

活着，就是要痛一痛的。

有声有色地活过，其实就是有滋有味地痛过。

微故事，大人生：

微信中
转发过亿的
感人故事

没有一种痛 是特别为你准备的

黎焦 / 编著

不要认为你是孤独的疼痛者。也不要认为，自己经历着最疼的疼痛。
尘世的屋檐下，有多少人，就有多少事，就有多少痛，就有多少断肠人。

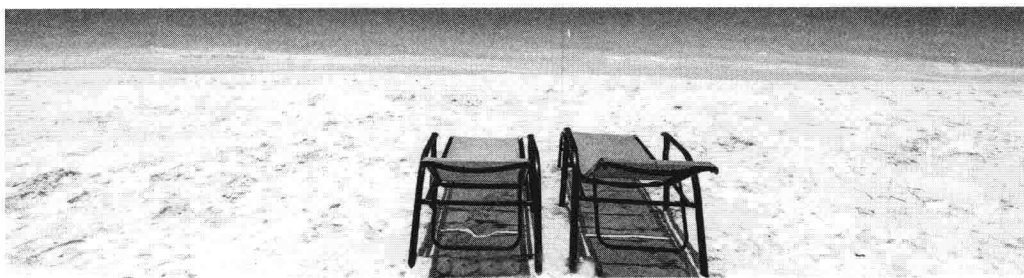


江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
（南昌市洪都大街101号）

微信中
转发过亿的
感人故事

微故事，大人生：

没有一种痛 是特别为你准备的



黎蕉 / 编著



江西人民出版社

Jiangxi People's Publishing House

（金）（银）（铜）（黑）（白）（彩）

图书在版编目 (C I P) 数据

没有一种痛是特别为你准备的 / 黎蕉编著. — 南昌:
江西人民出版社, 2014. 6
(微故事, 大人生)
ISBN 978-7-210-05476-4

I. ①没… II. ①黎… III. ①故事—作品集—中国—
当代 IV. ①I247. 8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第091108号

没有一种痛是特别为你准备的

黎蕉/编著

责任编辑/陈世象 王彦山

出版发行/江西人民出版社

印刷/北京慧美印刷有限公司

版次/2014年6月第1版

2014年6月第1次印刷

开本/880毫米×1230毫米 1/32 8印张

字数/190千字

ISBN 978-7-210-05476-4

定价/32.80元

赣版权登字-01-2014-132

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

•
•
•
前言
— FOREWORD

{ 读 懂 心 灵 }

如果说人生是一条远航的船，那么心灵就是掌控这条人生之船前进的舵。当我们决定起锚的时候，就注定要经历人生的风雨。在人生的海洋里永远都不会是风平浪静、一帆风顺的，因为我们的前路是未知的，因为我们要去追寻我们的理想和目标，因为我们要去开拓新的天地。

诚然，风和日丽的日子，我们可以站在甲板上领略人生之海的博大胸襟，迎接日出的曙光，送走落日的余晖，听海鸟讴歌，欣赏美丽的海景，体验人生之船前进的快感。但是，如果我们某一天不幸遇上了风雨，又该如何去面对呢？我们还要去欣赏，就如同欣赏风和日丽的日子一样！因为这也是我们的人生。它同样有着美好的一面，甚至会更好。也正是因为有了人生的风雨，我们的人生之旅才增添了更多的色彩。

如果我们选择逃避，那无疑是在否定人生。试问，经不起风雨的人生怎么可能见得到彩虹？既然我们不可以逃避人生的风雨，我们又何必去忧心忡忡地畏惧呢？我们还是把握好自己人生的舵，去勇敢地搏击人生吧！相信我们的人生会充满鲜花和掌声，变得更加精彩，而我们的心

灵也将从此自由飞翔！还是让我们来读一个故事吧，也许它会使我们对这个道理的理解更为深刻。

曾经有两个人，他们一起误入荒野之地。漆黑的夜里，两人都没能入睡，一个人忧心忡忡地看着沙漠和仙人掌发愁，另一个人则兴奋地望着头顶的万点星光难眠。面对同样的际遇，前者持一种悲观失望的灰色心态，而后者则持一种积极乐观的明快心态。虽然人生之旅有数不尽的坎坷，但也有看不完的春花秋月。由此可见，人生之美并不是由外界来决定，而是被我们那一颗最为敏感而多思的心所操控。如果我们的心灵总是被灰暗的阴影所笼罩，而迷失了它应有的心智，那么我们的人生就将是暗淡无光、没有生机的。如此的心态，又怎么可能有斗志去为人生的梦想而奋斗呢？但是，如果我们的心的积极向上的，总能感觉到生活处处都有美好的事物可以欣赏，那么我们即使身处逆境、四面楚歌，也一定能品尝到人生的快乐和幸福。

