

心灵拼图
书系

缺憾也是一种美丽

年度
★★★★★
畅销书

缺憾，其实也是一种美丽，它是我们每个人一生中都会遇到的，它伴随着完美而生。世间如果没有缺憾，就无所谓完美，只有缺憾和完美的因果循环才构成了丰富的人生。

陈南◎编著

一部滋润心灵的年度暖心之作

直抵内心深处的成长感悟，震撼每一个现代灵魂。

生活中从不缺乏快乐，只缺少自寻快乐的心态。

这本书能改变你的心态，让你随时发现身边的快乐，感受暖融融的幸福。

地震出版社

缺憾也是一种美丽

缺憾，其实也是一种美丽，它是我们每个人一生中都会遇到的，它伴随着完美而生。世间如果没有缺憾，就无所谓完美，只有缺憾和完美的因果循环才构成了丰富的人生。

陈南◎编著

直抵内心深处的成长感悟，震撼每一个现代灵魂。
生活中从不缺乏快乐，只缺少自寻快乐的心态。
这本书能改变你的心态，让你随时发现身边的快乐，感受暖融融的幸福。

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

缺憾也是一种美丽 / 陈南编著. —北京: 地震出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5028-3991-8

I. ①缺… II. ①陈… 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 000903 号

地震版 XM2487

缺憾也是一种美丽

陈 南 编著

责任编辑: 范静泊

责任校对: 孔景宽

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京佳明伟业印务有限公司

版(印)次: 2012 年 4 月第一版 2012 年 4 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 259 千字

印张: 18

书号: ISBN 978-7-5028-3991-8/B(4664)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序 言



在现实生活中，几乎每个人都渴望完美，渴望生活完美、事业完美、爱情完美……但月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，人生总会有很多遗憾。错过本应能属于自己的机会，有些人会捶胸顿足；失去原来拥有却未珍惜的爱人，有些人会为此哭天抢地；错过一段刻骨铭心的真爱，有些人会懊悔沮丧。人生一世，遗憾如影相随。追逐的失败，选择的不当，克制的缺失，坚持的放弃，决策的失误，不可预见的未来，突如其来的意外等，都会让你品到遗憾。很多时候，完美只是划过夜空的流星，美丽灿烂转瞬即逝，而缺憾却是一个永恒，如天上的繁星，亘古千年。

人们本能地排斥缺憾，又躲不开缺憾的纠缠，每个人的人生都在追逐完美，但生活是不可能完美的。历史在缺憾中沉淀，日月在缺憾中交替，生命在缺憾中老去。但是，幽雅的小桥流水，却没了大漠落日的雄浑；豪放的黄河波涛，但少了小溪潺潺的韵味；繁华的闹市，却没有山村野居的幽静；静谧的山林，却没有城市霓虹灯的闪耀。生活中有无数个缺憾，但当你发现弯月的迷人之处时，你才会明白：缺憾也是另一种美。

试想，虽然王母娘娘棒打鸳鸯，但有了鹊桥相会的浪漫；虽然梁山伯与祝英台双双化蝶，但《梁祝》古今传诵；贾宝玉与林黛玉虽然是“冷月葬花魂”的结局，但成了千古传诵的爱情佳话。

由此可见，世间的事能圆满固然是好事，但不能圆满的时候，也要记住：缺憾未尝不是一种美丽——因为可以将那些曾经的遗憾转化成心底最珍贵的回忆，化为前行的力量，变成唯美的诗歌。很多时候，缺憾是一笔财富，它让你在不知不觉中成熟；遗憾的内涵，值得用一生去品读、品味。

试想一下，一个没有了缺憾的世界会是怎样的呢？没有了月缺，夜夜圆月当空，会不会是一种单调？没有了风霜雨雪，日日丽阳高照，会不会是一种乏味？没有了悲伤，怎么能够深谙快乐的价值？没有了苦难，怎么能够珍惜幸福的意义？寒冷让我们拥抱温暖，黑夜让我们追逐光明，贫乏让我们渴求知识，孤独让我们感恩真情。缺憾让我们这个世界多姿多彩——因为缺憾也是一种美丽。

