

Never Mind,
Everything will be all right!

哭完就好， 事情哪有那么严重

走出低潮，帮助你重见人生光明的88句温馨小语

【日】长泽玲子 著 马晓玲 译

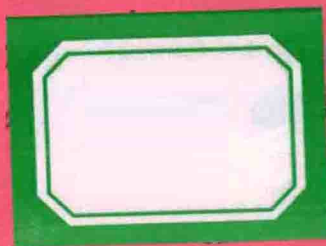
擦干眼泪，乐观面对，
让命运之神站到你这一边！

亲爱的，

能够从人生谷底爬起来的人，
并不是因为他们比较聪明、幸运，
而是因为他们拥有一颗不论遇到什么考验，
都相信自己一定能够克服的豁达之心。

重庆出版集团 重庆出版社





Never Mind.
Everything will be all right!

哭完就好， 事情哪有那么严重

[日] 长泽玲子 著 马晓玲 译



版贸核渝字(2013)第298号

原著作名:《哭完就好,事情哪有这么严重!》原出版社:华文网股份有限公司·启思
作者:日本知名心灵导师 长泽玲子

译者:日本时尚杂志专业翻译 马晓玲

本书经由**华文网股份有限公司·启思**正式授权,同意授权重庆出版社(重庆心翼文化传播有限公司)出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

哭完就好,事情哪有那么严重 / (日) 长泽玲子著; 马晓玲译. — 重庆: 重庆出版社, 2014.9

ISBN 978-7-229-07916-1

I. ①哭… II. ①长… ②马… 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093821号

哭完就好,事情哪有那么严重

KUWAN JIUHAO, SHIQING NAYOU NAME
YANZHONG

〔日〕长泽玲子 著 马晓玲 译

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘嘉 李梅

责任校对: 胡琳

装帧设计: 江岑子



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店

cqcbst.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 6 字数: 70千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07916-1

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



序

别担心，一切都会好转的！



在我从事心理咨询工作时，往往可以听到别人内心深处的心声。

例如，孩子才刚出生，父母就急着抱着襁褓中的婴儿，跑来问我：“老师，请问这个孩子未来能不能有所成就？”

也常遇到面临转业、失业，或是在工作上一时受挫的年轻人，一脸疲惫地问我：“老师，我在这一行到底有没有前途？”

不过，我最常听到的还是爱情的各种疑问，总有人不厌其烦地问：“老师，你帮我看一下我跟这个人适不适合？”

通常，我会首先参考询问者性格中的弱势、强势之处，再以此作为提醒的重点，但无论如何，最后我一定会做出正面的结论。

例如，针对前例的父母，我的结语是：“这个孩子天生就有一种特殊的天赋，是别的孩子所没有的，如果你们能鼓励、支持他往这个路线发展，他未来一定不可限量。”

眼见失意的年轻人，我会说：“虽然眼前的压力很沉重，但只要熬过去，就会发现这都是为了帮助你达到人生的另一个高峰，面对当前的挫折，千万不要气馁，过了这一关，你的前途将一片大好！”

遇到在感情上踌躇不定的男女，我会鼓励他：“人生一辈子能够觅得几次真爱？人没有十全十美的。他适不适合你，其实只有你自己最清楚，只要在不伤害自己的前提下，爱或不爱，就遵从心的决定吧！”

我相信，每个人到这个世界上，一定有他的使命。

但我们却常常看见前方的障碍，就侥幸地绕道而行，还以为最顺遂的道路就是最适合自己的道路。不过，人生如果有那么简单，那么这



个世界上应该会少了一大把的比尔·盖茨、巴菲特和梵高，你在荧光幕前所见的一线影星，应该也都消失了。

当然，我也承认，人很难对一切坦然，我就算明白了自己命格中的弱点，也不可能完全超脱这个由性格、命运交织的人生。

我还是会莫名地沮丧、难过时会暗自哭泣，甚至害怕身边朋友、亲人、情人有一天会离我远去。

But, so what?

Never mind, everything will be all right!

黑夜再漫长，黎明终会到来；寒冬再严苛，春天小树仍会发出绿芽。

It's the circle of Life.

坦白说，如果一年365天都照着你的理想剧本演出，那人生不是无聊透顶了吗？

Free yourself from the destiny!

