

🌀 珍惜生命，学会生活，过好每一天。 🌀

生命如此脆弱，我们要好好活着，学会比过去更坚强。



活着真好

2

感悟生命，感恩生活

珍惜生命，珍视亲情，珍爱身体；感恩生活，感恩受助，感恩真情。

活着，从来不是一个人的事情；活着，就是让自己至亲的人过得更好！

周广宇◎编著

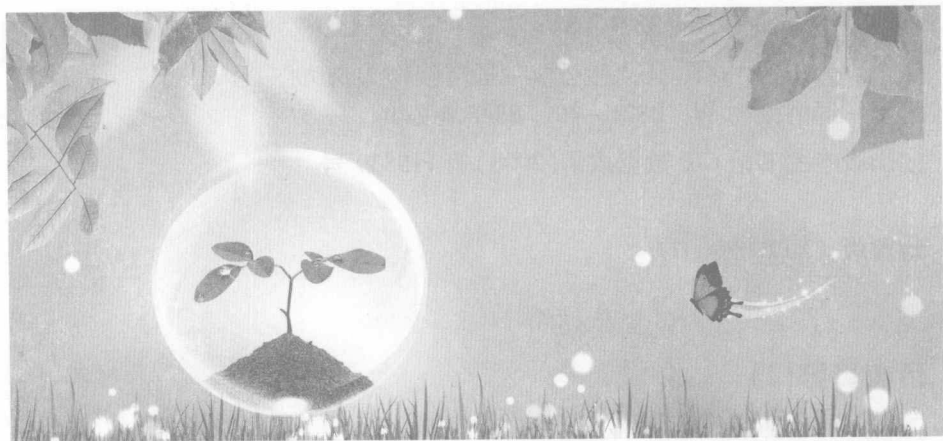
感恩·惜福·知足·珍爱·宽容

付出·友爱·乐观·坚强·努力



地震出版社

2



活着真好

感悟生命，感恩生活

周广宇◎编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

活着真好(2)——感悟生命,感恩生活/周广宇编著. -北京:地震出版社, -2008.9

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3371 - 8

I. 活… II. 周… 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 115839 号

地震版 XT200800077

活着真好(2)

——感悟生命,感恩生活

周广宇 编著

责任编辑:刘江

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:256千字

印张:17.25

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3371 - 8(4065)

定价:32.80元

版权所有 翻印必究

(如有出现印装问题 本社负责调换)



前言

生命是最宝贵的，又是最脆弱的。这个朴实的道理，在面临灾难时我们会体会得更深刻。

自汶川“5·12”地震发生以来，牵动了亿万人的心。人们每天打开电视，都会关注并为灾区同胞祈福。善良的人们每次看电视，眼泪都止不住地往下流，为一个个逝去的鲜活生命，为废墟下的幸存者，为悲痛欲绝失去亲人的人们，为一直奋战在救援第一线的人们，为默默无闻的志愿者……

此时此刻，我想，亲身经历过这场灾难和没有经历这场灾难的人们，都会对人生有另外一种诠释：原来生命如此脆弱，金钱、地位与生命比起来显得是如此渺小。也许每个人都会发自内心地说：“活着真好”！

疼痛让我们觉得自己真真切切地活着，让我们感悟到活着是最大的幸福！想象死亡擦肩而过的滋味，想象灾难突然降临时那些掩埋在废墟中的不幸者的绝望和孤立无助，更让我们刻骨铭心，更让我们感恩生活。

人生最恐怖的事情，莫过于面对死亡；人生最庆幸的事情，莫过于劫后余生。经历了灾难，才会迅速成熟，也让人更加坚强和勇敢，更加珍惜生命，才会认真地生活。我们应该好好活着，让人生无怨无悔。

好好活着，就要远离空虚。一个充实的人，不会孤独、伤感、忧郁、无聊、失落和浮躁，不会虚度光阴，生活颓废。学会充实自己，心就不再无所依托，生活就不再百无聊赖。

好好活着，就要打发苦闷。如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。境由心造，苦乐、喜忧、顺逆在心中都是短暂的，永久的只有自己的好心境。唯有超脱，我们方可成为幸福的主人。

——感悟生命，感恩生活

好好活着，就要学会勇敢。仁者不忧，智者不惑，勇者不惧。许多人为恐惧，在挑战和挫折面前选择了退却。一时的退却或许是明智的选择，而人生更多的是争取向前。人生只能向前走，勇敢地迎上去，你就成了你生活的主宰。

