

《廖智：感谢生命的美意》

图书基本信息

书名：《廖智：感谢生命的美意》

13位ISBN编号：9787540463502

10位ISBN编号：7540463503

出版时间：2013-9

出版社：湖南文艺出版社

作者：廖智

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《廖智：感谢生命的美意》

内容概要

两次地震，活埋26个小时，失去双腿，失去女儿，失去婚姻，却不放弃希望！

从雅安“最美志愿者”到《舞出我人生》亚军

廖智的故事，充满了爱与正能量，带给你面对残酷世界的勇气！

这是一个真实的故事。

遭遇两次地震，被活埋26个小时，失去女儿，失去双腿，失去婚姻.....

面对常人无法想象的灾难、悲伤和疼痛，廖智没有倒下，没有逃避，没有放弃，在绝望中一步一步找回希望和梦想。从雅安“最美志愿者”到《舞出我人生》亚军，廖智用自己的努力证明，就算没有双腿，也可以在梦想的道路上勇往直前。在这本书中，廖智讲述了她充满乐观的追梦之路，文字真挚，不失幽默，相信她的故事，能够给你带来满满的爱与正能量，以及面对这个残酷世界的勇气与希望！

《廖智：感谢生命的美意》

作者简介

廖智

出生于四川省绵竹市汉旺镇，曾是一位普普通通的舞蹈老师。

汶川地震中，她被活埋26个小时，失去女儿，失去双腿，失去婚姻。

截肢两个月，她强忍疼痛，学会跪立，为家乡灾民筹款义演《鼓舞》；

雅安地震，她奔赴一线当志愿者，余震中坚持救援，被誉为“最美志愿者”；

参加《舞出我人生》，她挑战身体极限，为梦想而舞，赢得亚军……

那些曾经试图击垮她的，反而成为生命中至深的感激。

她仍在努力，希望生命拥有更多的意义。

你可以与她一同前行：

新浪微博：<http://weibo.com/guwuchina>（@廖智）

书籍目录

《廖智：感谢生命的美意》目录

序言 感谢五年前的自己

第一章 废墟求生，挺住就是一切

1. 汶川地震，灾难发生在一瞬间
2. 女儿没了，撑不下去了
3. 为了父亲，赌一把
4. 凿开了一个洞，有戏！
5. 生生拽出来的幸存者

第二章 截肢，割舍过去才有明天

1. 自己签署的手术同意书
2. 八个多小时的漫长截肢
3. 换药是煎熬，也是考验
4. 爱是互相给予的那一点暖

第三章 总有一天，感情的伤痛会痊愈

1. 我的男人没有陪我到最后
2. 转院重庆，笑容是最好的行囊
3. 儿童节，给女儿虫虫的礼物
4. 我的医院，是一座移动的游乐场

第四章 鼓舞，没有腿也要跳出梦想

1. 想跳舞，却惨遭打击
2. 彻夜练习，学会跪立
3. 鼓舞，从零开始
4. 梦想面前没有特殊待遇
5. 只要没有谢幕，就一定要挺住

第五章 假肢，再疼也要通往自由

1. 第一次行走，是被逼出来的
2. 面对真相：我不会走路
3. 不经历疼痛，就走不出自由
4. 没有人能替你走出那一步
5. 穿假肢，也可以很漂亮

第六章 适应新假肢，找到新的自己

1. 美梦成真，新假肢从天而降
2. 换上新假肢，一切从头开始
3. 摔就摔吧，只要站起来就是好的
4. 与20斤的假肢共度每一天
5. 穿假肢，也没什么大不了

第七章 痛是一种提醒，也是一剂良药

1. 摔倒是一门人生必修课
2. 你可以喜欢上疼痛的感觉
3. 珍惜疼痛带来的敏锐

第八章 雅安，忽然成了最美志愿者

1. 再遇地震，我不能只是坐在这里
2. 永远不要忘了为什么而出发
3. 就算只能做一件事，也要把它做到最好
4. 无意中成了“最美志愿者”
5. 成为队长，迎难而上
6. 最后一站，告别雅安

第九章 谢谢你离开我

1. 回不去的美好时光
2. 原来他并不能被依靠
3. 女儿的降生改变了我
4. 我不可能再这样等下去了
5. 学会接纳感情中的不完美
6. 爱情总会有新生

第十章 爱是恒久忍耐，又有恩慈

1. 爱是平等与尊重
2. 爱是谦和与忍耐
3. 爱是镇定与坚守
4. 爱是隐瞒与包容
5. 爱是守护与依赖
6. 爱是直面内心的伤痕
7. 爱是尝试与不退缩
8. 爱是救赎与治愈

第十一章 放声笑吧，就像从未受过伤一样

1. 就算是世界末日，也要笑得像个傻瓜
2. 做好自己，不屈从、不自傲
3. 不惧怕对这个世界示弱
4. 爱，就是在一起

《廖智：感谢生命的美意》

精彩短评

- 1、读完浑身都是正能量。感恩生命。
- 2、从廖智身上我看到了人的那些美好的与生具有的天性显露出来了，感恩 坚强 自知 自爱 理解 宽容 接受 善良。其实同样一件事，既可以变成礼物也可以是苦难，就看你以怎样的心态去看待 接受。廖智从地震中幸存下来，也不是一下子就懂得了生命的美意，而是从痛苦 自卑 自怜 中一步步的走出来 战胜自我，接纳自我 从而感受到生命的意义。她把如此珍贵的经历写下来，分享给我们大家，让我们可以感受到她的心路历程，我从中得到好多内心感受 看到了一个美好而强大的内心。让我震撼。感谢廖智！
- 3、生命凌驾于一切，对生命最大的尊重是尽自己所能去珍惜围绕自己的一切，去丰富自己精神世界，当面对灾难时，可以做到无畏、冷静、乐观。正如廖智所说“抱怨只会使生命更加暗淡。”当我们遇灾时还能够做到感恩，我们已经做到真正成熟，也会足够的勇气与毅力去战胜去度过暴风雨。
- 4、很鼓舞人心的一本书
- 5、也是想给六颗星的一个！从柴姑娘的节目里看到她，然后就喜欢上，搜索挺多关于廖智的资料认识她~~2013.09.01
- 6、前面地震要看哭了。
- 7、一直在讲故事
- 8、散发浓浓的西方普世思想，让我有种说不上是喜是忧的异样感觉。但这是她用生命写的书，我会反复看看。
- 9、三星半，不算是励志书，当传记看会比较震撼。另一种人生，一直很喜欢廖智，但却没看出是如此强悍的女子，虽然于我没有什麼借鉴意义。
- 10、不止是励志
- 11、以一种坚强的意志、乐观的态度对待着这一切的不幸，如果没有信仰的力量，廖智是很难一直走下去并以如此迷人的微笑说出“感谢生命的美意”
- 12、其实我读的是台湾版，更喜欢它的书名《放聲笑吧，就像從未受過傷一樣》
- 13、被挫折击败的人很多，而廖智在一个个磨难中依靠意志、坚忍还有不可或缺的幽默感乐观地生活着。在现实中认识自己本身，去看到自己的内心与外界的联系，得到帮助别人的快乐，坚定自己平和的信仰。可能在没有经历巨大挫折之前的人们大多都庸碌地活着，没有发现生活与命运之美的眼睛，在挫折之后才明白用另一个角度看世界原来是如此的美好。无论挫折与否，常怀感恩之心，常念好生之德。
- 14、美丽的姑娘 坚强的姑娘
- 15、在迷茫时期读完这个故事，很棒的鼓舞生命的文字！
- 16、“神让万事互相效力，叫爱神的人得益处”。
- 17、好几次忍不住流下眼泪。读完此书，再没有资格抱怨生活厌倦工作。每每烦躁时，静下心来想一想廖智，感觉生活充满美意和力量。
- 18、她从地震中幸存，却失去了一切。对女儿的爱使得她对生命绝望，然而又是对父亲的爱让她重生。她不放弃任何生的希望，她像个天使，坚强乐观地面对生活，同时为周围的人带去快乐。不管情况多么糟糕，她总能用幽默轻松化解。她告诉了我用幽默心态面对生活的重要性。
- 19、美丽，坚强，博爱。
- 20、不放弃
- 21、办公室就这本书还能看看，这姑娘太能忍了，对于命运对于疼痛对于感情。
- 22、身为一个喜欢跑步的人，我没想到廖智没有双腿也能跑步，还参加了2013年上海马拉松5公里健身跑。虽然是对我来说5公里是非常短的距离，可是如果同样的事情发生在我身上，我想别说是5公里，可能都不敢想着跑步这么高大上的运动了。刚好，13年我也参加了上海马拉松21公里，也是那一次跑，我的用右侧膝关节处的半月板严重磨损，比赛结束后整个人都站不住了。第二天去医院检查，医生说年纪轻轻关节就出一骨质增生，不能再跑步了。听到结论后，我很难过。在后来半年内，都是跑1公里多就疼得不敢再跑了，慢慢地能跑3、4公里，后来就能跑更多。只是还不能跑快，跑快还是会有问题。一直到现在我都还不敢跑太多。那个时候，我对于不能跑步也真是很懊恼，为什么会这样，为什么，心情也难到到极点。现在看来，我那点痛算什么。

《廖智：感谢生命的美意》

- 23、总结起来其实就是那句老话：开心也是一天，不开心也是一天，何必让自己不开心呢。
- 24、很棒！很激励人。
- 25、又是上帝的一个美好的见证！
- 26、真正美丽的女子。
- 27、不忍再成为时间的奴隶，而愿用有限的生命做更多有意义的事，享受一切美好与不幸。
- 28、爱可以创造奇迹 给予人最战胜一切的力量 如果没有廖智的父亲 没有她的朋友 没有爱她的人 我想她不会有足够的勇气去面对一切 震后 她并非一无所有 她还有友情和亲情 有爱就有希望
- 29、“那些杀不死我的，只会使我更强大”，这句尼采的名言特别适合廖智，她的笑容那么灿烂，完全看不到命运对她的种种残酷。所以幸福并不是全靠运气，幸福是一种能力。
- 30、公司做的书。尽管很励志，但廖智的真诚和人格魅力，当然还有那遍布全书的写真...太能打动人了...
- 31、很正能量的文，很正能量的人
- 32、有太多触动和感同身受。其实没有人想变得那么包容和坚强，那是挫折和逆境下学习的品质。
- 33、坚强比遭遇更值得赞颂！在舞出我人生的舞台看到廖智，顿时热泪盈眶。看过多少遭受了重创的人一蹶不振，痛苦纵然令人感慨，但能够战胜自己战胜苦难，甚至以感激的态度面对生命，廖智做到了
- 34、值得一看，还原了当时的真实情境，也有作者本人涅槃重生的果敢~
- 35、经历过如此的伤痛却活的如此美丽，在坚强的背后看到了一个如此完整的自我和美好的灵魂。愿我们都能不负生命的给予。
- 36、通常对于心灵鸡汤式的书是反感的，觉得在把那些朗朗上口的道理反复咀嚼而已。但这本书得作者太活生生了。一个漂亮的姑娘在24岁失去双腿、女儿、婚姻，然后在到如今拥有人生第二次婚姻。真的令我很佩服。没有一句话是矫揉造作的。没人谁的坚强是天生的，无论身体还是心理，只有经历事儿才会成长。爱自己真的很重要。
- 37、榜样的力量！上帝是信实的。
- 38、在我需要鸡汤的时候刚好进了我的kindle，乐观，说着容易，太难了。女主能做到，也许和她信教有关吧。另外颜值决定加分，这个不服不行。
- 39、花了很少的时间看完。这种类型的书很难评价。信仰带出生命的改变
- 40、一边看一边哭。是个好女孩。
- 41、如果这是上帝的安排，我就闭口不言。怨恨只会让生活更黯淡，再多的眼泪也改变不了事实。

