此我们应该善待生命。

善待生命，跳出人世的熙攘，给生命一个宁静的港湾；善待生命，抛开物欲的引诱，给生命一个纯洁的天堂；善待生命，面对它，像手捧一粒珍珠，给它一个发光的机会；善待生命，珍视它，如展示一道新的亮丽风景，将它诠释成你自己的完美定义。生命可贵，青春难再，要学会善待自己，善待每一天，让生命之树缀满香甜的果实，让成长之路开满艳丽的鲜花。

一个活着的生命意味着什么？过着生命美好的生活，拥有生命该拥有的一切，享受着生命该享受的幸福。一个失去的生命意味着什么？失去本该过着的美好生活，失去本该拥有的一切，失去本该享受的幸福。

生命是如此脆弱，说不定哪天灾难就会降临到我们的头上，我们那时却是什么事情都来不及做，或者什么事情都没有做，这岂不是我们的悲哀吗？趁着我们依然健在，我们应当努力做些什么，要么改变自己，要么改变世界。现在年轻，现在健在，我们应当行动起来。我们也应当更加懂得生命的重要性，珍惜生命，爱护生命，让自己好好活着。

我们要懂得一个人的生命来之不易，生命不仅仅属于自己，还属于爱你的人。我们要更加珍惜生命，要健康，不仅要身体健康，也要心理健康。要快乐，既要学会用微笑迎接鲜花和掌声，也要学会用微笑面对挫折和困难。因为我们已经懂得，健康和快乐是生命的源泉和动力。

人生的全部意义不仅仅在于活着，更在于好好活着，好好活着就是要

活出自己，好好活着就是要活出味道。

人从一个未知世界来到这个美丽的星球，然后又回归另一个未知世界。人生的短暂与唯一，可能是宇宙间最大的遗憾。人的一生，总是在不停地尝试，尝试着去拥有，尝试着去放弃；人的一生，又始终在追求，追求自由，追求幸福。所有的这一切，都只是为了当必然的遗憾终于降临时，能坦然地画上自己生命之歌的休止符。正因为有了这份遗憾，正因为我们不能自由地决定生命的长度，所以，我们应该点燃青春的火把，去照亮自己有限的年华，于是，寻常的生命便有了些深邃的美丽。

好好活着就是珍惜与亲人的每一时相处、与家人的每一刻相守、与朋友的每一次相聚；好好活着就是珍惜一份血浓于水的亲情、一份肝胆相照的友情、一份依依不舍的恋情；好好活着就是珍惜每一缕温暖的阳光、每一袭淡淡的花香、每一个晴朗的天空；好好活着就是为了让我们的生命不留下遗憾；好好活着就是为了让我们的自己和他人的生命健康、快乐、丰富、充实、从容和更加精彩；好好活着就是要倍加珍惜我们生命过程中所拥有的一切一切。

好好活着不难，好好活着就是一种必然的选择。

好好活着就要选择活得明白：不能不懂人生价值，不谙世间人情。

好好活着就要选择活得真实：少一些委曲求全，少一些弄虚作假。

好好活着就要选择活得踏实：少点阳奉阴违，多点行善积德。

好好活着就要选择活得舒适：别再自寻烦恼，别再自怨自艾。

好好活着就要选择活得充实：快乐地工作，认真地生活。

好好活着就要选择活得开心：多一点理解，多一点宽容。

好好活着就要选择活得健康：适时休息，善待生命。

好好活着就要选择活得滋润：轻松生活，快乐生活。

好好活着就是一种态度，一种心情，一种收获，一种选择。

陈 骝

2008年5月16日



目录 CONTENTS

haohaozhuo
好·好·活·着

第一篇 生命不可能有两次 / 1

——活着才能体验精彩

第一章 每个人只有一次生命 / 2

- 一、不要轻易放弃生命 / 2
- 二、母爱知多少 / 5
- 三、为了所有爱你的人活下去 / 9

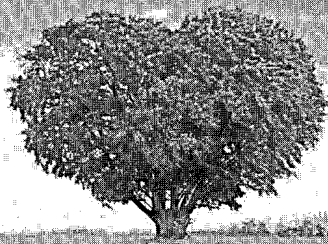
【活好引擎测试1】你最大的心理弱点是什么 / 12

第二章 不要漠视生命 / 14

- 一、学会欣赏厄运之美 / 14
- 二、关上一扇门，另一扇门就会打开 / 17
- 三、有勇气放弃，为什么没有理由坚持 / 20
- 四、善待自己就是善待生命 / 23

