第一图书网, tushu007.com

<<生命重建>>

图书基本信息

书名：<<生命重建>>

13位ISBN编号：9787501184095

10位ISBN编号：7501184097

出版时间：2008-6

出版时间：新华出版社

作者：陈龙海

页数：194

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

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。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书旨在帮助那些身处逆境的人，重塑自我，珍爱生命，追求幸福，构建美好的未来。
书中引用大量的经典案例，提供了一套自我救助的方案，激励人们重建生命的信念。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陈龙海，曾从事记者、编辑、出版策划、项目咨询、管理培训等工作，现已策划出版《E企业管理》培训书系、心灵财富系列、知名培训丛书、年度热点丛书、龙岗文化丛书、个人成长读物及《中国物业管理品牌丛书》等近百本图书和数套音像产品。

<<生命重建>>

书籍目录

序引子第一章　生命无法承受之重　面对突如其来的灾难，我们有选择　困难面前，挺起坚强的脊梁　即使卑微，也要找到亮点　别在意，哪怕从云端跌入深渊　恐惧，增强我们的勇气　伤痛之后，依然美丽微笑　精神困境，与自己的战役第二章　创伤面前放声歌唱　自己拯救自己　在缺憾中完美地飞翔　都是上帝最美丽的孩子　愈是残缺，愈要美丽第三章　不再害怕　恐惧面前，我们都有一颗脆弱的心　扩大心的容量　直面那些让你害怕的事　建立内心的爱与信任第四章　生命。
是一场动人的欢娱　生命，你可以如此顽强　热爱生活，生活也会爱你　死神也害怕希望　自信，越活越精彩　找到自我价值，享受生命的喜悦第五章　释放自己，寻求幸福　放开手，才能解救自己　比天空更宽广的是人的心灵　感恩是盛开的灵魂之花　幸福之花，往往磨难之后更芬芳　踏上生命的征程第六章　释放自己未知的能量　你的能力不会到此为止　你的行为永远超不过你的思想　改变消极的思维方式　进行积极的自我交谈　过去，只是一堆灰烬　跳出羁绊心灵的盒子第七章　爱的力量　爱会改变整个世界　别忘记，爱自己　爱，转一圈就会回来　用爱点亮世界，也照亮自己跋后记

章节摘录

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　　大自然把人们困在黑暗之中，迫使人们永远向往光明。
——歌德　　每个人都渴望幸福，哪怕这种幸福是最最平凡的天伦之乐，家人团聚。
然而，天有不测风云，人有旦夕祸福，命运之神常常跟我们开玩笑，让我们从高高的云端跌落到灰暗的深渊，心理上完全猝不及防，甚至面临信念的崩塌。
世界并不是我们想象的那般宁静安详，国际上的战争、风灾、水灾、地震等各种天灾人祸，造成房屋倒塌、生活困顿、家人亲友顷刻之间天人永隔的种种悲痛。
这些悲苦的阴影，实在令人难以从心灵中抹去。
2001年的9?11事件，2005年的印度洋海啸，都让我们觉得，生命是如此宝贵，而人生又是如此无常。
在死亡阴影的笼罩之下，我们所经历的和所拥有的无不具有悲剧色彩。
我们都是芸芸众生中的一员，都有至爱的亲朋好友，都有着一颗善良而又脆弱的心。
那些难以正视的困苦和内心痛苦的挣扎，纠缠在我们整个人生阶段。
那些无法摆脱的痛苦，不但吞噬我们的肉体，还要侵蚀我们的灵魂。
然而，面对灾难，不同的人却能做出不同的选择。
在电影《泰坦尼克号》里，当那艘世界上最大的豪华游轮撞上了冰山时，面对有限的救生船只，人们自觉地让女士和儿童先下船，一群萨克斯手甚至在游轮即将沉没的时刻，还在卖力地吹奏真正意义上的生命绝响。
数年前，烟台海难。
大舜号即将沉没，当救生艇放下时，一个服务员高喊：“让妇女儿童先走！
”结果，男人们都紧贴墙壁，没有一个抢着下。
2004年11月16日下午，由山东烟台开往大连的“辽海”号客船在大连三山岛附近海域发生火灾。
一名女士含泪回忆，就在她渐渐绝望时，一艘救生船出现在大家面前，也不知是谁带头喊了一声“让老人、妇女、儿童先下船”。
船上一片安静，没有任何的骚动，在船员的帮助下，老人、妇女、儿童依次先下了船。
震惊世界的9?11事件之后，人们相互抚慰，互相支持；印度洋海啸之后，全世界人民都伸出了援助之手。
灾难，让我们释放了心底最真诚的爱，也让我们更加珍惜身边的亲人朋友，更加珍惜当下的生活。
当生命遭受一次次突如其来的灾难时，当我们意识到生命的脆弱、渺小时，我们就会领悟到生命的可贵，就会唤起心底的那份沉睡已久的悲天悯人与彼此关爱的情怀。
这样的情怀，虽然普通却丰厚温暖。
而且，无论时空的阻隔有多么遥远，怀着悲悯之心的人们，心灵间的距离都将靠得更近。
2008年5月12日，汶川8级大地震震惊世界，6万多人的生命瞬间逝去，悲伤和痛苦笼罩了中华大地。
面对这场大灾难，勇敢的中华儿女却没有退却。
在这场灾难面前，我们看到了中华民族的凝聚力，看到了人间的温情，感受到了人与人之间的关心、奉献和牺牲，感受到人性中的善良与崇高。
我们知道，这个社会依然充满着浓浓的爱。
汶川地震发生时，青川县木鱼中学初一13岁的女生何翠青本已走出宿舍，当她意识到发生了地震，不是迅速逃生，而是跑进宿舍，将十多名还在午休的同学从床铺上摇醒逃生，自己却失去最佳逃生时间，被压在废墟下。
50个小时后，她凭着巨大的求生欲望和惊人毅力，在救援人员的帮助下获救。
何翠青是木鱼中学最后一个被救学生，因重物长时间挤压肌肉组织坏死而永远失去了右腿。
记者问这位坚强的女孩：“你后悔吗？
”　　她摇着头哽咽地说：“不后悔，后悔的是我没有能救出更多的同学”。
人性的善良与坚持，让我们动容。