虽然错过，痛过，彷徨过，挣扎过，但不管怎样——这一切苦难，承受了，而且承受住了。

- 42、难得的正能量
- 43、跌倒了，站起来已是好难得。能化为光再去照耀其他人更是难得。
- 44、被残酷的命运反复触碰，被失望和希望交替眷顾，还拥有这么美的笑容，这真是世界上最好的勇气。
- 45、抑郁症发作的时候读过。振奋人心。
- 46、一看就无法停下来，一边看一边哭。人生无常，作者经历的苦难是我眼中女人最痛苦的所有事，可是作者坚强，乐观，靠着上帝比我们这些外在健全的人活的还精彩。我的内心除了对这位美丽的作者敬佩也有深深的惭愧，为何我还要哀怨每天的工作，每天的会议，每天挣扎不想上班不想起床...应该时刻看看这本书提醒自己，为自己健康的活着而应更努力。
- 47、我是什么样不是最要紧的，重要的是人们从我的生命经过，会变成什么样子。感谢上帝选择我去经历一切的美意。
- 48、路过书店随手拿起来看的，看着看着控制不住地掉眼泪，她太坚强了，太美了，所以经历这些后又有什么是困难的。所以，苦逼的日子都要靠自己撑过去，走过去了就是更广阔的世界！加油！更快乐的生活下去！
- 49、写的很真实很坦诚也很平易近人，我想每个人的性格不同所以无论他们处在怎样的环境都会带出不同的人生，而廖智是少有的坚强和乐观而赢得了大家的喜欢。
- 50、反鸡汤，所以在重庆的老友为认识廖智而澎湃时，心下有几分为不以为然。没料到本是回程的消遣

《廖智：感谢生命的美意》

读物，却在去机场的地铁上忍不住找纸巾擦泪，还不小心提前下了地铁。512的经历，如今只淡淡的剩到集体“睡操场”的模糊。但是历难者的阳光、挫折、蜕变、和将爱变成爱，爱笑的菇凉，运气真不会太差！

《廖智：感谢生命的美意》

精彩书评

1、先看了豆瓣的评分，有超过一半的人都给出了五分，有点不相信：因为对这种自传性质的书并没有报太大的期望。但好友郑重推荐，怎么着也要浏览下。廖智的故事之前就知道了，是看了一个朋友转发的采访视频，里面的廖智画了很靓丽的妆容，光彩照人的样子。她的励志故事的确很打动人心，也让人心生敬佩与喜爱。但也许是由于节目的录制角度吧，会让人有一种这不过是一个美丽女孩为了重新美丽而重新站起来的励志故事，看不到许多她内心深处的东西。这些只有文字才能给吧（书与电影的差别也正在这里）。书中感动我的有很多地方。首先就是廖智爸爸对她的爱。那个余震不断，许多人都放弃希望，但是廖智爸爸仍是坚持不走，大声呼喊廖智的名字，在被救援人员大声呵斥后小声请求的场景，无比深刻的刻在我的脑海里。谁能想象一个不善言辞的父亲是怀着多大的信念，甚至忍受着痛苦与委屈在呼喊。书里面有很多廖智的照片，几乎每一张她都在笑。她的笑容的确是很好看，很甜美，看不出一点灾难的阴霾。痛苦灾难来临的时候，她都没有抱怨，她一直都在说，她不能改变别人，唯有改变自己。哪怕只能快乐一刻，也是有意义的。还有她对痛的理解。痛不是一种不好的感觉，反而是一种提醒，提醒你要关心自己了。否则就会在麻木中失去更多的东西。有过痛的感觉才能学会珍惜。那张廖智“最美志愿者”的照片我之前也见过。不过又是不太以为意，总觉得会有作秀的成分在。但是看了她去雅安援助的经历，剩下的只是佩服和欣赏。她一个弱小的女子身上竟会有如此大的勇气和力量，甚至带领全队的人去援助。她身上的谦卑态度也更让人喜爱。也很喜欢廖智对爱情的理解。爱情无论对于男女，都不是突然出现一个人，把你从悲惨境地中拯救出来。而是你首先是一个充满爱的人，你做好了准备去爱一个人，那个人也是如此。然后两个人由爱生情，相互奉献与付出。爱情，爱情，果然要先有爱才有情。书中给我的感动还有很多。充满其中的都是廖智对生命的乐观和对周边人的爱。在自己的生命跌入谷底，却没有自怨自艾，反而一点点积蓄力量，丰富自己的同时又照亮别人。感谢生命的美意，无论好与坏，欢乐或痛苦，都是上帝的恩赐。透过它们，我们才会变成更好的人。

2、读了她的故事，很感动。尽管这样的话，其他评论者为其他的书已说过太多。廖智，可以作为我们普通人在面对苦难和伤痛时的参照，这就是她对于我们的意义所在。你我未必都能像某些牛逼人物一样在某种领域叱咤风云，这多数是普通人的美梦，但我们都确定逃脱不了现实中的各种噩梦。这辈子，每个时期，你总会遇到各种大大小小，你定义为不幸的事、倒霉的事、苦难的事、痛心的事，而那一刻，你曾崇拜的那些伟人和精英们都帮不了你，他们存在于高高在上的事迹里和你遥不可及，你难以再从他们身上汲取力量。所以，大家不如放眼下观，去关注那些普通人中的英雄，比如廖智这样的小姑娘。她在面对危难和挫折时的选择和勇气，可能会让你联想自己的时候自愧不如。我们曾以为的各种天塌下来一般的伤痛，既没有让我们断了双腿，也没让我们失去孩子，常常在无聊的情感中纠结，其实也没经历过一次真的吹灯拔蜡；常常自嘲已经一无所有，但却没真的经历过家破人亡，而这些，没有腿的廖智都已跨过去了，她·依然还是甜美的笑容。面对这样的美丽，想想你自己经的小烦恼，你怎么就笑不出来呢？因为你的内心还不像她那样强大。所以，当你为挫折而失意的时候，可以想一想廖智都经受过什么，她又是如何为自己选择的。或许，你眼前就没那么黑暗了。她很渺小，但可以充当黑暗中的一盏灯。

3、一个女人能有那么坚强。作为男人我们还能说什么呢...痛苦的辛酸并存，她可以处理的那么好。那么坚定的毅力。很多时候不能用言语去表达我们对她的肯定。也不能用言语来表达她是如何呈现自己的。感谢生命的美意给人一种生命的动力。让人能更加的珍惜生命。珍惜身边的所有，。

4、绝大部分人呢，其实无比脆弱，无论是肉体还是精神，这个很容易证明。所以，能够挺过来的人，在精神上，都是人中豪杰。生命本来就是冒险和选择，那么就选择做开心的事，尽量消解痛苦吧。希望廖智姑娘能够开心。不必要一直坚强，开心舒适便好。

5、“没有人全然理解我们的痛苦”这是书本扉页上的话。是很让我有感触的一句话。“生活中没有太多的喜剧，更多的是那些愿意接受和包容的人，将自己的委屈和苦楚都隐忍下来。”就凭这两句话，就对得起我花费的时间。

6、面对世界，我们可以软弱，可以绝望，可以抱怨；也可以坚强，可以快乐，可以悠闲。但是这本书却告诉我，要以一颗乐观豁达的新去面对世界，面对世界的灾难，面对世界的不公，面对世界的悲欢离合。廖智，她失去女儿，失去双腿，失去婚姻，却从未失去过梦想，从未放弃自己心爱的舞蹈。她能正确对待这一切的痛苦，能接受这样辛酸的现实。初识廖智，是在《舞出我

《廖智：感谢生命的美意》

人生》上，她与杨志刚跳的轮椅舞《怒放的生命》令我简直不敢相信，两个曾经受过重伤的人，其中有一个是双腿截肢，竟能跳出如此激动人心的舞蹈。从此我就开始关注这个比我大15岁的坚强而又乐观的姐姐——廖智。她出了书，让我兴奋而又激动，便费尽周折买来看。她并不薄，可却深深地吸引着我，像一双充满吸盘的大手，又像一个大大的磁铁，把我吸引住，让我陷入其中无法自拔，直到把她看完，又总觉得回味无穷。

感谢生命的美意。感谢这个世界，赋予了我一次生命。有时仔细想想，人能活一次的确不容易，我们面对悲剧，不能绝望，更不能轻易放弃生命。廖智，在她得知自己失去女儿时，也曾放弃过被救，但是，她在听到父亲撕心裂肺的呼喊声时，她“心软”了，因为这个世界上，还有人在爱着她。

感谢生命的美意。感谢我们的父母，让我们有了一次“做人”的机会，小的时候我常常在想，为什么我是一个“人”，而不是什么小鸟，小鱼，不是小花，小草？现在，我很庆幸我是一个“人”，一个健全的人，一个有大脑，有四肢的人，知道什么是爱，什么是痛苦。

感谢生命的美意。感谢生命如此多娇，有我爱的人，有爱我的人，有善良的人，有可恶的人。感谢生命赋予了我众多感情，快乐、悲伤、感动、厌恶。有时候，我觉得我就是个幸运儿——最起码与廖智比起来，我幸运多了。我没有经历过地震，没有经历过截肢的疼痛，没有经历过膝盖与假肢磨合和使用假肢的困难，也没有经历过失去亲人的割心的痛。正如香港女歌手郑秀文所说：因为廖智，我愿意相信生命中没有跨不过的难处和痛。

而我与廖智所缺少的，正是她那份执着地追求着最初的梦想和她那份乐观地面对世界的心。廖智在截肢后，仍能带给大家快乐，有时她的朋友都哭了，她却坚强地没哭，整天笑呵呵的，跟没事儿人一样。她也曾放弃过穿假肢，但她为了活动自由，决定忍受痛苦。截肢后的第一支舞就是《鼓舞》，一支需要跪着的舞蹈。跪，对于一个拥有双腿的健全人，是多么简单的一件事，可对于廖智来说，是多么难啊，可她没有放弃，没有放弃舞蹈，依然决定在舞台上挥洒人生和自由。《舞出我人生》中，廖智的舞伴杨志刚说，我当时就想，不管这个女孩，有什么样的梦想，我都尽我最大的努力，帮她实现。他也履行了他的诺言，陪廖智直至总决赛。像廖智这样的残疾人都能不放弃一点希望，我们还有什么理由做事情半途而废，不坚持到底？

“最初梦想，紧握在手上，最想要去的地方，怎么能在半路就返航，最初梦想，绝对会到达，实现了真的渴望，才能够算到达了天堂。”