好好活着，就要超越痛苦。生活本身就是在许多的苦恼和快乐中存续的，快乐和痛苦都是一种选择。快乐的人不是没有痛苦，而是他已经超越痛苦了。人生短促，我们应该善待自己。只要我们善于超越苦难，超越自我，就会欢乐常伴。

好好活着，就要滋润心灵。人是有情感的生灵，亲情、友情和爱情是人间的真情，是人生永恒的主题，也是一生相随的温暖。不要因为物欲的不断膨胀使你的情感枯萎。时常给心灵浇点水，多一分热心，少一点冷漠；多一分关怀，少一点伤害；多一分帮助，少一点旁观。一颗善良的心，一种爱人的性情，是一笔财富。心灵的花园在爱的奉献中会变得美丽多姿、丰富多彩。

好好活着，就要避免过于执著。人生的追求与成功需要执著精神，但过于执著则会适得其反。有时，人因为执著的东西太多，反而烦恼更多。忧生于执著，患生于执著，没有执著心，也就无所忧患。我们要学会适当地放下，破除一切执著尘劳，丢掉身外乱我本性的贪婪和物欲，找回自我，获得身心的自然安宁。心灵自由，就会当下自在。

好好活着，就要克制愤怒。西谚说：“上帝要想让他灭亡，必先使他疯狂！”恼怒是片刻的疯狂，让人失去理智，做出蠢事，酿成祸端，毁掉自己的身体和事业，甚至是最宝贵的生命。愤怒始于愚蠢，终于懊悔。生气是愚痴，没有涵养；不生气是智慧，就有福气。我们要学会宽容和豁达，修炼涵养的功夫，做精神世界的英雄。

好好活着，就要把握好输赢。人生就是在成功和失败中度过的，成功可以期待，失败却无法回避，关键在于我们如何把握。我们既要努力地去赢，又要积极地对待输。成功了，是一种激励，要戒骄戒躁，时时惕厉自己，让成功更长久，让成功持续下去；失败了，是一种教训，不抛弃，不放弃，反省自己，总结经验，只要希望还在，就有机会扭转败局。

好好活着，还要学会停步歇脚。人总是为了追求名利、权势而劳碌终生，为物所牵，为情所困，为形所役，烦恼缠身，已非自由快乐人，何时才能解



脱？大厦千间，夜眠几尺？积资巨万，日食几何？我们总是在疾走，却忘记了停留。高岗上的小丘，可是为我预留的坟墓？要知道，学会停步歇脚也是生活的意义。

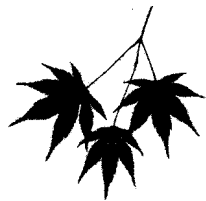
想想地震中的那些亡灵，尤其是那些逝去的孩子，我们有何理由不珍惜生命，不好好活着呢？所以，我们不要再抱怨命运的不公，生活的艰辛。只要活着，一切皆有可能。

活着真好。不要在意金钱的多少，灾难分不清你是乞丐还是富豪；不要计较权力的大小，灾难不认识你头顶几尺官帽；不要为身外之物和世态炎凉烦恼，废墟掩埋了多少豪情壮志，俗世纷扰？

既然来到这个世界，就应该好好活着。活着，意味幸福的开始，价值的存在，梦想的实现，享受生命的精彩，品尝幸福的甜蜜，滋润爱的成长，远离恨的折磨。

珍惜生命，活着真好！让我们好好珍惜现在的每一天，每一分，每一秒。





目 录



第一章 充实自我的心灵

开放心灵,享受孤独	3
莫让韶华付水流	5
寻找生活的石子	8
学会收藏幸福	10
付出爱心收获快乐	13
找回生活的重心	15
付出爱心收获快乐	17
唤醒生命的激情	19
宁静以致远	21
天生我才必有用	23
拒绝颓废	25
走出心灵的低谷	27
从改变自己开始	29
享受简单生活	31



第二章 让苦闷随风去

苦乐不是永恒的	35
不要活在过去	37
命运在自己手里	40
是金子总会发光的	42
成功从卑微开始	44
选择人生的正面	46
人生失意不失态	48
不抛弃，不放弃	50
学会欣赏自己	52
改变不了环境就改变心境	54
用适当的方式发泄	56
忘却是一种智慧	58
清净心是快乐之源	60
欢喜心是一剂良药	62



第三章 人生需要勇气

勇敢地迈出第一步	67
心里装上一盏明灯	69
以最好的准备面对最坏的结局	71
成功并不像你想象的那么难	73
站在真理的一边	75
人生只能向前走	77
负重的人生更美丽	79



