

因为痛，
所以叫

青春

写给独自站在人生路口的你

在青春的纪念册里，

我们会为爱痴狂，

为友情掉眼泪……

杨建峰◎主编



每个人都有不同的苦恼，
不知道该怎么办才好。

南海出版公司

因为痛， 所以叫 青春

写给独自站在人生路口的你

杨建峰◎主编



南海出版公司

2015·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

因为痛, 所以叫青春: 写给独自站在人生路口的你 / 杨建峰主编. —海口: 南海出版公司, 2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7261 - 2

I. ①因… II. ①杨… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 152623 号

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028, 松雪。

YINWEI TONG, SUOYI JIAO QINGCHUN: XIE GEI DUZI ZHAN ZAI RENSHENG LUKOU DE NI
因为痛, 所以叫青春: 写给独自站在人生路口的你

主 编 杨建峰
总 策 划 杨建峰
责任编辑 张 媛 曹冬育
美术设计 松雪图文
出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206
电子邮箱 nhpublishing@163.com
经 销 新华书店
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 27.5
字 数 650 千
版 次 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7261 - 2
定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序 Foreword

时间扑面而来,我们终将释怀。

时间是一张不漏的网,青春只有一次。

每个时代都有自己的青春,不同时代的人各有各的困惑。几乎每一个人在年轻时都曾感到自己是不快乐的。正因为能感到不快乐,所以人生的经历才更丰富。

你受的苦,会照亮你的路。

谁的青春没有伤痛,谁的青春不曾迷茫? 让我们勇敢接受这个世界带给我们的所有。

在逆境中长大的孩子,会早些看清生活最真实的面目。巴尔扎克说:挫折和不幸,是天才的晋身之阶,信徒的洗礼之水,能人的无价之宝,弱者的无底深渊。

在人生的旅途中,我们会遇到很多人,有的人只陪伴我们走了一程,但可能下一个路口,再见即是永远。有些离别,很痛,但要学着看淡。有些人只是给我们的人生上了一课,就消失在茫茫人海。向前走吧,我们就是这样长大的。

痛苦的唯一元凶,是我们自己。

再美好的东西也有失去的时候;再深刻的记忆也有淡忘的一天;再爱的人,也有远走的可能;再美的梦也有苏醒的时刻。世间的事,因为在意,所以痛苦。总有些事情,简单不起来,只是因为太在乎。而真正伤害到我们的,只有自己。

认为自己的不幸都是别人造成的,那便会更不幸。会痛的不是爱,放下那个让你痛的人吧! 经过这样的修炼,你会找回更多的自己。婚姻最坚韧的纽带不是孩子,不是金钱,而是精神上的共同成长。

一个人不管有没有人爱,也要做一个可爱的人。如果赢得了独立的人格和充实的内心,任凭岁月荏苒也夺不去你自信的美。

人生没有失败,只是暂时没有成功。

各人有各人理想的乐园,有自己所乐于安享的世界,有朝自己乐于追求的方向去追求的权利。不必抱怨环境,也无须艳羡别人,关键是要懂得做最好的自己。

《钢铁是怎样炼成的》中有句话说:“人最宝贵的是生命,生命属于人只有一次。人的一生应当这样度过:当他回首往事时,不会因虚度年华而悔恨,也不会因碌碌无为而羞耻。”

罗曼·罗兰曾说过:累累的伤痕就是生命给你的最好东西,因为在每个创伤上面都标志着前进的一步。每一次的逆境、挫折、失败以及不愉快的经历,都隐藏着成功的契机,失败及打击会让我们变得更加顽强,从而能真正承担我们活着的使命。

不要只因一次失败,就放弃你原来决心想达到的目的地。生活是舞台,每个人都是演员。在现实生活的舞台上,你演的是正剧还是闹剧,是喜剧还是悲剧,完全取决于你对生活的态度。

任何事情的发生都不会完全没有意义，事情的意义往往存在于人们对事情看待的高度，或时间的流转带来的角度的扭转。

青春不是年华，而是心境。

有人很年轻却实际上很老了，有人很老了却很年轻。狄士雷里说过：“生命太短促了，不能再顾及小事情。”

