

所有的一切都可以失而复得，只有生命不行。

高英◎著

只要活着 就没有过不去的坎

ZHIYAO HUOZHE
JIU MEIYOU GUOBUQU DE KAN

活着，是一种坚持，是一种感恩，是一种淡定，是一种强大。

这是一道让你在感动中顿悟的心灵鸡汤，失意时它可以给你希望，奋斗时它能够给你力量。每天读上10分钟，你不会损失什么，可你将从中汲取强大的内心能量。不信请试试。



100%

心灵励志



金城出版社
GOLD WALL PRESS

只要活着 就没有过不去的坎

高英◎著 ZHIYAO HUOZHE

JIU MEIYOU GUOBUQU DE KAN

图书在版编目 (CIP) 数据

只要活着, 就没有过不去的坎 / 高英著. — 北京: 金城出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5155-1049-1

I. ①只… II. ①高… III. ①挫折 (心理学) — 通俗读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 069188 号

Copyright © 2014 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

只要活着, 就没有过不去的坎

作 者 高 英
责任编辑 雷燕青
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16.5
字 数 220 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
印 刷 北京市平谷县早立印刷厂
书 号 ISBN 978-7-5155-1049-1
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区广泽路 2 号院 (东区) 14 号楼
邮 编 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



序 言

ZHIYAO HUO ZHE JIU MEIYOU GUOBUGU DE KAN

生命是宝贵的,无论我们遭受何种挫折,遇上任何坎坷,都不要给轻生以任何的借口。一个人如果在可以活着的时候,选择放弃生命,无疑是懦弱的表现。

有这样一个故事:

一位股民打电话给最好的朋友,他说:“完了,一切都完了,我失去了一切。我没法活了,这将是我最后一次跟你通电话。”

朋友问:“你眼睛还看得见吗?”

他答:“看得见啊。”

朋友又问:“你还能走路吗?”

他说:“还能走呀。”

朋友说:“你还能打电话,可见你一定还听得见。”

“没错,我听得见。”

朋友最后说:“那么,我相信你所有的一切都还在,你唯一失去的不过是钱罢了。”

是啊,只要生命还在,失去了金钱又算得了什么呢?好好活着吧!

对于那些懂得珍惜、善待生命的人来说,无论遭到多么沉重的打击,都能以微笑面对,以坦然的心态处之——只要他们还活着。

我还在某杂志上看到这样一则故事:

很久以前,有一位农夫赶着马车过桥,由于桥面湿滑,不慎连人带车一齐掉进一丈多深的河水中。

众人正在惊讶之余,这位农夫突然从水里冒了出来。围观的人群忙伸手将他拉了上来。上岸后,农夫竟然没有半丝悲哀,却“哈哈”大笑起来。人们惊奇,以为他给惊吓傻了。

有人好奇地问他:“掉进河里,车也毁了,马也没了,你还觉得好笑?”

“好笑！当然好笑！”农夫停住笑声，“我还能呼吸，还能感受心跳，活得好好的——难道不值得笑吗？！”

是啊，留得青山在，不怕没柴烧。只要生命在，健康在，我们还有什么不能开怀的呢？活着就是快乐！

在生命的历程中，当痛苦、绝望和不幸向你袭来时，你是像那位股民一样绝望，还是像这位农夫一样乐观呢？如果是后者，我相信你一定也有着璀璨的人生。

生命对于每个人来说都只有一次，但很多人却不懂得善加对待，生活中稍有不顺，就产生绝望轻生的念头。这，不能不说是一种悲哀。

其实，选择轻生解决不了任何问题。假使爱情破损，殉情又有何用？假使身体残缺，自杀能换来完整吗？假使亲人离去，轻生能让死去的人重生吗？假使压力让你不堪重荷，死亡果真是最大的解脱吗？不！轻生不过是逃避问题而已！

