

不曾心碎，就不知什么是幸福

经历人生低潮、梦想梦灭，反而更能看清楚，自己要的是什么

勇于追求幸福的人，是真正活过的人。
不论你的目标是财富、智慧、真爱，
或是表现独一无二的自己，
在过程中的努力，以及忍受的挫败，
都更加证明，幸福的珍贵和得来不易。

就算有时候，命运迫使你不得不放弃，
那也不代表世界就此毁灭。
继续往前，你就会发现，
曾经让你痛苦的，都能帮你看得更清楚，
什么才是最值得你拥有的幸福。



心灵励志畅销书作家

(台湾) 黄桐 著



深圳出版发行集团
海天出版社

THOSE WE SUFFER, THOSE WE BE CLEVER
经历人生低潮、梦想梦灭，反而更能看清楚，自己要的是什么

不曾心碎，就不知什么是幸福

心灵励志畅销书作家

(台湾) 黄桐 著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

不曾心碎，就不知什么是幸福 / 黄桐著. — 深圳：
海天出版社，2012.6

(心灵小语)

ISBN 978-7-5507-0411-4

I. ①不… II. ①黄… 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(2012)第081177号

著作权合同登记号：图字19-2012-032号

本著作物经外图(厦门)文化传播有限公司代理，由松果体智慧整合行销有限公司授权，在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

不曾心碎，就不知什么是幸福

BUCENGXINSUI, JIUBUZH SHENME SHIXINGFU

出品人 尹昌龙
责任编辑 李向群 王颖
责任技编 梁立新
装帧设计 **海天龙**
0755-83461000

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460293(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000
印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 6
字 数 140千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次
印 数 1-5000册
定 价 29.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

目 录

Contents

作者序

爱的习题，生命的练习曲	2
-------------	---

篇 1

爱让人快乐，但绝不是人生中唯一的快乐	5
--------------------	---

01 爱情让人生充满乐趣，但绝不是人生的唯一乐趣	6
--------------------------	---

02 真正的浪漫	10
----------	----

03 说好的幸福呢？	13
------------	----

04 偏心的爸爸	16
----------	----

05 再见之后，我们还会“再见”吗？	20
--------------------	----

06 你只要换个方法就好	23
--------------	----

07 无私的爱	27
---------	----

08 没有永远的激情，却有永恒的爱情	30
--------------------	----

09 爱的“赏味期限”	34
-------------	----

10 把我分成两半	38
-----------	----

11 没有人有义务对你好	41
--------------	----

12 恐惧的重量	44
----------	----

13 只要还能呼吸，就是天大的幸福	47
-------------------	----



14 七夕情人“劫”	50
15 真正的自由	53
16 烫伤并非“不会发生”，只是“还没发生”	56
17 无尽的宽容	59
18 你不可能做得比佛祖更好	63

■ | 篇 2

如果你一直逃避痛苦，将无法感受苦尽甘来的甜美	67
------------------------	----

19 “爱”不过来，我就过去！	68
20 有条件的爱，从来不是真爱	72
21 人的尽头，是神的起头	76
22 让你心动的是幻影，还是事实？	79
23 别人可以抛弃你，但你不能抛弃自己	83
24 残酷的温柔	86
25 祝福，是父母给孩子最好的礼物	89
26 如果不能友谊长存，那就接受缘起缘灭	92
27 习惯有鱼吃的人，当然不会拿钓竿	95
28 有些话，真的“听听就好”	99
29 谁的嘴巴比较臭？	102
30 过去，就让它真正过去	105
31 可以是缺点，也可以是优点	108
32 既然养了水蛭，就别抱怨它吸血	112
33 养鸡的秘诀	115
34 除了放下，我们别无选择	118



35 爱，也要用对方法	122
36 诱惑来袭，你的选择是什么？	126
■ 篇 3	
每一次心碎，都会让你离幸福更近一些	129
37 只剩下回忆，那也就够了	130
38 有时候，遗忘是唯一的良药	133
39 真正的爱情，绝不轻易悲伤	137
40 家是放爱的地方，不是放钱的地方	141
41 你的小问题，他的大麻烦	144
42 当你爱上小气鬼	147
43 因为我爱你，所以选择不说	151
44 别人不会为你改变，但你可以改变自己	155
45 身教的力量	158
46 莫把“闲话”当“真理”	162
47 既然有爱，又何须斤斤计较？	165
48 便当里的长头发	169
49 生命太短，爱太长	173
50 没用，也可以很有用	176
51 沟通，不只要关爱更要方法	180
52 爱自己的第一步，就是勇于改变	183



