

<<好好活着>>

图书基本信息

书名：<<好好活着>>

13位ISBN编号：9787501786442

10位ISBN编号：7501786445

出版时间：2008-7

出版时间：国大陆、艾馨 中国经济出版社 (2008-07出版)

作者：艾馨 著

页数：177

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>

## &lt;&lt;好好活着&gt;&gt;

## 前言

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写下了难忘的一页。

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，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更大的贡献来让逝者安息，让生者得到慰勉。

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

<<好好活着>>

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

## <<好好活着>>

### 内容概要

生命只有一次，活着就是坚强，活着就是幸福，活着就要活好！

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。

## <<好好活着>>

### 书籍目录

第一篇 生命不可能有两次第一章 每个人只有一次生命一、不要轻易放弃生命二、母爱知多少三、为了所有爱你的活下去你最大的心理弱点是什么第二章 不要漠视生命一、学会欣赏厄运之美二、关上一扇门,另一扇门就会打开三、有勇气放弃、为什么没有理由坚持四、善待自己就是善待生命你会不会善待自己第三章 看破红尘乃自欺欺人第四章 天堂与地狱只在你一念之间第五章 活着才能感受美好第二篇 活好就是活出自己第六章 希望是活着的动力第七章 幸福主要在于内心第八章 只要你渴望就能成功第九章 自信是活着的前提第十章 让心灵好好活着第十一章 为自己好好活着第十二章 活好就要潇洒第十三章 挫折是人生路的风景第十四章 命运掌握在自己手中

## &lt;&lt;好好活着&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 生命不可能有两次——活着才能体验精彩第一章 每个人只有一次生命一、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，儿子片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。”

我这把老骨头都翘行，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。

## &lt;&lt;好好活着&gt;&gt;

## 编辑推荐

《好好活着:生者的最大筹码就是活着》我们失去了亲人,但活着的人得生活下去,还要活得更好。灾害面前,最重要的就是要有战胜灾害的决心,我们每个人都有双手,要共同努力,把房子盖好,把孩子培养好,我们幸福生活就是对死者最大的安慰。

我相这一代人,乃至子孙后代都会生活得越来越好。

——温家宝别哭,别哭,你们喜新厌旧活下来,就好好活下去!

妈跟我说,你就成了一个没有爸的孩子了,但是我希望爸如果真的在天上能够看到的话,希望他看到我的坚强,我也希望他看到我的老师、朋友,还有很多不知我的好心人都在关心着我们,再过两我就大学毕业了,我就可以自立自强,我可以赚钱养活这个家了,我也希望自己能够带着爸色的血脉,好好地活下去。

——用躯体换回四条生命的谭千秋的女儿谭君子决心要好好活下去我相信你会会来救我的,渴、饿,我会坚持着,我现在还活着,我很高兴。

——一个被压在废墟中不抛弃、不放弃生命的女孩高兴自己还活着我就是要出去。

拼了命也要出去。

我是为了娃,我只要能出去,只要有双眼睛能看到娃,我还有思维能管着娃就行了。

——一个不敢独自睡觉的胆小女人为了孩子却喝自己的血,锯自己的腿而顽强地活着亲爱的宝贝,如果你能活着,一定要记住,我爱你。

——一个死去还在给自己的孩子喂奶的妈妈,临死时手机里孩子留言期盼他能够活着不管废墟有多厚,不管时间多长,只要我们还活着,就要不抛弃不放弃,活着就是最大的奇迹,活着就是最大的幸福,活着就是希望,活着就是坚强,活着就是英雄,好好活着就是告慰已逝的亲人的最好方式!

——艾馨

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>