作家罗曼·罗兰曾说：“以死来鄙薄自己，出卖自己，否定自己的信仰，甚至结束自己的生命，是世间最大的刑罚，最大的罪过。宁可受尽世间的痛苦和灾难，也千万不要走到这个地步。”的确，世间真正的绝路是很少的。当你处于人生的低潮时，当你觉得自己没有希望时，千万不要自暴自弃，挫折只是我们成长过程中的小插曲，是使我们更加坚强的动力。人生的棋局，只有到死亡才算下完，如果一息尚存，就有挽回棋局的可能。

一言以蔽之，人生即使遭遇了人世间最大的不幸，能够解决一切困难的前提是——活着。只有活着才有希望。无论多么痛苦，多么悲伤，只要能够努力地活下去，一切都会好起来。“只有死去的人才没有希望！”请记住这句话吧，它可以让你一生受用。

读者朋友，如果你有什么生活的难题，内心有什么坎坷一直觉得无法跨过，还不懂得如何让自己的每一天都充满幸福与快乐，那么，你手中的这本《只要活着，就没有过不去的坎》定能给予你帮助，给予你力量。本书用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，详细阐释了我们该如何用乐观的心态去面对生活中的挫折与坎坷，告诉了我们一切的风雨都只不过是暂时的。

好了，闲话少叙。当你一个人独处深感孤独时，当你遇上难题深感无助时，不妨坐下来读一读《只要活着，就没有过不去的坎》，或许从中你将找到适合自己的人生哲理，化解你所面临的人生难题。

高英

二〇一四年三月



目 录

ZHIYAO HUOZHE JIU MEIYOU GUOBUGU DE KAN



第一章 只要活着,就能跨过那道坎

什么都可以放弃,唯有生命不能。生命对于谁来说都只有一次,它应该被呵护与珍惜。当我们遭遇坎坷、备受挫折,内心万念俱灰、无心恋战的时候,我们应该问问自己:“我还活着吗?”只有还活着就好——活着就有机会,活着就有希望,活着就没有跨不过去的坎!



任何时候都不要给轻生以借口 //	002
活着真好,活着就是幸福 //	004
放弃生命是懦弱的表现 //	006
好好活着,别让死神嚣张 //	008
再难都不要失去生命的活力 //	010
遭遇坎坷是再正常不过的事情 //	013
坎坷给人带来的是宝贵的财富 //	015
活着就是向“不可能”挑战 //	017
活着就是为了跨过一道道坎 //	019
只有活着才能体验精彩 //	021
从来就没有“走投无路”这回事 //	023
关上了所有的门也会开一扇窗 //	024
没有绝对的坎坷,只有因坎坷绝望的人 //	026
身体遭遇不幸照样拥有美好的未来 //	028
只要活着就有改过自新的机会 //	030
勇敢地抓住最后一线希望 //	031
生命若在,美好的世界就在 //	033



第二章 笑对坎坷,相信风雨只是暂时的

一个人有什么样的心态,就有什么样的人生。谁的人生都不会一帆风顺,遭遇坎坷在所难免。当困难来临,身陷坎坷时,我们唯有笑对坎坷与困难,守住积极乐观的心态,相信一切风雨都将成为过去,最终才能战胜人生路上的风风雨雨。



- 笑对坎坷,在坎坷中找到希望 // 036
- 心宽了就没有克服不了的困难 // 038
- 心中有爱,生活就会充满阳光 // 039
- 自在的心情让人受益颇多 // 041
- 相信厄运只是一次从头再来 // 043
- 把挫折当成一个新的开始 // 044
- 困境面前跟自己说声“不要紧” // 046
- 别生气,怒气只会伤了自己 // 048
- 将他人的嘲讽化为动力 // 049
- 不如意时要学会“安守天命” // 051
- 把缺憾当成另一种美丽 // 052
- 不为打翻了的牛奶而哭泣 // 054
- 坎坷难免,且把心放宽 // 056
- 化悲伤为前行的力量 // 058
- 不可沉浸在过去的阴影里 // 060
- 坦然面对生活中的一切变故 // 062
- 愈坎坷愈需要坚定信心 // 063
- 跌倒了,爬起来就是 // 065
- 用坚强面对黑暗,黎明就会到来 // 066