心灵上的痛，有一天你提炼出来，
它会变成非常动人的力量。

——蒋勋（美学大师）

I 作者序

爱的习题，生命的练习曲

这是一本关于“爱”的书。

去年，一通电话通知我，有个与我交情极好的朋友过世了。那个朋友最喜欢开玩笑，当时我多么希望那只是一场恶劣的恶作剧，无奈却是一个残酷的事实。过不了情关，她选择告别这个世界，只留给仍在世的亲人和朋友无限的伤痛。

我时常会想到她。

我总会忍不住欺骗自己，想象此刻的她，应该正在公司上班，或正在家里上网、看电视，我们仍然随时可以见面，我们只是很久没有联络罢了。

最近，有个朋友跟我哭诉。她说她很爱父亲，可是她的父亲却不懂得怎么爱家人。父亲赌博赌输了就到处赊账借钱，喝酒喝醉了就任意打架闹事……

朋友说，父亲是她割舍不下的责任，她觉得既然身为女儿，就有义务替父亲收拾烂摊子。只是，她的父亲从不知道感谢，反而愈来愈贪婪，把女儿当成提款机、出气筒。

结果，有一天，朋友上班时突然倒地不起，年纪轻轻就中风了。她的身体和精神都垮了，她的时间全被复诊、康复占据，每天



晚上要吃大量的安眠药，才得以入睡。

一个读国中的孩子写信给我，觉得人生无望。她说，为了讨好母亲，她很努力地读书，但母亲却永远没有满意的一天。有一次考试成绩不尽理想，母亲竟尖酸地对她说：“你怎么这么没用？为什么不死了算了？”

女孩说，她一向很听话，这次，她也很想听话。她在信上写着：“也许我死了，妈妈会比较快乐。”我仿佛看到，她一边写信，一边流着眼泪的模样。

每次听到类似的故事，都让我觉得心好痛，好痛。

这就是为什么，我一直一直想写一本以“爱”为主题的书。我很感谢出版社的支持，让这样的想法，得以付诸实现。

如果这本书的一个故事、一句话，可以让一个读者稍微感到安慰，那么，就是我最大的喜悦。

接着，让我们来谈谈什么是“爱”吧。

爱，可以出现在父母与子女之间、兄弟姐妹之间、夫妻之间、情侣之间、师生之间、朋友之间、同事之间、人与动物之间……甚至，是陌生人与陌生人之间。

爱，就像是水。它可以小，可以大，端看我们用什么容器盛装。温度太低，它会冻结，温度太高，它会蒸发。唯有不高不低的、适当的温度，它才可以流转自如。

爱，就像是空气。我们时常忘记它的存在，可是如果真的少了它，我们也无法存活。

可惜的是，爱，不是永远如此美好。它可以让人感觉人间即是天堂，却也能让人痛彻心扉，度日如年，甚至让人失去对未来的希望，对生命的兴致。



漫长的人生里，每个人都有被爱伤害的经验。

有些伤口很浅，一下子就会愈合；有些伤口很深，我们需要花上几个月、几年，甚至一辈子来疗伤……有时候，爱的伤痛可以痊愈；有时候，它只会被淡忘，却不会被遗忘。尽管伤痕已经结痂，但只要一想到，它就会在你内心深处，隐隐作痛。

为爱所伤的时候，该怎么办？

爱，其实跟所有学问一样，也是需要学习的。如果有一天，我们能真正学会“怎么被爱”“怎么去爱”，那么，当爱产生质变时，我们就能淡然处之，把“缘起缘灭”视为变动人生中的必然，终于得以用更乐观的态度，去看待得到与失去。

若爱已成往事，我们就会懂得如何放手，终于得以原谅别人，更重要的是，原谅自己。

请永远不要忘记：没有人不值得被爱。

当我们感觉自己不值得被爱的时候，那并不是事实，只是我们的心太累所产生的错觉。只要给自己一点时间，你我一定就会发现，爱其实具有惊人的“再生能力”。先学会“爱自己”，才有余力“爱别人”。

