



张宁
——
著

温暖是对抗世间 所有的坚硬

改变亿万人的为人处世方式；
戳破痛点，照亮盲区，为了真正温暖到你！

我想给你一点柔软，一点温暖。或许这温暖，会让你更有力量。

最温暖的话说给最贴心的你！

温暖文字让心柔软，却生发出力量。
让每个人重塑内心，相拥美好人生。

我会笑着等待和你相遇的未来！

 文匯出版社

温暖是对抗世间 所有的坚硬

张宁

—
著

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

温暖是对抗世间所有的坚硬 / 张宁著. -- 上海 :
文汇出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5496-1911-5

I. ①温… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269761 号

温暖是对抗世间所有的坚硬

出 版 人 / 桂国强
作 者 / 张 宁
责任编辑 / 乐渭琦
封面装帧 / 姚姚设计工作室

出版发行 /  文汇出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店
印刷装订 / 三河市京兰印务有限公司
版 次 / 2017 年 1 月第 1 版
印 次 / 2017 年 1 月第 1 次印刷
开 本 / 710 × 1000 1/16
字 数 / 186 千字
印 张 / 14

ISBN 978-7-5496-1911-5

定 价 : 36.80 元

我想给你一点柔软，一点温暖。
或许这温暖，会让你更有力量。

目录

前言

001

第一章

迷茫时代， 活出有定见 的自己

自信是生命中最柔美的力量 004

看清自己，自尊不自大 006

让自信成为你的习惯 007

创造自己的命运，把握人生 009

人在深渊，也要种一枝花 011

每天进步一点点 012

第二章

做一个灵魂 有香气的人

与其声嘶力竭，不如莞尔一笑 017

微笑不用花钱，却永远价值连城 019

带着微笑工作，做顾客的阳光 020

微笑吧，温馨地融洽彼此的关系 022

心灵越纯净，快乐的能量就越强大 023

让性格魅力为你的人生加分 025

心情决定美丽 027

永远不要失去生活的热情 028

第三章

在自己存在 的地方， 成为一束光

意志可以使一切困难让路 032

以不服输的形象打动命运之神 034

生命不会因挫折而失色 035

坚忍是通向成功的渡船 037

坚韧的毅力可以征服世界上任何一座高峰 038

“不可能”只存在于想象之中 040

眼睛所到之处，是成功到达的地方 041

第四章

诸般不美好， 皆可温柔相待

踏实走路，让浮躁的心平静 044
放松自己，明心净性 046
别让愤怒毁了你 047
正视不完美，做最好的自己 048
抱怨不要太多，因为那样只会伤害自己 050
换一种想法，多做自我反省 051
跌倒的地方也有风 053
每个生命都是一种行走 055
下雪天，赏雪天 056

第五章

以自己喜欢的 方式，慢慢来

快乐的本质在于放下 060
行动起来，为自己赚取快乐 062
生活和工作同样重要 063
以安详的心态体会喜怒哀乐 065
留出时间，与自己的心灵对话 066
多看看镜子外的世界 068
做自己喜欢做的事 070
体会独处的快乐 071

第六章

明媚从容， 不攀附， 不将就

可以羡慕，但不可忌妒 075
拒绝骄傲的内心 076
不要让攀比毁掉你的幸福 078
抑郁是一种精神自残 080
心态不同，命运也截然不同 081
做自己命运的主人 083
不可自命不凡，也不能妄自菲薄 084
避免徒劳无功的争执，人人都是赢家 087
究竟什么才是财富 089

第七章

人生不止眼前的苟且

- 梦想比条件更重要 095
- 痛和自爱可以崇高地并存 097
- 在绝境中找到生存的机会 098
- 梦想是你自己的宝贝 100
- 在希望中活着，才会看到光明 102
- 生活总是充满着挑战 103
- 认清自己一生最重要的是什么 105
- 让灵感变成行动，能拥有更多机会 107

第八章

有一天， 世上最疼我 的人老了

- 药里有种成分叫父爱 110
- 春天后母心，缕缕温暖香 112
- 别让功欲和虚荣毁了亲情 114
- 抽点儿时间，陪父母聊聊 117
- 父母的零花钱不能少 119
- 死亡让我们学会珍惜 122
- 世间最有力量的是爱 125

第九章

时光不老， 我们不散

- 生活没有了友情，将一片冷清 128
- 拥有至交，便拥有了一生的情感需求 130
- 骑士爱情，止乎礼 131
- 以诚待人，结交新朋友 133
- 友情的伟大之处就在于和朋友共同成长 134
- 信任是友情的基石 136
- 付出是友情重要的一面 139
- 朋友，是一副耐久的拐杖 141