7、我是在手机软件ONE上看到廖智的文章才开始读的读书的时候，感觉廖智好像是喝着茶，坐在面前，慢慢诉说。笑看云卷云舒样子。我却是内心翻滚，伤感着廖智应该有的伤感，震撼着廖智朴实的表达。当我咀嚼着廖智痛苦的过往经历，我的眼泪不自觉的留了下来，我是个俗人，没有宗教信仰，我觉得廖智的经历真的太残酷，让我难以接受命运对她的安排。肉身和精神备受折磨的廖智啊，我只是以一名女同胞的眼光看你一眼，我很心疼。廖智的反应说起来，更让我心疼，她把一切都当做是馈赠，都用另种方式找到心灵寄托。一个简单的爱，解释了廖智所有的坚强，廖智不喜欢别人说他坚强，因为她只是接受上天的爱，挥洒自己的爱。作为我自己，我时常挥霍着男朋友和我家里人对我的爱。有的时候还对工作有一点点小忧郁。忘记了最初的梦想。忘记了和男朋友相爱之初的感受，反倒对身外之物极其热衷。我佩服廖智，用孱弱的肩膀接受一切，然后用笑容改变。我也应该找回自己，做个坚强的女汉子

8、所有那些来自生活的磨难会告诉我们，一个人到底可以有多坚强。初知道廖智是来源于网络，匆匆一眼扫过，只知是个跳舞的漂亮姑娘，在地震中失去双腿，可叹可惜，却没留下太深刻的印象。后来一个朋友对我说：“那个廖智真厉害。我觉得她可以成为我第三个偶像，虽然她貌似娇小，但我得仰视她，因为我做不到她能做的。”这位朋友是鲜少把什么人列为偶像的，于是忍不住好奇，去了解这个女孩更多的信息。然后才知道，丧子、丧亲（婆婆）、一个跳舞的人失去双腿、丈夫提出离婚，一个人所能失去的东西她在那么短一段时间内全部失去了，最恐怖的噩梦不过如此，可她现在却有着安静甜美的笑容，对自己的遭遇没有怨言，看上去只是个普普通通的邻家女孩，这份平静从容最为让人觉得可贵。生活赐予我们的不只有幸福，有痛苦有折磨，也有可能是突然而至的灾难，对于这些事实我们无力更改，但是我们仍有选择怎么去面对的自由，感谢廖智，让我们看到面对灾难的勇气，感谢生活赐予我们的所有。

9、读这本书是在我高三的时候（虽然刚刚毕业）当时本来想着一天读一章，结果一天读了一本。这本书目前翻过三次了。做了读书笔记，每一次都有新收获。-----其实我觉得看了几遍书，听了一些访谈，觉得副标题：无腿舞者激励心灵的勇气之书不是特别恰当，因为这本书传递出来的出了坚强的意志之外，还有更多的东西，教育着我。她教会我坚强，与意志。我无法想象一个人在丢失掉双腿，家庭，几乎一切后怎么笑的出来怎么在截肢很短时间内就站上舞台

《廖智：感谢生命的美意》

。相信这种意志一定是惊人的。每当想到这里，只要稍稍对比一下自己的处境，就可以知道现在的自己是多么的懦弱，和不堪一击，同时也会感到力量，让自己继续前进。她教会我懂得软弱。我一直觉得要做一个坚强的存在，后面发现或许不是这样。最软弱的人是最先被保护的。在软弱的时候，我们可以看清人的目的。软弱就和痛一样，或许不是一件坏事，适当的软弱，以退为进，是不是会有新的进展呢？她教会我不卑不亢。有些时候，自己是自卑的。就像天地一蜉蝣，沧海一粟粒，稍纵即逝，似乎不甘于平凡又确实平凡，希望得到肯定，但是廖智在书中说的话，改变了我其实，不用刻意的讨好。我有自己的弱点，我不逃避，但不代表要对你低声下气，我对自己有清楚的认识，不需要别人的夸张吹捧或者是恶意贬低，学会不卑不亢的与人相处。平易近人，但是有自己的原则。我看过柴静对廖智的专访，我觉得在廖智心理，她不觉得自己有多坚强，她觉得那是一种天性，是对生命的热爱使她不想放弃。她从未抱怨过自己所经历的一切，反而说或许事情本身就是这个样子，痛苦不是活着的原因，快乐才是。而且，廖智可以说是为大多残疾人发声：他们不需要过多的怜悯和同情，他们和我们一样。可以做很多事情，过度的同情不是对残疾人的帮助，反而是限制他们发展。坚强，自力更生，身残志坚并不是给残疾人全部的形容词，他们有血有肉，有思想，和我们一样。总而言之，廖智这本自传，能让我们收获的，除了坚强，还有很多。

10、廖智的经历是耶稣最好的见证，感谢主！在最痛苦彷徨的时候，感受耶稣的荣美。廖智没有被打垮，反而更坚强！她用自己的经历，让人更加感受到天赋的慈爱与伟大，不论多么渺小的人，都带着永恒的爱。愿你永远幸福下去，廖智，加油！

11、廖智能成名，并不因为她的遭遇，而在于她丰富的内心。她把很多事情理得很透彻，文笔也很好。对于父母的爱和担心，她没有简单的拒绝，而是承受。对于前夫，她也认识到放手是更大的智慧。所以她能够幸福，幸福是一种能力。

12、坚强的人不是因为缺少爱，而是因为了爱而坚强，如果一个人仅仅是因为为了痛、为了失去而坚强，一点意义都没有。生命真的美丽的让人流泪，流泪的人是我，流泪的原因是感动，是为了爱。。作者的成熟不是让她什么样的困难都能应对，而相反的是，让她懂得取舍，懂得自己想要什么。。

13、书评：廖智的遭遇绝对不幸的，对于任何人来说都是极具杀伤力的。但在书中，廖智显得那么乐观，乐观地甚至让人感觉有点缺心眼。换做是我，我应该做不到她这样。人活在这个世界上，总会遇到这样那样的挫折，不论挫折是怎样的，只要你继续过着日子，那么所有的这一切也都需要面对，所以没必要去逃避，正如廖智面对自己截肢、失去女儿、失去丈夫这些如此大打击依然能够保持乐观，也许正是因为她想到了，不论悲伤还是乐观，总是要面对这些事，悲伤只会自己让自己走入恶性循环。总结起来其实就是那句老话：开心也是一天，不开心也是一天，何必让自己不开心呢。本书结构：共十一章，基本按照时间顺序叙述了廖智遭遇地震直到目前的大部分经历这本书讲了什么：512地震中，眼睁睁看着婆婆死去，自己什么都做不了，一岁不到的女儿就死在自己边上，被埋26小时后被救出，成为了整栋楼被埋的四十多人中唯一的幸存者。丈夫的离去，书中没有太多的描述，个人感觉是因为彻底死心了，所以就没什么在乎了。（最后一章又提了一点）为了穿裙子花了三个月去买搭配的靴子。装上假肢在生活中会有很多不便，也会让有些人误解自己，这个时候面子就没什么意义了，不然人生会更加痛苦。嘻嘻哈哈的性格让廖智成为了医院的焦点人物。义无反顾地加入雅安地震的救灾，人生的意义就是去做自己认准的事。帮助残疾的孩子摆脱心理的障碍，是一件很不错的事，既能帮助别人，同时又能坚定自己乐观的心态。读这本书的动机：对作者的经历感兴趣读这本书的目的：想看看作者如何度过那么难过的岁月作者：廖智书中的感兴趣点：这本书的阅读方式：2-3小时通读对我的影响：评分：75相关书籍：

14、遭遇两次地震，被活埋26个小时，失去女儿，失去双腿，失去婚姻.....如果要概括廖智身上所遭受的苦难，那真的是一种一无所有的痛。做这本书的编辑之前，我以为我会看到一些苦难的记录和教科书般的顽强奋战的情节。但廖智是一个很有灵性的人。她的心细腻而柔软，真实，从不讳言。她的句子，总是有一种让人无法忘记的力量。摘录书中的一些句子共勉吧：1.情感的麻木和身体的麻木是同样危险的。如果你有一点点的痛而不自知，痛就会慢慢地扩大，突然有一天，你就失去它了，失去你的手、你的脚、你爱的人。2.原来，爱里没有对错，爱足以涂抹一切的过错；爱里没有计较，爱本身就是满足的得到；爱里没有惧怕，爱是寒冷中的温暖；爱是那束纵然令人看到自己的影子黑暗无比，却永远在阴影另一边屹立不倒的光。爱是甘愿恒久忍耐，爱是永不止息。能够放弃的，那不是爱。3.当世界渐渐被冷漠、自私、欺骗占据，当我们变得越来越不愿意再先去付出什么，真挚而纯洁的情感和关系变成了奢侈的东西，我们往往对友谊抱以超过友谊本色的期待，想要索求的太多，愿意给

《廖智：感谢生命的美意》

予的太少。而更多时候，我们关上心门，自怨自艾，自怜自惜。然而当我们越过那些浪漫的文学作品、电影电视对友谊言过其实的渲染，回到友谊本真的样子，它不过就是——无需太多甜腻的话语和热烈的证明，而是在你无助时候，伸来的一双手和满眼的疼惜。

4.人一生可能拥有很多天很多分很多秒，可是每个人能真正把握得住的只有当下那一秒。有些人喜欢一直盯着过去，有些人喜欢一直看着未来，于是人们往往在过于重视过去和未来的途中，不经意就丢失了现在。我从一无所有、如同婴儿般从头开始积累生活的过程中，学会珍惜每一秒正在经历的时刻，这不仅有助于人生的重建，也能够使周围人的生命变得更加真实可触摸。我发现，人每时每刻都在做着一项选择题：影响别人或是被人影响。新的生命让我时刻保持警醒——要做一个不受人影响，而是去影响别人的人。

5.很多人在做事时喜欢说：我不行，我力量不够做不了。我却不认可这个说法。有谁生来就很强壮呢？无论是身体还是心灵，哪一种强壮不是在历练的过程中磨砺而成的呢？练习《鼓舞》之初，我整个人虚弱无比，有时候甩着鼓槌都会连人带槌被甩出去，可正是在一次次的练习中，我变得更有力量、更强壮，更能控制自己的身体。所以纵然很多人说：有力气才能做事。我仍然要说：做事就会变得有力气。

6.造物主赐予万物生命，生命本是自由的恩赐。自由不等于盲目的放纵，自由不等于避免一切逆境，自由不等于不做不想做的事，自由源于人的信心——相信，凡是发生的事，没有“幸”与“不幸”之分，只有“发生”与“未发生”；相信，让你痛苦的不是事，而是不愿意相信那事是本来就发生；相信，凡是上帝允许发生在自己生命中的，就一定是自己能够承受的；相信，一切临到自己身上的事，不管看上去状况如何，都是好事。

7.很多事本身是中性的色彩的，只有当我们加入人的观点和看法时，才让一些中性的事或物变成了“好的”或是“坏的”。但是如果你有一双愿意去发现美好的眼睛，和一双善于改造生活的勤劳的手，那么“坏的”也可以变成“好的”。

8.人生是无常的。今天看别人的故事，无论你是笑着还是哭着，有一天别人也会围观你的故事。我们终将走向死亡——这是任何人都无法躲避的。我们所能做的最美好而不会虚度光阴的事就是：趁着还有今日，尽心、尽性、尽意、尽力去爱能够遇见的每一个人，而你的付出和行动才是对爱真实的回应。