一段故事的结束，其实也是另一段故事的开始。如果我们不曾失去，又怎么会懂得什么叫做幸福？

衷心祝福大家！

黄桐

于台北



篇 ①

爱让人快乐，
但绝不是人生中唯一的快乐

01

爱情让人生充满乐趣，但绝不是人生的唯一乐趣

失去爱情，很难活；
但如果失去了爱情，
而对身边所有的美好都视而不见，
那只会更加难活。

有一个女孩最近失恋了。她与那个男孩交往了许多年，直到分手，她才惊觉他是她的习惯、是她的依赖。失去了他，她的天地顿时失去了色彩、失去了快乐。

她甚至想不起来，以前还不认识他的时候，自己究竟是怎么活过来的？

于是，女孩一个人，跳上了公交车，漫无目的地前行，终于来到一座宁静的小渔村。

女孩环视四周，路上不见车辆，也没有行人。只有那片看不到

尽头、灰蓝色的大海，发出轻柔的波涛声。

“真是寂静的村落啊。”正当女孩这么想的时候，海面上突然怪异地传来一阵喧哗。她朝着声音的方向望去，刚才杳无人迹的海面，此刻居然浮出点点人影，在海面载浮载沉，一个、两个、三个……数目多达十多人。

“那些人是海女。”她回过头去，不知何时身边站了一个脸孔被太阳晒得黝黑的老人。

老人指指海面，微笑地说：“那些海女每天都会潜入海底，找寻珍珠贝。珍珠是我们这里的特产。”

女孩点点头。

老人仿佛看穿了她的心思，问道：“你是外地人吧？怎么会来这里呢？你看起来有心事。”

不知怎么地，女孩对老人产生了信赖感。他们一起在礁岩上坐下，女孩娓娓道出她的伤心、她的不知所措。

老人听完，指着那些海女，牛头不对马嘴地说：“你看那些海女，她们靠采集珍珠生活。如果采不到珍珠，她们的日子就过不下去了。”

老人突然看着她，问道：“没有珍珠，这些海女活不了；如果只有珍珠，这些海女活得了吗？”

老人突然这么一问，女孩愣住了：“我不知道。”

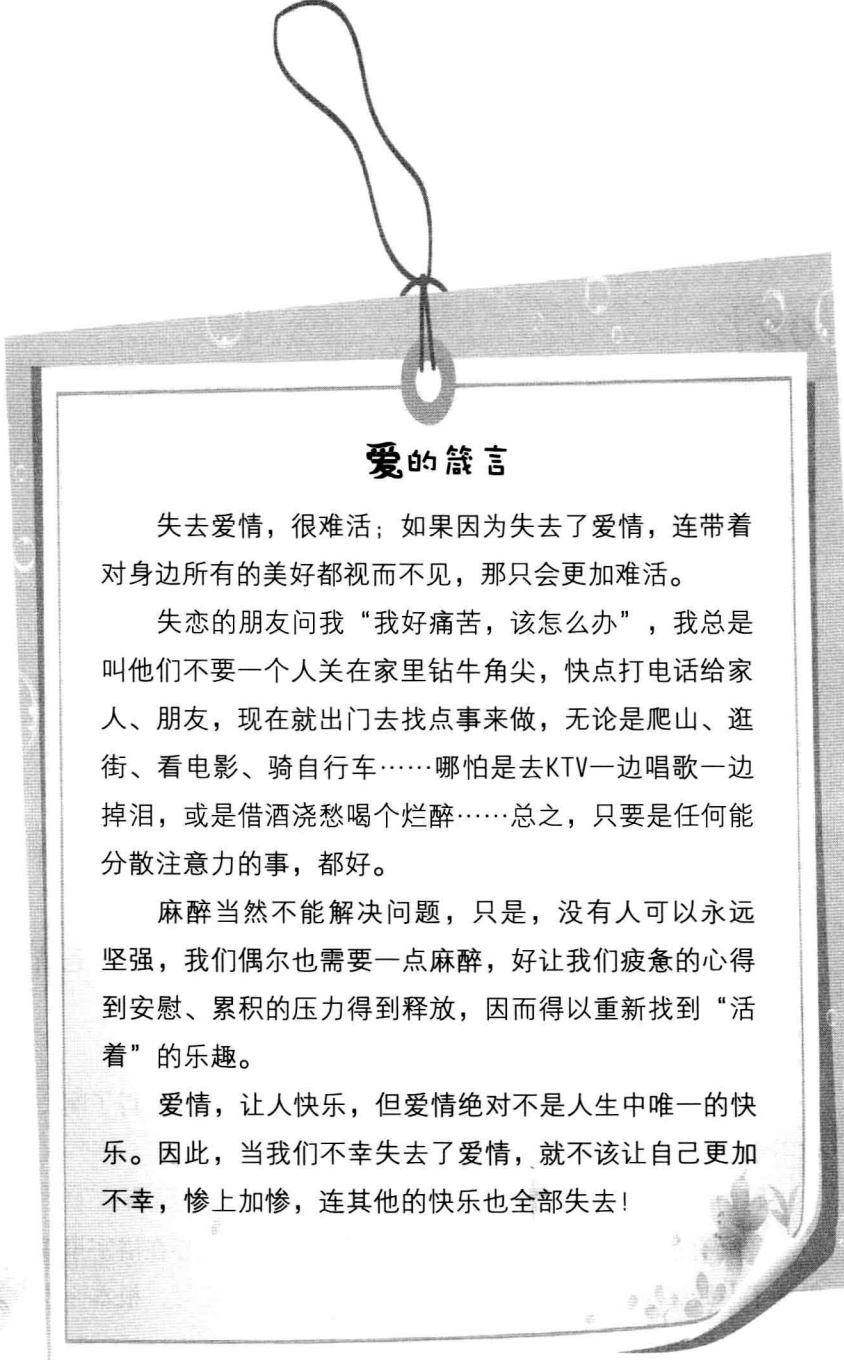
“当然不能活啦！”老人哈哈大笑：“就算有再多珍珠，她们仍要浮上海面呼吸，回到家总要吃饭睡觉，不然怎么能活呢？”

