

支撑你的， 往往也是让你崩溃的

当你不过度依赖任何事物而活，才能真正无碍自在

当你双手撑起整个人生，你会感到庆幸，还是变得更谨慎恐惧？
当你所依赖的事物早已成为灵魂的一部分，为了逃避它，我们紧抓住情人、名利或孩子来麻痹自己；然而，内心深处却不敢面对无常的来临，即使我们拥有再多，灵魂仍空虚漂泊。
其实，人生真正的平静，是来自于你洞见到，那个支撑你的，让你麻痹、让你安心的东西。
也正是让你不安焦虑的源头。人生唯有超越这种“逃避式的依赖”，才能真正活出自在。



心灵励志畅销书作家

(台湾) 凌茜 著



深圳出版发行集团
海天出版社

你的，往往也是让你崩溃的

HOLDS YOU TOGETHER CAN ALSO BREAK YOU DOWN

当你不过度依赖任何事物而活，才能真正无碍自在

心灵励志畅销书作家

(台湾) 凌茜 著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

支撑你的，往往也是让你崩溃的 / 凌茜著. — 深圳：
海天出版社，2012.6

(心灵小语)

ISBN 978-7-5507-0410-7

I. ①支… II. ①凌… 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081267号

著作权合同登记号：图字19-2012-031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。

支撑你的，往往也是让你崩溃的

ZHICHENG NIDE, WANGWANG YESHI RANGNI BENGLUIDE

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 6.625
字 数 155千字
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

让你崩溃的，也可以变成打开成功的钥匙	2
--------------------	---

篇 1

你紧紧握住不肯松手的，也紧紧困住了你的心	5
----------------------	---

01 是谁在拼拼图？	6
------------	---

02 感谢生命中的敌人	9
-------------	---

03 超完美预售屋	12
-----------	----

04 最黑暗的一天	15
-----------	----

05 不说“谢谢”的女孩	18
--------------	----

06 乌龟与鳖的不同	21
------------	----

07 破坏友谊的裙子	24
------------	----

08 温柔的复仇	27
----------	----

09 谁是燕子的朋友？	30
-------------	----

10 性感外表的迷思	33
------------	----

11 大明星不是一天养成的	36
---------------	----

12 木匠的假牙	39
----------	----

13 资优生的成绩为何一落千丈？	42
------------------	----



14 蜻蜓的善意谎言	45
15 小心“溺爱病毒”！	48
16 模特儿之死	51
17 还没上战场，别急着投降	54
18 别让急躁害了你	57
19 怎样分蛋糕最公平？	60
20 如何教妻子做菜	63
21 最佳女歌手风波	67
22 买不到旅行箱的女孩	70

篇 2

珍惜生命中最美好的，但别纵容它主导你的人生	73
-----------------------	----

23 青年的三把斧头	74
24 最适合你的，未必是最好的	77
25 谁聪明、谁傻瓜？	80
26 救蜘蛛上岸的方法	83
27 别让自己成为受害者	86
28 带来好运的盆栽	89
29 为什么一定要这么“酷”？	93
30 出车祸的独生子	96
31 谁能捧住那个烫手餐盒？	99
32 害死人不偿命的郁闷	102
33 当你接受自己，人生就更宽阔	106
34 讲赢了未必真的赢	109



35 大亨的邮票收藏	112
36 好人不等于滥好人	115
37 何必拿别人的罪恶惩罚自己!	118
38 赚到客户的心,才是真业绩	121
39 罹患忧郁症的姐妹花	124
40 挂在厕所里的画	128
41 暗藏诡计的妙计	131
42 弄巧成拙的说话术	134
43 自卑的乌鸦	137
44 男人的两个老婆	140

篇 3

真正的幸福,来自平静的心和一无所求的动机	143
----------------------	-----

45 返老还童的皇后	144
46 鞋匠的小混混女婿	147
47 答错的学生,也能毕业	150
48 消除墙上涂鸦的妙法	153
49 餐厅老板为何绕圈圈	156
50 毁了前途的自尊心	159
51 一盒旧钞票	162
52 用信任搭建的餐厅	165
53 年轻人为何没被录用	168
54 藏在美味炖肉里的秘密	171
55 一路错到底的丈夫	174

56 农夫的懒惰儿子	177
57 踩到蚂蚁的后果	180
58 大厨如何满足老饕的胃	183
59 向大师学习的第一步	186
60 小王子的忏悔	189
61 谁能解开国王的难题	192
62 优点和缺点，只差一点点	195
63 宽容，让生命有更多空间	198
64 红衬衫与绿衬衫	201
65 “关心”的赏味期限	204



