

<<活着真好>>

图书基本信息

书名：<<活着真好>>

13位ISBN编号：9787502833718

10位ISBN编号：7502833714

出版时间：2008-9

出版时间：地震出版社

作者：周广宇

页数：261

字数：256000

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>

## <<活着真好>>

### 内容概要

汶川大地震让我们感受到了生命的珍贵，再次感悟了生命的意义。

生命是美好的，请善待自己每一天！

生命太脆弱，我们要好好活着，珍惜亲人朋友，善待周围的每个人。

看着那么多无辜的生命转瞬消失，我渐渐明白，活着，健康快乐地活着，就已是最大的幸福了。我们不要抱怨生活，就算活在最底层，一无所有又如何，毕竟你还活着，还拥有自我，这已是最大的幸福了。

## &lt;&lt;活着真好&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 充实自我的心灵 敞开心灵,享受孤独 莫让韶华付水流 寻找生活的石子 学会收藏幸福  
付出爱心收获快乐 找回生活的重心 付出爱心收获快乐 唤醒生命的激情 宁静以致远 天生我才  
必有用 拒绝颓废 走出心灵的低谷 从改变自己开始 享受简单生活第二章 让苦闷随风去 苦乐不  
是永恒的 不要活在过去 命运在自己手里 是金子总会发光的 成功从卑微开始 选择人生的正面  
人生失意不失态 不抛弃,不放弃 学会欣赏自己 改变不了环境就改变心境 用适当的方式发泄  
忘却是一种智慧 清净心是快乐之源 欢喜心是一剂良药第三章 人生需要勇气 勇敢地迈出第一步  
心里装上一盏明灯 以最好的准备面对最坏的结局 成功并不像你想象的那么难. 站在真理的一  
边 人生只能向前走 负重的人生更美丽 不害怕,不后悔 重要的是忠于你自己 别让灰尘落到心  
上 做真实的自己第四章 在痛苦中解脱 何不选择快乐 痛苦源于错误的追求 烦恼是庸人自扰 痛  
苦是因为修养不够 万象空幻,达人达观 勇于承受生命之重 上帝很公平 生命总会找到出路 没  
有人能够使你倒下 心中有天堂 活在感恩的世界里 不要背对着世界 凡事想开点 打开心结,海  
阔天空第五章 给心灵浇点水 守住你的温情 打开信任的口袋 将心比心,推己及人 敞开自己的心  
扉 助人者人助之 尽孝须及时 亲情最珍贵 积功德莫过于救人 人生最重要的事 爱是一种温柔  
的呵护 人生最需要一颗善心 永远保持人性的光芒第六章 不要过于执著 过于执著是一种痛苦 适  
可而止,处世不贪 以出世精神做人世事业 放下情执得自在 放下输赢才是赢 保持平常心 固执  
的人最难救 人生要学会舍弃第七章 克制愤怒情绪 宽恕他人快乐自己 用慈爱止息仇恨 控制住心  
中的怒火 压住怒火引而不发 生气时请数十个数 不生气是修来的福气- 要有容天下之量 生气不  
如争气 别为小事发火 与其讨厌,不如欣赏第八章 在挫折中成熟 追随自己的梦想 不自卑不自傲  
盯住你的目标 突破自己才能进步 人生需要不断修正 不绝望就有希望 坏牌更要用心打 只差  
临门一脚 调整心态重新上路 精神是生命的支柱 你就是自己的神 希望是人生的力量第九章 把握  
人生输赢 得意不可忘形 胜利面前稍安勿躁 骄傲使人失败 恬淡是养心第一法 做人不可处处为  
赢 欲速则不达 贪多嚼不烂 平坦大道车要慢开 成时思败治时思乱第十章 学会停步歇脚 心无物  
欲永无涯畔 安顿自己的心灵 人生要懂得休息 生命序位重分配 你得到的就是你失去的 我们在  
追求什么 活着绝不是为了赚钱 放慢生活的脚步 给自己放个假 追求生活的真谛

## &lt;&lt;活着真好&gt;&gt;

## 章节摘录

敞开心灵，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。

## &lt;&lt;活着真好&gt;&gt;

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。”