9.好的爱情，是相互尊重、相互造就、相互信任；是彼此都甘愿为了对方的梦想不惜舍己之力；是只要相视一笑，就能让黑暗生出阳光；是不用人前甜蜜，但全世界都会对你说：“他（她）爱你”；是哪怕松开手，也不会担心对方会迷路不归；是在毫无惧怕的自由中，一起听到来自造物主悦纳的声音。

10.爱不会因为失去而停止，反而因为给予，而永不止息。

11.其实我并不是真的厌倦“坚强”这个词，但如果坚强只是一个人的独自努力，那么人生纵然修行到极致的坚强，也不过是一场悲剧。我常常问身边的人一个问题：人是因为爱而变得坚强，还是因为坚强而懂得爱呢？据我观察，一个从未得到过温暖陪伴、从未感受过尊重友善的人，即使可以坚强得像块石头，这样的生命也丝毫没有有任何益处，不过是关门自封似的绝望度日。然而，只要一个人拥有足够的爱，纵然一时软弱，也终必学会如何坚强。由此可见，坚强的确是值得推崇的，但坚强的力量若不是靠着爱的浇灌而得到成长，这样的坚强也不过只会叫人成为希特勒式的破坏型偏激式人格。当从极度的缺乏和软弱中走向越来越光明的大道，我开始越来越深刻地明白：原来这个世界，最终需要的并不是坚强，而是永不止息的爱与希望！

12.假肢改变了我对待生活的态度，它让我时常警醒，哪怕我很自由了，可能某一天我被很多人赞美，我都不应该乱。每天早上，我睁开眼睛要做的第一件事，就是穿起这20斤重的东西，跟它们共度每一天。这时时刻刻在提醒我：廖智，你的人生是来之不易的，你有20斤的负重，你每一步都走得比别人更重，你要珍惜每一天。

13.如果我的缺乏让人懂得珍惜，那缺乏就是好的；如果我的软弱让人学会感恩，那么软弱就是好的；如果我的哀恸让人心变得柔软，那么哀恸就是好的；如果我遭受伤害却让人明白饶恕，那么伤害就是好的……我是怎么样不是最要紧的，重要的人们从我的生命经过，会变成什么样子。感谢上帝选择我去历经一切的美意。

14.这世上没有绝对完美的人，每个人都有各自的心酸、艰难、软弱和悲哀，但是只要还有呼吸，就有盼望。

15. 1.我没有一分钟，为失去而哀悼。2.生命并非因为悲伤才有意义，我唯一能做的，就是跳舞。站不起来，就跪起来。绽放《鼓舞》，没有腿也要跳出梦想。3.生命没有最美，苦难不是活下去的理由，哪怕只能做很小的一件事也有意义，也可以做到最好。4.生命似乎是离我们最近最习以为常的存在，我们常常因为生命太过于平常而忽视了它的珍贵和难得。在生命看上去似乎永远都不会消逝的时光里，我们眼里只有自己。我们仿佛就是自己的君王，只要受了点伤，稍稍被辜负，就会嗷嗷大叫，就像整个世界都亏欠了自己。可是当生命真的在自己面前渐行渐远的那一刻，我才恍然，原来临所有的时光，最终留在脑海里的，不是谁负了谁，谁更爱谁，而是那些想爱却来不及好好去爱的人、那些曾经伤害过却来不及说一句“对不起”的人、那些日渐陌生却来不及紧紧拥抱的人——在生死的边缘，

《廖智：感谢生命的美意》

我唯一在乎的，是他们。原来，爱里没有对错，爱足以涂抹一切的过错；爱里没有计较，爱本身就是满足的得到；爱里没有惧怕，爱是寒冷中的温暖；爱是那束纵然令人看到自己的影子黑暗无比，却永远在阴影另一边屹立不倒的光。爱是甘愿恒久忍耐，爱是永不止息。能够放弃的，那不是爱。5.当世界渐渐被冷漠、自私、欺骗占据，当我们变得越来越不愿意再先去付出什么，真挚而纯洁的情感和关系变成了奢侈的东西，我们往往对友谊抱以超过友谊本色的期待，想要索求的太多，愿意给予的太少。而更多时候，我们关上心门，自怨自艾，自怜自惜。然而当我们越过那些浪漫的文学作品、电影电视对友谊言过其实的渲染，回到友谊本真的样子，它不过就是——无需太多甜腻的话语和热烈的证明，而是在你无助时候，伸来的一双手和满眼的疼惜。6.我觉得我要有骨气，但骨气不是表现在嘴上，而是体现在我的坚持和隐忍中。我要和所有的质疑比拼耐力，直到有一天，让对方心服口服，无话可说。等我做到了，人们自然就会知道，不必再用语言去解释。7.我觉得，当快乐来临的时候，不要嫌快乐来得不够或没有力量。有快乐，就好。8.医院轮椅队的经历让我发现，人做很多事之前最好不要去问结果，更不要问这件事会有什么深远的影响，只要那一刻，我们做了，就是对的。只要那一刻，我们是开心的、幸福的、满足的，我们的生命在那时就没有白费。那一刻，生命是饱满的，整个生命就是饱满的；那一刻，它是有意义的，它就有存在的意义。9.人一生要做的事情太多，也会有许多人出来阻挡你。我觉得一件事有没有意义，就看你自己怎么想。人一生可能拥有很多天很多分很多秒，可是每个人能真正把握得住的只有当下那一秒。有些人喜欢一直盯着过去，有些人喜欢一直看着未来，于是人们往往在过于重视过去和未来的途中，不经意就丢失了现在。我从一无所有、如同婴儿般从头开始积累生活的过程中，学会珍惜每一秒正在经历的时刻，这不仅有助于人生的重建，也能够使周围人的生命变得更加真实可触摸。我发现，人每时每刻都在做着一项选择题：影响别人或是被人影响。新的生命让我时刻保持警醒——要做一个不受人影响，而是去影响别人的人。10.很多人在做事时喜欢说：我不行，我力量不够做不了。我却不认可这个说法。有谁生来就很强壮呢？无论是身体还是心灵，哪一种强壮不是在历练的过程中磨砺而成的呢？练习《鼓舞》之初，我整个人虚弱无比，有时候甩着鼓槌都会连人带槌被甩出去，可正是在一次次的练习中，我变得更有力量、更强壮，更能控制自己的身体。所以纵然很多人说：有力气才能做事。我仍然要说：做事就会变得有力气。11.造物主赐予万物生命，生命本是自由的恩赐。自由不等于盲目的放纵，自由不等于避免一切逆境，自由不等于不想做的事，自由源于人的信心——相信，凡是发生的事，没有“幸”与“不幸”之分，只有“发生”与“未发生”；相信，让你痛苦的不是事，而是不愿意相信那事是本就应该发生；相信，凡是上帝允许发生在自己生命中的，就一定是自己能够承受的；相信，一切临到自己身上的事，不管看上去状况如何，都是好事。12.没有什么事情是毫无意义的，就算没有这些回赠，我也因此多交了一群朋友。更何况，有时候上天可能会超出你的意料，给你带来惊喜的礼物。13.在假肢训练的过程中，我发现面子是个很无所谓的东西。每次摔倒之后，面对围观者的眼光，我都会下意识地自己在心中进行转化，将它变成美好的东西。我总是这样想：人们并不知道你经历过什么，现在正在经历什么，如果他们知道了，一定会很努力地来帮助你的，事实也是如此。14.对我来说，假肢不是拿来伪装自己是健全人的，而是为了让我的生活更方便，让我也能和正常人一样享受到更好的生活品质。我是失去了双腿，残疾，就是我真实的样子。我可以打扮它，更好地使用它，但我并不希望用它来取代自己真实的样子。15.站在假肢上我可以笑得很无邪，取掉假肢我依然可以笑得毫无阴霾，我可以善用这个道具，却不能假借它隐藏真实的自己，一个连自己最真实的样子都不能真心喜爱的人，有什么资格要求别人喜欢自己。16.一个人如果从一开始走路就选一条好走的路，那他之后的人生道路一定很难走；如果从一开始就选择走一条难走的路，他后面的路就会越走越平顺。因为最难走的路，你都能够走，还担心平路走不好吗？17.我推着轮椅，走到他旁边坐下，他摸出一张报纸，在那儿看报纸，但是我能看见他在用余光偷看我。他很好奇！我就坐在那儿，摸到我的腿上去，然后趁他不留意的时候，一下就把右腿取下来，扛在肩上，他整个人一下子就被吓到了，脸瞬间就红了。18.很多事本身是中性的色彩的，只有当我们加入人的观点和看法时，才让一些中性的事或物变成了“好的”或是“坏的”。但是如果你有一双愿意去发现美好的眼睛，和一双善于改造生活的勤劳的手，那么“坏的”也可以变成“好的”。19.当时余文乐扮演的拳击手受了伤，手上打满了石膏，他想去打拳却惧怕疼痛。他的师父说，疼痛只是一种感觉，我们把某一种感觉命名为“痛”，觉得它是糟糕的、不好的。但它也不过只是一种感觉而已。感觉其实是没有好坏的，就好像香和臭，你可以说榴莲是臭的，也可以觉得它是香的。你可以以自己的需要去定义它。痛也是如此。如果你需要，你可以喜欢上痛的感觉。20.当疼痛和摔倒都可以变成感恩和赞美生命的来源，就让我再也找不到一个理直气壮去抱怨什么的理由。如果今天你还在为找