最后，希望朋友们在阅读本书过程中，能看到缺憾之美，感知缺憾之美，享受缺憾之美。



目 录

第一章 正视缺憾,让自己活得更洒脱

有些人只知道追求完美,常常因为不够完美而不快。其实,缺憾也是一种美。正视缺憾,摆正心态,让心接受缺憾的洗礼,这样,你就会让自己活得更洒脱。

- 忽视缺憾,接受并利用既定现实 / 3
- 拒绝缺憾,只求完美的生活不会快乐 / 6
- 承认生活的残缺,你就会快乐 / 9
- 别害怕袒露自己的缺陷 / 12
- 永远不要奢求十全十美 / 15
- 不要为任何缺憾而忧虑 / 18
- 不为缺陷而忧虑,以“自己所有的”为满足 / 20
- 欣赏自己的不完美 / 24
- 地位再低也不要自暴自弃 / 27
- 学会欣赏自己的美好 / 29
- 不要事事追求完美 / 32
- 不管多努力,都会有不足存在 / 35
- 不要为缺陷遗憾,每个人都有自己的优势 / 37



第二章 有一种缺憾，恰是另类的美好

很多人不理解雕塑家为什么将爱神维纳斯残缺的躯体展示给世人，但人们又不得不承认，没有手臂的维纳斯，比起有各种手臂的维纳斯更美丽。其实人生有时就是这样，不足反而是另一种美好。

学会欣赏厄运之美 / 43

不完美也会变成完美 / 47

缺陷是因为上帝嫉妒你的芬芳 / 51

关上一扇窗，必打开一道门 / 54

残缺的美也是真正的美 / 57

珍惜缺陷，因为它也有价值 / 60

遗憾中也有快乐 / 63

身体的缺陷也能变成优势 / 65

没有绝对的好事，也没有绝对的憾事 / 69

别总从坏的一面看问题 / 71

平凡才是人生真境界 / 74

不如意不是遗憾 / 77

岁月催人老，珍惜友情不遗憾 / 80

第三章 有了缺憾才能感受到幸福所在

因为饥饿，我们才会品尝到食物的美味；因为炎热，我们才会感觉到清风的凉爽。人们常常会忽视自己所拥有的，而人生的缺憾，往往能凸显人生之美，让人珍惜身边的所有、感受到眼前的幸福。

清静不是人生的遗憾，而是一种清福 / 85

苛求完美就无法品味人生的幸福 / 88



- 学会品味痛苦中的快乐 / 91
- 会妥协,才会幸福 / 93
- 虽然没有名利,但活得最轻松 / 95
- 吃得了亏,就能有得了福 / 98
- 适当忙碌不留遗憾 / 100
- 弯路上往往有更美的风景 / 103
- 明日的满足源自今朝的遗憾 / 106
- 孤独不全是憾事,也会给人带来快乐 / 109

第四章 人生的缺憾,很可能就是成功的入口

当一个人一旦感觉到生活中没有缺憾时,那么这人必定浑浑噩噩、碌碌无为。人们之所以能成功,正是因为总是在生活中期许弥补缺憾。这种对缺憾弥补的追求化为人生前进的动力,所以人生的缺憾是成功的入口。

- 十灾八难不遗憾 / 115
- 不为厄运遗憾,它是光明的前兆 / 118
- 吃苦不是憾事是“好事” / 121
- 失败不是终点,而是成功的起点 / 124
- 失败也是一种幸运 / 127
- 遗憾往往孕育圆满 / 130
- 风雨之后有彩虹,缺憾过后才成功 / 133
- 困难附带着成功的种子 / 135
- 没有后路也没有遗憾 / 137
- 犯错误往往是成功的开始 / 140
- 今天的磨难就是明天的财富 / 142
- 不幸可以赋予你生命的动力 / 145
- 有一只柠檬,就用它做一杯柠檬水 / 148



第五章 苦情感缘，恰恰就是爱情之美

有人说，爱情是苦的；也有人说，爱情是痛的。但当你经历过这些以后，虽然这些是你人生的缺憾，但感觉却是美好的。苦情感缘就是爱情的美好所在，懂得享受这样的过程，这就是生活的智慧。

- 不要计较爱情是否完美 / 153
- 生活不需物质见证 / 156
- 欣赏让爱情无限美 / 158
- 距离能保持爱情的新鲜感 / 161
- 幸福在于知足 / 165
- 不吵不闹不成夫妻 / 168
- 别把爱情想象得太完美 / 171
- 在平淡中感受婚姻之美 / 173
- 不接受不完美的遗憾，就没有美满的婚姻 / 175
- 平平淡淡的爱情才是真 / 178
- 爱人不能相互比较 / 181
- 不为聚散纠结：在快乐中解脱 / 185
- 你付出的多，才会收获幸福 / 189