不论我们渴望的，
是高层次或低层次的东西，
渴望永远是渴望。
它就像一把火，
很快地把眼前的东西烧成了灰烬……

——克里希那穆提（印度哲学家）

I 作者序

让你崩溃的，
也可以变成打开成功的钥匙

前一阵子我准备搬家，一向喜欢做事有充裕时间，并且事先做好详细规划的我，发挥多年来写企划书的本领，洋洋洒洒地做了一张时间表，上面列好了哪一天该做什么事、打包哪些东西，或者需要添购什么物品……当我花了好几个小时完成这张时间表时，心中充满成就感，觉得自己的策划万无一失。

谁晓得人算不如天算，这之后不断有意料之外的事件接踵而来，例如朋友突然邀我参与他的新工作计划、客户临时插进来的案子、新家厕所的天花板需要整修、书房的装潢需要修改……加上原本手头上应做的工作，让我整盘计划全部打乱。

那张时间表完全没有派上用场，只是成为我白白浪费了好几个小时的证明，真是教人愈看愈有气。

我们在人生中似乎也常遇到这样的事：

小时候一心想成为画家，谁晓得长大后却做了商人。

以为工作能顺顺当当地做一辈子，谁知道公司一夕之间倒闭。

原本以为会爱一辈子的人，不爱了。

原本以为永远不会背叛自己的人，还是背叛了，改天，也许换



成是自己背叛别人……

上面这些，乍看之下可能让人觉得很悲观，如果这些支撑人生的动力，包括理想、爱情、事业，发展都不如我们当初的预期，那岂非教人茫然失措，甚至崩溃？

但是如果换个角度看呢？

原本想当画家，当了商人之后才发现，原来自己的天分不在美术，而在经营管理。

失去原本的工作，反而开发出自己的潜能，另外成就了一条康庄大道。

失败的爱情让自己愈来愈了解适合怎样的伴侣、想要怎样的感情生活。

因为经历过背叛，才知道人性有美好的一面，也有丑恶的一面。有光的地方必有阴影，于是我们学会了保护自己，也更懂得谅解人性的无奈。

电影《天使薇拉卓克》中，女主角在街坊邻居的眼中一直是个天使，她乐于助人，哪里需要就去哪，甚至帮那些没有选择余地而怀孕的女孩免费堕胎，只因为她真心想帮助她们；然而最后，警察找上了门，法官不了解她的为人与动机，将她判了两年重刑。

大概很多人会对这样的结果为女主角抱不平吧！然而判刑的法官也没错啊！因为女主角的行为是密医，于法不容；有时好坏善恶之间的分际就是这么模糊。

女主角因为一向支撑她的信念崩溃了，于是她从开朗乐观变为愁苦挣扎；然而，她的家人依旧选择相信她、支持她，使得她有了勇气去面对未来艰苦的试炼。因为这次事件，也让家人之间的感情



更为凝聚，这何尝不是挫折带来的新契机呢？

就像我的时间表一样，虽然最后白忙一场，却还是在忙乱时，提醒了我有哪些事情要做，也让我学会对掌控一切不再那么执著。既然人生的计划永远赶不上变化，那就让我们做好计划，然后迎接变化吧！

当你濒临崩溃，排山倒海的挫败迎面而来，你可以选择愤怒、哭泣，或者把自己关进心中黑暗的小盒子里，让负面情绪把你变成一个不再可爱、不再相信明天的人。

你也可以换个角度冷静思考，也许会发现，整件事其实没有你想的那么糟糕，当这个困难度过以后，你会发现自己变得“更上层楼”，因为你已经突破难关，挑战自己成功！

第三本书的出版，除了感谢出版社全体工作人员付出的心血，也要感谢买下这本书的读者。人生难免遇到挫折，希望每个人都能冲破困境，顺利羽化成美丽的蝴蝶！

于菀茜

于台北



篇 ❶

你紧紧握住不肯松手的，
也紧紧困住了你的心

01

是谁在拼拼图？

“房屋”是墙壁与梁柱所组合，
而“家”是爱与梦想所构成。

——泰戈尔（印度诗人）

有个男子不仅唠叨，说话更是刻薄，每每将妻子气得半死，造成他的妻子几乎每隔几天，就得跟他吵一次架。

某天男子下班回家，老毛病又开始发作：“你看你那弟弟，很多像他这个年纪的年轻人都开始赚大钱了，偏偏他还在念硕士，他那科系的文凭根本不值钱，都怪你跟你妈太宠他……”