女孩心想老人说的根本是废话，却又不好意思说出口，只好直直地望着老人。

老人似乎听到了她心里的话，他脸上带着温暖的微笑，拍拍女孩的肩膀，说：“你的爱情，就好像你的珍珠，没有爱，你觉得自己活不了。但孩子啊，你别忘了，你身边还有许多和爱情一样重要的东西——像温暖的亲情、可贵的友情、踏实的工作。”

如果你因为失去了爱，就对周围其他的东西视而不见，那么，你只会更加活不了。

女孩眼角泛出泪光，嘴角扬起微笑。突然间，她想通了。



爱的箴言

失去爱情，很难活；如果因为失去了爱情，连带着对身边所有的美好都视而不见，那只会更加难活。

失恋的朋友问我“我好痛苦，该怎么办”，我总是叫他们不要一个人关在家里钻牛角尖，快点打电话给家人、朋友，现在就出门去找点事来做，无论是爬山、逛街、看电影、骑自行车……哪怕是去KTV一边唱歌一边掉泪，或是借酒浇愁喝个烂醉……总之，只要是任何能分散注意力的事，都好。

麻醉当然不能解决问题，只是，没有人可以永远坚强，我们偶尔也需要一点麻醉，好让我们疲惫的心得到安慰、累积的压力得到释放，因而得以重新找到“活着”的乐趣。

爱情，让人快乐，但爱情绝对不是人生中唯一的快乐。因此，当我们不幸失去了爱情，就不该让自己更加不幸，惨上加惨，连其他的快乐也全部失去！



02

真正的浪漫

用嘴巴说出“我爱你”并不困难，
用行动表达“我爱你”却不容易。

有个情窦初开的小女生，看多了爱情小说、偶像剧，愈看愈对自己的爸爸不满意。

有一天，这个小女生忍不住跟母亲抱怨：“妈妈，你跟爸爸结婚多久了？”

做母亲的想了想，说：“大概十五年吧。”

小女生仿佛小大人一样，皱起眉头，说：“你怎么受得了啊？你不觉得爸爸很不体贴吗？”

妈妈有点诧异地问：“会吗？我倒觉得你爸爸很体贴啊！”

“哪有！”小女生嘟起嘴，说：“前几天你不小心在浴室里重重摔了一跤，爸爸竟然只是淡淡地说‘没有摔伤就好’，根本一点也不关心你嘛！”





母亲微笑地说：“可是你没发现吗？那天之后，每次我们洗完澡，爸爸都会去把浴室地板的积水擦干耶。”

“还有啊……”小女孩又说：“前几天你下班的时候，突然下起大雨，可是爸爸竟然没有去公司接你！”

“但你不知道的是，那天之后，爸爸每天都会在我的皮包里，放一把折伞呢。”母亲脸上浮现出幸福的表情。

小女孩不死心似的，继续“举证”：“对了！前几天不是情人节吗？可是爸爸根本就忘记了！”

妈妈一边笑，一边搂住女儿：“孩子啊，有一天你会明白，愿意帮你过情人节的，往往未必是好情人；那些总是忘记情人节，却让你觉得‘天天都是情人节’的人，才是最适合你的人啊！”