



活着真好

1

点燃生命的烛光

邢延国◎编著

对于身处灾难中的人们来说，
活着就是奇迹，活着就是幸福！



地震出版社

1



活着真好

点燃生命的烛光

邢延国◎编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

活着真好(1)——点燃生命的烛光/ 邢延国编著. - 北京:地震出版社,
2008.9

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3363 - 3

I. 活… II. 邢… III. ①人生哲学 - 通俗读物②成功心

理学 - 通俗读物 IV. B821 - 49 B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 082340 号

地震版 XT200800080

活着真好(1)

——点燃生命的烛光

邢延国 编著

责任编辑:吴德慧

责任校对:庞娅萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京建泰印刷有限公司

版(印)次:2008年9月第一版 2008年9月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:242千字

印张:16.25

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3363 - 3/Z · 627(4047)

定价:32.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装问题 本社负责调换)

序 言

2008年5月12日,四川汶川发生了里氏8.0级大地震。截至5月26日,这场突如其来的灾难已夺去了近7万人的生命(不包括失踪的2万余人)。

他们在惊恐中离去,在挣扎中离去,在茫然中离去。

我们多想听到他们在残垣断壁中发出呼唤,可是,他们已经离我们远去。

也许,你是一个婴儿,你来不及呼喊,便在废墟中沉没。你只想好好活着,看清父母的样子,做一个好孩子。

也许,你是名患者,刚刚病愈,正准备踏上新的征程,你只想好好活着,珍惜来之不易的健康。

也许,你刚刚大学毕业,正想回报生活的馈赠,你只想好好活着,挣点钱,邮给自己年迈的父母,让他们安度晚年。

也许,你是一名教师,刚刚拿起教鞭,你只想好好活着,为国家,为社会培养更多的人才。

也许,你是一名普通工人,也许,你是一名人民警察……

天灾人祸,将生活的天空遮上了乌云。

人们积极的寻找着,却屡屡受挫。

也许,数年后,人们发现,原来生者的最大财富就是——活着!

活着真好,莫在意钱多钱少,汶川的震波,分不清你是乞丐还是富豪。

活着真好,莫计较权大权小,汶川的楼板,不认识你头顶着几尺官帽。

活着真好,莫为身外之物、世态炎凉烦恼,汶川的废墟,掩埋了多少豪

情壮志,俗事纷扰。

活着真好,请记住汶川的分分秒秒,幸存的生命,再次演绎了爱的伟大、情的崇高。

请记住我在时时刻刻为你祈祷,珍惜这份情、这份爱,你会活得更好!

汶川大地震让人们感受到了生命的脆弱和可贵。鉴于此,我们决定推出这本《活着真好(1)》,希望那些在汶川大地震中幸存下来的人们能够好好活着,活得精彩。正如温总理所说:“别哭!这只是一场灾难,你们既然幸存下来,就要好好活下去。”

编者

2008年7月

目 录

第一章 没有过不去的火焰山

接受暴风雨的洗礼	3
挫折是成长的开始	4
进入生命的熔炉	7
走出失去亲人的阴影	8
走出失恋的痛苦	10
失业并不可怕	11
跌倒了再站起来	13
向困难说“不要紧”	14
把贫困当做一种财富	16
弱者回首能变强	18
亡羊补牢是种勇气	20
将压力转化为动力	23

第二章 遗忘是疗伤的良药

生活或许不该有痛苦	29
失去了不要再悲伤	30
不为已失去而烦恼	31
洒脱才会获得愉悦	33

苦难过后是辉煌	34
忘记朋友的过错	36
石头与沙滩的记忆	38
不为失败哭泣	39
做自己命运的主宰	40

第三章 活着就有希望

希望是前行的动力	45
每天给自己一个希望	46
希望之光就在眼前	47
阳光总在风雨后	50
有梦想就有希望	51

第四章 活着就是幸福

开启幸福之门	57
幸福就在身边	60
幸福可以选择	62
有阳光就有幸福	64
用心去感受幸福	66
领略身边的风景	67
从简单中寻找幸福	68
善待他人,收获幸福	69
感受完美,体验幸福	71
把握今天,留住幸福	72
做喜欢的事会很幸福	75
缺憾不等于不幸福	76
切忌把幸福拿来攀比	79