如今，人们正处于一个浮躁的年代，似乎人们的心灵也渐渐地被都市的尘埃所覆盖，愉快的心情离我们也越来越远。其实事实并不是那样，只是我们的心智被迷惑了。只要我们能找回自己心灵深处的豁达，就会看到一片美好的天地。让我们来翻开这本书吧，也许它可以带我们走出迷茫。

本书以故事的形式讲述了我们的心灵世界，我们可以从一则则富有哲理的故事中，感悟人生的智慧，唤起我们对人世的关爱和生活的热忱。相信这本书可以为我们的的心灵播洒下明媚的阳光和滋润心田的春雨。读完这本书，我们会不自觉地惊叹：原来，人生竟是如此美好！

•
•
•

目录 CONTENTS

前言：读懂心灵

{ 第一辑：
心有灵犀
——在人生悲喜中读懂自己

- 从容面世，处变不惊 / 002
- 永不丢失源于物欲的平静 / 004
- 没有对手同样很孤独 / 006
- 梦想离现实有多远 / 008
- 有一种可贵是诚信 / 010
- 从马掌钉上失去国土 / 012
- 给思考留一点时间 / 015
- 帮助他人就是在帮自己 / 017
- 放弃也是一种智慧 / 020
- 失望会把你带向失败 / 022