【活好引擎测试2】你会不会善待自己 / 27

目录 CONTENTS



haohaozhuo
好·好·活·着

第三章 看破红尘乃自欺欺人 / 30

- 一、宗教信仰不是看破红尘 / 30
- 二、别让消极心态影响你 / 32
- 三、凡事不要自我设限 / 35
- 四、用乐观建造辉煌的明天 / 38

【活好引擎测试3】你会怎样面对问题 / 41

第四章 天堂与地狱只在你一念之间 / 44

- 一、生命不可逆转 / 44
- 二、人间总有悲欢离合 / 47
- 三、缺憾是上天的一种恩赐 / 50
- 四、快乐其实很容易 / 52

【活好引擎测试4】你的胸怀有多宽 / 55

第五章 活着才能感受美好 / 58

- 一、健康是1，其他都是后面的0 / 58
- 二、只要用心体会，美好无处不在 / 60
- 三、在工作中寻找点滴乐趣 / 63
- 四、把握住金色的今天 / 65

【活好引擎测试5】你的抑郁心理指数是多少 / 69



目录 CONTENTS

第二篇 活好就是活出自己 / 71

——活着就要活出味道

第六章 希望是活着的动力 / 72

- 一、希望是心中的明灯 / 72
- 二、活出自己最大的可能 / 75
- 三、给自己的生活松松绑 / 78
- 四、希望不必太多，专注一事最好 / 81

【活好引擎测试6】你心里最期待什么 / 83

第七章 幸福主要在于内心 / 86

- 一、真正的幸福是灵魂的幸福 / 86
- 二、抱怨生活不如改变自己 / 90
- 三、不以物喜，不以己悲 / 93
- 四、用宽容开启快乐之门 / 96

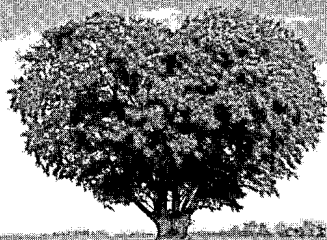
【活好引擎测试7】你是否爱抱怨 / 98

第八章 只要你渴望就能成功 / 100

- 一、梦想是活好必不可少的原动力 / 100
- 二、等待时机不如创造时机 / 103
- 三、活好不可缺少热情 / 106

目 录

CONTENTS



好好活着
hahahaohe

四、千里之行，始于足下 / 107

【活好引擎测试 8】对于现状你满意吗 / 110

第九章 自信是活着的前提 / 112

一、相信自己是最棒的 / 112

二、要找差距，但不要自卑 / 115

三、自己为自己鼓劲 / 118

【活好引擎测试 9】你被什么样的自卑困扰着 / 120

第十章 让心灵好好活着 / 122

一、欲望越多，快乐越少 / 122

二、不要成为金钱的奴隶 / 126

三、跳出功名利禄的罗网 / 129

【活好引擎测试 10】对于金钱你是什么态度 / 132

第十一章 为自己好好活着 / 134

一、做真实的自己 / 134

二、大胆做你喜欢做的事 / 137

三、做独一无二的你 / 139

【活好引擎测试 11】你的焦虑程度是多少 / 142



目录 CONTENTS

第十二章 活好就要潇洒 / 144

- 一、让自己活得简单一点 / 144
- 二、放弃也是一种智慧 / 147
- 三、输得起才是真英雄 / 150

【活好引擎测试 12】你有死要面子的心理吗 / 152

第十三章 挫折是人生路上的风景 / 154

- 一、人生有高峰也有低谷 / 154
- 二、享受征服苦难的快感 / 157
- 三、智慧就在挫折中练就 / 160

【活好引擎测试 13】你的恐惧心理程度是多少 / 164

第十四章 命运掌握在自己的手中 / 166

- 一、做自己的老大 / 166
- 二、自己播种自己收获 / 168
- 三、只要坚持就能到达彼岸 / 172

【活好引擎测试 14】你的自我控制力有多大 / 175

生命对于每个人都只有一次。很多年以前，德国作家尚保罗就说过一段耐人寻味的话：“人生犹如一本书。愚蠢的人将它草草翻过，聪明的人却会将它细细阅读。为什么呢？因为聪明的人知道，只能读一次。”

生命不像树苗，在狂风暴雨中枝折花落后能够再度迎来第二春；也不似温室的花朵，在平和安定的环境中无忧无虑地成长。坍塌的家园可以重建，身体的创伤可以医治，心灵的伤痛可以痊愈，但是生命，失去了就无法复原。