第三章 点亮梦想,活着就要充满希望

生活中,我们每个人对自己的未来都有着美好的设想,憧憬着前行的路上有着无尽的璀璨与光芒。但是,生活中总是有很多事情不尽人意,总让我们在窘迫的现实面前陷入失落与迷惘。此时此刻,我们最需要的是点一盏希望的明灯,引领着我们走向美好与辉煌。



- 希望是人生最好的礼物 // 070
- 生命有限,但希望无限 // 072

世界因为希望而变得美好 //	073
希望之心对谁都是不可缺少的 //	074
抱有希望生命便不会枯竭 //	076
只有怀抱希望者才能成就伟业 //	078
别忧虑,对自己要充满希望 //	080
幸运只会眷顾充满希望的人 //	082
希望是人生的指航灯 //	083
美丽的人生从梦想起步 //	085
让希望扎根在心底 //	087
心存希望就能战胜千难万险 //	088
先有梦想才会有梦想成真 //	089
时刻唤醒自己的梦想 //	091
梦想有多大,成就才有多大 //	093



第四章 坚持一下,不抛弃,不放弃

这一秒不放弃,下一秒就会有奇迹。不论遇到什么事情,不论经历多大的坎坷,都不要感到绝望,不要选择自己抛弃自己。一定要坚守着内心的信念,脚踏实地地往前走。切记:坚持下去,坚持到底就是胜利。——这是一种坚持的力量。



只有做到最后,才能笑到最后 //	096
再坚持一下就会拥抱光明 //	098
生命贵在坚持,耐心让生命更厚重 //	100
锲而不舍是战胜困难的不二法则 //	102
世上无难事,只怕有恒心之人 //	104
半途而废将终生一无所成 //	106
挺住,把苦难的日子挨过去 //	108
人生最怕无恒,不怕无能 //	110
始终盯着自己的目标 //	112
带着坚定的信念向目标直行 //	114
无论你做什么都要竭尽全力 //	116
这一秒不放弃,下一秒有奇迹 //	117
不留退路,置之死地而后生 //	119

一举成功,不过是幻想而已 // 120
坚持到底,你就会所向披靡 // 122
在困难中执著,在执著中寻找出路 // 125



第五章 自强不息,自己的命运自己掌控

世间哪来的菩萨观音,人生哪有什么救世主。你就是自己的上帝,你的人生掌握在你自己手中。成功者的人生之所以精彩,就在于他们不受外界的干扰,不迷信权威,始终把自己的命运牢牢掌握在自己的手中;失败者的悲哀则在于:把自己的命运寄托在别人身上。



你就是命运的主人 // 130
勇于驾驭自己的命运 // 131
只有自己才是最靠得住的 // 133
走自己的路,别被他人所左右 // 135
自己做主,过自己想要的人生 // 137
美好的人生要靠自己去打拼 // 139
依赖别人只会让自己沦为乞丐 // 141
给自己选择一个适合的位置 // 143
坚持己见,不迷信权威 // 144
让别人决定你的人生是悲哀的 // 148
把希望寄予别人是很消极的 // 149
保有你自己的独立自主意识 // 150
大胆地亮出最好的自己 // 152
善于发掘和利用自己的优点 // 153
用自己的双手去改变贫穷 // 155
要主动出击,不要坐等机会 // 156
敢于打破现状,获取新的人生 // 158
大胆突破自我,超越自我 // 159



第六章 珍惜时间,让每一天都活得充实

时间是世界上最宝贵的东西之一,而且它一去不复返。一个人要想让人生散发花朵般的清香,就必须珍惜属于自己的每一分每一秒。可以这样说:谁珍惜

了时间,谁就是珍惜了生命;谁把握住了时光,谁就是把握住了人生。



用有限的时间做自己的事情	// 162
希望蕴含在生命的每一分钟	// 163
充分地利用好零散的时间	// 165
珍惜时间,时间不容你等待	// 167
漠视时间就是在漠视生命	// 168
抓住晨光这块闪亮的金子	// 170
早起的鸟儿有虫吃	// 172
每天多做一点,多付出一点	// 174
让自己每天都忙碌起来	// 175
拖拉的后果只能用懊悔去偿还	// 177
想做的事情立刻去做	// 180
天道酬勤,懒惰人生要不得	// 181
勤奋不仅是一种人生态度	// 184
学会抢在时间的前面	// 186
永远都不要觉得已经太晚	// 188
活到老就要学到老	// 190