《廖智：感谢生命的美意》

不到任何人生的方向而忧愁，不妨尝试以下几个方案：把手指放在鼻子底下感受你的呼吸——在你要做任何消极思考之前，不妨都做一次这个动作，因为呼吸会提醒你，你已经非常幸运，要知道世上有很多人已经失去了继续呼吸的权利。放下手中的书，找你身边相处最多却感觉最生疏的人，拥抱他（她），不要在意对方会有什么反应，从这一秒你要学会一件事——做内心相信对的事，做出于爱的事，做不畏人言人眼、让自己更勇敢真诚的事。打电话给你在最近一段时间得罪过的人，告诉他（她）“对不起”。一颗能够体察到自己对别人的亏欠而又敢于诚实面对过错的心，一定会变得更为笃定。无论处境已经到了多么糟糕的地步，面对，永远是事情即将开始变得更好的前提。走到街上，找个角落坐下，花一天时间观察来来往往的人，直到你在形形色色的路人中确认世上真的没有完全相同的两个人，然后在内心坚定地相信——不管我喜不喜欢自己，不管别人喜不喜欢我，不管我是惹人怜爱还是模样狰狞，我的确是世界上唯一一个我，是独一无二的尊贵生命。21.无论处于什么位置，都不要轻易去抱怨。不要因为别人看轻自己，就产生抗拒心理，觉得既然这样，我就跟你对着干。我觉得一个人永远不可能通过语言的反驳去赢得别人的尊重，能够征服别人的只有行动。最开始的时候，服从安排是很重要的，要尽心地去做一些事，慢慢就能找到内心的自信。所有的辛苦都不会徒劳无功，做好一件事就会有业绩，就算大家不说，也都会看在眼里。大家会渐渐改变最初的看法，而在这个过程中，得到成长的人，是自己。22.好的爱情，是相互尊重、相互造就、相互信任；是彼此都甘愿为了对方的梦想不惜舍己之力；是只要相视一笑，就能让黑暗生出阳光；是不用人前甜蜜，但全世界都会对你说：“他（她）爱你”；是哪怕松开手，也不会担心对方会迷路不归；是在毫无惧怕的自由中，一起听到来自造物主悦纳的声音。23.爱不会因为失去而停止，反而因为给予，而永不止息。24.这些都是我比较擅长用的方法，因为我觉得不要虚度时光，不要把时光浪费在一些无用的情绪上。如果去做一些带给自己和别人快乐的事情，就算这一天没有做什么大事，也会很充实。也许我们一生能做的大事很少，但我觉得如果能把每一天的小事做好就好；也许我一生中能够陪伴的大人物很少，但我如果能把我身边这些平平凡凡的朋友陪伴好就好，让他们觉得跟我在一起是快乐的。这样就足够了。25.有人问我，廖智，经历了这么多得到与失去，你是怎么保持现在的自信的？我说，虽然经历了这么多事，我仍然会在忧伤时流泪，在快乐时笑得像个孩子，在平静时张着大嘴望天，在冲动时大吼大叫……在人们眼里再厉害再牛的人，也不过是一个凡人。自信与任何外界的声音无关，只要内心坦诚，对自己的心坦白，对外界保持正直，能认识到自己的不足，也敢于彰显自己的优势，就会有自信，就不会倒下。26.爱是什么？爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信。凡事忍耐，凡事盼望。爱是永不止息。除了这一切，我觉得爱就是在一起，在她的身边，让她感知到你到她身边。27.我是什么样不是最要紧的，重要的人们从我的生命经过，会变成什么样子。感谢上帝选择我去历经一切的美意。28.我们的生命就像一颗小小的种子，原本贫瘠渺小、毫无美丽。然而上帝因着爱，亲手将一颗颗无助微小的种子栽种于他那肥沃的土地。于是有一天我们和路人都亲眼见证了种子的蜕变——然而永远不能忘记的是，我不是自己强大，而是被栽培浇灌、在上帝手中开出绚烂的花来。我不觉得人的心智成熟是越来越宽容涵盖，什么都可以接受。相反，我觉得那应该是一个逐渐剔除的过程，知道自己最重要的是什么，知道不重要的东西是什么。而后，做一个纯简的人。很久以前就听说廖智了，这个喜欢跳舞的姑娘在5·12地震中失去了双腿，又被丈夫抛弃。当时的想法是，真可惜，以后都没法跳舞了；还觉得这样的男人生活中真的有的，因为妻子的残疾而抛下她。一段时间后，听说她又重新跳舞了，用的是假肢。几年后，雅安地震时，得知她竟然去做了一名志愿者。有人说她说在作秀，但在我心里觉得这个女子真的很不错。看了她的书，更是喜欢她，原来她去做这些事情都是付出了很多努力的。她的文字很自然，更像是朋友间的倾述。5·12地震中，她失去的不仅是双腿，还有她的孩子，她的婚姻，她的家庭。所有爱情最开始的时候是美好的，她的爱情也是如此。那个追求他很久的男人从朋友那里得知她要早起工作，怕她吃不上早餐，就买好包子在寒冷的冬天等了她一个小时。情窦初开的她感动得一塌糊涂，连婚礼都没办，也没有来得及穿上所有女孩子梦寐以求的洁白婚纱，就嫁给了他。然而，并不是所有感情都是以美好开始，然后以美好结束的。婚后的他们也并没有过上特别幸福的生活。丈夫长期在外面玩，就连孩子要出生了都没有出现，她一个人在医院生下了他们的女儿。女儿去世后，他没有勇气面对她。廖智失去双腿后，他看了她一下就走了，没有来陪过她。她去重庆做手术，他也没有出现。孩子的去世对她的打击很大，丈夫的不理睬对她也有打击。好在，她是坚强的，怕身边的人担心，每天都乐呵呵的。就连朋友们都替她不平。失去了孩子，没有丈夫在身边，但她有关心她的家人与朋友。她的三个朋友为了陪她，一个推迟了婚期，一个

《廖智：感谢生命的美意》

抛开了学业，另一个辞掉了工作。廖智说：“白天，闺蜜们来的时候就像没事儿人一样，讲笑话，开玩笑。谁又想到，晚上，她们会躲到外面偷偷地为我哭。后来，她们对我说，每次看到你换药，我们都忍不住要哭出来，但心里又告诫自己：别哭，别哭！廖智那么坚强，她都不哭。我如果哭了，就会让她更难过。我不要她难过，我要忍住，每天都要忍住。”“我爸爸看不下去，偷偷在帐篷外叫住他们，特别恳切地跟他们说，我们廖智已经很坚强了，她都没有哭，所以你们进去之后也不要哭，要是忍不住，就先在外面哭够了再进去吧。爸爸还找了我的前夫，对他说，在廖智面前，你不能一直这么哭下去，这不是一个男人的作为，你如果还爱她的话，就应该像我一样，去对她笑。如果你还是要哭，那你就跟她的朋友们一样，在外面哭完了再进去。我爸爸的那种波澜不惊的处理方式，给了我很多很多的力量和安慰。他让我觉得，所有的问题都没有什么大不了的，我的情况没有影响到我们的家庭，也没有给他们带来困扰，他没有被这些事情打倒。”廖智从最开始生活不能自理，到后来能够走路，能够跳舞，不过都是用的假肢。虽然过程很艰难，但最后她还是做到了。生活带给她的，她没有抱怨，而是一步步让自己变得强大。这样的她，真的很好。祝福你。

16、写在前面：1.买这本书，对我而言也是惊喜。很早之前就打算买下这本书，但总因为种种原因没有买到手。在最近一次“说走就走的旅行”（大部分我的朋友们都知道是哪一次旅行啦~哈哈）旅途中，不想在候机厅里忙着刷手机，决定去机场的书店转转。书店里都是一些讲发财致富、讲人生道理或是名人成功学之类的书籍，兴趣索然，所幸在一堆书里面，找到了这本早就想买的《廖智：感谢生命的美意》。2.读完之后，想分享给大家，但一直想不到一个合适的读后感标题。想抒情，怕矫情；想分析，又担心太理论的解读会让我没法将满满的感受表达出来。恰逢今天跟小笛子聊天的时候提及我有个碎了的相框，我抄写了“爱的真谛”放在相框里。并在发朋友圈的时候标注“相框虽破，但爱完整无缺。”发完朋友圈，突然眼光瞄到放在一旁的这本书，瞬间来了灵感——廖智，是不是也是这样？外面的框架破了，但心里的爱更满，生命更丰盈了。百度百科：廖智，出生于四川省绵竹市汉旺镇，曾是一位普普通通的舞蹈老师。汶川地震中，她被活埋26小时，失去女儿，失去双腿，失去婚姻；截肢两个月，她强忍疼痛，学会跪立，为家乡人民筹款义演《鼓舞》；雅安地震，她奔赴一线当志愿者，余震中坚持救援，被誉为“最美志愿者”；参加“舞出我人生”，她挑战身体极限，为梦想而舞，获得亚军……那些曾经试图击垮她的，反而成为生命中至深的感激。读后感：一开始，我一直把这本书的书名记成《感谢生命中的美意》，后来我才发现，其实真正的书名是《感谢生命的美意》。一字之差，截然不同。若是“感谢生命中的美意”，我觉得我多多少少能做到。就像我经常在盘点身边发生的那些幸运、让我满怀感激的事情，这些细细碎碎的小美好总让我觉得上帝格外照顾我，在很多事情上都宠着我。这些小窃喜让我偶尔走在路上，也会不由自主笑起来。我会因发现食堂大妈给我打的菜比较多而高兴、会因被夸赞而高兴、会因收到远方朋友寄来的礼物而高兴……每到这些时刻，我都毫不犹豫地感恩上帝的赏赐和恩典，感谢他一次又一次让我感受到他的同在，在我身边守护和照顾着我。但，在地震中，失去双腿、失去女儿失去婆婆后来还失去婚姻的廖智，她说的是——感谢生命的美意。对我而言，这就代表了，在那些没有额外惊喜的时刻，也要感谢。在食堂大妈给我的菜比别人的少时要感谢，那是美意；在没有表扬、甚至被批评的时刻要感谢，那是美意；在没有礼物的日子里要感谢，那是美意。说实话，好难！在那些平凡的时刻，在那些生活中的不闪光的大多数时刻，我不知道怎么献上感谢。在那些被冤枉、被欺侮、被漠视、受了委屈的时刻，我不知道怎么献上感谢。在那些被流言攻击、被朋友遗弃、被舆论评判的时刻，我不知道怎么献上感谢。我去搜集我生活中的小幸福、去记录那些闪着光芒的温暖，是我在一遍遍温习我在生命中感受到的美好，也是为了给今后那个有可能陷入黑暗或悲伤的自己一丝从现在传递过去的光和暖，以便提醒自己要记得这些生命给的礼物。我在努力，感谢生命中的美意。而廖智，她感谢的是生命本身。她将所有的时光、所有的经历、所有的伤痛与失去，都归纳为“生命的美意”。遭遇到的地震、失去的婚姻和孩子、被截肢的双腿、不再轻松和便捷的生活……这些，都让她疼痛和流泪，但在泪水过后，她还是绽开笑容，看着“生命”，伸出手，说一句“感恩”。如她书里所言，“当疼痛和摔倒都可以变成感恩和赞美生命的来源，就让我再也找不到一个理直气壮去抱怨什么的理由。”虽然失去了双腿，但她在人生路上比我们走得更远，更稳。身虽损，心无缺。她还在说，“做内心相信对的事，做出于爱的事，做不惧人言人眼、让自己更勇敢真诚的事。”她还在说，“无论处境已经到了多么糟糕的地步，面对，永远是事情即将开始变好的前提。”她还在说，“爱不会因为失去而停止，反而因为给予，而永不止息。”所以，失去了双腿的她，装上假肢，第一时间奔赴地震现场去做志愿者；失去孩子的她，对更多的孩子付出爱；所以，被疼痛伤害着的她，依旧笑得如花灿烂；失去婚姻的她，一面谢谢前夫的离开，一面