正因为有了孤独，他才可以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’；海明威说他打猎、钓鱼，把时间浪费了，最终获得了诺贝尔文学奖；居里夫人说她为孩子和家务忙浪费了时间，然而她不但发现了镭，而且还把孩子培养成了科学家。”

陈晋大喊：“这些人都是天才！”

我只是个平凡人，愚蠢的平凡人。

“你可以评定你自己是愚蠢的平凡人，我的意思是提醒你，只要有确定的目标，在任何时间、做任何事，都不会妨碍思考和研究，甚至有助于思考和研究，他们自以为浪费了时间，实际上并没有浪费。”

“但是，我年纪大了。”

陈晋说。

“我70岁那年，拟定完成一个需要十年才能完成的研究计划。”

我向一位30多岁的年轻朋友谈到这个计划，他笑了。

## &lt;&lt;活着真好&gt;&gt;

我知道他为什么笑，在他看来，70岁的老人，时日已不多了，还能做什么？十年过去了，我的工作如期完成，仍然在实验室忙着。

”他挺了挺胸，笑了。

“你那位年轻朋友呢？”

”陈晋问。

“不再年轻了，已经中年啦！”

”“对他来说，这14年来应该是黄金年龄，相信应该有很不错的记录。”

”陈晋说。

“没有，他也承认过去的14年是空白，真正的空白。”

”“为什么？”

”陈晋问。

“依旧熙熙攘攘、碌碌无为地生活，14年，一眨眼就过去了。”