第十章

唯愿岁月中， 陪你黑发变 白首

永远不要对爱情失去渴望 145

真爱值得等待 147

拒绝浮躁，等待真爱 148

爱，就是那一瞬间的低头 150

在时间中沉淀的爱情 152

爱就是陪伴一辈子 153

爱让我们变得更美好 155

洁身自好，忠于爱人 156

爱情来了，拥抱多彩人生 158

爱要经得起平淡的流年 160

第十一章

在薄情的世界， 深情地活

天使看见了她的爱 164

爱在战争中流淌 166

不要因一时冷漠而后悔 168

善良是我们为自己留下的路标 170

感恩的爱永远会照亮大地 172

微薄之力，也是一份慈善之心 175

善意的种子开出善意之花 178

好人是这个世界的魂 179

生命的死结在这里解开 181

第十二章

幸福不是努力 去爱，而是 安心生活

幸福是朴实的 185

幸福，无处不在 187

生活中处处都有快乐的佳酿 188

幸福大师眼中最幸福的人 190

每天换水，才能花开不败 191

每一天都是崭新的日子 193

只需盯着鱼浮，看幸福在跳动 194

享受心灵的宁静 196

第十三章

我活着， 以自己的方式 美丽着

生命是一场苦乐参半的旅程 200

逆境不是结局，而是过程 203

困难有助于我们成就梦想 205

谢谢你曾嘲笑我 206

命运的泥淖之上，生命灿烂如花 207

把磨难当作人生的礼物 209

幸福和成功都必须往土里砸 211

苦难就是营养，压力就是动力 213

你心柔软， 却有力量

你最爱什么季节？

是寒风凛冽的冬天？

是热汗淋漓的夏天？

还是舒适宜人的春秋二季？

人类天生有着趋利避害的本能，当和煦的春风吹拂我们的脸庞，铁石心肠也会偷偷摇曳起来。

这既不炽热又不寒冷，既不黏腻又不冷漠，既能宅在家里读一本书，又能随时出发去旅行的恰到好处的氛围，就是温暖。

这种温暖是内心光明的人才有的生活智慧。它让人落落大方，宠辱不惊，不妥协，不骄傲，不悲切，不自怜，如同一株挂满露水的花草，在安静中，不慌不忙地刚强。它让人在这个有杀伤力的世界，放下胸中芥蒂，与万物真诚相待，以勇气和爱浇灌自己的心田，以柔软的姿态，抵御世间所有的坚硬。

温暖，它不会像一盆过分热情的炉火，天天高喊着励志的口号，随时随地保持着一张完美的笑脸，让我们这些只想停下来好好休息一下的疲乏旅人感到坐立难安。

温暖，它驱使微风环绕着你，而不是如暴风一般驱赶着你——那丝丝温柔的气流透过你的每一根神经传递给你的心这样的信念——别怕，我们永远守护在你身边，大胆向前走吧，你一定能行的！

但并非极寒之冬与极暑之夏就不存在温暖。

郑钧在歌中唱道：

“我见过灵魂的伴侣 / 抚摸过孤独的身体 / 尝过最奢侈的爱 / 才愿至死等待 / 我爬过沙漠去看青海 / 金色的油菜花正开 / 风中隐约传来阵阵圣歌 / 心中腾起解脱的欢乐 / 我愿 / 我愿 / 把自己点燃 / 生于最冷的冬天 / 我的名字叫温暖……”

“在雪花纷飞的季节 / 我盛装赶赴你的邀约 / 旅途遥远或苦短 / 心中都已尽欢 / 我知道世界会变小 / 我明白人总会变老 / 往天堂的路会越来越难走 / 但囊中 / 有你为我备的美酒 / 我愿 / 我愿 / 把自己点燃 / 生于最冷的冬天 / 我的名字叫温暖……”

如果你有一颗温暖的心，哪怕是柔软的，无论置身于何时何地，都会怡然自得——

你会坚强得像一块石头，且经得起时间的打磨，愿意为你在乎的人磨平棱角，直到温润如玉。

你会绽放最真诚的微笑，对每个身处逆境的人张开天使的羽翼，你会从别人的幸福中感受到一样的幸福。

你会更坦然地面对镜中的自己，不抱怨这世界给你的没有别人的多，因你懂得起跑线之后还有很长很长的一段旅途。

你会被寂寞变得更美丽，累的时候闭上眼睛重新回到心灵的永无岛，做个放肆的孩子，娇宠自己、善待自己。

你会从生活微小的锁孔里看到最湛蓝的天空，抖掉鞋里的沙，收藏旅途中最快乐的记忆。

你会瞬间变成百万富翁，因为心灵的富有是不用拿货币衡量的。

你会在最紧张的时刻吹起轻快的口哨，把每一天的阴霾都变成阳光灿烂的日子。

你会更有耐心，即使在最深的夜里静静等待一朵花开的时间也不会觉得无聊。

你会……

温暖是会传染的，那些需要温暖的人会被你心中的太阳所散发的细小苍茫的力量吸引，聚拢到你的身边，从而把这温暖的力量传递到每一个人的心间。

这也是我们想要这本暖心之作达到的效果——当挚诚文字与温暖真情碰撞，定能迸发出最具感染力的火花，不仅每个读者的心会被温暖，萦绕在他们身边的所有人也会受到温暖的召唤。

