

时间呼啸着掠过光影
我们愈发懂得
过去的一切终究会过去
而未来终究会来

有些黑夜， 只能 独自穿越



YUQINGYU

余青鱼
著

愿所有的负担变成礼物 所受的苦照亮未来的路



SOME
NIGHTS,
ALONE
THROUGH

每一个优秀的人

都有段 孤独的时光

民主与建设出版社



YUQINGYU

余青鱼

著

有些黑夜， 只能 独自穿越

愿所有的负担变成礼物 所受的苦照亮未来的路



民主与建设出版社

图书在版编目（CIP）数据

有些黑夜，只能独自穿越 / 余青鱼著. — 北京：民主与建设出版社，2015.3

ISBN 978-7-5139-0598-5

I. ①有… II. ①余… 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(2015)第048534号

出 版 人：许久文

责任编辑：李保华

整体设计：嫁衣工舍

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编：100102

印 刷：北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次：2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

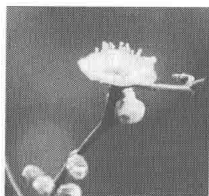
开 本：32

印 张：7.5

书 号：ISBN 978-7-5139-0598-5

定 价：29.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



序

时间呼啸着掠过光影，我们逐渐品尝到人生的各种酸甜苦辣。面对一些我们无从选择的境地时，我们该怎么办呢？

比如，出生在什么样的家庭，拥有什么样的父母。

这点对我们的一生很重要，甚至决定着今生的前途和命运。遗憾的是，这么重要的一点，我们却没有选择的权利。在我们跨过生命之门，这一切都已经成为只能接受的现实，不需要我们同意。

我们的父母，有可能生活在社会金字塔的顶端，受人仰慕，决定着很多人的命运；也可能居无定所，食不果腹，受世人冷待，连自己的明天都不知道如何度过。

30岁之前看父敬子，30岁之后看子敬父。这句话的意思是，30岁之前，父亲在世人眼里如何，我们便如何；30岁之后，我们在世人眼里如何，父亲在世人眼里就如何。

不要埋怨世人势利，因为埋怨也没用。

也许父母能量大，会给我们营造良好的生活、学习和发展的环境，给我们提供庞大的人脉资源、巨大的资本支援，使我们从很高的起点出发。同龄人奋斗10年、20年，也很难达到

我们起点的高度。

如果我们有这样的父母，这样的家庭，应该倍加珍惜。以虔诚的感恩之心，接过父母手中的火炬，把他们的事业做大做强，把他们的爱心发扬光大，向世界更远的地方传递。

如果父母只能给我们带来贫穷、饥饿、卑贱，因而遭到歧视、冷待和伤害，活着都成为社会的累赘和负担。我们想发展，没钱、没机会、没资源；找工作，没门路、没关系，不得不在社会的最底层，为了简单的衣食住行苦恼、奔波。让我们感觉到，自己就像荒原上的野草，自生自灭，没人在乎。

假如真的是这样，也不要埋怨，因为生活本身就没有公平可言。这不是我们选择的，不能证明什么。父母的业绩代表不了我们的价值，我们的过去代表不了今天，更代表不了将来。

只要我们还能站在今天的码头上，就没有必要抱怨自己过去乘坐的船有多破，因为过去的已经过去了。从现在开始，无论我们出身寒舍还是豪门，起点都是一样的。明天对任何人来说都是未知的，一切都在于我们如何把握。

我们昨天是谁不要紧，今天是谁也不要紧，关键是明天我们是谁。

万事万物都存在着一定的规律，惟独我们的人生却充满变数。一位哲人说：“人生永远不变的法则就是改变。”有位著名的人类学家说：“任何人的命运都是不可估量的。”

我们的人生只有两万多天，每一天的我们却因选择的不同而不断变化。今天也许是一个乞丐，明天可能就成为富

翁；今天不可一世的权贵，明天可能就是阶下囚……看来一个人的人生不可预测，也不能预测，用一句话概括，那就是一切皆有可能，一切尽在把握。

所以说，不论我们过去做错了什么，今天遇到了什么不幸，都不要过多地关注它。这些都是为我们发生的，都是用来让我们改变的。

我们昨天是谁不要紧，今天是谁也不要紧，关键是明天我们是谁。如果明天的你我依然是今天的你我，那你我在今天，就已经被时代淘汰了。

目 录

第一章

不曾走过，
怎会懂得 /002

生命真正需要的，其实并不多 /004

人生“七苦”，知足才能常乐 /006

放下，是舍更是得 /008

失去的都会得到补偿 /010

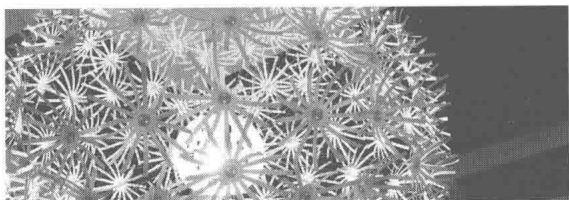
傻瓜才追求完美主义 /012

有时候，等待也是一种美妙 /014

不念过去，活在当下 /016

无论何时，都要珍惜与善待自己 /018

委屈往往不能求全 /020



第二章

若想改变，
请即刻开始 /022

挣脱心灵的枷锁 /024
用行动去争取好运气 /026
哪里跌倒，哪里爬起 /028
来点儿干劲与激情 /030
专注坚持，你可以更精彩 /032
寻求帮助，合作成金 /035
高收入让人活得更尊严 /037
随时调整，阻止人生的苍老 /039
你已经过了心里藏不住事的年龄 /041
少一分书生意气，多一分入世心态 /043
珍惜别人给的每一次机会 /045
战胜眼前的诱惑 /048

