第一图书网, tushu007.com

# <<活着真好1>>

## 图书基本信息

书名：<<活着真好1>>

13位ISBN编号：9787502833633

10位ISBN编号：7502833633

出版时间：2008-9

出版时间：地震出版社

作者：邢延国 著

页数：249

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

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。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

《活着真好1：点燃生命的烛光》以对人生及生命的感悟为主题，它或蕴含着某种深刻的哲理，或隐藏着某种有益的教诲，或彰显了某种精神。
《活着真好1：点燃生命的烛光》里一篇篇闪着智慧火花的文章，为你的心灵，开启了一扇扇窗，推开了一扇扇门，默指了一条条路，让你的生活从此豁然开朗，意境层生。

# <<活着真好1>>

## 书籍目录

第一章 没有过不去的火焰山接受暴风雨的洗礼挫折是成长的开始进入生命的熔炉走出失去亲人的阴影走出失恋的痛苦失业并不可怕跌倒了再站起来向困难说“ 不要紧 ”把贫困当做一种财富弱者回首能变强亡羊补牢是种勇气将压力转化为动力第二章 遗忘是疗伤的良药生活或许不该有痛苦失去了不要再悲伤不为已失去而烦恼洒脱才会获得愉悦苦难过后是辉煌忘记朋友的过错石头与沙滩的记忆不为失败哭泣做自己命运的主宰第三章 活着就有希望希望是前行的动力每天给自己一个希望希望之光就在眼前阳光总在风雨后有梦想就有希望第四章 活着就是幸福开启幸福之门幸福就在身边幸福可以选择有阳光就有幸福用心去感受幸福领略身边的风景从简单中寻找幸福善待他人，收获幸福感受完美，体验幸福把握今天，留住幸福做喜欢的事会很幸福缺憾不等于不幸福切忌把幸福拿来攀比第五章 活着应该时刻快乐其实快乐很简单快乐不需要理由快乐就在身边保持快乐的心情留给快乐一块田地从满足中获取快乐在绝望中抓住快乐放下就会得到快乐给予比接受更令人快乐宽恕让你得到更多快乐微笑有神奇的魔力把心放宽，心情才会好请为快乐而工作烦恼往往是自找的过度敏感是种负担宣泄可以调节心情让烦恼从心灵中消失第六章 洗去心中的阴霾清除心灵的垃圾开启心灵的窗户沐浴心灵中的阳光正确认识恐惧乐观面对逆境冲动是魔鬼好心态很重要选择一种好心态幽默是生活的调味剂乐观让你感受更多幸福宁静致远，淡泊明志先处理心情后处理事情不为他人的评论而懊恼宽恕可以化解一切隔阂心急吃不了热豆腐浮躁是失败的诱因枕着良心入眠消融心中的冰点第七章 信心影响决定信念是生命的养分信念支撑着梦想自信支配着命运自信让你绝处逢生勇气在希望就在敢于尝试才会赢没有自信就没有成功挫折是一种激励挣脱心灵中的锁链蜕掉自卑的外壳锁定人生目标心动也要行动第八章 失去会另有所得拿得起，放得下生活是公平的正确看待得与失在失去中蜕变失去会另有所得付出才有回报欲望是一条锁链放下已经失去的珍惜现在，勿迷恋过去爱不在了，请放手学会选择，懂得放弃懂得放弃是一种艺术放弃是为了收获更多第九章 让自己活得更有意义细节让你更完美诚信是做人的准则谦虚忍让有修养微笑面对人生尊重别人心情好贪欲私心要节制团结协作体现品德立刻行动不拖沓积极勤奋有收获持之以恒才会成功勤俭节约是美德冤家宜解不宜结退让是一种智慧以退为进是种计谋第十章 远离陷阱，好好活着改变错误的观念控制不良的情绪不做无谓的比较义气用事不可取贪婪最终一无所获要有勇气拒绝诱惑莫让虚荣心作怪说话做事要务实消极会腐蚀快乐骄傲阻碍进步懒惰是一种悲哀做事不可刚愎自用透支人情不可取追求完美是一种误区