目 录

不害怕,不后悔	81
重要的是忠于你自己	83
别让灰尘落到心上	85
做真实的自己	87



第四章 在痛苦中解脱

何不选择快乐	91
痛苦源于错误的追求	93
烦恼是庸人自扰	95
痛苦是因为修养不够	97
万象空幻,达人达观	99
勇于承受生命之重	101
上帝很公平	103
生命总会找到出路	106
没有人能够使你倒下	108
心中有天堂	110
活在感恩的世界里	112
不要背对着世界	115
凡事想开点	118
打开心结,海阔天空	120



第五章 给心灵浇点水

守住你的温情	125
打开信任的口袋	127

——感悟生命，感恩生活

将心比心，推己及人	129
敞开自己的心扉	131
助人者人助之	133
尽孝须及时	135
亲情最珍贵	137
积功德莫过于救人	139
人生最重要的事	142
爱是一种温柔的呵护	144
人生最需要一颗善心	146
永远保持人性的光芒	148



第六章 不要过于执著

过于执著是一种痛苦	153
适可而止，处世不贪	155
以出世精神做入世事业	157
放下情执得自在	159
放下输赢才是赢	161
保持平常心	163
固执的人最难救	165
人生要学会舍弃	167



第七章 克制愤怒情绪

宽恕他人快乐自己	171
用慈爱止息仇恨	173



目 录

控制住心中的怒火	175
压住怒火引而不发	177
生气时请数十个数	179
不生气是修来的福气	181
要有容天下之量	183
生气不如争气	185
别为小事发火	187
与其讨厌,不如欣赏	189



第八章 在挫折中成熟

追随自己的梦想	195
不自卑不自傲	197
盯住你的目标	199
突破自己才能进步	201
人生需要不断修正	203
不绝望就有希望	205
坏牌更要用心打	207
只差临门一脚	209
调整心态重新上路	211
精神是生命的支柱	213
你就是自己的神	215
希望是人生的力量	217



第九章 把握人生输赢

得意不可忘形	221
胜利面前稍安勿躁	223



活着真好 2

——感悟生命，感恩生活

骄傲使人失败	225
恬淡是养心第一法	227
做人不可处处为赢	229
欲速则不达	231
贪多嚼不烂	233
平坦大道车要慢开	235
成时思败治时思乱	237



第十章 学会停步歇脚

心无物欲永无涯畔	241
安顿自己的心灵	243
人生要懂得休息	245
生命序位重分配	247
你得到的就是你失去的	250
我们在追求什么	252
活着绝不是为了赚钱	254
放慢生活的脚步	256
给自己放个假	258
追求生活的真谛	260

↓空虚是得不到充实的忧郁，充实是摆脱了空虚的满足。

学会充实自己，心就不再无所依托，生活就不再百无聊赖。

第一章 充实自我的心灵



开放心灵,享受孤独



孤独是人生的难题,寂寞是人生的常客。

人活着就要开放自己的心灵,才能与人生的快乐
对饮。

有一种灵魂中的落寞,叫孤独。孤独无时无刻不伴随在我们的身边,不经意间侵蚀着我们的肌体,掠过我们的脑海。人人都会有孤独的时候,但是并非人人能够善待孤独。

我的一个朋友远离家乡,一个人来到大都市。初来乍到,没有几个关系很近的朋友,又没有恋人,独处一室。他说,害怕自己独处,感到很孤独。

我对他说,我的看法不是这样的,孤独的问题不是一个人独处的问题,而是感到孤单寂寞的问题。它是一种心理上的自我封闭,是一种与他人失去关联的可怕的感觉。

孤独是一种心境。置身于热闹之中未必就不孤独,一人独处也可以不孤独。美国散文家兼哲学家大卫·梭罗,独自在瓦尔登湖畔度过了相当长的一段时间,在大自然的美丽中写作、思考、无拘无束地享受他的自在之感。他的《瓦尔登湖》至今仍在慰藉着众多读者的心灵。

孤独是人生的难题,寂寞是人生的常客。人活着就要开放自己的心灵,才能与人生的快乐对饮。孤独与否,不在人多少,而在心,心独则寂,心广不孤。没有谁会把你孤立起来,除非是你自己把心灵封闭起来。很多人因为生性孤僻,或者过分专注于自己,心灵与外界隔绝,久而久之,便使自己陷入了孤独的境地。

我曾经的一个同事,几乎人人都不欢迎他,但他不知道是什么原因。即使他参加一个公众集会,人们见了他都退避三舍。所以,当别人互相寒暄谈笑、其乐融融之时,他一个人独处在屋中的一个角落。即使偶然被人家注意,片刻之后,