生命是雄心壮志的载体，只有拥有了生命，才能实现自我的价值；有了生命，才有了一切。

人生就像旅行，不在乎目的地，在乎的是沿途的风景和看风景的心情。一味追求结果，忽视过程的人，怎么会领略到人生的那种复杂、彷徨、甜美的滋味呢？善待生命，就要珍惜生命。只要我们珍惜所拥有的，那么我们就是富有的。我们每天都拥有 86400 秒的时间可以支配。如果不珍惜，人生最宝贵的时间就会像风一样从你的身边溜走，给日子留下一片空白。只要懂得珍惜，知道让每一秒的时间都应该给生活涂上一抹色彩，那么你的人生的自然就绚丽起来，你也就能体验到最精彩的生命过程了。





第一章 每个人只有一次生命

生命是宝贵的，并且是无法填补的。生命不可能因为你是一个富贵之人，而对你格外的恩赐，也不可能因为你是一个贫苦之人，而对你格外的刻薄。生命对于每一个人都是一视同仁的，那就是每个人都只有一次生命的权利。

生命的珍贵不暇外求，一切从外界强加给生命的东西，似乎都与生命本身无关。生命的价值，只在于生本身。因为我们活着，没有第二次，而且仅这一次也不可能永久到无限，所以活着才显得可爱，才弥足珍贵。

一个无知的糟蹋自己生命的人，不会懂得敬畏生命的真正含义，更不会懂得人生的真谛。轻易放弃生命，是人生的最大蠢行。没有了生命，生命的价值与意义就更无从谈起。

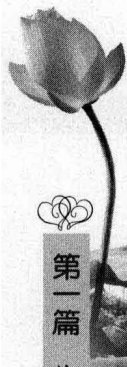
一、不要轻易放弃生命

海涅曾经说过，生命是各种财宝最高之物；而最高之恶便是死。

时间不会倒流，生活不会给我们任何重来的机会，我们每一次的错过，就意味着永远的失去。一位哲人说过：人不可能两次踏入同一条河流。同样，人也不可能得到两次相同的机会。生命对于我们每个人来说也只有一次。

人生其实是一个幸福的过程，苦痛也罢，欢乐也罢，平淡也罢，灿烂也罢，都是人生优美的乐章，都是心灵的真实体验，都值得我们关上门，独自细细地去咀嚼和感悟。

死去的生命是永远不能复生的，因此我们必须善待生命。无论生活是多么的艰难，人生是多么的痛苦，我们都不能轻易放弃生命。认真做好每一件要做的事，珍惜每一次机会，是对自己，也是对人生的最大尊重。



在四川汶川大地震中，有一对汤氏父子同时被困废墟，彼此能听见声音。地震发生后，幸存在外的母亲听到呼救声，大声喊话后，父子都回答了。老母知道了丈夫和儿子的位置，但没有工具，无人敢靠近垮塌的楼房，只能等待救援。

红白镇属于地震中心带，地震发生后，水、电、气、通讯完全中断。唯一通向外面的公路由于公路桥垮塌和泥石流，交通完全中断，救援人员无法立马到达。第二个夜晚来临，四周一片漆黑，饥渴交加的儿子内心恐惧万分。他从满怀希望一步步到达绝望。

“爸，我太饿了，没人会来救我们，我坚持不了了。”绝望中，儿子用可以活动的左手摸到一块玻璃碎片，想割腕结束生命。

“小明，你妈知道我们的位置，很快就有人来了。我这把老骨头都还行，你要挺住。”黑暗中，父亲急切回话，并不时和儿子说话、聊天。讲儿子的成长故事，鼓励儿子坚强些。40多个小时后，解放军救出了儿子，但是这位坚强的父亲却永远地倒在了废墟中间。

正是因为坚强的爸爸鼓励儿子不要轻易放弃生命，不抛弃、不放弃，才保住了这个年轻的生命。

一位年轻人总是埋怨自己的运气不好，于是，他去求教一位德高望重的老人。

他问老人：“我为什么总是这么穷呢？”

“是吗？我倒是觉得你很富有呢！”老人慈祥地说。

“为什么这么说呢？”年轻人吃惊地问道。

老人回答道：“假如给你1000元，买你一根手指头，你愿意吗？”

“当然不愿意！”年轻人回答。

“假如给你10000元，砍你一只手，你愿意吗？”老人又问。

“不愿意！”

“假如给你100万元，让你立即变成80岁的老翁，你愿意吗？”