《廖智：感谢生命的美意》

学会接纳感情中的不完美。所以，她一直戴着她的十字架项链，浅笑盈盈。所以，她的微博签名是《圣经·新约》的马太福音11章26节里耶稣说的那句话：父啊，是的，你的美意本是如此。我要学着真正感谢——不止是感谢上帝所赐的礼物，不止是注目仰望那个因背十字架而得的奖赏，更要明白，十字架本身就是荣耀的奖赏。生命本身，就是美意。经典段落：1.感谢五年前的你，虽然错过、痛过、彷徨过、挣扎过，但是不管怎样——这一切苦难，你承受了，并且承受住了。感谢你。是那时的你，成就了现在的我。2.收拾行囊重新出发，《舞出我人生》就是生命的舞台。不做舞台上的提线木偶，不做舞台上的催泪弹。感恩生命的美意，如果一切重来，我不祈求任何改变，世事没有偶然，一切都是上帝最好的安排。3.如果去做一些带给自己和别人快乐的事情，就算这一天没有做什么大事，也会很充实。也许我一生中能够陪伴的大人物很少，但我如果能把身边这些平平凡凡的朋友陪伴好就好，让他们觉得跟我在一起是快乐的。这样就足够了。4.我要每一个认可和喜爱我的人，喜欢的都是真实的我，而不是某一天，他们突然发现，喜欢了那么久的我原来是这样的一个人。他不会觉得受骗，而是会觉得值得。5.我不在意在你眼中我是一个弱者，我不会因为你对我的藐视而认为自己是没用的人。我已经学会了勇敢地站在你面前，不卑不亢地看着你，对你说，我，就是廖智。不管你怎么看我，我就是这样的人。6.等到有一天，我各方面的积累和整个人的心态到了那个程度，我再去拥有我应该拥有的东西，那个时候会更好。一切就不那么容易被摧毁，就算被摧毁了，我也不会乱，不会崩溃，因为我可以再一次重建，这一切我都已经耳熟能详、熟谙于心了。7.如果我的缺乏让人懂得珍惜，那缺乏就是好的；如果我的软弱让人学会感恩，那么软弱就是好的；如果我的哀恸让人心变得柔软，那么哀恸就是好的；如果我遭受伤害却让人明白饶恕，那么伤害就是好的……我是什么样不是最紧要的，重要的是人们从我的生命经过，会变成什么样子。感谢上帝选择我去历经一切的美意。8.没人替你承受苦难，也没人抢走你的坚强。没人抢走你的柔软，也没人全然体会你的苦乐。最深的伤，往往带给人最彻底的蜕变。或是堕落，或是重生。在道路的尽头，你是选择仰望光明，还是选择留恋黑暗？唯有活出来的生命，才能有力地证明一个人内心深处真正的盼望。那试图击垮我的，反而成为生命中至深的感激。

17、1.生命似乎是离我们最近最习以为常的存在，我们常常因为生命太过于平常而忽视了它的珍贵和难得。在生命看上去似乎永远都不会消逝的时光里，我们眼里只有自己。我们仿佛就是自己的君王，只要受了点伤，稍稍被辜负，就会嗷嗷大叫，就像整个世界都亏欠了自己。可是当生命真的在自己面前渐行渐远的那一刻，我才恍然，原来历经所有的时光，最终留在脑海里的，不是谁负了谁，谁更爱谁，而是那些想爱却来不及好好去爱的人、那些曾经伤害过却来不及说一句对不起的人。那些日渐陌生却来不及紧紧拥抱的人——在生死的边缘，我唯一在乎的，是他们。原来，爱里没有对错，爱足以涂抹一切的过错；爱里没有计较，爱本身就是满足的得到；爱里没有惧怕，爱是寒冷中的温暖；爱是那束纵然令人看到自己的影子黑暗无比，却永远在阴影的另一边屹立不倒的光。爱是恒久忍耐，爱是永不止息。能够放弃的，那不是爱。2.相信，让你痛苦的不是事，而是不愿意相信那事是本就应该发生；相信，凡是上帝允许发生在自己生命中的，就一定是自己能够承受的。3.一颗能够体察自己对别人的亏欠而又敢于诚实面对过错的心，一定会变得更为笃定。无论处境已经到了多么糟糕的地步，面对，永远是事情即将开始变得更好的前提。4.今天看别人的故事，无论你是笑着还是哭着，有一天别人也会围观你的故事。5.好的爱情，是相互尊重、相互造就、相互信任；是彼此都甘愿为了对方的梦想不惜舍己之力；是只要相视一笑，就能让黑暗生出阳光；是不用人前甜蜜，但全世界都会对你说：他爱你；是哪怕松开手，也不会担心对方会迷路不归；是在毫无惧怕的自由中，一起听到来自造物主悦纳的声音。6.我是什么样不是最要紧的，重要的是人们从我的生命经过，会变成什么样子。感谢上帝选择我去历经一切的美意。6.没人替你承受苦难，也没人抢走你的坚强。没人抢走你的柔软，也没人全然体会你的苦乐。最深的伤，往往带给人最彻底的蜕变。或是堕落，或是重生。在道路的尽头，你是选择仰望光明，还是选择留恋黑暗？唯有活出来的生命，才能有力的证明一个人内心深处真正的盼望。那试图击垮我的，反而成为生命中至深的感激。

18、看廖智也算是非常巧合的机缘，正好看电视的时候看到《舞出我人生》，正好看到她的那段舞蹈。说实话，跳得怎么样，我已经记得差不多了，但这个女孩子脸上的笑容很干净，却深深地吸引了我。当灾难发生之后，她失去了很多东西（女儿、婆婆、双腿、老公、房子……）在外人的眼里，完全就是一个被可怜被同情的对象，但她却没有因为这样而自怨自艾，自暴自弃，或者拿着这个噱头赚同情，而是真正地去尝试独立，尝试靠自己的努力去回到一个正常人的生活。看到里面那段，她父母想要一辈子养着她，每次她出门，都想护送左右，尤其是廖智的妈妈，在书里可以看出是一个非常

《廖智：感谢生命的美意》

意思的人，她非常有保护欲，却也非常需要她的女儿来安抚自己的内心。所以廖智在这样的环境下，依然保持着对独立生活的向往和追求，真的是非常不容易。现在很多健健康康没病没痛的姑娘，也从小被过度保护着，从上学到工作到结婚到生子，活得非常没有自我，也没有什么追求，其实这样才真的是温水煮青蛙的危险啊，我觉得与其看什么婚恋指南，不如看看廖智这样真实的故事，靠别人都是不靠谱的，靠自己才是安全感的来源。共勉。

19、看完活着再看廖智，其实廖智应该也是那种因为经历了地震，所以更加明白活着是最好的，活着就是为了活着，你想，汶川大地震，她那栋楼就她活下来了，其他人都死了，这足以说明活着是最大的恩赐了。听一个同学说，她去汶川看见一个人，身体的半侧因为在地震中被压得失去了知觉就废掉了，但是他还是活的很开心，至少看上去是这样的，他卖水果，提不动就叫别人帮个忙，你说如果活着本身不重要，他为什么要活着。我们现在常常听说谁谁谁心理压力大又自杀了，你不能只是一个角度得看待说，现在压力太大了，活着真受累啊，可是谁又不是这样活着呢，你想要好的物质条件，你想有个温馨的家庭，你希望可以怎样怎样，那么你就得去拼命追求啊，每个人都这样啊，当然也不是你追求就有的，人的境遇是不一样的，出生不一样，世事变化也很快，30年河东30年河西，要看开点，不要纠在一个点上，人生不是说这个点还没弄明白，那么以后的日子就过不下去，生活还是要继续的。后来廖智信了基督，作为无信仰者，我不是很理解，但是她对生命的态度我是喜欢的，还是推荐大家看看她的经历，看看她的心路历程

章节试读

1、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第4页

大地震五年后，雅安强震
第一时间参与救援
突然被人们称为“最美志愿者”
生命没有最美
苦难不是活下去的理由
哪怕只能做很小的一件事也有意义
也可以做到最好

2、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第187页

那天排练结束之后，我把所有残疾的孩子单独召集了起来。我说你们看到没有，不是只有你们才会不自信，就算是一个很美丽、很优秀的女孩子也会有自卑的时候、走不过去的时候。你们可以鼓励她，她也会需要我们的帮助。所以，你们是一样的，是平等的，有的事儿你们需要别人的帮助，就大大方方地去接受帮助；有的事儿你们自己能够做到，就一定要去挑战，勇敢地去。做。

3、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第44页

4、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第123页

在某些特别的时候，突破一些规矩是可以的，就看你的目的是什么，你的把握有多大，你给自己的度在哪里。有些事情你必须懂得掌握度，这个度我们掌握得刚刚好，即把事情给做了，又没有引起任何的混乱，两全其美。

5、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第90页

最初接触到《感谢生命的美意》这本书是在QQ空间上听闻朋友叙述的。然后就充满期待的买下了。拿到快递的时候很兴奋。回到寝室就迫不及待地读了起来。

发现，这也是一本赚人眼泪的书。很感人。这真的是一个很坚强的美丽女孩！我很难想象如果是我遇到那样的情况时会如何去面对。

最不想细看的是关于爱情的那一段。个人真的极不喜欢她的前夫。略略过目，可是那些文字真的像针一样刺刀心里。。无论如何，我想我们都要坚强去面对生命中接下来抑或精彩抑或艰难的每一分每一秒。感谢生命的美意，时间将会呈现给我们更多美妙！

6、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第90页

很多人曾经对我说，你的假肢伪装得真好，没有人看得出来呢。
对我来说，假肢不是拿来伪装自己是健全人的，而是为了让我的生活更方便，让我也能和正常人一样享受到更好的生活品质。我是失去了双腿，残疾，就是我真实的样子。我可以打扮它，但我并不希望用它来取代自己真实的样子。
站在假肢上我可以笑得很无邪，取掉假肢我依然可以笑得毫无阴霾，我可以善用这个道具，却不能假借它隐藏真实的自己，一个连自己最真实的样子都不能真心喜爱的人，有什么资格要求别人喜欢自己

《廖智：感谢生命的美意》

7、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第6页

献给不愿放弃的你

8、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第3页

24岁

截肢两个月

咽下伤痛，扎着绷带，穿上假肢

为重返舞台而咬牙苦练

生命并非因为悲伤才有意义

我唯一能做的，就是跳舞

站不起来，就跪起来

绽放《鼓舞》，没有腿也要跳出梦想

9、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第125页

有事情做，是一件很值得感恩、很开心的事情，我非常享受这个过程。

10、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第97页

很多事本身是中性的色彩的，只有当我们加入人的观点和看法时，才让一些中性的事或物变成了“好的”或是“坏的”。但是如果你有一双愿意去发现美好的眼睛，和一双善于改造生活的勤劳的手，那么“坏的”也可以变成“好的”。

11、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第1页

第一次邂逅这本书，是在家门口的一个书店。当时随手一翻，让我在那里一直看了2个小时。简单的文笔给人以特别震撼的感觉。正如撒贝宁所说：“廖智身上，有一种震撼心灵的美丽。”

这不是鸡汤，廖智姑娘用她淡然的文字讲述了她自己的故事，给人的是感染，是发自内心的力量。她让我看到一个人能有这么大的感染力，一个人的力量能让身边那么多人开心幸福。同时，她又让我看到一个人对待生命的自信和无畏。哪怕前方看起来乌云密布，但她相信 密云之上必有阳光普照。

闲话不多说，大家感受廖智姑娘的文字吧：

一个人永远不要忘了，自己是为什么而出发。

做好准备去爱一个人，然后两个人彼此吸引，相爱，相互付出。你不吝啬付出，爱情就是天堂，你一直索取，爱情就是地狱。

好的爱情，是相互尊重，相互造就，相互信任；是彼此都甘愿为了对方的梦想不惜舍己之力；是只要相视一笑，就能让黑暗生出阳光；是不用人前甜蜜，但全世界都会对你说：“他爱你”；是哪怕松开

《廖智：感谢生命的美意》

手，也不会担心对方会迷路不归；是在毫无畏惧的自由中，一听到来自造物主悦纳的声音。

如果真的想要帮一个人，你就要尊重他，认可他，让他参与到你的帮助中来。你不要让她坐在那里伸手接东西，你要让他跟你一起讨论、商量，或许有一天，你曾经帮助过的人就会变成一个很有用的人，这种尊重和支持将传给更多人。