第五章 活着应该时刻快乐

其实快乐很简单	83
快乐不需要理由	84
快乐就在身边	86
保持快乐的心情	87
留给快乐一块田地	89
从满足中获取快乐	91
在绝望中抓住快乐	93
放下就会得到快乐	94
给予比接受更令人快乐	96
宽恕让你得到更多快乐	98
微笑有神奇的魔力	99
把心放宽,心情才会好	101
请为快乐而工作	102
烦恼往往是自找的	104
过度敏感是种负担	106
宣泄可以调节心情	108
让烦恼从心灵中消失	109

第六章 洗去心中的阴霾

清除心灵的垃圾	113
开启心灵的窗户	114
沐浴心灵中的阳光	116
正确认识恐惧	117
乐观面对逆境	119
冲动是魔鬼	120
好心态很重要	121

选择一种好心态	124
幽默是生活的调味剂	126
乐观让你感受更多幸福	128
宁静致远,淡泊明志	129
先处理心情后处理事情	131
不为他人的评论而懊恼	132
宽恕可以化解一切隔阂	134
心急吃不了热豆腐	136
浮躁是失败的诱因	138
枕着良心入眠	140
消融心中的冰点	141

第七章 信心影响决定

信念是生命的养分	145
信念支撑着梦想	147
自信支配着命运	149
自信让你绝处逢生	151
勇气在希望就在	152
敢于尝试才会赢	153
没有自信就没有成功	155
挫折是一种激励	157
挣脱心灵中的锁链	159
蜕掉自卑的外壳	160
锁定人生目标	162
心动也要行动	164

第八章 失去会另有所得

拿得起,放得下	169
生活是公平的	170

正确看待得与失	172
在失去中蜕变	174
失去会另有所得	177
付出才有回报	178
欲望是一条锁链	179
放下已经失去的	181
珍惜现在,勿迷恋过去	183
爱不在了,请放手	184
学会选择,懂得放弃	187
懂得放弃是一种艺术	188
放弃是为了收获更多	190

第九章 让自己活得更有意义

细节让你更完美	195
诚信是做人的准则	197
谦虚忍让有修养	199
微笑面对人生	201
尊重别人心情好	202
贪欲私心要节制	204
团结协作体现品德	205
立刻行动不拖沓	208
积极勤奋有收获	210
持之以恒才会成功	212
勤俭节约是美德	214
冤家宜解不宜结	216
退让是一种智慧	217
以退为进是种计谋	219

第十章 远离陷阱,好好活着

改变错误的观念	223
控制不良的情绪	224
不做无谓的比较	227
义气用事不可取	228
贪婪最终一无所获	229
要有勇气拒绝诱惑	231
莫让虚荣心作怪	233
说话做事要务实	234
消极会腐蚀快乐	236
骄傲阻碍进步	239
懒惰是一种悲哀	241
做事不可刚愎自用	243
透支人情不可取	246
追求完美是一种误区	248

第一章 没有过不去的火焰山

以坚毅的精神直面人生中的任何困难和险阻,是每个渴望成功的人士必须接受的挑战,也是抓住机遇的首要前提。没有这个前提,成功之路就没有基础,所以,即使在困苦中我们也要勇敢地前行。

接受暴风雨的洗礼

能力是抗拒困难的结果，伟人都是从同困难的斗争中产生出来的。一个自小被溺爱惯了的青年，是很难有所作为的。这样的人与那些凭自己的能力取得成就的人相比，就像树林中的一棵小草同高大的树木相比那样毫无底气、弱不禁风。