人类的意志脆弱又坚强。
我们脆弱，是因为那些灾难后的巨大阴影常常使我们难以入眠；而我们坚强，是因为我们从来都能够克服恐惧，忘记伤痛，重新建立自己的生活。
面对灾难，我们可以选择痛苦、哭泣，但是悲伤过后，我们还是要继续坚强地生活。
我们也许不会立刻就变得特别坚强，也许还要经历一个痛苦的过程。
在经历了一幕幕惨烈的画面之后，我们仿佛也同那些劫后余生幸存者的心情一样，能够健康地活着，便是最大的幸福。
与生命的宝贵相比，与一家人的健康团聚相比，与个人的真实向往相比，那些曾经让我们拼命去追逐并渐渐迷失、焦躁的东西，转过头再来看，也许就不再那么重要，只是当时我们还不明白。
40岁的萧月经常出差，工作繁忙，企业做得很大，但是由于无暇照顾家庭，初恋结婚、感情深厚的爱人与他渐行渐远，只有18岁的儿子刚刚考上清华大学，让他稍许安慰。
然而在一次单位例行的体检当中，医师告诉他，他患了绝症，最多只能再活三年时间，他懵了。
从惊恐中回过神来后，他开始审视自己的生活。
这么多年来，他忙工作，以为自己在背负家庭的责任，养育孩子，为家人创造更好的经济条件，可是，他忽略了感情，忽略了家人的感受。
妻子生产的时候，他在出差；儿子到底上的哪所小学、中学，他都不知道；他早出晚归，与妻儿的见面次数越来越少；儿子高考的时候，他还是在外出差，从小到大，儿子的衣服、文具都是妻子给买，他对儿子一点都不熟悉……他不知道，自己奋斗了快半辈子，到底意义何在。
他休假了。
他为儿子整理行装，为妻子买花，和他们一起购物、逛商场、买菜，一起去逛公园，旅游……两年多后，他发现，自己的生活那么充实快乐，没有工作，他的生活并没有因此垮掉，没有出差，他的公司也并没有倒闭。
也许是因为面对了人生中的重大灾难，他心态变得平和，许多以前斤斤计较的事，现在都能一笑置之。
他抛弃了刚开始的忧虑，变得积极乐观。
哪料，三年后当他准备住院治疗的时候，医生发现，他的病居然好了。
他欣喜若狂。
萧月明白，死神放过了他，只是因为他幸运，如果他真的死去，很多事情，他已经来不及做。
但通过这次的生死考验，萧月收获了以前从没有想过的财富：他活着，是因为有牵挂，是因为被人需要；他活着，是要追求幸福的生活，是要与亲人在一起，不离不弃，天荒地老。
灾难教会我们：以一颗悲悯的心看事，以一颗仁爱的心待人，珍惜生活，珍爱生命，好好地活着。
困难面前，挺起坚强的脊梁　　患难困苦，是磨炼人格之最高学校。
——梁启超　　贝多芬有一句名言：我要扼住命运的喉咙！
这是他一生奋斗的写照。
贝多芬是个音乐天才，他的天分很早就被他的父亲发现了，不幸的是，贝多芬的父亲并不是一个称职的好父亲，他天天逼着贝多芬练琴，培训方式过于残暴，有时甚至把贝多芬和小提琴一起关进一间屋子，一关就是一整天，用这种极端的方式逼他学音乐。
贝多芬的童年是不快乐的，他的母亲在他十六岁时就去世了，他的父亲变成了挥霍的酒鬼。
这些不幸一起压到了贝多芬的头上，在他心中刻下了深深的伤痕，也因此让他养成了暴躁而古怪的脾气。
但是贝多芬没有因此而沉沦，他把自己的全部精力，都投入到了自己所热爱的音乐事业中去了。
由于他的天分和勤奋，很快他就成名了。
当他沉醉在音乐给他带来的幸福当中时，不幸的事情又发生了：他的耳朵聋了！
对于一个音乐家而言，如果听不到美妙的音符．感受不到灵动的旋律，那简直就是最大的悲哀，最大的痛苦。
耳聋对贝多芬的打击是巨大的，然而，贝多芬没有放弃，他更加执著于音乐的创作，哪怕他听不到，