第七章 学会取舍,不必活得那么累

经常听一些人喊出这样一句话:“生活真是太累了!”其实,生活本身并不累,它只是按照本身的规律在运转。说生活太累的人其实是心累。很多时候,一个人活得不幸福并不是因为幸福的条件还没有齐备,而是因为其内心的要求太多。



拿得起,也要放得下	// 194
摒弃攀比,学会自我释放	// 196
不要一味追求太多的欲望	// 198
贪婪最后的结果只能是一无所有	// 201
过于不安现状常常给人带来痛苦	// 203
人生不必处处要求完美	// 205
不要寄希望于鱼和熊掌兼得	// 208
拿自己与别人相比是毫无意义的	// 211
欲望越小,人生越幸福	// 212

- 学会放松,别让自己活得太累 // 214
- 内心知足才会生活得坦然 // 216
- 生活简单,没有负担 // 221
- 以淡泊的心境看待人生 // 224
- 平平淡淡才是人生的真谛 // 226



第八章 善待生命,健康而又快乐地活着

时光消逝不可挽留,生命轮回无法阻挡。在生命面前,任何优美华丽的语言都是暗淡无光的。只有生命本身才能拥有生命,只有生命本身才能享受生命!不要为了所谓的名利而舍弃健康的生命。让我们去热爱最美好的生命,健康又快乐地度过自己的一生吧!



- 学会珍惜,善待生命 // 230
- 热爱自然,热爱生命 // 232
- 失去健康,生命毫无意义 // 233
- 健康是人生的第一大财富 // 235
- 健康是获取事业成功的保证 // 237
- 不要透支你的生命 // 239
- 计算利润时别忘了身体的本钱 // 240
- 一定要多关注自己的健康 // 242
- 心态健康身体才健康 // 243
- 给心灵一丝喘息的机会 // 245
- 工作再忙也别忘了忙里偷闲 // 246
- 开心一点,不要自寻苦恼 // 248
- 快乐一直就在我们的身边 // 250
- 善于发现、欣赏生活中的美 // 252



第一章 只要活着,就能跨过那道坎

ZHIYAO HUOZHE JIU MEIYOU GUOBUQU DE KAN

什么都可以放弃,唯有生命不能。生命对于谁来说都只有一次,它应该被呵护与珍惜。当我们遭遇坎坷、备受挫折,内心万念俱灰、无心恋战的时候,我们应该问问自己:“我还活着吗?”只有还活着就好——活着就有机会,活着就有希望,活着就没有跨不过去的坎!

任何时候都不要给轻生以借口



即使遭遇了人世间最大的不幸，能够解决一切困难的前提是——活着。只有活着才有希望。无论多么痛苦，多么悲伤，只要能够努力地活下去，一切都会好起来。



人生在世，谁都不可能不遭遇坎坷，但是无论遇到什么情形，都不要给轻生以任何美丽的借口。

假使爱情破损，殉情又有何用？假使身体残缺，自杀能换来完整吗？假使亲人离去，轻生能让死去的人重生吗？假使压力让你不堪重荷，死亡果真是最大的解脱吗？不！轻生不过是逃避而已！在可以活着的时候选择死亡，放弃生命，是懦弱的表现。

生命不可能有两次，但很多人连一次也不懂得善加对待。这，不能不说是一种悲哀。

有一天，有个老人在山上捡拾到很多柴火，高高地垒成了两大摞。老人挑起沉沉的担子，十分吃力地往山下走去。

在蜿蜒曲折的山路上不知走了多远,老人累得气喘吁吁。一路上他疲倦极了,恨不得把担子扔下山谷,撒手不管了。

他开始呻吟起来:“死神啊,帮我解脱解脱吧!”老人一边捶着酸痛的腰板,一边呻吟。

听到老人的呻吟后,死神果真出现在老人身边,问:“老人家,你需要我的帮助?不想担负这担柴火了,是吗?我可以让你不用挑任何担子,而且永远都不用。”

老人抬头看了看死神,连忙改口说:“不,不,刚才我只是瞎说,尽管我已精疲力竭,你还是把那担子放在我肩上吧。”

“你怎么变得这么快呢?”