人生中最重要的是：

“把每件事当成一个踏板，不要轻易否定任何东西。”

当你可以逐渐地在心中加深这个观念，

你会感到，

自己第一次张开翅膀，轻松地在生命中飞翔！

恭喜你！第一次与真实的自己、想要的生活如此接近！

长泽玲子





Contents

目录



【序】 别担心，一切都会好转的！

- ♥ 002 卸下武装的自己。
- ♥ 004 看起来很开朗快乐的人，也会有烦恼。
- ♥ 006 当朋友陷入低潮时，衷心地为他打气吧！
- ♥ 008 偶尔设身处地，体谅一下身边的人。
- ♥ 010 如果不想再受伤，请以更温暖的心待人。
- ♥ 012 对陌生人，互相传递温柔。
- ♥ 015 我们真正该在乎的，并不是比我们强的人，而是比我们弱的人。
- ♥ 016 认清真正的自己与别人眼中的自己。
- ♥ 018 就是这样的你，才会被爱。
- ♥ 021 对心中的感觉，如实以对。
- ♥ 022 我该离他近一点，还是远一点？
- ♥ 024 偶尔任性一下也无妨。
- ♥ 026 不用因为被爱而不安……
- ♥ 028 为什么都没有人看见我的才能呢？
- ♥ 030 实现你打从心底希望的事。
- ♥ 032 自己主动选择朋友和恋人，去冒险吧！
- ♥ 034 不要求对方，只在乎自己的付出。
- ♥ 036 让天赋自由，为了自己而战。
- ♥ 038 朋友，只要有一个真心的就够了。
- ♥ 040 平凡比非凡更难得。
- ♥ 042 成功的人生，全靠自己的勇气、信仰和态度。
- ♥ 044 你就是你想象中的自我。





Contents

目录

- 
- 
- ♥ 046 当你给感情不设限，情谊更长久。
 - ♥ 048 让自己变成真正的“幸运儿”！
 - ♥ 050 拔掉往日那些锥心刺骨的荆棘。
 - ♥ 052 挖掘自己心中的无价之宝。
 - ♥ 054 恐惧是一种改变气场的天气预报。
 - ♥ 056 失败是向上的阶梯。
 - ♥ 058 山不转路转，路不转人转。
 - ♥ 060 告诉自己：“没关系！没关系！”
 - ♥ 062 恋爱的经验值，并不等于自我价值。
 - ♥ 064 痛苦会过去，美丽会留下。
 - ♥ 066 上天始终是眷顾有所成长的人。
 - ♥ 068 感谢是制造人生奇迹的原料。
 - ♥ 070 改变现状，有时候只要先从肯定自己与别人开始。
 - ♥ 072 爱孩子，并接受孩子原本的面貌。
 - ♥ 074 我们以为这是在“爱孩子”，实际上却是在“害孩子”。
 - ♥ 076 如果你很受伤，不要假装没有受到伤害。
 - ♥ 078 如果你是向日葵，就不用想要成为玫瑰花。
 - ♥ 080 借由对他人的观察，找回自我。
 - ♥ 082 老是关注自己的缺点，还不如去发现自己的优点予以加强。
 - ♥ 084 疗愈三步骤：承认、谅解、宽容。
 - ♥ 086 不必为了自己“不好的个性”而苦恼。
 - ♥ 088 在痛苦的时候，更应该重视日常生活的活动。
 - ♥ 090 完全被感情所支配，这样的自己并不是真正的自己。



- 
- 
- 
- ♥ 092 感情是无法用意志力加以改变的。
- ♥ 094 当你想被疼爱时，会说：“我爱你”，还是“你都不爱我”呢？
- ♥ 096 假如你可以选择快乐，为什么要选择痛苦？
- ♥ 098 有些人只看见“明日”的价值，却看不见“今日”的价值。
- ♥ 100 试着对自己说：“这就是我。”
- ♥ 102 如果失去自我，就无法真正地爱人。
- ♥ 104 要反省自己，会不会“对某人无异样的憧憬，或是过度的信赖”？
- ♥ 106 不要照着自己的好恶，把身边重要的人改成你想要的样子。
- ♥ 108 当你感受到爱时，就勇敢表现出来吧！
- ♥ 110 人是不可能十全十美的，你当然也不例外。
- ♥ 112 别管别人说什么，充分用好每一段宝贵的时光。
- ♥ 114 大处着眼，小处着手，别操之过急。
- ♥ 116 愿望，一旦善用就是力量。
- ♥ 118 “没有机会”是失败者的托词。
- ♥ 120 要做就立刻去做！
- ♥ 122 一切的成就，都始于一个最简单的意念。
- ♥ 124 看见心中闪闪发光的“钻石”。
- ♥ 126 工作不但是为了生活，也是为了自己。
- ♥ 128 你认为你的身价有多少，你就有多少。
- ♥ 130 用温暖的光线赶走黑暗的阴影。
- ♥ 133 贫穷本身并不可怕，可怕的是贫穷的思想。
- ♥ 134 能力是抗拒困难的结果。
- ♥ 136 当你失意时，把注意力转移到爱的人身上。