爱是恒久忍耐，凡事忍耐。——《圣经》

快乐比抱怨更会吸引人，更会让人轻松下来。

不卑不亢的处世态度，以礼相待。我说我的确希望得到观众们的认可和喜欢，但我希望他们喜欢的是真实的我。如果一个真实的廖智都不让人喜欢，那更何况是一个家的廖智呢？他喜欢我，就是喜欢我本身，如果不是，我不会勉强。

生命似乎是在离我们最近最习以为常的存在，我们常常因为生命太过于平常而忽视了它的珍贵和难得。在生命看上去似乎永远都不会消逝的时光里，我们眼中只有自己。我们仿佛就是自己的君王，只要受了点伤，稍稍被辜负，就会嗷嗷大叫，就想整个世界都亏欠了自己。可是当时名真的在自己面前渐行渐远的那一刻，我才恍然，原来经历所有的时光，最终留在脑海里的，不是谁辜负了谁，谁更爱谁，而是那些想爱却来不及好好去爱的人、那些曾经伤害过你来不及说一句对不起的人、那些日渐陌生却来不及紧紧拥抱的人——在生死的边缘，我唯一在乎的，是他们。原来，爱里没有对错，爱足以涂抹一切的过错；爱里没有计较，爱本就是就是满足的得到；爱里没有惧怕，爱是寒冷中的温暖；爱是那束纵然令人看到自己的影子黑暗无比，却永远在阴影的另一边屹立不倒的光。爱是甘愿恒久忍耐，爱是永不止息。能够放弃的，那不是爱。

人的一生可能拥有很多天很多分很多秒，可是每个人能真正把握得住的只有当下那一秒。有些人喜欢一直盯着过去，有些人喜欢一直看着未来，于是人们往往在过于重视过去和未来的途中，不经意就丢失了现在。

我从一无所有、如同婴儿般从头开始积累生活的过程中，学会珍惜每一秒正在经历的时刻，这不仅有助于人生的重建，也能够使周围人的生命变得更加真实可触摸。我发现，人每时每刻都在做着一项选择题：影响别人或被别人影响。新的生命让我时刻保持警惕——要做一个不受人影响，而是去影响别人的人。

我们的生命就像是一颗小小的种子，原本贫瘠渺小、毫无美丽。然而上帝因着爱，亲手将一颗颗无助微小的种子栽种于她那肥沃的土地。于是有一天我们和路人都亲眼见证了种子的蜕变——然而永远不能忘记的是，我不是自己强大，二十被栽培浇灌、在上帝手中开出绚丽的花来。我不觉得人的心智成熟时越来越宽容涵盖，神的都可以接受。相反，我觉得那应该是一个逐渐剔除的过程，知道自己最重要的是什么，知道不重要的东西是什么。而后，做一个纯简的人。——《阿甘正传》

下面是朱姑娘看完之后给我发的她的一些摘要，我想，男女生感受的不同也许文字也不一样：

面对。

一个人如果从一开始走路就选一条好走的路，那他之后的人生道路一定很难走；如果一开始就选择走一条难走的路，他后面的路就会越走越平顺。

如果你自己没有尽力，就不要怪上帝没有帮你。

其实痛不是不能忍受的，如果我觉得我不能忍受，就真的忍受不住了。但反过来，如果我认为它可以

《廖智：感谢生命的美意》

忍受，那他就可以忍受的。实际上所有的感觉，都是可以忍受的，就看我愿不愿意忍受它，接受它。

一个人永远不要忘了，自己是为什么而出发。

无论处于什么位置，都不要轻易去抱怨。不要因为别人看轻自己，就产生抗拒心理，觉得既然这样，我就跟你对着干。我觉得一个人永远不可能通过语言的反驳去赢得别人的尊重，能够征服别人的只有行动。最开始的时候，服从安排是很重要的，要尽心的去做一些事，慢慢就能找到内心的自信。所有的辛苦都不会徒劳无功，做好一件事就会有业绩，就算大家不说，也都会看在眼里，大家会渐渐改变最初的看法，而在这个过程中，得到成长的人，是自己。

笑是有感染力的，它会迅速的把人从情绪的低谷中拉出来，暂时忘记自己身处困境的事实。

人生是无常的。今天看别人的故事，无论你是笑着还是哭着，有一天别人也会围观你的故事。我们终将走向死亡——这是任何人都无法躲避的。我们所能做的最美好而不会虚度光阴的事就是：趁着还有今日，尽心、尽兴、尽意、尽力去爱能够遇见的每一个人，而你的付出和行动才是对爱真实的回应。

总有一种办法可以打动别人，虽然可能十个人中只有一个被影响了，那也很好，起码我又多了一个朋友。

如果一个男人觉得自己很糟糕，只是想要找一个女人来改变自己的命运，让自己变成一个强大的男人，那么他必然找不到幸福。

你不吝啬付出，爱情就是天堂；你一直索取，爱情就是地狱。

我并不是一个时刻需要被提醒、被强调要坚强起来的弱者，而是一个有用的、有价值的人，一个有血有肉有情感的人。他们给我的最大的鼓励，就是把我放在平等的地位来尊重我。同情的话语只能让弱者变得更加自卑自怜，自我形象也会一点点变小。但是反过来，如果给予一点点鼓励、认可，就算是在劣势中，内心也会被激发出很多的潜力。

对于弱者首先就是尊重，当你去问对方意见的时候，你也让他们参与到了分配的过程中，他们有了主人翁的意识，就会很自然的帮你把事情处理得很好。人和人之间，你尊重他，你认可他，他就会帮你想办法。

如果你所有的关怀都不是出于爱，而是想着我要完成一个任务，那整件事就应经变质了。如果不是发自内心的去爱他人，的确很难做到耐心的对待别人。

如果自尊心太强、太敏感，就会对自己的认识产生偏差，变成一个易碎的瓷娃娃，只能听到理解的声音和赞美的声音，听不得任何的反驳。

爱不会因为失去而停止，反而因为给予，而永不止息。

最开始的快乐肯定是撑出来的，因为你不得不这么做，你想要转移自己的注意力，想要减轻那些痛苦。但你的快乐会让周围的人变得开心，他们对待你的态度也变得更加亲和，你自己也就渐渐的松弛下来了。

不要虚度时光，不要把时光浪费在一些无用的情绪上。如果去做一些带给自己和别人快乐的事情，就算这一天没有做什么大事，也会很充实。也许我们一生能做的大事很少，但如果能把每一天的小事做好就好；也许我一生中能够陪伴的大人物很少，但我如果能把身边这些平平凡凡的朋友陪伴好就好。

《廖智：感谢生命的美意》

，让他们觉得跟我在一起是快乐的，这样就足够了。

一个人软弱到极致的时候，也是你的力量最容易继续的时候，因为你已经跌到谷底了，不可能再跌得更惨，这时候，所有的东西都是积累，得到一点进步，你都在成长。

爱是恒久忍耐，又有恩赐，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信。凡事忍耐，凡事盼望。爱是永不止息，爱是在一起。

我是什么样不是最要紧的，重要的是人们从我的生命经过，会变成什么样子。

人的心智成熟不是越来越宽容涵盖，什么都可以接受。而是一个逐渐剔除的过程，知道自己最重要的是什么，知道不重要的东西是什么。

唯有活出来的生命，才能有力地证明一个人内心深处真正的盼望。那试图击垮我的，反而成为生命中至深的感激。

感谢朱姑娘一个字一个字打出来的文字。

最后我想说
我们要成为一个怎样的人？

廖智的身上，我看到了答案。
祝福她。
祝福所有有爱并让世界充满爱的人儿。

12、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第2页

从小喜欢歌唱
希望成为优秀的舞蹈老师
生活在平凡的小镇上
刚刚成为一个孩子的妈妈
大地震一夜间改写命运
埋在废墟里26个小时
失去女儿
失去双腿
失去婚姻
……
如果失去一切，还能靠什么挺过明天

13、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第1页

《廖智：感谢生命的美意》

14、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-当你为挫折而失意的时候，可以想想廖智都经受过什么

读了她的故事，很感动。尽管这样的话，其他评论者为其他的书已说过太多。廖智，可以作为我们普通人在面对苦难和伤痛时的参照，这就是她对于我们的意义所在。你我未必都能像某些牛逼人物一样在某种领域叱咤风云，这多数是普通人的美梦，但我们都确定逃脱不了现实中的各种噩梦。这辈子，每个时期，你总会遇到各种大大小小，你定义为不幸的事、倒霉的事、苦难的事、痛心的事，而那一刻，你曾崇拜的那些伟人和精英们都帮不了你，他们存在于高高在上的事迹里和你遥不可及，你难以再从他们身上汲取力量。所以，大家不如放眼下观，去关注那些普通人中的英雄，比如廖智这样的小姑娘。她在面对危难和挫折时的选择和勇气，可能会让你联想自己的时候自愧不如。我们曾以为的各种天塌下来一般的伤痛，既没有让我们断了双腿，也没让我们失去孩子，常常在无聊的情感中纠结，其实也没经历过一次真的吹灯拔蜡；常常自嘲已经一无所有，但却没真的经历过家破人亡，而这些，没有腿的廖智都已跨过去了，她·依然还是甜美的笑容。面对这样的美丽，想想你自己经的小烦恼，你怎么就笑不出来呢？因为你的内心还不像她那样强大。所以，当你为挫折而失意的时候，可以想一想廖智都经受过什么，她又是如何为自己选择的。或许，你眼前就没那么黑暗了。她很渺小，但可以充当黑暗中的一盏灯。

15、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第240页

躺在床上，我一开始还是会想一些乱七八糟的事情，我就对自己说，廖智，打住，什么都不要想，你现在需要的，就是好好睡觉。

他们是出于好意，但实际上会吓到我。

只要专注就能做好事情

这个世界上，每个人都可以发出不同的声音去影响他人，但我的信心，源自我自己内心最真实的那个声音。

造物主赐予万物生命，生命本是自由的恩赐。自由不等于盲目的放纵，自由不等于避免一切逆境，自由不等于不做不想做的事，自由源于人的信心——相信，凡是发生的事，没有“幸”与“不幸”之分，只有“发生”与“未发生”；相信，让你痛苦的不是事，而是不愿意相信那事是本就应发生；相信，凡是上帝允许发生在自己生命中的，就一定是自己能够承受的；相信，一切临到自己身上的事，不管看上去状况如何，都是好事。

我说没有什么事情是毫无意义的，

其实事情就是这样，既然是听天命，上帝就会看着你，但首先必须是你自己尽力。如果你没有尽力，就不要怪上帝没有帮你。

他的师父说，疼痛只是一种感觉，我们把某一种感觉命名为“痛”，觉得它是糟糕的、不好的。但它也不过只是一种感觉而已。感觉其实是没有好坏的。痛这种感觉也是会骗人的。如果你被它所欺骗了，你就会把疼痛的感觉无限放大，大到无力承受。但如果你骗过了它，你就可以转移痛苦、调节痛苦。痛是一种提醒，提醒我们有危险，提醒我们去保护自己。痛不仅不应该被讨厌，反而应该被珍惜。