{ 第二辑：
心存感激
——在爱与感恩中升华自己

幸福原来被锁在房间里 / 026

空出一只手来牵爱人 / 028

没有爱就放弃吧 / 030

别让婚姻绊倒了爱情 / 032

真爱绝不是奴役 / 035

让时间来理解爱吧 / 037

搂着我的臭鞋入睡吧 / 039

那个夜很温暖 / 041

友善比正确更重要 / 044

永远要有一颗感恩的心 / 046

第三辑：
 { 心灵安慰
 ——在失意与缺憾中修复自己

或许我并不比你矮 / 050

完全可以从头再来 / 052

有一条路叫绝处逢生 / 055

屈从命运的不幸 / 057

选择权应该属于自己 / 060

心理不平衡错了吗 / 062

别让别人挡了自己的路 / 064

在吃亏里占便宜 / 066

学会在不幸中生存 / 069

摔倒别忘抓把沙子 / 072

也该给自己鼓掌 / 074

这样才有好心情 / 076

幸福是一种习惯 / 078

不要太在意赞许 / 080

第四辑：

心灵享受

——在快乐与悲伤间发现人生之美

不要吝啬你的掌声 / 084

是谁偷走了快乐 / 086

贪欲是可怕的魔鬼 / 088

始于心动，成于行动 / 090

该做的事是把握今天 / 092

生命每天都是新的 / 094

生活中也要感谢挫折 / 096

积极进取才会有成果 / 099

什么是全然的快乐 / 101

用爱心化解仇恨 / 104

勇敢地放弃 / 106

第五辑： 心事重重 ——从不良情绪铸就的内心牢笼里突围

改变我们的固有思维 / 110

不要自己杀死自己 / 112

消除心中的怒气 / 114

如果思维扩大一毫米 / 116

迈出第一步就意味着成功 / 118

不要与老鼠较量 / 120

尊严的筹码让心灵得到安慰 / 122

红灯过后都有一次机会 / 124

用幽默化解恶意的攻击 / 126

是谁在一直羡慕我 / 128

你不是没有用 / 130

调整自己手中的杯子 / 133

偏见惹的错 / 135

走出情绪误区 / 137

寻找丢失的快乐心 / 139

失败源于一种通病 / 142

{ 第六辑：
心灵砥砺
——在压力与困境中收获幸福的真义

输赢只有五分钟距离 / 146

幸运跑到哪儿去了 / 148

学会淘汰自己 / 151

是敌人成就了我们的非凡 / 153

勇敢地面对痛苦 / 155

恢复生命的弹性 / 157

机遇在有挫折的地方 / 159

勇于磕破自己 / 162

因为还有一个苹果 / 164

第七辑：

心志淡泊

——平凡是福，珍爱现在的自己

禅师的忠告 / 168

男孩和他的苹果树 / 171

财富就在我们手中 / 174

其实你比他们都强 / 176

快乐是一种能力 / 178

是希望让她活得快乐 / 180

把每天过得都像最后一天 / 182

沉默的力量 / 184

宽容的人格魅力 / 186

心灵平静才是静 / 188

{ 第八辑：
心灵突破
——打破心灵的瓶颈，跳出心灵的高度

- 在平凡中取得成功 / 192
- 做事就要风雨无阻 / 195
- 放下架子试试看 / 198
- 留住朋友的原则 / 200
- 将错就错的智慧 / 202
- 想复杂了的简单问题 / 204
- 高智商的人也会是笨蛋 / 206
- 不要把奇迹当成笑话 / 209
- 留一片空间给对方 / 211
- 走自己的路，让别人去说吧 / 214
- 别拿别人的错误惩罚自己 / 216

第九辑：

心灵飞翔

——缺陷是上帝的钟爱，永远做最棒的自己

“不合格”创造的奇迹 / 220

也要把缺点利用好 / 222

失去左臂的优势 / 224

彩虹也在肥皂沫里 / 226

永远的进取心 / 228

生命的另一种能量 / 230

学会应付尴尬 / 232

失误带来的收益 / 234

完美是一种缺陷 / 236

秉持自己的本色 / 238

•
•
•
〔第二辑〕

心有灵犀

——在人生悲喜中读懂自己

○ ● ● ● ●
经历
人，历过人生悲喜最终还能灿烂微笑的
人，心灵往往已经达到了吞吐自如的
达观境界。他们豁达、无私、从容、宠辱
不惊、懂得宽恕，真正悟透了人生，明白
了自己。他们是自己命运的主人，主宰着
自己的心灵；他们是真正的智者，懂得如
何迎接那美丽而迷人的人生风景。生命，
人固有之，而与生命同等重要的，是时刻
在人生的悲欢离合中认清自己、读懂自
己……

从容面世，处变不惊

人生总是起起落落、反反复复的，面对世间的风云变幻，只有做到从容面对、处变不惊，才能不致迷失方向，把握住自己的命运。既然惶恐度日无以为解，为何不去从容应对呢？

人生变幻莫测，让我们以闲看云卷云舒、花开花落的心境，从从容容地去面对。这就是一个人的气度、风范。

传说在古罗马时期，有位皇帝常常从死囚中选拔将军。在把囚犯们送进斗兽场的前一天晚上，他会派人去观察这些人在死前的表现。如果谁能在恹恹惶惶的犯人中面不改色地呼呼大睡，便在第二天早上释放他，并把他训练成带兵打仗的猛将。

无独有偶，据说中国也有这样一位君王。他在接见新上任的臣子时，总是故意让他们在宫外等待，而迟迟不予理睬。如果这个臣子能够悠然自得，且毫无焦躁之容，那么他必会受到重用。

一个人的胸怀、气度、风范，总是在生活的每一个细节里体现出来。古罗马的那位皇帝和中国的那位君王，之所以会对死囚和新臣委以重任，就是因为他们有处变不惊、遇事不乱的从容，这正反映了一个人的气度和潜质。

从容就是“大雪压青松，青松挺且直”的傲松之于严冬；从容就是“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”的义士之于刑枷；从容就是“淡泊以明志，宁静以致远”的智者之于声色利诱。从容，是一种理性，一种坚忍，一种气度。从容，才能临危不乱；从容，才能举子若定；从容，才能化险为夷。

三国故事里，诸葛亮以空城计吓退司马懿的十五万大军，他那过人的胆略和超常的镇定与从容，被传为千古佳话。因此，我们只有从容地面对人生的选择，不惧怕危难，才能领悟到人生的真谛。

在瞬息万变、诱惑四伏的现实社会里，更需要我们保持从容与沉稳的心态。远离浮躁，从容选择，已成为当代人适应社会环境的基本要求。



怨天尤人、灰心丧气者终会被三振出局，而处变不惊、从容应对者必将得到提升。逆境，抑或是突如其来的变故，都是检验我们生活能力的试金石，能应对自如者就是生活的强者，终会胜出；而悲观失意逆来顺受者，必将被淘汰。