# <<活着真好1>>

## 章节摘录

第一章　没有过不去的火焰山　　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：命运有时会把它的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最不起眼的地方一样。
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。
进入生命的熔炉　　人生于世，遭遇凄风苦雨实属自然。
没有始终波澜不惊的大海，也没有永远平坦的大道。
纵使惊涛骇浪，纵使沟壑纵横，跨过去了，人生也就变得多彩而丰富。
一位著名的厨师在听完女儿对生活的抱怨后，微笑着把女儿带进了厨房。
他往三只同样大小的锅里倒进了一样多的水，然后将一根胡萝卜、一个鸡蛋和一把咖啡豆分别放进三只锅里，最后他把三只锅放到火力一样大的三个炉子上烧。
20分钟后，在女儿的疑惑中，厨师将煮好的胡萝卜和鸡蛋放在了盘子里，将咖啡倒进了杯子。
他指着盘子和杯子问女儿：“孩子，说说看，你见到了什么？
”　　“当然是胡萝卜、鸡蛋和咖啡了。
”女儿莫名其妙地说。
厨师又让女儿感受一下这三样东西的变化，女儿虽然疑惑不解，但还是照做了。
女儿感受了三样东西的变化之后，厨师十分严肃地看着女儿说：“你看见的这三样东西是在一样大的锅里、一样多的水里、一样大的火上，用一样多的时间煮过的，可它们的反应却迥然不同。
胡萝卜生的时候是硬的，煮完后却变得那么软，甚至都快烂了；生鸡蛋是那样的脆弱，蛋壳一碰就会碎，可是煮过后连蛋白都变硬了；咖啡豆没煮之前也是很硬的，虽然煮了一会儿就变软了，但它的香气和味道却溶进水里，变成了可口的咖啡。
”　　女儿听了父亲的话还是不知什么意思，一脸茫然地望着他。
厨师接着说：“孩子，面对生活的煎熬，你是像胡萝卜那样变得软弱无力，还是像鸡蛋那样变硬变强，抑或像一把咖啡豆，身受损而不断向四周散发出香气、用美好的感情感染周围所有的人？
简而言之，你应该成为生活道路上的强者，让你自己和周围的一切变得更好、更漂亮、更有意义。
”　　一番话后，女儿明白了父亲的良苦用心，从此不在无谓地报怨生活，而是坚强地面对一切。
的确，生活有如一个大熔炉，经过烈火后有人变得软弱，有人变得坚强，有人虽熔化了但却千古流芳。
你要做哪一种人呢？
其实，上帝给谁的幸运都不会太多，面对不佳的际遇、一时的坎坷，大多数人都只会抱怨命运的不公、上帝的捉弄，却很少有人能正视自己，冷静地审视自我，问一问是否已经将自己磨炼成一块金子，一块熠熠生辉的足以让人一目了然的金子。
璞玉需要精心打磨才能晶莹光亮，生命也需要锤炼才能饱满厚重。
心灵小贴士：　　生命的天空总是色彩纷呈。
面对不幸，面对潦倒，我们所要做的不是怨天尤人，自暴自弃，而应该是不断捕捉生存智慧，学会勇敢和坚强。
等到有一天，你真正将自己打磨成一块熠熠生辉的金子时，任何人都掩不住你灿烂夺目的光辉。
走出失去亲人的阴影　　如果说，生命是一个完美的圆圈，那么亲人、亲情将是这圆圈上不可或缺的一个弧。
如果说，人生是一趟生命的列车，那么父亲、母亲就是那最初伴着我们旅行的人。
然而，随着生命列车的一次次进站，车上的乘客也将不断的变换——有些人上了车，有些人下了车。
也许在某一站，我们的父母也会突然结束他们的旅行，或伤感，或安然地走下车去，留下你一个人继续旅行。
痛失你所爱的亲人是最痛苦的事情。
你会为此震惊，心绪混乱，空虚和无助无情地缠绕住你。