第六章 人生留白不遗憾，顺其自然是最快乐的活法

有人常为没有经历过风浪而遗憾，为错过而懊恼。其实，人生艺术是当留白处且留白。留白，是笑对人生的缺憾，是不苛求人生的圆满。凡事量力而为，顺其自然，不奢望，不强求，不遗憾，这就是活着的大智慧。

- 不为遗憾纠结：顺境、逆境都是过程 / 193



- 忘了吧——用最少的悔恨面对过去 / 196
- 顺其自然才是一种幸福 / 199
- 快乐就是随“憾”而安 / 202
- 遗憾人生不在意,简单生活才快乐 / 205
- 没有什么不可以改变,不要抓住遗憾不放 / 208
- 忽视遗憾,才能享受生命的美好 / 211
- 不遗憾的秘诀:不计较 / 214
- 忘记遗憾的事,让快乐伴你左右 / 218
- 不为失去而遗憾,给予是兑换快乐的筹码 / 221

第七章 每一种创伤都是自己走向成熟的修炼

人生难免遇到创伤,不经历风雨怎能见彩虹。考试失败、情场失意、婚姻破裂、事业低谷、人际危机……每一种创伤都能让我们痛不欲生。但是,痛苦能给我们带来警醒,带来智慧,带来成熟。

- 每处伤疤都磨砺人成长 / 227
- 每一次苦难,都是一种人生收获 / 231
- 顺境容易迷惑人,逆境才能锻炼人 / 234
- 苦难催生成熟 / 237
- 折腾会让人进步 / 239
- 坎坷能磨炼心智 / 242

第八章 不为缺失而懊恼,它能成就另一种拥有

我们常常会因为“拥有”而快乐,为“失去”而悲伤。其实,缺失是另一种拥有。不妨淡然地看待人生成败的得失,荣辱与共的取舍,利益的索取与抛弃,名利的看重与淡泊。

- 没有了星星,还有月亮 / 249



要记住：鱼和熊掌很难兼得 / 251

不要刻意追求结果 / 253

不要为缺失而遗憾 / 256

留些遗憾——不是所有的梦想都值得坚持 / 258

左边放弃，右边开始 / 260

有舍才有得 / 263

让往事随风而去 / 266

感谢一无所有 / 269

输得起才能赢得了 / 271

失业了，你也可以继续辉煌 / 273



第♥一章

正视缺憾,让自己活得更洒脱

有些人只知道追求完美，常常因为不够完美而不快。其实，缺憾也是一种美。正视缺憾，摆正心态，让心接受缺憾的洗礼，这样，你就会让自己活得更洒脱。



忽视缺憾，接受并利用既定现实

人生不会总是一帆风顺的，会有艰难和坎坷，这可能就是人生的缺憾。的确，厄运的到来是我们所无法预知的，面对它的巨大压力，怨天尤人只会使我们的命运更加灰暗。我们必须忽视缺憾，接受正视现实，选择一种对我们有好处的活法，换一种心态，才能不为厄运所淹没。

戴尔·卡耐基小时候和几个朋友在家乡北密苏里州的一座老屋玩，当他从窗栏上跳下来的时候，戒指勾住了一根钉子，他的一个手指被拉掉了。

受伤后，卡耐基曾尖叫过，恐惧过，可等到恢复后，他再也没有为此而烦恼过。他勇敢而平静地接受了这个现实，而且以后也几乎从来没有去想，他的左手只有4个手指。

当然，重要的不是忘记，而是去适应。人生的缺憾没有什么大不了的。

莎拉·班珍特可以算是最懂得怎么去适应那些不可避免事实的人了。她作为戏剧界的一代巨星，一直是全世界观众最喜爱的一位女演员之一，但在地71岁那年，意外发生了：她乘船在横渡大西洋的时候遇上了可怕的暴风雨，她没有躲到舱里，而是站在甲板上想见识一下暴风雨的真面目，一不小心就摔倒在甲板上了，严重受伤。

莎拉得了静脉炎，腿痉挛，她的医生认为，必须把腿锯掉，但医生不



敢告诉她，因为莎拉的脾气非常坏，谁知，她却非常平静地说：“如果必须这样，那就锯吧。”当她被推进手术室的时候，她的儿子在一边嚎啕大哭，她却潇洒地挥了挥手，说：“等着我，马上就回来。”在去手术室的途中，她一直在背戏里的一句台词，有人问她是不是为解除自己的忧虑，她却说：“不，医生应该高兴，他们的压力太大了。”

