



尽力就好

天塌下来又怎样

【著】金盛浦子【日】

【译】马晓玲

重庆出版集团 重庆出版社

版贸核渝字(2012)第035号

本书经由华文网股份有限公司·启思正式授权,同意经由重庆心翼文化传播有限公司授权重庆出版社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。

原出版社:华文网股份有限公司

原作名:《盡力就好,天塌下來又怎樣!》

图书在版编目(CIP)数据

尽力就好,天塌下来又怎样 / (日) 金盛浦子著;马晓玲译. —重庆:重庆出版社, 2013.5

ISBN 978-7-229-05498-4

I. ①尽… II. ①金… ②马… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第176796号

尽力就好,天塌下来又怎样

JINGLI JIUHAO, TIAN TAXIALAI YOU ZENYANG

金盛浦子 著

出版人:罗小卫

策划:李子

责任编辑:李子 李梅

责任校对:何建云

装帧设计:狐狸C



重庆出版集团
重庆出版社 出版

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
cqcbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本:880mm × 1230mm 1/32 印张:6.75 字数:89千

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

ISBN 978-7-229-05498-4

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



尽力就好

天塌下来又怎样

【著】金盛浦子【日】

【译】马晓玲

重庆出版集团 重庆出版社

**懂得拥抱心中受伤的小孩，
才能成为真正坚强的大人。**

你能为自己带来梦想，但也可能剥夺自己的梦想。

“反正我的人生就是这副德性……”若你有这种想法时，
千万要小心。因为你那萎缩的心，正在剥夺你的梦想。

别人的恶意中伤，别放在心上。

在心中这样告诉自己。因为，你是非常美好又可爱的人，
那些只会批评别人的人，他们的心一点也不快乐。

不要轻易断定别人：“他就是那种人”。

性格，似乎因人、因立场的不同而完全不同。不论到目前为止，
你与身旁的人关系如何，从现在，都有可能建构新的关系。

不努力加油不行。

是最容易剥夺你幸福的咒语

偶尔对自己“睁一只眼、闭一只眼”又没关系，
放掉执著、舍弃完美，敞开心房释放捆绑自我的枷锁，
让自己自由的钥匙原来就藏在你心里。

上架建议写：畅销·心理励志

ISBN 978-7-229-05498-4



9 787229 054984 >

定价：29.80元

*For
The Child Lives in the Mind
of Grown-up .*



Preface

序

拥抱自己心中 受伤的小孩



当你在公司挑灯夜战，力求赶上预期进度的同时，
总是告诉自己：“再忍耐、再努力一下，我就解脱了！”
无视于身心的疲惫，以为加薪、升职就是努力最好的精神补偿。

待你被爱伤了几回以后，
你灰心地告诫自己：“只要不用力去爱，就不会再受重伤。”
从此对爱充满防备、恐惧，
却忘了背对爱情的人，也错过了遇见soul mate的每一种可能。

生命充满了高低跌宕的起伏，
想要活得自由自在，并不如想象中困难。

亲爱的，
只要温柔地敞开你的心扉，
将每一种际遇看作一次经验的累积，
将每一场相遇当作稍纵即逝的缘分，
就不会常常把自己逼上一条以目标、原则为名，实则狭窄又崎岖的道路，
尚未体验过云雾缭绕的轻松写意，
就已迷失在每一个看似有明确指标、实际上却不知通往何处的山径中。

试着用“Try your best, and Let it be...”的态度看世界，
当你的心在一松一紧的节奏中，找到回旋的空间，



映现于心之外的宇宙，自然也有了新的样貌，
就能逃离曾经将你关得昏天暗地又令人窒息的生命暗房。

对于凡事不须过度执著，
放任你柔软的心去感受世界万物的存在、身在其中的造化，
其实这才是面对人生“最积极”、“最进取”的想法，
如果反遭别人评为“太消极、不够努力”的话，你也无须太在意。