”这一番话，如当头一棒，陈晋呆了。

老学者拖着陈晋走进他的书房，说：“来，让我们谈谈目标问题，烤鸡腿香味诱人，边吃边谈，并不浪费时间。

”一个人没有目标，没有计划，必然会浪费宝贵的时间，自然也不会赢。

人生需要计划，然而，计划又常常落空。

很多人早上睁开眼，就计划这一天该做些什么，到晚上躺在床上好像又什么也没有做。

想到这，就会没有成就感，更为时光的逝去而伤感。

浪费时间，空耗生命，必将陷入无尽空虚。

越空虚越浪费时间，恶性循环。

不要让时间从身边悄悄溜走。

鲁迅说，浪费时间，等于慢性自杀。

空虚无聊的时候自己也反省，这样浪费时间是不是犯罪，应该利用这段时间做些什么有意义的事情。

人活着，就要活得有意义。

一个人忙碌一天无心顾及琐事，才没有天黑时浪费时间的空虚，才没有清晨时无所事事的茫然，才没有生日来到时感到自己除了年龄什么也没有增加的紧张。

给自己确定一个目标，用更多的时间去实现它。

不浪费时间，你的心灵就是充实的，空虚就不会找上门来。

人最要紧的是活得充实，把每一天过好是最大的幸福，快乐源于每天的感觉良好。

寻找生活的石子 生活就是个池塘，你就得接连不断地往里投掷石子。

哪怕它是一片死水，至少你要让它起点漪澜，让它有点生趣。

人生是个过程，不到百年的风景。

快乐是一生，忧郁也是一生。

其间，我们要最大限度地快乐走过。

人生要快乐，这是当代人很难做到的。

现今世界，愈来愈多的人对生活厌烦不满，离快乐越来越远。

有一位母亲，她身体健康，孩子活泼可爱，家庭舒适，经济宽裕。

丈夫是一个电子工程师，前途光明，但不知为何她总觉得不满足。

她的丈夫建议她度假休息一阵子，但她觉得自己需要的并不是休息，她连独自坐下来看书都不能做到。

孩子午睡时，她就会在房间里走来走去，等着去叫醒他。

有时早晨醒来，她会觉得一点盼望也没有。

这位女性的“无名病”其实就是厌烦病。

现今世界的文明和优越的物质生活是前所未有的，但是人们却愈来愈厌倦生活。

很多人本想寻求娱乐，却常常觉得索然无味，甚至当剧院上演一幕精彩的戏剧时，演到中途就走了好几批观众。

## &lt;&lt;活着真好&gt;&gt;

还有一些人，坐在电视机前，看着电视剧，但脑子里却不知道在想些什么。

看报章杂志的时候也是心不在焉，大多数人在说“我累了”的时候，实际上是指他们对自己所做的事情厌倦了，对自己的生活感到索然无味。

每个行业、阶层的人，不分性别都会患上厌烦病，无论贫富、聪慧、雅俗，都不能保证你不会患上厌烦病。

一个商人往医院看病，却说不清自己哪里有什么不妥。

医生给他做了彻底的检查，也找不到他有任何毛病，于是这个人再往医生处做进一步查询。

经过一段轻松的谈话后，医生对他说：“告诉你一个好消息，你的体格检查完全正常，我不用在你的病历卡上写任何东西。

”这个商人听了并不显得高兴，他说：“医生，我从早晨起床到晚上睡觉，没有一刻不觉得疲倦的。

”这时，医生才意识到他的病人患的是“厌烦病”，而不是一般的身体不适。

“于是医生就开始指出这个商人所拥有的一切：生意兴隆、家庭舒适、妻子漂亮、孩子可爱，还有其他能用金钱买到的许多东西。

但这个商人听了以后却说：“我对这些简直厌烦透了，让别人把这些东西都拿去吧。

”厌烦是常常引起你疲劳的主要原因之一，这种无精打采的感觉会使你经常疲惫不堪。它还是引起家庭破裂的一个促成因素。

因为厌烦，一些丈夫或妻子跨出家门就再也不回来了。

在生活的旅途中，我们总是经年累月地按照一种既定的模式运行，从未尝试走别的路，这就容易衍生出消极厌世、疲沓乏味之感。

我们如何才能超越寂寞、空虚和内在的贫乏，寻找新的目标？

人的需要是多种多样的，而且一种需要得到满足以后，又会产生新的需要，心情也随需要的变化而变化。

一个人总是过着一种生活方式，那叫活着，却不能称之为生活。

因为这里面缺少了生机。

生活就是个池塘，你就得接连不断地往里投掷石子。

哪怕它是一片死水，至少你要让它起点漪澜，让它有点生趣。

那些幸福的人们，在当下生活已经不再新鲜时，他们会马上向新目标进发，寻找新的石子，荡起生活的涟漪。

然而，大部分的人觉得寻找新的事物很麻烦，所以宁愿保持现状，这正是超越寂寞、空虚的困难所在。

换一种活法，换一种心情。

生活每天都是不同的，每天都会有惊喜，为什么不去发现它的呢？

学会收藏幸福 幸福无时不在，幸福是一种财富，是有灵性的，它直接与我们的的心灵有关。

只有会珍藏，会品味的人才能抓住幸福。

人的心灵常常会受到外物的侵扰，一时失去了平和安适。

遭遇此境，我们该如何找回自己的快乐呢？

生活快乐的法则就是要随时把守好心灵的大门，永远只让那些美好快乐的东西占据心灵，将那些不快乐、不开心的东西全部挡在门外。

