

若 水 编著

安慰是挫折的止痛药，
与其为受伤而惆怅，
不如学会为自己疗伤。
迷茫坎坷的人生路，
自己给自己安慰方能活出精彩。

永远不要
等别人来
安慰你

数百万网友正在疯狂转载
的高能鸡汤，2017年最值得
期待的正能量治愈畅销
书，带你遇见内心强大的
自己。

出版社
ILL PRESS

永远不要
等别人来
安慰你

若水
编著



图书在版编目 (C I P) 数据

永远不要等别人来安慰你 / 若水编著. — 北京 :
金城出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5155-1167-2

I. ①永… II. ①若… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第033493号

永远不要等别人来安慰你

作 者 若 水

责任编辑 雷燕青

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 9.25

字 数 158千字

版 次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1167-2

定 价 36.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路3号 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子信箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

谁不曾流过泪？

清晨，窗外阳光明媚。我卸去一身的疲惫，习惯性地打开窗户，看看窗外的无限春光。这时，对面的咖啡厅传来一阵久违而熟悉的歌声：小小的小孩/今天有没有哭/是否朋友都已经离去/留下了带不走的孤独……

人在世界行走，试问，有谁敢说谁不曾流过泪？从我们出生之时起，我们就开始为脱离母体、失去安全感而啼哭；渐渐长大，我们会为吃不到好吃的东西、弄脏美丽的衣服、遗失心爱的玩具、找不到回家的路而哭泣；等到了懂事的年龄，我们会为学习成绩不理想、考试失利、朋友的离去、懵懂的爱情而黯然心伤；进入社会后，我们会因为职场竞争、情场失意、生活不顺、孤苦无依而彻夜难眠；好不容易进入而立之年，有了安稳的事业和家庭，我们又会为调节夫妻关系、照顾孩子、安抚老人等琐事缠身，弄得自己身心俱疲，委屈流泪；再往后走走，儿女长大，父母老去，我们又会为人生的各种聚散离合而感慨落泪……

在面对人生中这些阴晴圆缺、悲欢离合的变化时，我相信，不仅是我，任何人都曾渴望身边能有个人，给予我们安慰和鼓励。可是，在经历过寻找、依赖、痛苦和反省之后，我深刻认识到，也时刻提醒自己，永远不要等别人的安慰，要做一个内心强大的人，自己给自己安

慰与鼓励。你想要的安全感，任何人都给不了！试图在某个人、某个工作、某个地方去寻求安全感，是一种固执的愚蠢，最终会让你筋疲力尽却求而不得。其实，人生的某些时刻，你并不是必须要有安全感才行的。你之所以总会想到它，是因为你把它当作你软弱、贪婪和懒惰的借口。

人生，本不安全。每个人都会有自己的焦虑和困惑，每个人都有自己无法解决的难题。如果一个人能够勇敢一点，能正确地对待人生中的得失，那么，他就不会时刻需要安全感。因为，每一种失去反过来都是得到，只不过这种得到需要花费很大的力气并且要经过好久回过头来才能感觉得到。相比成功时的激动，我反而更加偏爱失败所能带给自己的成长。人在成功的时候，总会不可避免的自大，感觉自己犹如天才一般，很多本来可能得到的经验和成长都被埋葬在对自己的高估之中。而失败却能让自己在暗夜里学会思考与反省，从而找到每一个疏忽的细节与教训，并在心底深深记住那些曾让自己很羞愧难堪之事。尽管每一次的失败都会冲淡自己曾经有过的骄傲与自信，摧毁自己曾经拼命努力在内心建立起来的坚固围墙，并让你感到紧张、不安与慌张，但是，它可以以为自己打开了一个从未见过和触及到的全新世界。在这里，我能看到自己望尘莫及的东西，以及天外有天的差距，能更加激励自己奋斗的决心。如此想来，我们就能够坦然面对人生的得失，而不必把失去的结果想象得过于痛苦和沉重。

充分认识到人生不安全之后，我们对生活的索求就不会太多。不

是别人有的东西，你就必须要拥有。例如，我们苦苦追求的财富、名声、爱情等，这些都是额外的东西，并不是那么必须的。正如苏格拉底所说：“在这个世界上，除了阳光、空气、水和笑容，我们还需要什么呢！”很多东西，就是因为我们求之不得，才会没有安全感，才会备受煎熬。所以，请你赶快醒悟，没有什么东西是永远属于你的，坦然放下一切，对生活当下的感知才是最为珍贵的。