因为真正积极进取的做法，并不是去忽略悲伤或痛苦的感觉，
反而是强烈地去感受那些悲伤、痛苦、寂寥、无奈的感觉。
待时间转化了眼前的危机，
才能真正地体会到：“没关系！世界上不是还有很多美好的事物吗？”

当你不再刻意逃避负面的情绪、情境，
把心中善于批判自己的那个独裁者赶下台，
低头拥抱内心伤痕累累的小孩，告诉他：“没关系，一切终会过去。”
过往心灵的创伤就能渐渐痊愈，
你的心将可以体会到前所未有的轻松、自在，
而能变成一个既柔软又有韧性的大人。

当你拥有一颗充满弹性的心，
梦想也有了展翅高飞的空间与高度……



Contents

目录

- 006 【序】拥抱自己心中受伤的小孩
- 012 01雨过一定会天晴
- 014 02停止对自己说：“加油”
- 016 03遇到难相处的人，就当有缘止一次
- 018 04昨天办得到的，今天无法完成也没关系
- 020 05对于缺点，就“睁一只眼闭一只眼”吧！
- 022 06别瞎猜看不见的事情，也别瞎猜对方的心
- 024 07偶尔“发发呆”，让心灵充充电
- 026 08“不行”也无所谓
- 028 09累积你的梦想
- 030 10忘了用双脚走路的人，体会不到真正的幸福
- 032 11人，本来就没有十全十美的
- 034 12懂得接受并欣赏别人的嗜好或品味
- 036 13慢慢地等待，“正确答案”就会浮现
- 038 14与其替自己找借口，不如先放手去做吧！
- 040 15让梦想实现的才能，是招财进宝的魔力
- 042 16该花钱的时候，就把不必要的罪恶感抛弃
- 044 17与我们偶然相遇的人，不妨送给他一个微笑
- 046 18“不过分强求”，反而能开拓人生领域
- 048 19大人其实也很希望被赞美
- 050 20不能为自己活的人，就无法为他人而活
- 053 21会攻击别人的人，内心必是伤痕累累
- 054 22不要让别人把你当成垃圾车，也不要往别人身上倾倒垃圾！
- 056 23你能拥有多少幸福，取决于你的内心能创造多少
- 058 24温柔的心，才能察觉阳光洒下的爱



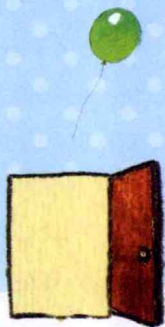
- 060 25天底下没有丑女人
- 062 26带着信心善于等待，那才是真爱
- 064 27舔伤口并不能“疗伤”
- 066 28越想要十全十美，人生就会越走越窄
- 068 29你既是天使也是魔鬼，接受二合一的自我
- 070 30死，很简单，只要不去想你留给亲人的痛苦
- 072 31即使离完美有段距离，也要成为心灵丰富的人
- 074 32你能为自己带来梦想，但也可能剥夺自己的梦想
- 076 33即使承受过多的恩惠，也不要太在意
- 078 34“不咬紧牙关不行”这句话，是剥夺你幸福的魔咒
- 080 35让心保持顺遂，人生才能过得随心所欲
- 082 36各方面都没人比你更优秀
- 084 37别说“不好意思”，该说“谢谢”
- 086 38紧要关头，最好不要太勉强
- 088 39最重要的，不是如何逃避问题，而是如何解决问题
- 090 40“这样的自己”就可以了
- 092 41不放弃自己的人，就是“年轻人”
- 094 42把握眼前最重要
- 096 43当时的你，撒谎是不得已的
- 098 44接受，就是爱
- 100 45你的人生，究竟是属于谁的？
- 102 46被人崇拜的偶像，也有想崇拜的人
- 104 47讨厌别人，那是因为你在对方身上看见自己内心的阴暗面
- 106 48天下没有无法挽回的事
- 108 49无风不起浪，人生没有无端的“横祸”
- 110 50每个人心中都有一箩筐的话等待倾诉



