

人生

是最残忍的慈悲

程程/著

你给世界
一个什么样的姿态，
世界就还你
一个什么样的人生。

人生是残忍的慈悲。
艰难或许有，辛酸或许有。
不情愿，又不得不放开。
拆穿人生，才会感谢人生的不完美。

人生有多残酷，

你就该有多坚强



古吴轩出版社
中国·苏州

程程
著

人生有多残酷，
你就该有多坚强

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

人生有多残酷, 你就该有多坚强 / 程程著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5546-0286-7

I. ①人… II. ①程… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 165438 号

责任编辑: 徐小良

见习编辑: 陆九渊

图书监制: 石谨瑜

特约编辑: 陶栋宇

装帧设计: 嫁衣工舍

书 名: 人生有多残酷, 你就该有多坚强

著 者: 程 程

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

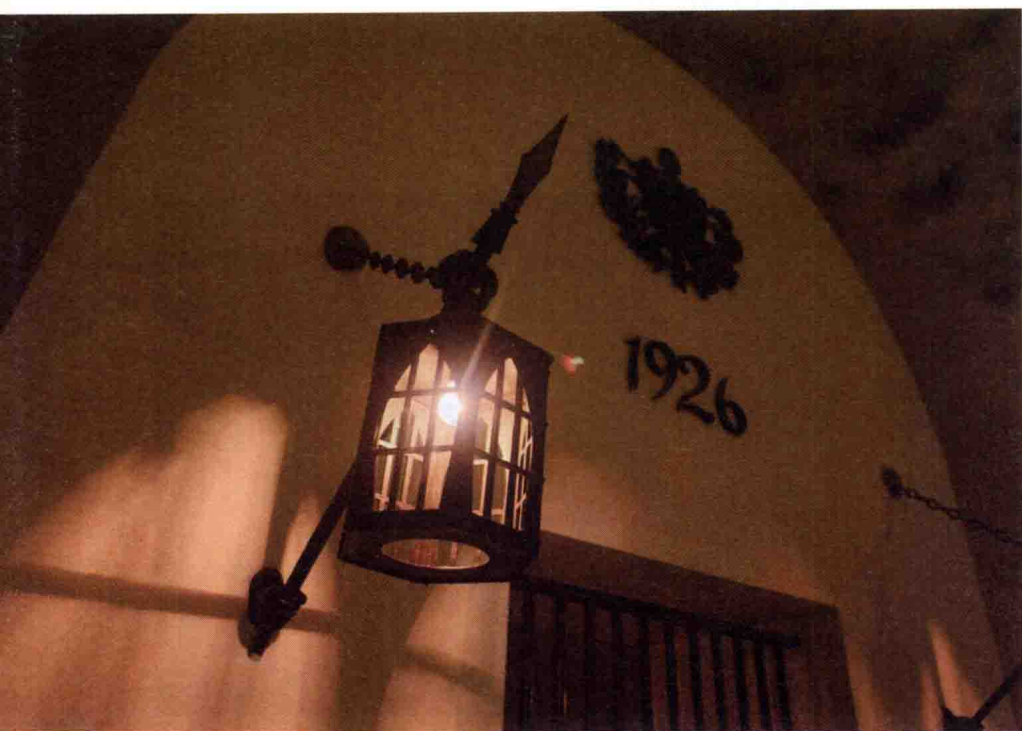
开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8