歇了一口气，男子又往下叨念：“这个月电费账单又多了两百块，我看你是太好命了！没事开什么冷气……”

若是往常，妻子早就开始跟他大吵大闹，但今天妻子一反常态，一声也不吭，男子不禁好奇地抬头望了妻子一眼，才发现妻子正低着头，聚精会神地拼着拼图！





“你在做什么？”

“拼拼图啊，这是我今天特地出门去买的。”妻子拾起一块拼图，专心地寻找适合的位置。

“哼，浪费钱，这一点也不实用，你就是不懂节省……”丈夫继续唠叨，但妻子对他的话充耳不闻，最后男子只好无趣地自己结束话题。

一段时间后，一幅幅大大小小的拼图挂满了家中各角落，当妻子又在拼拼图时，男子忍不住说：“你别再拼啦！家中到处挂满拼图，已经没地方挂了！”

“这些拼图，其实都是你拼的，你没发现吗？”妻子淡淡地说：“每次你一开始说些伤人的话，为了不想和你吵架，我就开始拼拼图。这里有多少拼图，就有多少你说的刺耳的话！”

男子望着满屋的拼图，不禁面红耳赤，从此痛改前非，再也不说伤人的话了。



心灵小语

某天我出门购物，看见一个妈妈不断责备儿子：“走路都不会走，抬头挺胸！别一副懒人样。”“这次考试又只考七十分，怎么你们班那个谁谁谁都考八九十分，就你最笨……”

听得我在惊叹之余，真想告诉那位妈妈：“停止你的言语暴力吧！”

虽然我深信那位母亲一定是爱儿心切，期望他样样杰出优异，才会恨铁不成钢，然而这些不经修饰的言语，却会对当事人造成多大的负担啊！

当我们要对人说出批评的话前，最好先停一下，问问自己：“对方真的有这么差劲吗？还是只是我一时的夸大？”“说完以后会有什么后果？能达到沟通的效果，或只是造成无谓的争执？”

而如果，你正遭到别人的批评，在气愤之余，不妨检视他们说的有没有道理，或许对方正是帮助你进步的贵人。至于恶意的批评更不必放在心上，想想世上有位伟人没被人批评过，更何况你我呢？

02

感谢生命中的敌人

不用牵挂过去，不必担心未来，
踏实于现在，就与过去和未来同在。

——证严法师（中国台湾宗教家）

有个男子失业后就顿失生活目标，整天赖在家中打电动，也不肯积极找工作，他的女友虽然尽力鼓励他，但他还是不愿振作。

最后女友决定放弃这段感情，当她向男子提出分手，男子苦苦哀求，但女友仍然坚持分手。男子愤怒地指责她：“你趁我失败时落井下石，若有朝一日我成功，一定会让你后悔的！”

但女友只是淡淡地说：“我认为你不可能会有成功的那天，所以我也不想在你身上浪费时间！”之后女友还是离开了他。

女友走后，男子终于重新振作起来，他在心中发誓，有一天一定要让嫌弃他的前女友刮目相看。他日以继夜地努力工作，最后终于成为年轻的企业家。

他派人打听女友的消息，得知她在专柜销售皮鞋，于是男子穿上最名贵的服饰，西装笔挺地出现在女友担任销售员的专柜。

他故意挑选了好几双皮鞋，并将鞋子扔在女友的面前，趾高气扬地说：“喂！我要试一试这几双鞋！”

当女友拿出鞋子递到男子眼前，男子又进一步要求：“怎么一点都不敬业？你不是应该帮我试穿吗？”女友只好屈膝蹲在男子脚边，为男子试穿鞋子，为了进一步刁难，男子又提出诸多要求，但女友的脸上始终没有一丝表情，像是已经完全忘记他是谁。

最后男子终于忍不住了，他讽刺地说：“你的记性真差，竟然这么快就把我给忘了。”

“我没忘。”女友平静地说。

“是吗？那你应该也记得我说过你会后悔。现在我事业有成，但你却还在这里卖鞋，如果你没跟我分手，今天你就是企业家的老婆，你心中一定很懊恼吧？”男子得意地说。

女友神情依旧平静，不急不缓地说：“一点也不，如果我没和你分手，刺激你的斗志，你会有今天吗？”

男子恍然大悟，他向前女友郑重道歉，并逢人就说：“如果不是她，我不可能有今天的成功！”

