

廖智：感谢生命的美意



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，却不放弃希望！

廖智的故事，充满爱与正能量，
带给你面对残酷世界的勇气！

编辑推荐：她的生命美得让人流泪。

编辑推荐：谢谢廖智，让我感到温暖和力量。

编辑推荐：她的选择是对生命的美丽！

编辑推荐：廖智的身上，有一种震撼心灵的美丽。

编辑推荐：廖智就是一粒坚强的种子，也是充满希望的生命体。

推荐理由：因为廖智，我愿意相信生命中没有跨不过的难处和痛。

威尔·杜兰特：她的故事值得每一个人阅读。

献给
永不放弃
的你



ISBN 湖南文艺出版社

[廖智：感谢生命的美意_下载链接1](#)

著者:廖智

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2013-9

装帧:

isbn:9787540463502

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！

作者介绍:

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）

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

• • • • • [\(收起\)](#)

[廖智：感谢生命的美意 下载链接1](#)

标签

励志

廖智

坚强

成长

残疾女性的鼓舞之路

温情

舞出你人生~

基督教

评论

又是上帝的一个美好的见证！

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。

https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzU2MTcwMTg0MQ==&mid=2247486530&idx=1&n=d39c2a2ba3afc2bd03a6a2358bef0bb5&chksm=fc75fafccb0273ea56e40ef7f75814e6e66d76018d89c633eb535135a23de11705823cd509eb#rd

很正能量的文，很正能量的人

在迷茫时期读完这个故事，很棒的鼓舞生命的文字！

“神让万事互相效力，叫爱神的人得益处”。

“我觉得这就是爱。爱，就是在一起。”感谢上帝的爱，感谢廖智用真实的生命活出了上帝的爱，浇灌了我们每一个同样软弱的人。

活下去的理由是什么？不是苦难，而是快乐。

美丽的姑娘 坚强的姑娘

“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。

抑郁症发作的时候读过。振奋人心。

超励志！

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…

十人的尽头，是神的起头。乐观向上努力。

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。

如果不是不得已，谁愿意变得坚强。

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。

作为一个基督徒，明显的感觉到廖智可以写更多信仰方面的内容，但是都被和谐了吧。非常值得一看，信仰改变人生！感谢主的美意！

宽恕

她的手记真乃一级棒

[廖智：感谢生命的美意 下载链接1](#)

书评

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...

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。

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...

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，都得着永恒的爱。愿你永远幸福下去，廖智，加油！

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，我已经忘记得差不多了，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...

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...

知道廖智是因为东方台的舞林大会，后来才知道她的个人遭遇。当即在 kindle 上买了她的电子书来看，这个女孩真是让人钦佩和怜惜。遇到突然来的灾害，我想我大概没有她这么大的勇气活下去。以前自己总认为遇到了全天下最大的麻烦，我就是天下

最可怜最无助的人，现在回头看，还是...

知道廖智是因为东方台的舞林大会，后来才知道她的个人遭遇。当即在 kindle 上买了她的电子书来看，这个女孩真是让人钦佩和怜惜。遇到突然来的灾害，我想我大概没有她这么大的勇气活下去。以前自己总认为遇到了全天下最大的麻烦，我就是天下最可怜最无助的人，现在回头看，还是...

-
- 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...

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...

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...

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...

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...

“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。

坚强的人不是因为缺少爱，而是为了爱而坚强，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...

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...

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
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...

[廖智：感谢生命的美意_下载链接1](#)