版 次: 2014年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0286-7

定 价: 32.80元



总有一天，我们会感谢那些生命中的苦难



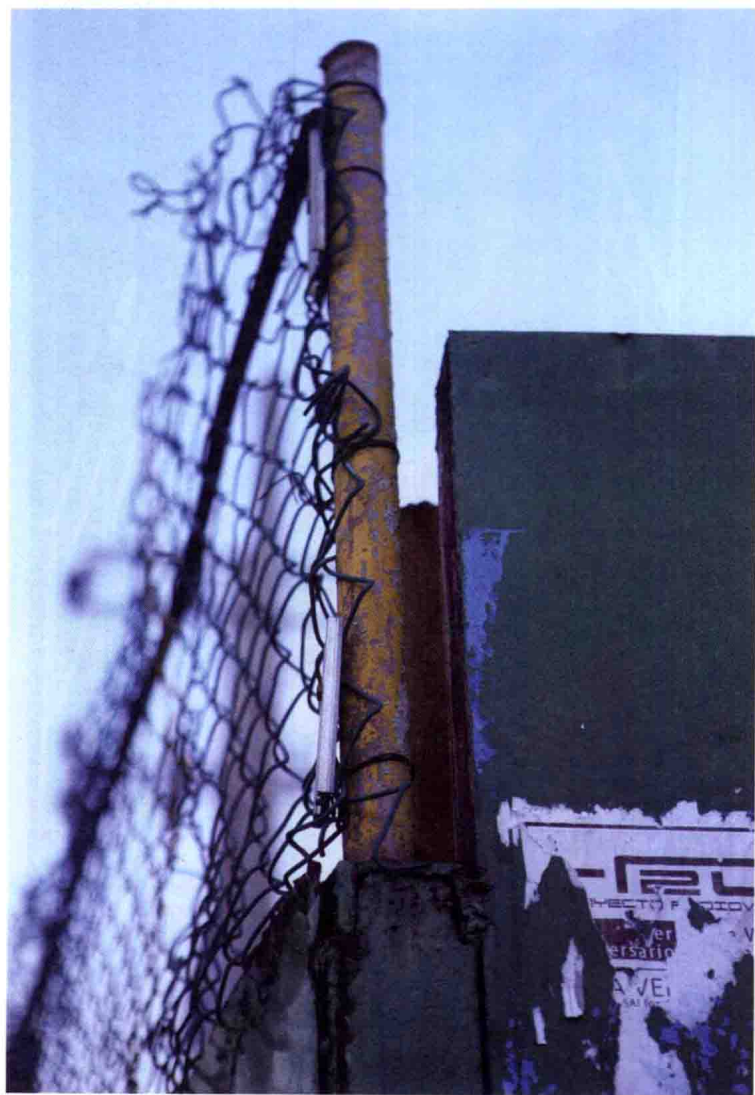
很多时候

我们都是在寂寞中行走

在孤独中思考

又在残酷中成长

NEVER UNDERESTIMATE YOURSELF



人生残忍，人生亦慈悲



生命有多少路口，只有用一生的时间走过才知道

你笑
这世界和你一起笑
你哭，却只能一个人哭
因为古老而忧伤的大地必须注入欢乐
它的烦恼已经足够多
你歌唱，群山呼应你的歌唱
你叹息，空气将其无声埋没
只有快乐之声能得到回音阵阵，而忧虑之音却总是销声匿迹

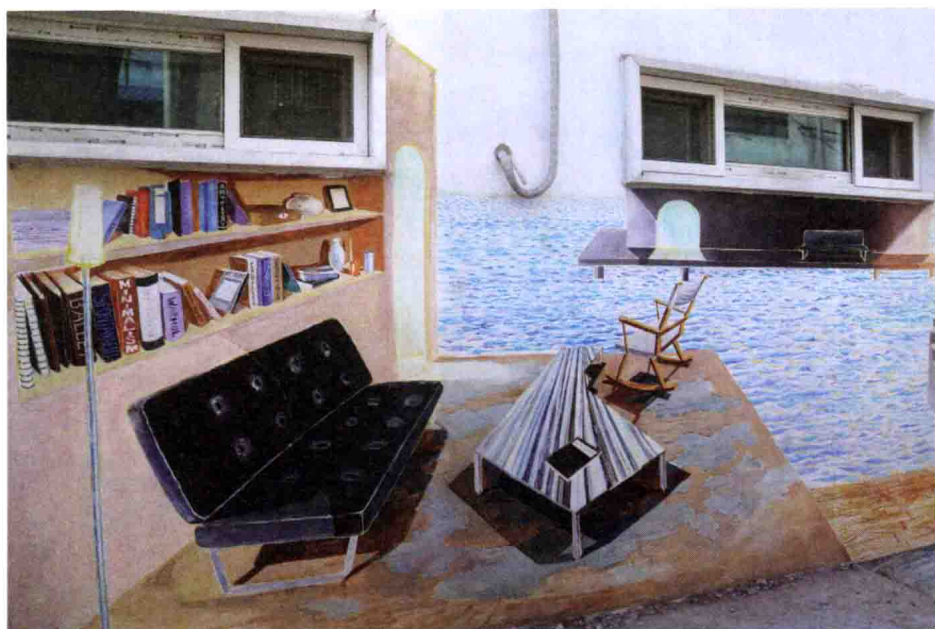
你高兴，人们会与你相随
你悲伤，人们便转身离去
人们愿意分享你所有的欢乐，但无人需要你的哀伤苦楚
你快乐，就会拥有很多朋友
你难过，就会失去所有朋友
没人会拒绝与你共饮美酒
但生活的苦水你必须独自品尝