他仍旧孤独地坐在一边。整个人好似失去了吸引力的磁石一样。

我这位同事之所以不受欢迎，在他自己看来乃是一个谜：他很有才能，又是个勤勉努力的人。但他绝未想到，自己不受欢迎最关键的原因在于他的自我封闭心理。一个具有开放心态的人是不会孤独的，有些人之所以孤独，是因为他们在心理上不去修桥筑路，反而筑墙将自己围堵起来。当寂寞涌上心头，请翻开通讯录，给朋友拨通一个电话，尽可能释放你心中压抑的情绪，打开情感的闸门。当孤独之情占据心底，约上几个好朋友到家里坐坐，亲自下厨炒几个小菜，和朋友一起分享家宴的温馨与幸福。

有的人在孤独时竟然找不到一个朋友倾诉，或许这也是他孤独的原因之一。我一直觉得，应该把热情当做金钱，整理起来开立账户，并开始往账户中存款。在寂寞时，我们渴望别人的热情关怀，这就是想从热情的账户中提款，如果其中没有结余，那再怎么盼望也很难出现奇迹。

所以，克服孤独的另一个好方法，就是增加你的热情存款。与其自怨自艾，怨天尤人，不如把寂寞感当成是热情账户存款不足的提醒。要想继续从别人身上提取热情，就得加强热情存款，先对别人付出热情。有自我中心倾向的人特别容易感到寂寞，所以当你逆向操作，忘却自己而真心关怀别人时，就会产生与对方有休戚与共的感觉。感到自己与他人有联系，而不再是孤单的个体时，就会大幅减少疏离的感觉，寂寞也就无从产生。

其实，孤独可以是一种境界，有的人却不能享受。有的人孤独久了，就自然会喜欢上孤独，在平和静谧之中情感就会得到释然，宁静致远的心绪不会随着城市的喧嚣而感到焦灼与浮躁。年轻时甘于孤独，年老时就不会寂寞。拥有孤独是一种人生的体验，走过孤独才是一种成熟的人生。

孤独孕育希望，孤独孕育伟大。贝多芬一生孤寂，可他却说：“当我最孤寂的时候，也是我最不孤独的时候。”正因为他有了孤独，他才可以用整个心灵去感受人生的历程，他的思想因此而深刻，他的作品因此而升华。

世上很多奇迹是人在孤独中创造的。屈原的孤独是《离骚》，老子的孤独是《道德经》，司马迁的孤独是《史记》，贝多芬的孤独是《命运交响曲》，米开朗基罗的孤独是雕塑《大卫》，爱因斯坦的孤独是《相对论》……

孤独并不可怕，当你孤独时，也许正是伟大的开始。



莫让韶华付水流



浪费时间,空耗生命,必将陷入无尽空虚。

不浪费时间,你的心灵就是充实的,空虚就不会找上门。

很多次,当我深夜静静地坐在桌前钻研业务的时候,我想到很多很多,但归根结底都是一句话,那就是——莫让韶华付水流。

青春,是一个播种的季节,必须勤劳耕种,努力奋斗。如果光阴虚度,等到暮年回忆往事,就会感到后悔良多。世上曾经有多少人,为自己的白发感慨,唏嘘人生短暂,譬如朝露,庸庸碌碌一生。

人生是短暂的,有限的。李白说:“君不见高堂明镜悲白发,朝如青丝暮如雪。”司马迁说:“人生一世间,如白驹过隙。”人生的转逝,司马迁的白驹过隙比李太白的朝丝暮雪跑得更快了。

虽说时间如流水是众人皆知的道理,儿时也大都背过“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴”的格言,然而,对于大多数日子过得很有些滋味,下半世且还有几十年可供咂摸的人而言,真如朱自清先生那样“洗脸时也能感觉到时间从指缝里流过”,却也着实不是件易事。

陈晋早晨洗脸时,发现镜中的自己鬓边有了白发,他蓦然惊觉光阴似箭,青春已逝。于是,问自己:过去几十年,我究竟做了些什么?这一生肯定要交白卷了?

有一天,在美国一小镇,陈晋拜访了一位84岁的老学者。在他那狭窄的厨房里,陈晋向他倾诉了内心的苦恼。老人说:“你应该抓紧现在和未来的日子。”陈晋说:“是的,我在尽力,但是,我已浪费了几十年。”

老学者摇摇头:“达尔文说他贪睡,把时间浪费了,却写了《物种起源》;奥本海默说他锄地拔草,把时间浪费了,后来成为‘原子弹之父’;海明威说他打