

陈果

作品

青春 是一件多么痛的礼物

每一次受伤，都是换来成长的礼物

去疯去爱去流泪，去追去梦去后悔。

所有的事情到最后都会变成好事，如果没有变好，

那是因为还没到最后。

中国华侨出版社

• 014038067

B821
256

陈果

作品

青春 是一件多么痛的礼物



北航

C1723729

B821/256

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春是一件多么痛的礼物 / 陈果著. —北京: 中国
华侨出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5113-4362-8

I. ①青… 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 (2014) 第001544号

青春是一件多么痛的礼物

著 者: 陈 果

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 若 兰

封面设计: 红杉林文化

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8 字数: 160千字

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4362-8

定 价: 32.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

目 录

序 努力奔跑，接近幸福

第1章 趁年轻，独立出自由的自己

走过低潮期，见到光 / 006

只为赢过昨天的自己 / 024

绝望的时候，仍不放弃希望 / 029

世界这么忙，柔弱给谁看 / 035

多么痛的领悟 / 040

做不了豌豆公主，就做一颗不好惹的铜豌豆吧 / 046

及时止损，是人生必须学会的一课 / 051

爱的首要条件是对等 / 056

我们各自努力，朝着相反的方向 / 060

第2章 让自己变得更重要：舍得青春换长青

二十不努力，三十做助理 / 066

听一听地产大佬的心里话 / 074

在自己认为重要的领域，积累足够的话语权 / 080

做一盏“不省油的灯” / 084

福气还得自己争取 / 089

让该知道的人，知道你做得有多好 / 094

公司内升职，你准备好了吗 / 100

要么“惊艳”，要么经验 / 105

看不见的领导，看得见的员工 / 109

帮别人把事情处理好了，别人才能帮你解决问题 / 115

看在眼里，记在心里 / 119

第3章 够灵活：笑对多样的生活

多面人生 / 126

这条路走不通，换那条路走 / 130

大智若愚 / 134

像蛇一样机警，像鸽子一样温柔 / 139

细节做好，才能防患于未然 / 143

领导不肯放权，怎么做事 / 146

弱者是性格问题，也是习惯问题 / 149

让我们谈一谈沟通能力 / 153

生活中的情感要挟 / 157

搞不定的事情，换个方式去做 / 164

一个关于红烧肉的故事 / 171

第4章 走了远路方才懂得：越温柔，越强大

世间的苦与恶 / 176

让我们力所能及，对世界释放善意 / 180

你愿意坐下来，吃一顿简单的饭吗 / 188

初恋这件小事 / 194

下辈子的下辈子，请你做我的女儿 / 199

父母在，不远游，游必有方 / 206

以心换心，在时间里沉淀温暖 / 211

我所有的辛苦，不过是为了你将来可以不辛苦 / 215

内心深处，有一个更强的自己 / 222

生亦何欢，死亦何苦 / 226

当我们谈论爱情的时候，我们谈论些什么 / 229

即使曾受伤害 / 233

哭泣的孩子 / 237

一碗寻常的鸡蛋汤 / 240

后记 心重如寺

序 努力奔跑，接近幸福

现在的都市人，生活在钢筋水泥的大楼里，呼吸着雾霾和汽车尾气，生活节奏太快，压力太大，内心深处大都渴望“慢生活”。也因此，这种“慢慢来，不要急”的生活方式受到了越来越多人的追捧。仿佛，这世上的一切，哪怕你用蜗牛的速度去做，都来得及；似乎，一点点努力，都可以得到，只是时间早晚的问题。

我在小镇长大，镇上的生活节奏很慢。如果我一辈子生活在小镇，即使偶尔会因为丈夫不归家、孩子不听话、钱太难赚哭上两嗓子，大多数时候我也会感到温暖和富足吧？毕竟，小镇没有那么多的欲望，游戏规则也相对简单得多。

但是我还很年轻，我的眼睛渴望去看更广阔的世界，我的双脚渴望去丈量更多的土地。也是因为不得已，在更年轻的时候，我来

到了城市。

城市居，大不易。小镇出来的年轻姑娘，独自在城市里打拼，有多少眼泪都得和血吞。对别人还得摆出无可挑剔的笑脸，因为在打拼的路上，大多数时候你都是一个人。若能偶尔得到贵人相助，固然值得庆幸，但如果自己没有三两把刷子，亦不能轻易玩转。贵人好心帮扶一把，后面的路能走成什么样，看的依然是个人造化。