你设宴，便会宾客盈门
你禁食，便会与这世界擦肩而过
成功和慷慨有助于你的生，但没有人能够挽救你的死
欢乐的殿堂能容下一节长长的豪华火车
而上车之前
那狭长而充满痛苦的通道我们必须独自穿过



经过人生所有的矛盾，把人生活成一场简简单单的感谢
生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器





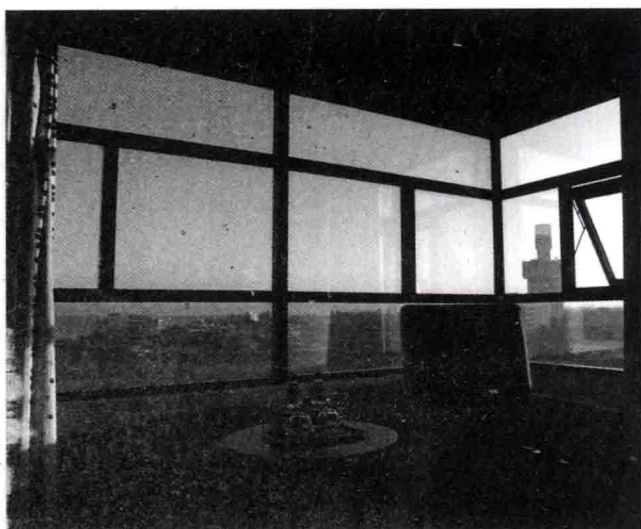
天空没有痕迹，但是鸟儿已经飞过
我们把世界看错了，反说它欺骗我们

我不乞求我的痛苦会停止，但求我的心能够征服它

你给世界一个什么样的姿态，
世界就还你一个什么样的人生

我们是自己人生的导演，也是自己人生的唯一主角

我们唯一能做的就是，努力演好生命这场戏



人 生 有 多 残 酷 ， 你 就 该 有 多 坚 强

Part 1

你看见的世界也许和你期盼的完全相反

生命的百孔千疮，是残忍的慈悲	003
心不怨恨则宽容，心存善良则美好	015
放下何妨？他们只是你生命中的过客	023
学会放弃，便是学会了成熟	033
即使一切都失去，我亦不会太悲伤	041



Part 2

不逼自己一把，就不知道自己有多优秀

- 053 · 世界是什么样子，取决于你怎么看待它
- 059 把人生活成一场简简单单的感谢
- 066 像自己想成为的人那样去生活
- 071 每个人都是自己运气的上帝
- 077 真正的生活就是全心全意做你喜爱的事
- 084 你懂得的只是你以为你懂得的



Part 3

请在哭泣后，接受这个你无法改变的世界

生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器 097

离开不要太悲伤，有些心情该释放 109

你总是知道的太少，而想要的太多 119

要使生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美 125

丑陋留给尘埃，美丽放在心头 133