生活中所遭遇的困境和不解，在当下或许是如此难以接受，但在过后某一时刻会突然觉得，这是最好的安排。

歌德说：不要为没有发生的坏事而痛苦。有些人总是为不期而至的意外烦恼不已，悲观失望，结果让自己的生活变得更糟糕。他们无法去面对现实，更无法面对未来，总是焦躁不安。

人生最大的悲剧，并不是在路上迷失或死去，而是从不曾看清沿路风光。阿尔卑斯山谷中有一条公路，两旁景物极美，路上插着一个标语牌劝告游人：“慢慢走，欣赏啊！”

很喜欢麦兜的一句台词：感谢我的身体，即使臃肿，我也能到世界各地去旅游；感谢我的鼻子，即使塌，也让我可以呼吸新鲜空气；感谢我的双眼，再小，再眯，我也能看见日出，日落，花开，花谢。

如果把世上每一个人的痛苦放在一起，再让你去选择，你可能还是愿意选择自己原来的那一份痛苦。

这是一本关于青春，还有不断启程的故事。

当我们回首往事，很多事情不过是虚惊一场。

因为不完美，才有变美好的可能。

因为痛，所以叫青春。

目录 Contents

成长篇——走吧，走吧，人总要学着自己长大

第一章 青春是一道明媚的忧伤

有些路，你必须一个人走完	2
被遗弃、被选择的乔布斯	2
早熟骗走了她的童年	5
没有孤独不可能有真正的幸福	7
幸与不幸都可能在你的手中转换	8
我自己便是幸福	10
穷人的孩子早当家	13
你是独一无二的	14
努力成为生活的强者	16
成功是靠努力换来的	19
我苦，有人比我还苦	20
这个世界没有给他欢乐	23
我热爱自己的命运	25
贵族英才沦为寒门青年	26
天才需要一点敲打	27
笑赢人生的残局	28
逆境中成长起来的心灵	28
学会忍耐的童工	30
做人得有幽默感	30
逆流而上的执着	32
富有的家长总是好心办错事	32
童年的苦难丰富了他的人生	33
生命的奇迹	34
在艰难困苦的条件下读书	36
谁青春不迷茫	38
重新定位明天	38
有自卑感的压迫才有人生的突围	40

做自己喜欢的事,做自己擅长的事	42
所有的岁月都是好的	44
浪子回头金不换	46
你不是最坏的孩子	47
从未放弃梦想	51
他每次考试都不及格	54
良言一句三冬暖	56
被断言“一事无成”的父子	58
追逐人生的意义	59
越嘲笑,越坚韧不拔	60
成功是什么	61

第二章 青春有定节,离别无定时

有些人走着走着就散了	63
不要总说“我很忙”	63
我们再也回不去了	64
人生不能没有朋友	65
人不可貌相	66
如果你的真诚换来了别人的利用	66
尽量避免争吵	67
正确看待自己的“利用价值”	67
宁得罪君子,不得罪小人	68
增加自己“被利用”的价值	69
知人知面不知心	70
个人私欲是瓦解友谊的最致命因素	71
嫉妒是一个毒瘤	72
锋芒毕露的人没有太好的人缘	73
不要随意贬低他人	74
君子之交淡如水	76
不可滥交朋友	76
什么是真正的朋友	77
言行低调的人朋友遍天下	80
与坏人的友谊	80
适度示弱	83
什么情况下有理由告发朋友	84
关系是死的,人是活的	86
言多必失,语多伤人	87
重要的是你认识谁	88
为人下属要有明哲保身之智	90
建立广泛的人脉关系	91
对手是你成功的动力	94

让人一步,得益十步	95
近朱者赤,近墨者黑	96
做人要难得糊涂	98
求人办事学会变通	98

爱情篇——可惜不是你,陪我到最后

第一章 青春仿佛因我爱你开始

青春年少,谁没看走眼过	102
情爱有错觉	102
自古红颜多薄命	103
没有谁对不起谁,只有谁不爱了谁	106
浪子是用来丰富女人青春经历的	106
爱情也有其道德的底线	107
对的那个人并不是她	108
失恋,成熟的催化剂	109
美好期待总成空	110
破碎的童话	112
在物是人非的景色里,我最喜欢你	114
有缘无分是人生的无奈	114
向来缘浅,奈何情深	118
遗忘多年的爱	120
爱情是用来祭奠的	121
前路再无知己	122
爱情很短,遗忘却很长	124
不要等到失去后才懂得珍惜	125
别让爱情迷了双眼	127