好在，我已经走出来了，且走得很稳。之后，我就发现，在城市里打拼的年轻人，无论来自哪里，大多数人经历过我当年一模一样的心路历程，过程之艰辛，也只有自己才能明白。之所以能坚持下去，除生活所迫之外，最主要的是有一颗坚持向上的心。

或许将来，退休之后，我会回到小镇养老，但如果让我年纪轻就回到家乡，用最慢的速度等待年华的老去，我会认为很可惜，我怕老了之后会有很多的遗憾。

不如趁着年轻去经历、去体会、去追寻，不过，即使如此，有时候都还未必能得到自己想得到的。特别是一个普通人，天分一般，出身一般，运气这种东西似乎都在躲着你，除非你更努力一点，比别人做得多一点，速度快一点，才有可能过上相对理想的生活。在我看来，提倡“慢生活”的人，要么是经历过后的云淡风轻，要么是懵懵懂懂的人云亦云，要么是把渴望而没有得到的生活拿出来碎碎念，要么仅仅只是为了迎合大众心理提出了一种口

号而已。

一个普普通通的年轻人，苦都没有吃过，哪有那么好命一辈子享福？人生又不是玛丽苏电视剧。

后来，我学了心理学，跟一些人分享我的经历。我成长的经验，讲给别人听的时候，能让他们更清楚地认识到自己的内心，从而少走许多弯路。对于我自己来说，当年那些刻骨铭心的伤痛经历，现在想来不值得一提，但当年却觉得非常严重，严重到天仿佛都要塌下来。而想到当时着急慌乱的情形，不由得会心一笑，那时候真年轻啊！年轻到不知道挫折有时候是最美好的礼物，促使人成长；不知道感觉到痛的青春，才是人生最好的体验；不知道正是因为那些经历，我才能成为最好的自己，有了更加鲜明的个性和生命，成为现在这个知道自己想要什么，并一直朝着美好未来坚定不移前进的人。

这本书中的故事，除了有对自己的总结外，也有很多是别人的青春、别的人生，有的伤痛已经平复，有的人正随着时间慢慢地变成另外的样子。无论如何，我知道，青春的故事都值得纪念和反省，无论是快乐还是忧伤，青春都是上帝给予我们的最好的礼物，而我们的将来，都会越来越好。

我的朋友素珍说：“如果你不去书写和反思，你不会发现，就

第1章

趁年轻，独立出自由的自己

走过低潮期，见到光

每个人都在伤痛中长大

我出生在三线城市的一个小镇上，小镇自成一片天地，往好了说是静谧，往坏了说是封闭落后。小镇上有一些年轻人因为没有走出去生活过，没有见到外面的世界有多大，于是固执地认为小镇就是最好的，认为这个世界上的人过的日子都是如此安静：人生所有的奔波只为一日三餐。

这容易让很多人形成一模一样的思维模式：养孩子不是为了自己能更快乐，而是为了养儿防老、积谷防饥；孩子小的时候对他好，长大了工作了，就是该回馈父母的时候了；小镇上有那么一部分为人父母者，攀比心理严重，一旦谁家的孩子工资高，给家里寄的钱多，那么他们走路就更加趾高气扬，仿佛就能听到邻居亲朋更

多的“啧啧”声；而谁家的孩子毕业后，不仅不给家里寄钱，反而还向家里要钱，别说亲朋怎么看了，父母都会奚落嘲笑很久；小镇流行早婚，女人二十二三岁，男人二十四五岁通常就结婚了；一旦女人过了二十六，男人过了二十八，就会很难找对象，这不是因为某个人本身有问题，而是当大部分人都这样认为的时候，大龄未婚者就成了被歧视的对象。

因为有着相似的价值观，想法跟他们不一样的年轻人，就成了“异类”，他们会心怀善意地试图把你变得跟他们一样。“异类”生活在其中，压力非常大。

很不巧，我就是这样的异类。

家里条件本来不错，但在我读高中的时候，父亲做生意赔了，欠了不少外债。那些年，全家人都生活在愁苦之中。父亲一夜白头，母亲也从快乐的中年妇女变成了唉声叹气的欧巴桑。家庭的变故自然会影响到正在读书的我。于是，那些年我没有了青春少女应有的爱美之心和朝气蓬勃的外表，反而变得敏感而自卑，这些敏感和自卑持续了很多年。直到多年以后，逐渐独立，见到的人多了，才知道我并非个案。贫穷家庭出生的孩子，身上有可能带着贫穷留下来的烙印，比如格局不够大，比如敏感而自卑。