你为亲人的逝去而流泪、心碎，无法改变的分离会让你深陷痛苦的泥沼无法自拔。
你会悲伤，会难过，你懊悔自己的心里话没能及时说给他听，自己所能为他做的也没有及时做到。
你想挽留，却发现此时的你是那么的无能和无奈！
　　此时，你是痛苦的，但逝去的终究失去了，你悲伤、绝望，可是一切过后，你还是要生活，要好好的生活，因为爱你的人永远在天涯一端注视着你！
　　有一首手语歌叫《感恩的心》，这首歌的背后还有一个感人的故事。
　　有一个天生失语的小女孩，爸爸在她小的时候就去世了，她和妈妈相依为命。
妈妈每天很早出去工作，很晚才回来。
每到日落时分，小女孩就开始站在家门口，充满期待地望着门前的那条路，等妈妈回家。
妈妈回来的时候是她一天中最快乐的时刻，因为妈妈每天都要给她带一块年糕回家。
在她们贫穷的家里，一块小小的年糕都是无上的美味啊。
　　有一天，下着很大的雨，已经过了晚饭时间了，妈妈却还没有回来。
小女孩站在家门口望啊望啊，总也等不到妈妈的身影。
天，越来越黑，雨，越下越大，小女孩决定顺着妈妈每天回来的路自己去找妈妈。
她走啊走啊，走了很远，终于在路边看见了倒在地上的妈妈。
她使劲摇着妈妈的身体，妈妈却没有回答她。
她以为妈妈太累，睡着了，就把妈妈的头枕在自己的腿上，想让妈妈睡得舒服一点。
但是这时她发现，妈妈的眼睛没有闭上！
小女孩突然明白：妈妈可能已经死了！
她感到恐惧，拉过妈妈的手使劲摇晃，却发现妈妈的手里还紧紧地攥着一块年糕。
她拼命地哭着，却发不出一点声音……　　雨一直在下，小女孩也不知哭了多久。
她知道妈妈再也不会醒来，现在就只剩下她自己。
妈妈的眼睛为什么不闭上呢？
是因为不放心她吗？
她突然明白了自己该怎样做，于是擦干眼泪，决定用自己的语言来告诉妈妈她一定会好好地活着，让妈妈放心地走……　　小女孩就在雨中一遍一遍地用手语做着这首《感恩的心》，泪水和雨水混在一起，从她小小的却写满坚强的脸上滑过……“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……”她就这样站在雨中不停歇地做着，一直到妈妈的眼睛终于闭上……　　小女孩的故事感动了很多人，这首《感恩的心》也就此传播开来。
因为你爱你的亲人，所以你会为他们的离去而悲伤，而你的亲人爱你，所以他们会希望你忘记悲伤，好好地活着。
　　亲人逝去后，你可以悲伤，可以难过，但等一切过去后我们还要背负起逝者的希望，继续向前。
　　心灵小贴士：　　失去亲人无疑是痛苦的，它是我们生命历程中的一次血缘的震颤，一种来自情感的灾难。
当生命列车、依依惜别离别时的站台，我们的旅程，我们的生活依然要勇敢地继续，为了爱，为了亲情而坚强地继续，为了亲人的希望能在自己的行动中得到延续而快乐地继续！
　　……

## 编辑推荐

对于身边灾难中的人们来说，活着就是奇迹，活着就是幸福！
以坚毅的精神直面人生中的困难和险阻，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前行。
上天赐予我们很多宝贵的礼物，其中之一即是“遗忘”。
只是我们过度强调“记忆”的好处，却反而忽略“遗忘”的功能与必要性。
生活中经常尝试“遗忘”，你会活得更轻松！
人活一生，草木一秋。
活着就要快乐，有好心情就是快乐。
不管为自己活着也好，为别人活着也罢，只要时刻快乐就是幸福的。
寻找幸福是活着的理由，好好活着是幸福的源头，两者不容分割。
站在人生这一大课题面前，唯有珍惜、珍视现在，才能获取更多的幸福，才能拥有更为丰富的人生。

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