在伦敦的一个破败不堪的马房里，住着一个名叫迈克尔·法拉第的穷孩子，他每天背着一大捆报纸到街上叫卖，以一便士一份的价格将它们出售给路上的行人，以此来维持生计。他还曾在装订商和图书出版商那里当过七年的学徒。有一次，在装订大不列颠百科全书时，他的眼睛无意间看到了一篇介绍电的文章，这篇文章像磁铁一样吸引了他，直到他一口气读完为止。后来，找到了一个玻璃药水瓶，一个旧的平底锅，再加上几样简单的工具，就开始做起了实验。

一位顾客被这个小男孩的求知欲深深地感动了，他把法拉第带去听著名化学家汉弗莱·戴维先生的精彩讲座。迈克尔·法拉第鼓足了勇气，在听完讲座后给这位伟大的科学家写了一封信，并把自己记的讲座笔记送给戴维先生本人审阅。

此后不久的一个夜晚，正当法拉第即将上床休息时，汉弗莱·戴维先生的马车停在了他那简陋的住处前。一位仆人下了车并递给他一封亲笔书写的邀请信——汉弗莱·戴维先生请法拉第在第二天早上去拜访他。法拉第读着信上的内容，几乎无法相信自己的眼睛。

第二天早上，他如约拜访了汉弗莱·戴维先生，戴维先生想请他做一些清洗实验仪器和搬运设备的工作。法拉第欣喜若狂，接受了这个工作。

经过一段时间的观察和学习，法拉第自己也做起了实验。很快，因为法拉第超凡脱俗的悟性和突飞猛进的成绩，许多一流的科学研究人员邀请这位当初没有任何机会的穷孩子为他们做讲座。这个自强不息的穷孩子终于站在巨人的肩膀上，攀登上了科学的巅峰。

由于其卓越的成就,迈克尔·法拉第被任命为伍尔韦奇皇家学院的教授,成了他所在时代科学园地中最瑰丽的一朵奇葩。英国物理学家廷德尔对法拉第曾经有过这样的评价:“他是迄今为止最伟大的实验哲学家。”法拉第的导师汉弗莱·戴维先生更是以他为荣,当被问及他一生中最大的发现是什么时,戴维自豪地说:“我这一生中最大的发现就是迈克尔·法拉第。”

经历失败愈多的英雄愈有韧力,有多大的胸怀就有多大的气势,命运不会怜悯向它低头的人。人只有在站在山峰上的时候,才能看到远处那众多的高峰。

心灵小贴士:

如果把人生比作杠杆,信念刚好是它的支点,具备这个恰当的支点,才可能成为强而有力的人。麦克尔·法拉第无疑是这种强而有力的人,而且,他的信念就像一只鸟儿,在黎明前的黑暗里,感觉到了光明,唱出了欢乐的歌!

挫折是成长的开始

不曾经历过挫折的人生,根本不算是完整的人生。人的成长,通常是由许多的挫折组成的。在生活中,如果你没有被逆境所吓倒,反而选择以坚强乐观的态度,把它们想象成理所当然的,那么你就极有可能把逆境变成了顺境的前奏。

“饥饿没有什么可怕的,爸爸。”一个耳聋的男孩苦苦地央求父亲将他从救济院抱出去,让他去获得接受教育的机会,“我们会生活在一个物质充足的社会中,并且,我知道怎么样来阻止饥饿,至少穷人都是靠一点点糖果来维持生存的,感到饿得难受时,他们就用一根带子把自己的肚子勒紧,不是吗?为什么我不可以这样?再说,灌木丛里长满黑莓加坚果,而原野上到处都可以找到萝卜,它们都可用来充饥;一个干草垛就是一张

很好的床……”

这个可怜的耳聋男孩就是基托，一个有着酒鬼父亲的“小乞丐”。然而，正是这个孩子，最后成了有史以来最优秀的圣经学者之一。他没有因出身的卑微、先天的缺陷而悲伤沉沦，终于通过自己的努力而名扬世界。