第二章 不是每段恋曲都有美好回忆

最熟悉的陌生人	129
变心的真相	129
童话都是骗人的	130
时间教会你對自己好的方式	133
想念,却不想见的人	134
人是会欺骗自己的动物	135
何必带着负分的记忆	136
就算分手也不该恶言相向	137
一切都会过去	137

分离的,都是不爱的	139
别在伤痛孤单里任年华流逝	140
失恋不是失败,只是你找错了对象	141
离婚的代价	142
管理不好情绪,挽救不了婚姻	143
怨恨没有好处	145
我们竟然没有好好爱自己	145
放爱一条生路	146
爱到卑微	148
且行且珍惜	149
夫妻间的矛盾不要借助外力	149
心理不健康导致婚外情	149
理解男人的沉默	151
重要的是你爱的他很幸福	151
不要以小人之心度君子之腹	152
把爱过成生活	153
是单身选择了你	154
迷失的爱	155
爱,其实是需要适可而止的	155
如果不能原谅,就拒绝原谅	156
不要用劣质的爱情疗伤	158
放下错爱,幸福花开	158
男人要爱更要爱	159
单身不败	159
忘记该忘记的	160
别让家务影响夫妻的感情	161
爱情里也会有孤单	162
勤劳的人永远没有时间去悲哀	164
情人是不会长久的	165
婚姻是自己的	166
爱情里少讲对错	166
夫妻之间需要的是信任	167

事业篇——没有人会随随便便成功

第一章 最初的梦想,终会实现

奋斗的青春最美	170
要想成功就必须把眼光放远	170

最绝望无助的日子	171
赚钱是一件有意思的事情	173
兴趣是动力的源泉	175
专注于自己感兴趣的事情更容易成功	177
人要有所追求	178
穷孩子也买得起梦想	179
活着就有希望,让梦想照进现实	180
善于等待时机	181
年轻无极限	182
梦想 + 失败 + 挑战 = 成功之道	184
男人的人生从挫折开始	185
成就自己的人生	186
没有什么不可能	187
改变,去做一些新的事情	188
做好自己该做的,不要放弃希望	189
我粉碎了每一个障碍	190
迎接挑战,永不畏惧	191
困难只会唬住没有勇气的人	192
我没有什么可以输的	195
贫穷是最好的遗产	196
不圆满,才能更完美	199
突破自己的局限,你可以从无到有	200
才气就是坚持不懈	201
从乡下孤女到时尚女王	202
变苦为乐,其乐无穷	203
不经历风雨,怎么见彩虹	205
有志者事竟成	205
苦难是好运的前奏	207
苦难是展示美德的机会	208
成功不是一蹴而就的	209
只有放弃才会失败	210
君子报仇,十年不晚	211
不能忍耐只会毁了好前程	212
天助自助者	213
梅花香自苦寒来	216
忍人所不能忍,成人所不能成	216
好汉不怕出身苦	217
越挫越勇的曾国藩	218
一鸣惊人的齐威王	220
政治失意的李白	222

一个生命的奇迹	224
一代女王武则天	226
不懂外文的著名翻译家	227
青楼里走出的画家	228
只要能活下去，就有希望	231
绝不背叛自己的梦想	235
轮椅上的梦	236
甘于寂寞，享受寂寞	237
舍弃急功近利，要有耐心	238
取得成就的是那些最勤奋的人	238
学会面对失败，摆脱无力感	239
善于总结，战胜命运	240