- ♥ 138 伟大的人物，总是先例的破坏者。
- ♥ 140 人生的法则，就是信念的法则。
- ♥ 142 人类最神圣的遗传，就是梦想的力量。
- ♥ 144 想成功，只要比别人早一步失败。
- ♥ 146 重要的是，你如何看待发生的事，而不是到底发生了什么事。
- ♥ 148 你的工作，就是生命的投影。
- ♥ 150 弄错了生命的顺序，力量就会打折。
- ♥ 152 不重视日常生活的人，实际上也是轻视自己的人。
- ♥ 154 仔细品味自己的心情。
- ♥ 156 过着充满喜悦动机的每一天。
- ♥ 158 如果痛苦，这是你所选择的。
- ♥ 160 虽然要听取周围否定的意见及忠告，却应该更肯定自己的干劲。
- ♥ 162 别再替“未来”过日子。
- ♥ 164 储蓄多一点“喜悦”。
- ♥ 166 活出人生的使命感！
- ♥ 168 扮演别人无法替代的角色。
- ♥ 170 只要能够接受自己的弱点，就可能成为他人眼中良好的个性。
- ♥ 172 决定幸与不幸的，其实是自己的心态。
- ♥ 174 要接近梦想，就不能绕道而行！
- ♥ 176 破产二十次的人，是可以信任的！



*Never Mind,
Everything will be all right!*





01

Set yourself free

卸下武装的自己。

我们的身体，对于自己的心情是非常敏感的。

如果在人前紧张地武装自己，
不仅呼吸会变得很急促，
连身体也会变得很僵硬。

只要稍微试着打开心扉，
你会发现这个世界变得全然不同，
因为你的心容纳了更多的人，
对方的心也会因你的加入而更多彩多姿。

即使一个人很有钱、看起来很亲切，
如果他对别人紧闭心房，
不论有多少人陪在他身边，
还是会感到非常的寂寞。





相反的，
有的人可能看似平凡，
但是却懂得放开心胸，
因接纳别人而丰富自己的见闻阅历，
让人生闪闪发光。

有时候，只要放下一点点防备，
爱就能走进你的心。



02 *Everyone has their own problems*

看起来很开朗快乐的人，
也会有烦恼。





一生之中，每个人都曾有陷入
“自己是世界上最不幸的人”
之类想法的时候。

然而，当我们觉得只有自己最痛苦时，
就会失去对外界的洞察力，
在感受自己的不幸之时，
总觉得别人的痛苦是在无病呻吟。

其实会烦恼的，并不是只有你一个人而已。

如果我们担心的问题很严重，
通常会直觉地隐藏自己正在烦恼的事。

就像是真正为钱苦恼的人，
反而不会把“我没钱啦！”挂在嘴边，
即使他们已经过得非常清苦，
却依旧能汲取生命中的养分。

因为生活就是交织着欢乐与悲伤的片刻，
就看你要用苦瓜脸还是笑脸走过这一天。

03 *Let's fight together*

当朋友陷入低潮时， 衷心地为他打气吧！



所有人都拥有陷入低潮的时候。

到底自己的痛苦是不是比别人痛，
或是这件事是否比那件事更困难，
都不是可以客观衡量的。

因为对于身陷其中的人而言，
这份苦楚无疑是最大、最绝对的。

不如这样想：
别人与自己都同样在和命运搏斗，
如此一来，
即使遭遇不顺，也能以平常心面对。

然后，就像面对自己的人生般，
在他人遭遇生命的陷落时，
衷心地为他打气：“我们一起加油！”

可惜的是，
我们会发现……
自己常常失去这样的心。





04 *Have consideration for others*

偶尔设身处地，
体谅一下身边的人。

当我听见年轻人，
七嘴八舌地讨论职场上的困境时，
总会勾起我不少回忆……

为什么我会特别在意他们的工作状态？
因为我自己曾是以工作为重而活着的人。