不管我喜不喜欢自己，不管别人喜不喜欢我，不管我是惹人怜爱还是模样狰狞，我的确是世界上唯一一个我，是独一无二的尊贵生命。

《廖智：感谢生命的美意》

这个世界上有很多美好的理想，美好的事情，我们起初都把它们想得很好，但是往往这条路还没走到底，走到一半的时候，我们就已经忘了自己是为为什么而出发，只记得我要完成这个计划，我要完成那个任务，当时间全部被这些琐碎的细节所占据时，我们却忘了当时的初衷。

喜乐的心是良药，可以治疗人心的伤口。为什么在受伤的人面前就一定要流泪才算应景？只是觉得这样的画面更匹配吗？为什么要为自己贴上一个固定的标签，喜乐的心是良药，可以治疗人心的伤口。为什么在受伤的人面前就一定要流泪才算应景？只是觉得这样的画面更匹配吗？为什么要为自己贴上一个固定的标签，如果不做出相应的举动就显得不正常？为什么大多数人都会做的事就一定是对的事？

我不会为了得到别人的认可而去做那些所谓“对”的事，我只会遵从内心真实的声音，做真正能够帮助到自己和别人的事，哪怕有些事做得不应景，

有事情做，是一件很值得感恩、很开心的事情，我非常享受这个过程。

无论处于什么位置，都不要轻易去抱怨。不要因为别人看轻自己，就产生抗拒心理，觉得既然这样，我就跟你对着干。我觉得一个人永远不可能通过语言的反驳去赢得别人的尊重，能够征服别人的只有行动。

最开始的时候，服从安排是很重要的，要尽心地去做一些事，慢慢就能找到内心的自信。所有的辛苦都不会徒劳无功，做好一件事就会有业绩，就算大家不说，也都会看在眼里。大家会渐渐改变最初的看法，而在这个过程中，得到成长的人，是自己。

笑是有感染力的，它会迅速地把人从情绪的低谷中拉出来，暂时忘记自己身处困境的事实。

每一个人都会软弱，都会犯错，不管他是我的丈夫，还是我的朋友，或者只是一个路人甲，都只是一个，都不完美，都会犯错。既然在一起，就要有更多的忍耐和包容，有的时候，可能心都忍得流血了，却还是要忍下去。

珍惜一个人的话，就要忍耐他，没有别的选择。而且我一直觉得，总有一种办法可以打动别人，虽然可能十个人中只有一个被影响了，那也很好，起码我就又多了一个朋友。

趁着你们两个还相爱，一定要好好珍惜，爱情是易耗品，千万不要去消耗你的爱情。

我是一个很坦率的人，哪怕自己最糟糕的一面，我也不会对人隐瞒。

在最脆弱最无助的时候，人需要的其实仅仅只是被尊重，被认可，被当成一个真正的人存在。所以，如果真的想要帮一个人，你就要尊重他、认可他，让他参与到你的帮助当中来。

当地的百姓们就会说，水我们不用了，方便面也不用了，但彩条布很有用，给我们卸几条吧！我们就开始讨论对方需要多少，怎么分配等具体问题了。这也是我从当初帮助我的人身上学到的东西，对于弱者首先就是尊重，当你去问对方意见的时候，你也让他们参与到了分配的过程中，他们有了，当地的百姓们就会说，水我们不用了，方便面也不用了，但彩条布很有用，给我们卸几条吧！我们就开始讨论对方需要多少，怎么分配等具体问题了。这也是我从当初帮助我的人身上学到的东西，对于弱者首先就是尊重，当你去问对方意见的时候，你也让他们参与到了分配的过程中，他们有了主人翁的意识，就会很自然地帮你把事情处理得很好。人和人之间，你尊重他，你认可他，他就会帮你想办法。

一个心里面没有爱，只是想着我要去做什么的人，是绝对做不好一个志愿者的。因为如果你所有的

《廖智：感谢生命的美意》

关怀都不是出于爱，而是想着我要完一个任务，那整件事儿就已经变质了。

自尊心是好的，但是如果他们的自尊心太强、太敏感了，就会对自己的认识产生偏差，会变成一个易碎的瓷娃娃，只能听到理解的声音和赞美的声音，听不得任何的反驳。

孩子们的自尊心是很重要，但健康的人格更重要，我们需要去锻炼他们，而不是过度保护他们，迁就他们。

你们是一样的，是平等的，有的事儿你们需要别人的帮助，就大大方方地去接受帮助；有的事儿你们自己能够做到，就一定要去挑战，勇敢地去。做。

遇到什么紧张恐惧的情况，都会以玩笑的方式来化解。在用假肢试着走路的时候，我摔倒在马上，头上瞬间鼓起来一个大包。我疼得号啕大哭，哭够了，看着镜子里满脸泪痕的自己，我瞬间就乐了。我对着镜子说，廖智啊，你快看看你自己，你怎么会哭成这个样子啊！你哭得好丑啊！真该拍张照片留念啊！原本很痛苦、很难堪的一件事，这么自我解嘲一番，顿时就觉得欢乐多了。

我妈知道我在外面摔倒的事，她很担心，也很难过，于是我就绘声绘色地把我摔倒的样子讲给她听，当然说的是另一个听起来更欢乐的版本。我说你知道吗，我当时还拖着一个箱子呢，结果上了那个斜坡，就变成了箱子在拖我，整个人“咚咚咚”地就被一个箱子拽着跑，路过的人都不知道要来帮忙，心想这是什么情况啊？我讲着讲着自己就开始乐，然后我爸妈也跟着笑。所有人就都放松下来了。

我不太喜欢他们在外人面前说我前夫不好，我觉得毕竟我们是相爱过的，如果把他讲得一文不值，那就等于也间接否定了我。所以，在我看来，他并没有那么糟糕，他也有自己很好的一面，只是我们两个人不适合在一起而已。

我不太喜欢他们在外人面前说我前夫不好，我觉得毕竟我们是相爱过的，如果把他讲得一文不值，那就等于也间接否定了我。所以，在我看来，他并没有那么糟糕，他也有自己很好的一面，只是我们两个人不适合在一起而已。我尽可能地把这样一件别人看来很严重的事说得

我不太喜欢他们在外人面前说我前夫不好，我觉得毕竟我们是相爱过的，如果把他讲得一文不值，那就等于也间接否定了我。所以，在我看来，他并没有那么糟糕，他也有自己很好的一面，只是我们两个人不适合在一起而已。我尽可能地把这样一件别人看来很严重的事说得云淡风轻，大事化小，小事化了，不把注意力专注在那些糟糕的事情上。生命这么美好，为什么要在难过中度过呢？

因为你就算再不想等，也没有别的选择，与其在那里抱怨和苦闷，还不如去做一件有趣的事情，这样就会感觉时间过得飞快。

我发现快乐比抱怨更吸引人，它会让人轻松下来，会让人发现原来一件事情还有不同的解决方法。我们除了站在原地抱怨、不满以外，还可以做别的。

我想让我生命中的每一分每一秒都是充实的，都被各种各样的快乐和幸福包围，而不是被孤独、怨恨、埋怨、不爽的情绪包围，所以，我会选择去听一些带给我幸福感的音乐，或者是去拍照。

因为我觉得不要虚度时光，不要把时光浪费在一些无用的情绪上。如果去做一些带给自己和别人快乐的事情，就算这一天没有做什么大事，也会很充实

也许我们一生能做的大事很少，但我觉得如果能

《廖智：感谢生命的美意》

每一天的小事做好就好；也许我一生中能够陪伴的大人物很少，但我如果能把我身边这些平平凡凡的朋友陪伴好就好，让他们觉得跟我在一起是快乐的。这样就足够了。

天上会掉金子下来吗？你想过这个问题吗？为什么人会被骗？被骗的人，都是因为自己先贪图对方给予的东西，他才会被骗。一个正直的人会被骗吗？不会。

我从来没想到有一天我要在物质上、名誉上达到什么程度，我觉得能够保持内心的宁静才是最重要的。在任何时候，你自己就是自己的公主，而不是人前的公主、人后的怨妇。如果你过于在意外界的荣誉，太较真，就会失去自我，因为别人可以给你赞美，也能瞬间拿走。如果人们说你很坚强，

我从来没想到有一天我要在物质上、名誉上达到什么程度，我觉得能够保持内心的宁静才是最重要的。在任何时候，你自己就是自己的公主，而不是人前的公主、人后的怨妇。如果你过于在意外界的荣誉，太较真，就会失去自我，因为别人可以给你赞美，也能瞬间拿走。如果人们说你很坚强，你是榜样，你是偶像，你就认为我很坚强，我是榜样，我是偶像，你就完蛋了。你肯定会很容易失落，会容易有落差，因为人们的注意力就只有那么短的时间。

一个人能够示弱，才能够强大；不能够示弱，也就无法强大。不能示弱的人，就是虚张声势，那种人其实内在是很虚弱的，只有示弱，才是坦诚的。

爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信。

爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信。凡事忍耐，凡事盼望。爱是永不止息。除了这一切，我觉得爱就是在一起，在她的身边，让她感知到你到她身边。

当从极度的缺乏和软弱中走向越来越光明的大道，我开始越来越深刻地明白：原来这个世界，最终需要的并不是坚强，而是永不止息的爱与希望！

我们的生命就像一颗小小的种子，原本贫瘠渺小、毫无美丽。然而上帝因着爱，亲手将一颗颗无助微小的种子栽种于他那肥沃的土地。于是有一天我们和路人都亲眼见证了种子的蜕变——然而永远不能忘记的是，我不是自己强大，而是被栽培浇灌、在上帝手中开出绚烂的花来。

我不觉得人的心智成熟是越来越宽容涵盖，什么都可以接受。相反，我觉得那应该是一个逐渐剔除的过程，知道自己最重要的是什么，知道不重要的东西是什么。而后，做一个纯简的人。

16、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第5页

收拾行囊重新出发

《舞出我人生》就是生活的舞台

不做舞台上的提线木偶

不做舞台上的催泪弹

感恩生命的美意

如果一切重来，我不祈求任何改变

世事没有偶然，一切都是上帝最好的安排

17、《廖智：感谢生命的美意》的笔记-第206页

《廖智：感谢生命的美意》

我从来没想到有一天我要在物质上、名誉上达到什么程度，我觉得能够保持内心的宁静才是最重要的。在任何时候，你自己就是自己的公主，而不是人前的公主，人后的怨妇。如果你过于在意外界的荣誉，太较真，就会失去自我，因为别人可以给你赞美，也能瞬间拿走。如果人们说你很坚强，你是榜样，你是偶像，你就认为我很坚强，我是榜样，我是偶像，你就完蛋了。你肯定会很容易失落，会很容易有落差，因为人们的注意力就只有那么短的时间。

我的软弱让我保持警醒。我知道自己几斤几两，更知道我目前还缺少什么。就像是要建一座高楼，我知道自己目前只有这几块砖，我只能建这么高，如果我一定要建得更高，楼就很容易塌掉。等到有一天，我各方面的积累和整个人的心态到了那个程度，我再去拥有我应该拥有的东西，那个时候会更好。一切就不会那么容易被摧毁，就算被摧毁了，我也不会乱，不会崩溃，因为我可以再一次重建，这一切我都已经耳熟能详，熟谙于心了。

所以，一个人能够示弱，才能够强大；不能够示弱，也就无法强大。不能示弱的人，就是虚张声势，那种人其实内在是很虚弱的，只有示弱，才是坦诚的。

《廖智：感谢生命的美意》

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：www.tushu000.com