要想成为一个内心强大、永远无需安慰的人，就一定要有一颗稳定的内心。因为，生命中的不安，总是源自内心。一个内心没有固定的标准的人，往往很容易受到别人的标准的束缚。如果别人告诉你必须努力赚钱才能过上更好的生活，告诉你必须回到二三线的小城市工作才算安稳，告诉你必须在30岁之前结婚才是最佳时期，告诉你必须这样处理同事的关系才算妥当，告诉你必须这样打扮才是最美……你就会不加思考地按照别人的标准去做，最终，弄得自己都不认识自己，变得越来越不安。你的内心必须要有自己的标准：没有钱，你可以活得更自由更轻松；生活虽然有些奔波，你做得却是自己最喜欢的工作；面对情感，顺其自然最好，得之我幸，失之淡然；至于人际关系，择善而从，你不可能交下天下人；每个人的审美标准各有不同，做好自己就是最美的……总之，面对失去的，不害怕难过；对于不属于自己的，不强求挽留；对于不确定的未来，也没有什么可畏惧的。当一个人的内心变得安稳强大了，就不会再有任何困惑，即使陷入困境之中，也能平静下来，轻而易举地找到出口。

当你感觉你很难改变自己所处的这个世界时，你唯一能够做的，就是改变自己的内心。我们每个人都需要这样一种自信——让一切过去。生活，最怕的就是永无休止的焦虑和需求，永不自省，最终，只会让人走向绝望的深渊。

曾有年轻的小朋友问我，是不是长大成熟之后，日子就不会像刚进入社会时那样辛苦了？我的回答是否定的，因为人生中每个阶段都会有不同的任务、不同的欲望和目标，只要你一直都不放弃追求，日子就会一直辛苦下去。只是，当你觉得自己做某件事特别辛苦劳累的时候，这说明你未来的收获也会非常巨大。这个道理，适用于人生的任何阶段，永远都不会改变。

就在我沉浸在春日的美景和无限思考中时，对面的咖啡厅又传来慰藉人心的歌声：如果这生命如同一段旅程/总要走过后才完整/谁不曾怀疑过/相信过/等待过/离开过/有过都值得……我深呼一口清新空气，感觉生活是如此地美好！

谨以此书献给所有渴望自我强大，但仍会在某些时刻流泪哭泣的你：加油！亲爱的朋友！

目录
/
Contents

第一章 | 安慰是挫折的镇痛药
CHAPTER

1. 有灵魂的时间，每个人都需要安慰... 002
2. 安慰是挫折的镇痛药... 004
3. 伤心时刻，安慰就是冬日温暖的阳光... 009
4. 安慰能忘却一段痛，给人踏上新征程的勇气... 015
5. 爱是安慰的源泉，感谢安慰你的人... 020
6. 自我安慰是疗伤的良药... 025
7. 他人的安慰是一种难得的恩赐... 030

第二章 | 人生是你的，喜怒哀乐都是你的

CHAPTER

1. 人生是你的，喜怒哀乐都是你的... 036
2. 别人的安慰很温暖，但这仅是临时驿站... 039
3. 遇上温暖的心，需要一种缘分... 044
4. 感恩他人的安慰，但绝不能依赖... 049
5. 依恋他人安慰是一种生存脆弱的表现... 053
6. 成长就是一种摆脱安慰的过程... 059
7. 只有你才能让自己的人生沸腾起来... 063

第三章 | 坎坷是堂人生课，哭过才会有精彩的生活

CHAPTER

1. 走在青春的道路上，摔几下是常有的事... 070
2. 有时你感觉活得累，那是因为你憋着没哭出来... 076

3. 晴天虽然很美好，适时下雨天会更蓝... 080
4. 真正的懦弱不是哭，而是悲观得不知道哭... 085
5. 成功是笑到最后，中途必定哭过无数回... 091
6. 坎坷是对你是否脆弱的一种考验... 096
7. 哭吧哭吧不是罪，摔倒后哭是最好的安慰... 101

第四章 | 现实看起来太残酷，你需要自己给自己鼓舞 CHAPTER

1. 无论现实多骨感，你都要将它想象得丰满... 108
2. 人的天职是在残酷现实中求生存，他能你也能... 117
3. 吃亏是福，贵人或许就是折腾你的那个人... 122
4. 与其为受伤而惆怅，不如学会给自己疗伤... 127
5. 信念里没极限，你给自己鼓励就是在激发自己的潜力... 132
6. 别人的人生很丰满，那是因为他长期鼓舞自己... 137
7. 你有战胜现实困难的勇气，残酷的现实就会变得阳光起来...