一个人的快乐程度有多大，取决于你内心能让多少美好的东西存在，而将那些不美好的东西排斥出去。

丈夫出国后的一段时间里，叶萌陷入极度痛苦之中，她几乎不能自拔，甚至想到了死。

丈夫临走时，她俩第一次也是最后一次一起过夜。

叶萌心里知道，他永远不会回来了。

叶萌整日郁郁寡欢，无精打采。

邻居们同她打招呼，她总是爱理不理，一时间，邻居们对她糟糕透顶的脾气不予理解，一个个只好敬而远之。

## &lt;&lt;活着真好&gt;&gt;

一天，叶萌百无聊赖地在大街上走，路过一家半地下室式的菜店时，猛然看见一位美丽无比的妇人正踏着台阶上来，太美了，简直是拉斐尔《圣母像》的再版！

叶萌不知不觉放慢了脚步凝视着她的脸，起初叶萌只能看到她的脸，当她走出来时，叶萌才发现她矮得像个侏儒，而且还驼背！

叶萌耷拉下眼皮快步走开了。

然而，她羞愧万分，对自己说，你四肢发育正常，身体健康，长相也不错，怎么能整天这样垂头丧气呢？

打起精神来！

像刚才那位妇人那样坦诚自若地面对一切，那才是真正幸福的人。

从此以后，叶萌永远也忘不了那个长得像圣母一样的驼背女人。

每当她牢骚满腹或者痛苦悲伤的时候，驼背女人的形象便出现在她的脑海里，或者说驼背女人已在她的记忆里划下了一道深深的痕迹，让她学会了不再自怨自艾。

然而，好景不长，叶萌又陷入了烦恼。

她不知道如何克服这种情绪，于是便去街心公园漫步散心。

她顺便带了一块快要完工的刺绣桌布，省得空手坐在那里无所事事。

叶萌穿着一件极其简单朴素的连衣裙，把头发在脑后随便梳了一条大辫子。

她想，只不过散散心，何必穿得太拘紧。

她来到公园，找了个空位子坐下，便飞针走线地绣起花儿来。

一边绣一边告诫自己：“打起精神！

平静下来！

要知道，你并没有什么不幸。

”这样一想，确实平静坦然了许多。

恰在这时，坐在对面的老太太起身朝她走来。

“我可以坐在这里跟您聊聊吗？

”她说。

“当然可以。

”老太太在叶萌身边坐下，面带微笑地望着她说：“知道吗，我看了您好长时间了，真觉得这是一种享受。

现在像您这样的可真不多见。

” “什么不多见？

”叶萌不知道她想说什么。

“您的一切。

在现代化的都市中心，忽然看到一位梳长辫子的俊秀姑娘，穿一身朴素的白麻布裙子，坐在这儿绣花！

我简直想象不出这是多么美的景象！

我要把它珍藏在我的幸福篮子里。

” “什么幸福篮子？

”叶萌问。

“这是个秘密！

不过我还是想告诉您，您希望自己幸福吗？

”她说。

“当然了，谁都愿意自己幸福呀。

”叶萌笑着说。

“虽然说谁都愿意幸福，但并不是所有的人都懂得怎样才能幸福。

人的一生总是坎坎坷坷的，当您遇到制约您幸福的‘敌人’时，您可以在头脑中联想到您所看到的或者听到的所有能使您幸福的图像，就像我看到你一样，我已经把这一刻记录了下来，为了以后一遍遍地回忆，我把它装进我的幸福篮子里了。



## <<活着真好>>

这样，每当我难过时就打开篮子，将里面的珍品细细品味一遍，其中有您，也有我浮时珍藏的所有使我幸福快乐的珍品。

” 叶萌谢过这位老妇人。

在回家的路上，她开始回忆童年以来的所有幸福时刻。

回到家时，她的幸福篮子里已经珍藏了第一批珍品。

幸福无时不在，幸福是一种财富，是有灵性的，它直接与我们的的心灵有关。

只有会珍藏，会品味的人才能抓住幸福。

我们常常会因一幅画的美感而惬意，常常会因一个动作的优雅而赞叹，又常常会因一句话的温暖而动容。

记忆中总有那么多的美好一直伴随着成长的历程，把这些美好的景致和故事永远保留在记忆中，编织成一个美丽的花篮，你就会幸福一生。

学会遗忘，就会懂得珍藏；学会漠然，就会知晓敏感。

尽可能地遗忘掉那些丑恶的东西和不愉快的过去，剩下的就是喜悦和微笑；尽可能地漠然那些不为自己所取的东西，而敏感起能为自己所动的人和事，用微笑来捡拾幸福，用快乐和愉悦来雕凿心灵，那么，幸福的花篮每天都会有鲜花绽放。

用微笑来幸福别人，用美好来打磨记忆，用一生来收集幸福，幸福的花篮会装点我们一生。

.....

<<活着真好>>

编辑推荐

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。

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！

感恩·惜福·知足·珍爱·宽容·付出·爱情·乐观·坚强·努力。

也许是因为一次很深的触动，你才突然懂得，生命的全部意义，就在这一瞬间，你知道什么是生命的幸福。

<<活着真好>>

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>