第二章 成功等于幸福吗

做最好的自己	242
坚持做下去，总会有结果	242
批评你的人才是你生命中的贵人	244
临渊羡鱼，不如退而结网	246
正确的比较之道	247
与自己比较	248
积累零星时间，创造惊世价值	249
向成功的人学习	250
生活的乐趣不是取决于工作	251
抓住微小的希望之光	253
建立自信	254
掌握比别人更多的技能	256
起点低不要紧，改变想法最重要	257
上帝不可能把什么都给你	258
若已接受最坏的，就再没有什么可怕的	259
山外有山，学无止境	260
改变性格去适应工作	261
英雄不问出身	263
无法成为别人，只能成就自己	265
要让事情变得更好，先让自己变得更好	266
别把希望寄托在别人身上	267
把青春和汗水用在自己擅长的领域	268
绝不要随意贬低自己	270
不要理会那些不公正的指责	271
欲望的满足等于幸福吗	272
舍弃自卑，获得成功	273

出身不能决定前途	274
不生气的智慧	275
别让依靠成为一种习惯	276
是金子,总会发光的	277
君子穷且益坚	278
每天都要为梦想竭尽全力	279
寻找生命中的“贵人”	281
屡败屡战的沈从文	283
面对突如其来的惨祸	284
没人可以阻拦他成为最好的作家	286
读书十年展拳脚	287
拒绝是新的开始	289
我有的只是希望,而不是现实	289
狂人画家凡·高	292
孤独的人生过客	293
在冷漠中走向成功	295
美梦成真的苏珊大妈	296
要学会面对拒绝	299
用心地去做你认为该做的每一件事情	300
等待让自己开花的季节	301
侮辱是一种动力	301
官场里的“硬骨头”	303
幸运的人总是从不幸中走过	305
大器晚成是很幸运的	306
要成功先吞下尊严	307
坎坷功名路,穷愁苦著书	309
超越失败	310
笑到最后的才是成功	311

青春无悔篇——不念过去,不畏将来

第一章 有些故事还没讲完,那就算了吧

时间会给你答案	314
有些人还没来得及了解	314
不要沉浸在过去的伤痛中	316
拥有平和的心态	317
人事风景都看透,对爱依然守口如瓶	318
做人要学会变通	320

不要太在意别人的诋毁	320
承受生命中一切的“馈赠”	321
危机往往是转机	322
重视自己的内心感受	324
改变价值观	325
不完满才是人生	326
这辈子,就只能这样吗	326
是你的感受造成你的不舒服	327
若想成功,就必须忍受一时的痛苦	328
爱上你的命运	328
只缘身在此山中	329
一切都是最好的安排	330
爱情是什么	331
你的经历是一笔财富	331
我们赚到的是什么	332
遗憾让我们慢慢成长	332
问世间情为何物,直教生死相许	334
他给了你寻找幸福的新机会	335
能治愈自己的,只有自己	336
一切都会过去	337
死亡意味着终结	338
有一种感情叫云淡风轻	339
别人的伤害不是你失败的理由	340
我们只有一条命,要卖给识货的人	340
婚姻需要门当户对	341
成全别人,放过自己	341
保持单身也是一种负责	344
当失恋来临时	345
对自己的生活负责	347
不可触碰的悲剧性婚姻	348
可怕的控制欲	348
坏的状态需要我们努力改变	349
“摆脱不开”是人生悲剧的起源	350
保持积极的心态	350
自己为难自己是最大的愚蠢	351
学会忘记那些不愉快的事	352
别让坏情绪影响你的健康	353
吵架也是一门学问	354
挫折与坎坷也是生活中的一部分	355
我们因爱承受了太多痛苦	356

恋爱的人都是塑造不幸的高手	357
不要一次相恋,用一生去偿还	357
结婚不需要谁来说服谁	358
你爱上的只是你的想象	359
爱情是有价的	359
婚姻是最好的人际关系课	360
坏的婚姻是地狱	361
爱无能	364
要学会正确地爱自己	365