手术圆满成功后，莎拉开始了她的演讲生涯，使她的戏迷再次为她而疯狂。

正如一位哲人所说的：当我们不再反抗那些不可避免的事实时，我们就能节省下精力，创造出一个新的，更丰富的生活前景。在漫长的岁月中，我们都会碰到一些令人遗憾的事情，缺憾既然已经存在了，就应该把它们当作一种不可避免的事实加以接受，并且适应它，哲学家威廉·哈达威说道：“要乐于承认事情就是这样的，能够接受发生的事实，就是能克服随之而来的任何不幸！”

住在佛罗里达州的依丽莎白·康莉在一封给卡耐基的信上这样写道：“就在庆祝北非战役胜利的同时，国防部给我送来了一封加急电报——我最亲近的人，我的侄儿永远地离开了我。

“我实在是太悲伤了，一直以来，我一帆风顺，有一份令人羡慕的工作，亲手带大的侄儿，是那么年轻，我坚信他代表着未来，会有美好的明天。可这封电报把我的生活和理想打得粉碎。我觉得已没有活下去的价值了，开始自暴自弃，离开我的工作，离开我的朋友，对人冷淡而仇恨，为什么我最爱的侄儿会死，为什么这么个孩子——没有开始他的生活——为什么他应该死在战场上？我异常悲伤，整天生活在眼泪和自责之中。我开始清理桌子，无意中发现了一封我早已忘记了的信，是几年前我母亲去世时，侄儿写来安慰我的，信上说：‘我们都会想念她的，尤其是您，但我知道您是个坚强的人，您会撑下去的，你也是这样对我说的：不论你在哪



里，无论我们分得多远，我永远都会记住你教我要微笑，要像个男子汉，承受一切所发生的事。’我的心中顿时豁然开朗，耳边好像有个声音在大声跟我说：‘你为什么不用你教给我的办法做呢，撑下去，无论发生什么事，把你自己的悲伤深藏在心底，继续活下去。’于是，我又开始了工作，不再对人冷淡无礼，我只是告诫自己，事情到了这个地步，我是没有能力去改变它的，不过我能够像他所希望的那样继续活下去，这是对他最大的安慰了。我把全部的精力都投入到工作中，写信给前方的士兵，晚上参加夜校培训，结交新朋友。

“我的生活顿时发生了种种意想不到的变化，我不再为永远过去的那些事伤悲，我只是好好珍惜我现在过着的每一天，我每天的生活里都充满了快乐。”

依丽莎白·康莉太太学会了我们迟早都要学到的一课，就是我们必须去接受和适应某些事实，这也许是你人生旅途中最重要的一件事。因为很多时候，人生的不足乃至缺憾，可能对你是莫大的历练。当你忘记缺憾，战胜缺憾，你就是生活的强者。



心灵絮语

我们必须忽视缺憾，接受并利用既定现实，选择一种对我们有好处的活法，换一种心态，换一种途径，才能不为厄运的深渊所淹没。



拒绝缺憾，只求完美的生活不会快乐

有些人活着，就是以完美为目标的。当他看到房间里沾上了一些灰尘时，会惊呼：赶快进行了一次大扫除！他总是愿意让自己看上去一丝不苟；他总是愿意别人说他：“看！人家过的多细致！”他喜欢别人称赞他并且也自诩为：“我是完美主义者。”

生活中，这些人容不得的一点点的缺憾，整天为完美纠结不已。虽然完美主义的好处在于有时你能获得比较好的结果，但与此同时，在你努力追求完美时，可能会感到紧张、忙碌，不安，发觉很难放松。你很可能对人对己都吹毛求疵，因而损害了你的人际关系和心理健康，并有可能使你害怕失败所带来的不完美境地而拒绝挑战，最终成为一个生活上的彻底失败者。

有时候人们会被这种在生活中或是工作中吹毛求疵、追求完美的压力所蒙蔽。认为只有做的“更好”些才会使自己更加幸福，其实，大可不必，有时候你的缺陷也是一笔可观的人生财富。

詹姆士·杨原本是新墨西哥州高原上经营果园的果农。每年他都把成箱的苹果以邮递的方式零售给顾客。

一年冬天，新墨西哥州高原下了一场罕见的大冰雹，砸得一个个原本色彩鲜艳的大苹果疤痕累累，詹姆士心痛极了。“完了，这下全完了！我将失去所有的顾客和收入了！”他越想越懊恼，就坐在地上抓起受伤的苹果拼命地咬起来。忽然，他的动作停住了，他发觉这苹果比以往的更甜、