第一章

迷茫时代，
活出有定见的自己

> > >

WENNUAN
SHIDUIKANGSHIJIAN SUOYOU
DEJIAN YING

自信是生命中最柔美的力量

当一个人身处困境时，自然希望能有一个救世主来解救自己，使自己从困境中摆脱出来。这样的想法是可以理解的。虽然，的确有在你最困难的时候将你从困境中解救出来的贵人，但是，这必须建立在对自己充满信心，并且十分努力的基础上。否则，即使万能的上帝，也只能徒呼奈何。

我们来说一个故事吧。

从前有一座山，山上有一座庙，庙里有个和尚，和尚带着一个徒弟。

这和尚道行高深，远近闻名，前来烧香拜佛的善男信女一年四季络绎不绝。

徒弟对和尚非常敬佩，希望自己也能有朝一日学禅悟道。可跟着和尚多年，徒弟觉得自己一点儿进展也没有，开始怀疑自己是否悟性太差，与佛无缘。于是，有一天，徒弟向和尚诉说了自己的苦恼，并提出了还俗的要求。他觉得，自己既然成不了大器，何必再做苦行僧呢？

和尚并没有安慰他，只是对他说：在你还俗之前，替我做一件俗事吧。说完，拿出一块漂亮的石头，叫他去山下的杂货市场叫卖。但和尚叮嘱他：你只是试着卖掉它，但不要真的卖掉，回来再告诉我它到底能卖出多少钱。

徒弟遵师嘱去了杂货市场，到天黑的时候才回来。他把石头还给和尚，丧气地说：杂货市场的人都说它不值钱，最多能卖几枚铜钱。

和尚说：你明天去黄金市场吧，问问金店的老板，仍然不要卖掉它，只是问问价。

从黄金市场回来，徒弟显得很兴奋，高兴地对和尚说：太棒了！有人竟肯出1000块大洋。

和尚很平静，淡淡地说：你明天去珠宝商那儿问问价吧，记住：千万不要卖掉它。

从珠宝商那儿回来，徒弟兴高采烈，对和尚说：简直不可思议！开始就有人愿出5万块大洋，我不卖。后来他又出到10万，我还是不卖。其他老板听说后，围住我，非要我卖，他们竞相抬价，甚至出价20万、30万，最后他们说只要我卖，我喊价多少就是什么价。

和尚从徒弟手中拿过石头，捧在手中端详着，然后对徒弟说：其实，这只是一块普通的石头，但也是一块独特的石头。人也是一样，每个人都是普通的人，但也是独特的人。

徒弟听后，恍然大悟。后来，徒弟也成了闻名遐迩的禅师。我们每个人都有着与众不同的天赋和才能，要找到最能施展自己才能的场所。在一个只需庸才的地方，天才就会被埋没，或者被排挤。只有在最适宜的环境下，才能激发出自己的潜力，才能凸显最独特的价值。

这世界上从来就没有什么救世主，只有靠我们自己，靠我们的信心，靠我们自己的努力。

只有通过树立信心且通过自己的不断努力，才能从根本上改变自己，才能改变现状、改变生活。

自信的石头比金贵，自信的人才是天才，自信是医治消极颓废的良药，自信可以提升自我价值，自信有助于获得社会的积极评价。一定要把自己当成宝石，千万不要在杂货市场上轻易地把自己卖掉。

看清自己，自尊不自大

英国有个叫谢灵顿的人，曾因在中枢神经系统生理学研究方面做出过重要贡献而获得了1932年的诺贝尔生理学或医学奖。但也许很少有人知道，他在年轻时曾染上了一些不良习气，常常惹是生非。有一次，他心血来潮，向一位漂亮的女士求婚。女士知道他的恶习后断然拒绝道：“我宁愿跳到泰晤士河里，也不嫁给你！”谢灵顿是个自尊心很强的人，这次受辱强烈刺激了他。他幡然醒悟，决心改邪归正，重新做人。从此修养品行，发愤图强，立志求学，终于取得了辉煌的成就。谢灵顿之所以能够最终成功，就是因为他为了自尊而奋进。