挫折是一个人的炼金石，但人也不是铁打的，总会有难过的时候，那怎么办？大哭一场吧！将难过和悲伤都哭光，接下来又可以挺起身去和生活打仗。此时，选择坚强显得尤为重要。

因为情感问题而离开台湾，之后做过泡茶的小妹，到如今当上资讯公司总经理的陈维琴说：“贫穷的家境成就了我一身耐磨的本事，更深刻地体会了人情冷暖。”

大学时代陈维琴一礼拜打工七天，在学校的成绩却名列前茅；从泡茶打杂、游戏手册翻译、行政，甚至公司会计业务，她都试过，从小吃惯了苦的人生历练就了陈维琴的坚强品质。

以上所说的例子无非告诉你，面对挫折和逆境，一定要调整好自己的心态，把它们看作是有益于人生的一种历练，要乐观面对，就像大诗人纪伯伦所说的那样：“当你背对太阳时，你只会看到自己的阴影。”

当我们选择看待事物的阴暗面时，我们就看不见光明的那一面；当我们选择悲观时，我们便乐观不起来。有太阳的时候，我们可以选择面向太阳，这样便不会令自己陷入阴影中；而当太阳移动时，我们也可以跟着移动，做个永远的向日葵！

不管遇到什么难关，我们只能尽量找出其中的光明面。这样，不论处境有多难，都会转好！不然，只会让自己一直陷在不幸中。

挫折往往是顺境开始。有人在挫折中成长，也有人在挫折中跌倒，这其中的差别，就在于个人是如何看待挫折，并是否做出了坚强的选择。

一位父亲带儿子去参观凡·高故居。在看过那张小木床及裂了口的皮鞋之后，儿子问父亲：“凡·高不是一位百万富翁吗？”父亲答：“凡·高是位连妻子都没娶上的穷人。”

第二年，这位父亲带儿子去丹麦，在安徒生的故居前，儿子又困惑地问：“爸爸，安徒生不是生活在皇宫里吗？”父亲答：“安徒生是位鞋匠的儿子，他就生活在这栋阁楼里。”

这位父亲是一个水手,他每年来往于大西洋各个港口,他的儿子便是伊尔·布拉格,是美国历史上第一位获普利策奖的黑人记者。

布拉格曾在回忆童年时说:“那时我们家很穷,父母都靠出卖苦力为生。有很长一段时间,我一直认为像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么出息的,好在父亲让我认识了凡·高和安徒生,这两个人告诉我,上帝没有这个意思。”由此,我们可以看到促使他成功的无疑是那两位贫贱的名人。

从类似布拉格这一类人的故事中,我们可以发现这样一个事实:命运有时会把它宠儿放在下等人中间,让他们操着卑微的职业,使他们远离金钱、权力和荣誉,可是在某个有意义有价值的领域中却让他们脱颖而出。因此,我们要勇敢地冲出不幸的低谷,选择抗争,选择高峰。

霍兰德说:“在最黑的土地上生长着最娇艳的花朵,那些最伟岸挺拔的树林总是在最陡峭的岩石中扎根,昂首向天”。

在现实生活中,我们常看到这样的人,他们常因自己角色的卑微而否定自己的智慧,因自己地位的低下而放弃追求的梦想,有时甚至因被人歧视而消沉,因不被人赏识而苦恼。这是一个多么大的错误啊!其实造物主常把高贵的灵魂赋予卑贱的肉体,就像我们在日常生活中,总是把贵重的东西藏在家中不起眼的地方一样。

挫折是成长的开始,成长的路上不小心跌倒时,要懂得选择坚强并勇敢地站起来,便能成就更好的自己;要是硬赖在地上,自怨自怜,只能注定继续哭泣。

心灵小贴士:

并非每一次不幸都是灾难,早年的逆境通常是一种幸运。与困难作斗争不仅磨炼了我们的意志,也为日后更为激烈的人生准备了丰富的经验。