那些年，我还在读书，就想着怎么赚钱，幻想着赚到钱之后让父母过上怎样的好日子，让父亲不再一根接一根地抽烟、母亲脸

上绽放出笑容。那些年，没具备赚钱的能力，但在胡思乱想的王国中，我似乎早已成了千万富翁。

二十二岁，我借钱跟朋友合伙开了小超市，还没准备好就成了一个年轻的还在摸索中的商人。每周都有一天晚上十点左右，我要坐大巴到邻近城市进货。夜里三四点起床去批发市场，中午十二点去托运处托运，打包托运之后再自己一个人坐大巴回到超市收货、贴价签、上柜。很多货物我根本就拿不动，拖都拖不动，怎么办呢？大件的货物请批发市场里的民工挑，小件的货物自己拿。请一个民工走一趟要付五块钱，有时候为了省钱，有时候担心他们把货物磕坏，我宁可把货物多分几份，寄存在相熟的批发商那里，走慢点，多走几趟，也要亲自拿到托运处。等打包好托运的时候，胳膊上就会有很多条被袋子勒出来的、货物的边边角角割出来的红血印。等所有的货物都搬完了，胳膊酸疼，发热地酸疼，仿佛已经残废掉。坐在大巴车上不停地甩胳膊，力图缓解一点点疼痛。二十二岁的年龄，没有像别的女孩一样，享受青春的快乐，而被迫成了一个奔波中的商人。日子一天天在忙碌和疼痛中度过。

为了抢时间，去进货通常是不吃饭的，只带一瓶水，偶尔还会带个面包，饿得实在撑不住了啃几口。进货的环境很脏，整个过程很累，有时候尽管很饿，但带的面包却吃不下，只好又带回去。

超市开了一年，从头年秋天到第二年秋天。冬天最冷的时候，

在批发市场里摔过跤，脚腕子跌肿了，疼得眼泪直掉，坐在路边自己揉了揉半个小时，站起来继续进货；夏天最热的时候，大中午一趟趟从批发市场搬货物到托运处，很多次险些中暑。每当头晕眼花即将晕倒的时候，都会蹲下来，低着头，让血液回流，缓解贫血带来的头晕，或者干脆在货物上趴着，休息一会儿再起身，继续劳动。每当自己坚持不住的时候，都会在心里默念：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”这几年，看了越来越多的励志书，发现写得再好的《心灵鸡汤》也不如这几句，这些文字完全可以说是《心灵鸡汤》的鼻祖，支撑我在困难的时候咬着牙坚持。

店铺开着，无论当天有没有营业额，每天的房租都要交，还要算存货、盘流水账，要应付客户退货等各种麻烦，心理负担非常重，常常整夜整夜睡不着觉，被失眠困扰，身体上也出现各种毛病。

那时候我只有八十二斤。从上初中起到现在，只有开店的那一年体重最轻。那时候年轻，想通过自己的劳动让家人过得好的欲望过于强烈，感觉不到累，即使偶尔感觉累了，睡一觉或者休息一会儿就好了，原地满血复活。然而就算这样辛苦，一年算下来没赚到钱，反而还亏了不少。还是太年轻啊，摸爬滚打都学不会怎么做一个商人！

生意失败，店盘出去，欠了几万块钱的外债，父母虽然没有

过多责怪我，自己却感觉很抱歉。一门心思学做生意，想要走条捷径改变家人的命运，却不料第一次做生意就面临大的失败，无疑让已经风雨交加的家雪上加霜。现在想来，却觉得这一切都是必然，一个连生活经验都没有的人，就试图去做一个成功的商人，这是妄想，这是典型的小说看多了。

店关了之后出去找工作，因为除了开店之外没有任何经验，工作非常难找。好不容易找了一份工作，工资还非常低，拿到手的钱仅够租住最差的房子，吃最差的盒饭，不仅存不到钱，有时候还得借钱过日子。因为生活拮据，还不上开店欠的外债，内心非常焦虑，经常半夜做梦都梦见有人讨债。想过很多办法改变现状、东山再起，却因为没有本钱、欠着外债、没有一技之长、太年轻、没有得力的亲朋帮忙，什么都没有，于是每一个想法都停留在空想的阶段，无法执行下去。

你知道人生什么时候最绝望吗？不是欠一屁股债，自己却没有能力偿还，挣的钱不仅不能养父母，还不够自己吃；不是不知道未来的路在哪里，没有任何方向感，而是你拼尽全力去做的事情，最终却失败了，然后你再也没有能力东山再起了。当时的我欠着外债，借不到一分钱，这让我感觉到非常绝望，还不到二十三岁，我却感觉自己一下子变老了。

之后有将近两年的低谷期，整个人都很低沉，像走入了迷雾