一个人应该有的品质是自我尊重，应该抛弃的是自大。自尊，就是尊重自己，不向别人卑躬屈膝，也不允许别人歧视自己；而自大，则是自以为是，瞧不起别人。拥有自尊心是人心理健康的重要标志。自尊，能激发人的上进心，促使人自强不息。一个人如果失去了自尊心，就如同行尸走肉，生活也就失去了意义。而自大则会发展到目中无人，天下唯我独尊，导致最终的失败。因此我们应该“自尊”，而绝不应当“自大”。

自尊和自大是截然不同的，人们常说：“天不言自高，地不言自厚。”自己有没有本事，本事有多大，别人都看得见，心里都有数，不用自吹，更不能狂妄。没有多少人愿意信赖一个言过其实的人，更没有一个人愿意帮助一个出言不逊的人。不论是庄子还是老子，都劝人要以谦逊为上，不可以自作聪明地

显示、夸耀自己的才能和实力。只有这样，才能不被人忌妒，才能真正达到自己的目的。

自信与自大虽然只有一字之差，但是意义却大相径庭。有人说，人若自信就能架起通往成功的金桥，人若自大会栽进失败的泥沼。一个自高自大的人，往往看不到别人的优点；一个愤世嫉俗的人，自然领悟不到世界的精彩。

从现实中看，自信者头脑清醒，而自大者盲目清高；自信者注目于未来的目标，而自大者醉心于往日的功劳；自信者脚踏实地、埋头苦干，而自大者恃才傲物、目空一切；自信者赢来的是可喜可贺，而自大者招致的是可悲可笑。

不自大，关键是要看清自己。只有看清自己，寻求一种精神支柱，才会不断否定自己，充实自己；才会肯定别人的成功，查找自己的不足，知难而进，迎头赶上；才会在各种挫折面前，不唉声叹气，而是奋力拼搏，勇往直前。

一个人富有了，成功了，仍然看清自己，他将不会自傲和奢侈；一个人身居高位，吹捧的人多了，仍然看清自己，他将不会专横和贪婪。只有看清自己，才能成就人的操守，闪烁永恒的美丽。

让自信成为你的习惯

在一个公园里，几个白人小孩玩得正高兴。这时，一位卖氢气球的老人的推着小车进了公园。白人孩子一窝蜂地跑了上去，每人买了一个，兴高采烈地追逐着放飞在天空中的色彩艳丽的氢气球。

在公园的一个角落，蹲着一个黑人小孩，他羡慕地看着白人小孩在嬉笑，他不敢和他们一起玩，因为他们是白人，而他是黑人。他没有信心与白人小孩一起玩。

白人小孩高兴地到别的地方去玩了。当他们的身影消失后，黑人小孩怯生生地走到老人的车旁，用略带恳求的语气问道：“您可以卖一个气球给我吗？”

老人用慈祥的目光打量了一下他，温和地说：“当然可以。你要一个什么颜色的？”

黑人小孩鼓起勇气说：“我要一个黑色的。”

满脸沧桑的老人惊诧地看着小男孩，然后给了他一个黑色的氢气球。黑人小孩开心地拿过气球，小手一松，黑气球在微风中冉冉升起，在蓝天白云的映衬下，成了一道别样的风景。

老人一边眯着眼睛看着气球升起，一边用手轻轻地拍了拍小孩的后脑勺，说：“记住，气球能升起，不是因为它的颜色和形状，而是因气球内充满了氢气。一个人的成败不是因为种族、出身，关键是你的心中有没有自信！”

自信是一种感觉——一种能使人们获得基本满足感的内在激情和外在光芒。自信并不是与生俱来的，而是后天形成的。

自信可以通过学习获得，同时又能促使人不断学习，它不是某些人的私有财产。世界上再聪明的人也同其他人一样，以信念和经历为基础来培养自信。虽然不同的人所使用的工具不尽相同，但核心目的是相同的。倘若我们依靠自己的能力，根据自己的需求，运用自己的才智使之不断增强，我们就可以做到自信且沉着冷静。

自信最令人欣慰的一点是，它不受年龄和生活水平的限制，时刻伴随着我们——无论是男人、女人，名人、平凡人，富人、穷人，还是艺术家、行政人员，青少年、老人都可以拥有自信。一个老人对自己、对他人、对未来怀有美好的愿望，拥有乐观的心境和坚定的信念，这比任何事都更能激励人心。反之，不被人所需的感觉是老人绝望的根源。

自信是一个人成功必须具备的素质，无数人才高举自信的旗帜，从逆境中奋起，在挫折中挺进，披荆斩棘，最终登上了人生的巅峰。自信是智慧的力量配合明确目标的一种表现，自信是成功的发电机，也是将你的想法付诸实践的