“因为从看见你的这一刻起,我决定更加珍惜我的生命,我知道,在我前面还有很长的路等我去走呢。”

只有真正经历过死亡威胁的人才能真正体味生命的珍贵,才会决定从此更加珍惜生命。

生命之所以宝贵,就在于它只有一次,唯一的一次。做一个不恰当的假设:如果不幸你最爱的人伤害了你、离开了你;如果你的至亲走失、去世,或者抛弃了你;如果你遭遇祸患,不幸身体残疾……你会怎么样?死亡?还是努力地活下去?

其实,没有谁离开了谁是活不下去的。不论遇到怎样的困境,都必须选择活下去,好好的,努力地活下去。

即使遭遇了人世间最大的不幸,能够解决一切困难的前提是——活着。只有活着才有希望。无论多么痛苦,多么悲伤,只要能够努力地活下去,一切都会好起来。即使你失望、绝望,那就绝望地投入工作和生活,而不要投入死亡的阴影。毕竟,“好死不如赖活着”。

或许,生活是痛苦的,但是我们绝对不可以放弃生命,因为活着,就没有跨不过去的坎。

活着真好,活着就是幸福



对于经历过死亡而重获新生的人们来说,以前的所有坎坷根本算不了什么,只要活着,就是幸福和快乐的。



生命对于每个人来说,都只有一次。无论什么时候,我们都要珍惜活着的机会,在面对坎坷和困难时,记得对自己说:“只要能活着,就是最大的幸福,活着就有希望,活着就有幸福,活着就一切都有可能……”

下面这个不是我随意虚构的故事,而是发生在我朋友身上的一件真事。

朋友名字叫李昆,出生于一个非常贫困的家庭,身体还有点残疾。缺吃少穿的日子让他从小就感受到了贫穷给自己和家人带来的耻辱。同学们的取笑,常常让他伤心不已。他对别人对待自己的态度很敏感,甚至路人一个不同寻常的眼神,也会让他难过半天。因此,他几乎痛恨周围所有的人。

李昆觉得自己是世界上最不幸的人,所有鄙视他的人都比他过得幸福。于是,李昆决心出人头地,他要跟那些鄙视他的人过上一样的幸福生活。他几乎不跟同学们来往,即使同学主动与他打招呼,他也不予理睬。课余时间,他不是去图书馆学习,就是在餐店打工。

李昆靠自己打工挣的钱读完了中学,并考上了大学,此时,他认为自己的第一个目标已经实现。但幸福的感觉很快离他而去,因为昂贵的大学学费还等着他用课余时间挣。

好不容易熬到大学毕业了。李昆觉得,要想过上幸福生活,自己还得继续努力。于是,他在一家大公司找了一份工作,因为他从小就羡慕那些出入写字楼的精英。可是,当李昆坐进明亮的办公室,每月拿着固定的薪水时,他才知道,原来精英们也不幸福,因为他们不但要受上司的气,还要受同事的排挤。李昆每次看到上司夹着公文包,大摇大摆地出入高级餐厅时,他觉得只有拥有自己的公司才能过上自己想要的幸福生活。

李昆拿自己几年的积蓄注册了一家销售公司,又经过几年的努力,他的

小公司变成了大公司,他拥有了曾经梦寐以求的豪华别墅、高档轿车和巨额银行存款。这时,就是下半辈子不工作,他也吃穿不愁了。可是,幸福却没有随之降临。令李昆烦恼的是,他的下属总是不听话,不但偷懒、工作效率低,还总要求加工资;他的竞争对手心狠手辣,整天想着要挤垮他的公司,让他没有立足之地;还有,从邻居和路人的眼神里,他也看到了人家对他的嫉妒。更为重要的是,他的太太对他越来越冷漠,因而李昆觉得世界上所有的人都比他幸福。