他也要把毕生的心血倾注到音符中，就在这期间，他创作出了激情澎湃的《第九交响曲》！
里面的每一个音符都是他呕心沥血的创作。
贝多芬的一生是悲惨的，也是多灾多难的，但他依然战胜了性格的缺陷，战胜了耳聋，成为一个享誉世界的音乐家。
因为他有着超越凡人的毅力和奋斗精神，面对困境，他丝毫无惧，他努力抗争！
就像他说的：扼住命运的喉咙！
何止贝多芬，世界文化史上的三大怪杰，除了贝多芬，文学家的弥尔顿是瞎子，天才的小提琴演奏家帕格尼尼的经历更是充满传奇！
帕格尼尼是一位天才的音乐家，3岁开始学琴，12岁就已经成名，他的演奏使帕尔玛首席提琴家罗拉惊诧得从病榻上跳下来，木然而立，无颜收他为徒；他的琴声使卢卡观众欣喜若狂，宣布他为共和国首席小提琴家；在意大利巡回演出时，他的演奏产生的神奇效果让听众到处传说他的琴弦是用情妇肠子做的，魔鬼又暗授妖术；巴黎为他的琴声陶醉，早忘记当时正在流行的严重霍乱，演奏会场场爆满；钢琴家李斯特听到他的音乐大喊：“ 天啊，在这四根琴弦中包含着多少苦难、痛苦和受到残害的生灵啊！
” 然而，在这辉煌的背后，帕格尼尼却受着病痛和厄运的折磨： 4岁时，一场麻疹和强直性昏厥差点让帕格尼尼进了棺材。
7岁时，他患上严重肺炎，不得不大量放血治疗。
46岁时，他的牙床突然长脓疮，只好拔掉了几乎所有的牙齿。
牙刚好，又染上了可怕的眼疾，几乎失明，靠小儿子为他引路。
50岁过后，关节炎、肠道炎、喉结核吞噬着他的肌体。
他活到57岁就口吐鲜血而亡，死后尸体也备受磨难，前后搬了8次。
也许就是因为经受了凡人无法承受的困苦，才使得他们的生命充满动人的力量，使他们的生命绽放出无限的光彩。
面对困境，弱者在等待中消磨了意志；强者却在等待中磨炼意志，重新积蓄能量，寻找机会，希望着再一次的爆发。
在六十多年前延安一个破旧的窑洞里，美国记者斯特兰女士面对带领红军经过千难万险走过长征的毛泽东，认为他几乎无所不能，好奇地问：“ 听说在长征前你曾被打倒、撤职，在那么困难的情况下，你为什么就没想过改变自己的处境呢？
” 毛泽东沉默许久深深地吸了一口烟，轻声回答道：“ 我在等待时机。
” 毛泽东在被打倒后，他没有悲观失望，而是对中国革命的未来进行了重新的思考、定位，在寂寞的等待中磨炼他对中国革命必胜的坚定信念。
邓小平一生也颇为坎坷，曾经三起三落，最后一次复出时已70高龄，也有人曾经问他同样的问题，邓小平的回答竟和毛泽东的一样。
邓小平在“ 文革 ”中被打倒后下放到江西南昌，他经常一个人独自绕着居住的房屋走来走去，几年下来他在荒草丛中踩出了一条著名的“ 邓小平小道 ”。
邓小平在等待中没有消沉，他在不断地冥思苦想、在上下求索、在痛定思痛。
七十年代末邓小平再次复出后，以非凡的气概，超人的胆识，大力推行改革开放政策，使中国的面貌焕然一新。
什么叫越挫越勇？
什么叫屡败屡战？
人就是要有这样一种精神：你打我，我努力抗争，你咒骂我，我也决不放弃。
屡败屡战才能产生杰出的将领；屡败屡试才有可能成为伟大的发明家；屡败屡起才有可能创大业成大事。
路德被囚禁在瓦特堡的时候，把《圣经》译成了德文；但丁被宣告死刑，度过二十年的囚徒生涯，他的作品是在这时期完成的；席勒被病魔缠绕十五年，他最有价值的书本，也是在这期间写成的；弥尔顿在双目失明、贫病交迫的时候，写下他的名著

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com