第五章 | 你遇事淡定了，别人的安慰将是多余的

CHAPTER

1. 胆怯不是天生就有，是别人的安慰惯出来的... 148
2. 每个人都有性格弱点，习惯他人安慰就会变得怯懦... 153
3. 厄运是你的生活小插曲，不是你索要安慰的借口... 159
4. 一切并没有变糟，自我安慰一下没什么不好... 162
5. 就算天塌下来，你也没必要慌乱... 167
6. 你遇事淡定了，别人的安慰将是多余的... 172

第六章 | 没有过不去的坎儿，与其等安慰不如自强

CHAPTER

1. 内心强大的人无需谁来安慰... 180
2. 他人的安慰能减少你的痛苦，但无法让你强大起来... 185
3. 永远拥抱自信，逐步减少对安慰的需求... 189

4. 找到自己的精神支点，自己需要的安慰自己把握... 194
5. 相信自己的潜力无限，等安慰还不如悄悄地去干... 199
6. 别让内心软弱的一面发酵... 204
7. 用强大的信念去鞭策自己的行动... 208

第七章 | 逆境是通向成熟的一条道路

CHAPTER

1. 逆境是通向成熟的一条道路... 214
2. 境遇对你不公，你才是自己最大的宝... 220
3. 遇到苦难笑一笑，继续向着梦想奔跑... 225
4. 在坎坷中风雨兼程，做一个潇洒的骑士... 230
5. 命运终将宠着你，相信自己身上会出现奇迹... 236
6. 我的命运终究我做主，不能遇事就向他人求助... 241
7. 笑是一剂万能药，厄运见了它就会跑... 246

第八章 | 保持心态平和，永不中焦躁的魔
CHAPTER

1. 做到宠辱不惊，你将“百毒不侵”... 252
2. 豁达的心态永远强于愧疚... 257
3. 静若处子，才能动若脱兔... 262
4. 在不幸面前，你侧身就能看到春天... 267
5. 一沙一世界，种自己的菩提树... 272
6. 我的幸福我知道，不与人随便做比较... 277

/

C H A P T E R

/

第①章

安慰是挫折的镇痛药

1

有灵魂的时间，每个人都需要安慰

在妻子和油漆匠的鼓励与安慰之下，杰克终于能够坦然接受自己的失明，勇敢快乐地去生活。

其实，在我们每个人的内心世界，都有一部精神的备忘录。关于那些最隐秘的伤痕与痛楚，除了我们自己，没有人知道它曾经滴下多少血泪。任何时候，都不要乞求它会自然消失，那只是一厢情愿的神话。

当然，重新揭开记忆疗治，是一件需要莫大勇气和毅力的事情。所以，很多人宁可自欺欺人地装糊涂，也不愿清醒地焚毁自己的心理垃圾。如果就这样放任自流，也许会在某一个意想不到的瞬间，全然崩塌，再也无法治愈。

因此，在有灵魂的时间，我们每个人都需要安慰。任何时候，我们都要寻求一种适合的方式，关怀自己的心灵，保护它、医治它，让它得到安慰，不断变得强大起来，而不是一再去压迫它、掩盖它、蒙蔽它。只有敢于正视伤痛，我们的灵魂才会清醒而有力地搏动着。

2

安慰是挫折的镇痛药

我有个闺蜜，现在在国外做心理医生。她有一次回国，在闲谈中，她说起她对国外许多心理疾患久治不愈的人，竭力推荐一种中国疗法。我马上想到了是中药，因为很多中药都具有疏通经络、调节气血，化解抑郁的神奇功效。她抿嘴一笑，否定了我的答案。她说，这种疗法，不必口服药物，也不必注射，而且每个人操作起来都是极娴熟的。

没想到曾经弱不禁风、羞涩胆怯的她竟然在不知不觉中修炼成这般绝技在身，于是，我继续追问到底是怎样的疗法。她说，就是寻求安慰！那要怎样寻求安慰呢？例如，寻找心理医生、智者，或是亲人好友。接着，她说起大学那会儿，我们俩总是形影