第三章

有些黑夜，
只能独自穿越 /052

淡然地对待不公正的指责 /054

挫折不等于不幸 /056

屈辱成就强者 /059

在不甘屈服者面前，苦难也是一种礼物 /061

感谢磨难，磨难促你成长 /063

面对挫折，不轻言放弃 /065

学会等待，在寂寞中守候成功 /067

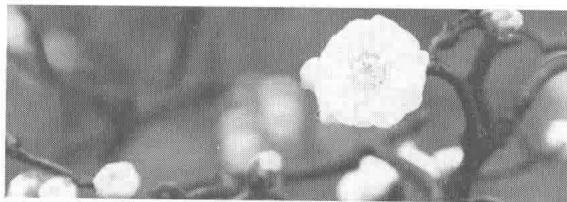
精神可以击垮厄运 /069

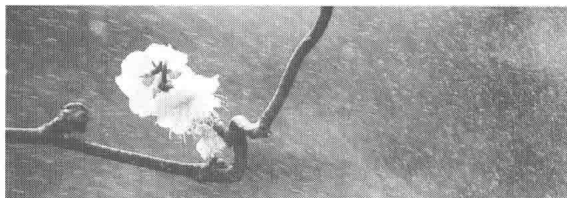
人生没有过不去的坎 /071

学会变“负”为“正” /073

别为打翻的牛奶哭泣 /075

定一个自己能跳过去的高度 /077





第四章

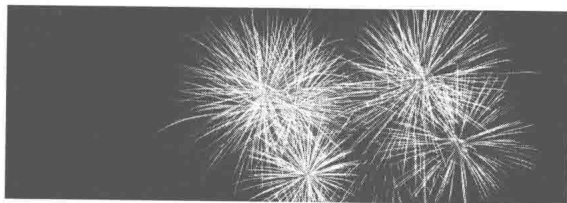
你对了的时候，
你的世界才会对 /080

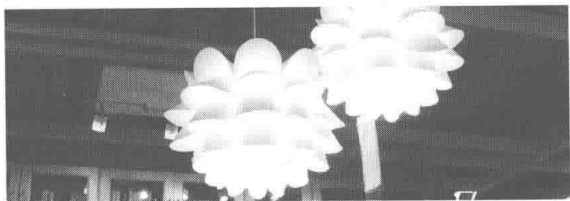
别再相信命，相信好心态 /082
你也可以是“幸运女神” /084
坏事或好事，就看你怎么想 /086
想想你的得意事，别一味纠结烦恼 /088
每个人都承受过一份自卑 /090
别让“坏想法”小鸟在头上搭窝 /092
嫉妒不能使你成名 /094
别把注意力放在那些小事上 /096
别背负重担上路 /098
控制自己不合理的欲望 /101
别陷入和他人比较的陷阱 /103
自我暗示为你带来幸福和快乐 /105

第五章

快乐是自找的，
悲伤也是自找的 /108

如何才能拥有一份好心情 /110
心情好的人，身材都跟着美 /113
坏心情让人失控 /115
开动脑筋，解决情绪包袱 /117
制造什么，也不能制造郁闷 /119
相信自己有一个解忧娃娃 /122
不要整天把抱怨挂在嘴上 /124
感觉压抑时怎么办 /127
对付坏心情的非药物性疗法 /130
承认和接受你的情绪 /133
快乐的人永远受欢迎 /135
微笑是最美丽的表情 /137
烦恼皆由心生 /140





第六章

不管选什么，
都要活得像自己 /142

- 首先要懂得爱自己 /144
- 学会正确评估自己 /147
- 和自己的心灵对话 /149
- 了解并喜欢自己 /151
- 做一个最好的自己 /153
- 肯定自己，生活就会对你微笑 /156
- 认识到自己的潜能和优势 /158
- 欣赏自己独一无二的美 /160
- 跟随内心最真实的声音 /162
- 自己就是最好的品牌 /164
- 走自己的路，让别人去说吧 /166

第七章

最好的投资给自己，
给健康和智慧 /168

关注健康是我们一辈子的功课 /170

你的健康多少分 /172

吃好、锻炼、休息、保养 /175

揪出最易忽视的健康杀手 /178

不会休息的人同样不会工作 /181

运动是人的活力之源 /184

学识是穿不破的衣裳 /188

文化修养展现你的新形象 /190

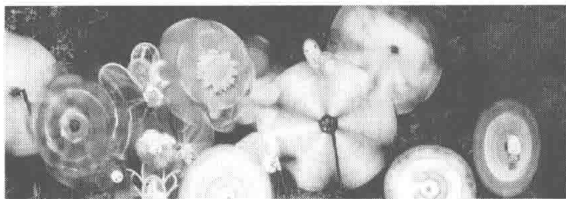
学习，提高你的内在价值 /192

腹有诗书气自华 /194

书香熏陶出优雅的气质 /196

知性：一种低调内敛的静谧之美 /198





第八章

自爱的最高境界，
是活得从容洒脱 /200

以自己喜欢的方式过一生 /202

风格比美丽重要 /204

一切都还来得及 /206

学会忙里偷闲 /208

爱好缓解压力 /210

尝试减少工作 /212

不妨来点悠闲 /214

人生何必太计较 /216

做幸福的利己主义者 /218

知足者，快乐永相随 /220

掌握幸福的秘诀 /223



YUQINGYU

余青鱼

著

有些黑夜， 只能 独自穿越

愿所有的负担变成礼物 所受的苦照亮未来的路



民主与建设出版社



第一章

不曾走过，
怎会懂得



谁没在青春的路口彷徨过？谁没在人生的路途走岔过？

走过弯路也好，受过疼痛也罢，你要相信这些都是来磨炼我们的。既然我们已经落下了血泪，就让我们在这血泪中变得更好。