Contents

目录

- 112 51自己要懂得接受自己
- 114 52与金钱无缘的人，是因为不够“乐天”或“不负责任”
- 116 53言辞稳健温和的人，是因为他的心海很宁静
- 118 54能让自己幸福的人，才能带给别人幸福
- 121 55与对方的心产生共鸣时，无谓的烦恼都将消失
- 122 56暴力是被扭曲的骄纵
- 124 57主张平等或对等，有时会让心灵变得贫乏
- 126 58让身体动起来，就是照顾自己
- 128 59工作的喜悦和充实，是生命回馈的珍宝
- 130 60满心期待“恩惠”，一旦受惠时，将倍感欣喜
- 132 61问候自己的生命，美好的一天将属于你！
- 134 62不好好珍惜自己的人，是冷血动物
- 137 63即使无法为人分担痛苦，只要心灵相通也能涌现力量
- 138 64想改变他人，是吃力不讨好的事
- 140 65每个人都希望自己成为“有用的人”
- 142 66世上没有理所当然“别人该为我付出”的事
- 145 67过去的已经过去，没必要被往事左右现在或未来
- 146 68你肯定自己的魅力吗？
- 148 69偶尔自私一点，没什么大不了
- 150 70心的律动，是每个人都拥有的超能力
- 152 71能活到今天，已经很了不起了
- 154 72鼓励别人，也是鼓励自己
- 156 73多多赞美别人，多多接受赞美
- 158 74别让他人的评价，成为限制你实现梦想的框架
- 160 75什么样的一天，要过了才知道



- 162 76言行举止没有必要装模作样
- 164 77当你感到无路可逃时，就会有所改变
- 166 78心门的把手只位于内侧
- 169 79当你发现自己伤害到别人时，“体贴的心”就已滋长
- 171 80回报，是选自己可以的时候，做自己能做的
- 172 81你有话要说时，对方也有话要说
- 174 82人际关系其实很单纯
- 176 83忍耐会不知不觉中扭曲你的心
- 178 84不要轻易断定别人“他就是那种人”
- 180 85“活着”就是“添麻烦”
- 182 86走自己选择的路，就不会怨天尤人
- 185 87你就是真正的你
- 186 88完全相信自己的直觉！（但别断定绝对如此）
- 188 89世上所发生的事，你所遭遇的问题，都“放心，没问题！”
- 190 90请多做美梦
- 192 91别人的恶意中伤，别放在心上
- 194 92输了也无妨
- 196 93妥协是非常美好的事
- 198 94讨厌别人的最大原因，也许就在你心中
- 200 95要使悲哀从世上消失，就要先消除你心中的悲伤
- 202 96越是亲近的人，越别忘了微笑与问候
- 204 97不必因为有人心情不好，也使你不愉快
- 206 98昨天的想法与今天的想法，不一样也无妨
- 208 99幸福的人，就会有幸福的人陪伴
- 210 100疗愈童年的你



01

雨过一定会天晴

在很难过、很痛苦、很伤心的日子里，
你几乎要以为自己从此失去微笑的能力了。

但是，灿烂的明天依然会来临。

无论如何痛苦难受的日子，
都不可能永远持续下去。



一切都会雨过天晴的，
只要打起精神，好好地陪伴自己渡过难关，
静心等待彩虹再现的惊喜。

所以，当你感到不安时，
就好好鼓励自己：
“没问题的，未来一切都能解决的。”



Go Go Go!



02

停止对自己说：“加油”

有时候很认真、很认真地努力，
不见得会感到快乐。

如果一心想着“不加把劲不行”，
时时刻刻孜孜不倦地奋斗，
却听不见内心哭泣的声音，
幸福的花朵可能很快就会因泪水而凋谢了。



因为，过度勉强自己往往会使你
隐藏心中的恐惧与胆怯，
反而无法认清自己和他人真实的一面。

人唯有敞开心胸，
如实接受自己的全部，
认清不论光明、黑暗、
完美、缺憾都是你的一部分，
才能看见真正的幸福。