由于心情不好,李昆开车时老走神,最终导致他出了车祸:他的高级轿车钻进了大货车底下。轿车报废了,所幸李昆只是受了点皮肉伤,没有生命危险。

事后,一想到那惊心动魄的一幕,李昆就吓得浑身发抖。他突然明白:活着是多么美好啊,一个人只要拥有了生命,就是最大的幸福。

是啊,只要活着,就是幸福,因为唯有活着,我们才能感知,才能体会!
再看一个发生在国外的故事吧。

“二战”期间,罗勃·摩尔在一艘美国潜艇上担任瞭望员。一天清晨,随着潜艇在印度洋水下潜行的他通过潜望镜,看到一支由一艘驱逐舰、一艘运油船和一艘水雷船组成的日本舰队正向自己逼近。潜艇对准走在最后的日本水雷船准备发起攻击,水雷船却已掉过头来,朝潜艇直冲过来。原来空中的一架日机,早已测到了潜艇的位置,并通知了水雷船。摩尔所在的潜艇只好紧急下潜,以便躲开水雷船的炸弹。

3分钟后,6颗深水雷炸弹几乎同时在潜艇四周炸开,潜艇被逼潜到水下83米深处。摩尔知道,只要有一颗炸弹在潜艇5米范围内爆炸,就会把潜艇炸出个大洞来。

为了避开轰炸,潜艇关掉了所有的电力和动力系统,全体官兵静静地躺在床铺上。当时,摩尔害怕极了,连呼吸都觉得困难。他不断地问自己,难道这就是我的死期?尽管潜艇里的冷气和电扇都关掉了,温度高达36度以上,摩尔仍然冷汗涔涔,披上大衣牙齿照样碰得格格响。

日军水雷连续轰炸了15个小时,摩尔却觉得比15万年还漫长。寂静中,过去生活中无论是不幸运的倒霉事,还是荒谬的烦恼都一一在眼前重现:摩尔加入海军前是一家银行的职员,那时,他总为工作又累又乏味而烦恼;抱怨报

酬太少,升迁无望;烦恼买不起房子、新车和高档服装;晚上下班回家,因一些琐事,过去对摩尔来说似乎都是天大的事。而今置身这坟墓般的潜艇中,面临着死亡的威胁,摩尔深深感受到,当初的一切烦恼显得那么的荒谬。他对自己发誓:只要活着看到日月星辰,从此再不烦恼。

日舰扔完所有炸弹终于开走了,摩尔和他的潜艇重新浮上水面。战后,摩尔回国重新参加工作。从此,他更加热爱生命,懂得如何去幸福地生活。摩尔说:“在那可怕的15个小时内,我深深体验到对于生命来说,世界上任何烦恼和忧愁都是那么的微不足道。”

的确,对于经历过死亡而重获新生的人们来说,以前的所有烦心事根本算不了什么,只要活着,就是幸福和快乐的。

黄金有价,生命无价。所以我们每一个人都应该好好地热爱生命,好好地做人,让生命充实而完美地度过,让生命纯洁而真实地走完,不白来世上走,不枉做了一回人。

放弃生命是懦弱的表现



生命的逝去并不足以让人变得崇高,只能给活着的人以痛苦或者惋惜。无论生活是幸运还是不幸,我们都应该乐于看到它,这是生活的真实体现。



生活中很多人都不能正确地认识自己,经受一些挫折、一点打击,就悲观失望、垂头丧气、怨天尤人、惊惶失措。甚至因为不能正确地认识自己,在极度悲观中绝望轻生,这样的例子,古今中外,不胜枚举。世界著名画家梵高就是其中之一。

梵高是荷兰梵高家族的一分子,他的家族是几乎垄断了荷兰美术市场的画商,他的父亲是一个小镇的受人敬重的牧师,而他最初的愿望就是能够做一个很好的布道者,能够为人们传播福音。

梵高在叔叔的一个画店里工作,这样他可以挣钱养活自己,他甚至很可