第二章 永远年轻,永远热泪盈眶

活在当下	367
别总是后悔	367
对事物持正面的看法	368
善待此生,改变活法	369
改变心态,就能驾驭人生	370
知足常乐	371
凡能假如的,必是充满了遗憾的	372
每时每刻皆有意义	374
幸福其实很简单	375
生命的意义只能从当下去寻找	376
不要担心未来	376
与不幸握手言和	377
快乐不快乐,都是一天	378
幸福就在我们心中	378
待事到临头会觉得更痛苦	380
放得下才能成就大人生	381
淡泊名利	382
人生的价值是由自己决定的	382
要有正确的自我评价	384
少一些抱怨	384
认识你自己	386
不完美怎么了	387
人无远虑,必有近忧	389
别拿自己太当回事	389
我坐在这里,看着青春消逝	390
今天所做的一切相加就等于未来	392
我爱当我自己	395
人生几度秋凉	396
今天就是你昨天担忧的明天	397

“我”是自己不幸命运的根源	398
做一个情感上成熟的人	399
钱多并不代表快乐	399
生闷气,就是和自己过不去	400
青春在路上	401
自爱是我们幸福的顶峰	401
忧虑会腐蚀你的青春	403
人都是瞬间成长的	403
努力提高自己的情商	404
别让沮丧扩大生活的不幸	406
自断其路的是我们悲观的心	407
人生是一段旅程	408
人生还有很多路要走	409
世界有缺陷,可能性才更大	411
没有满分的人生	411
一切迂回的路都绝不白费	412
辛苦和苦难是不得不花的人生旅费	413
运用心理暗示的力量	414
所谓的“绝境”,并不是真的无路可走	414
匆忙的世界中,你丢失了什么	415
行至水穷处,坐看云起时	416
给未来的你	417
真心去爱就别怕伤害	418
拥有梦想,你的生活更具有意义	419
想做什么,就大胆地去做吧	420
改变自己,什么时候都不晚	421
女人缺乏安全感,是因为自卑	422
适合自己的才是最好的	422
天生我材必有用	423
接受变故	423
享受生命的过程	424
快乐是选择	425

走吧，走吧，
人总要学着
自己长大

第一章 青春是一道明媚的忧伤

有些路，你必须一个人走完

逆境中长大的孩子，会早些看清生活最真实的面目，“你受的苦，会照亮你的路。”

挫折是成长过程中的必需品。大海里没有礁石激不起浪花，生活中经不住挫折成不了强者。比尔·盖茨说过：“人生是不公平的，习惯去接受吧。请记住，永远都不要抱怨。”

假如你正在面对困难，不要问：“为什么是我？”反而要问：“我要做些什么？”继续做你应该做的，你需要忍耐，不要放弃，努力成长！

成长路上必有改变，改变过程必有恐惧与失落，有失落必有痛苦。每次改变都免不了要失去一些东西，你必须放弃旧方式才能尝试新事物。我们都害怕失去，即使老方式使自己蒙受打击，这就如同我们穿惯的旧鞋，至少是舒适熟悉的。

我们每个人就像生活在蛋壳里，被这种自以为是的安全感填满周身，在蛋壳里我们不用承受压力，不用面对痛苦，不用承担责任。

而对于一个鸡蛋来说，从外打破是食物，从内打破是生命。

人生亦如此。从外打破是压力，从内打破是成长。

如果你等待别人从外打破，那么你注定成为别人的食物；如果能让自己从内打破，那么你会发现自己的成长相当于一种重生！

被遗弃、被选择的乔布斯

作为一个全球最成功的商人之一，乔布斯拥有一个“被遗弃，被选择”的成长经历。他被亲生父母遗弃，这件事对他造成了很大的伤害，从而形成了他独立的性格。

乔布斯很早就知道了自己是被领养的事实。他的养父母在这件事情上很坦率。乔布斯回忆道：“当六七岁的时候，我坐在自家屋前的草地上，向住在街对面的女孩讲述这件事情。”

“这是不是说明你的亲生父母不要你了？”女孩问。

“天哪，我当时就像被闪电击中了一样。”乔布斯跑回家，大声哭喊。

他的养父母当时很严肃，直直地看着乔布斯的眼睛说：“不是这样的，你要理解这件事情。我们是专门挑的你。”他们放慢语速不断重复这句话，他们强调了这句话里的每一个字。

“被遗弃，被选择”，这是很特别的说法。这些话影响了乔布斯对自己的看法。乔布斯最亲