



不后悔的人生

后悔有百害而无一益。

世界上没有后悔能够解决的问题，

谁都无法从耿耿于怀的后悔中获得任何的收获。

只有正视过往，勇敢地面对失败，

才能够获得美好的人生。

陈南 / 编著

Rensheng

De

Bu Houhui

成功，

从改变自己开始。一味的后悔，只会将自己葬送。

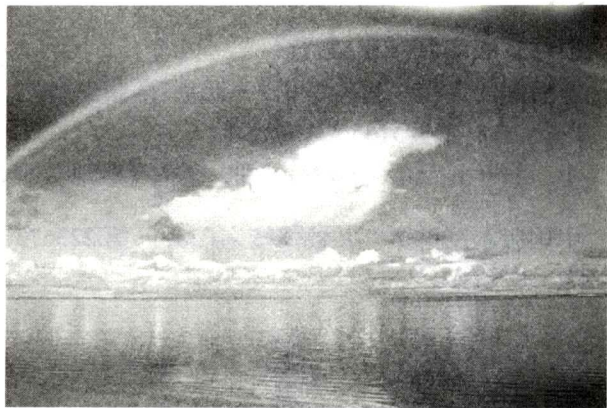
一部可以改变你人生命运的书
千万读者争相阅读的心灵圣经

成功人生=不后悔+改变自己

畅销品



金城出版社
GOLD WALL PRESS



不后悔的人生

后悔有百害而无一益。

世界上没有后悔能够解决的问题，

谁都无法从耿耿于怀的后悔中获得任何的收获。

只有正视过往，勇敢地面对失败，

才能够获得美好的人生。

Bu Houhui

De

Rensheng

陈南 / 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

不后悔的人生 / 陈南编著. —北京:金城出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5155 - 0285 - 4

I. ①不… II. ①陈… 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(2011)第 223673 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归金城出版社所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

不后悔的人生

作 者 陈 南
责任编辑 雷燕青
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 18
字 数 260 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
印 刷 北京嘉业印刷厂
书 号 ISBN 978 - 7 - 5155 - 0285 - 4
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)84250838
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501



不后悔的人生(代序)

有一句话说：人生不如意事十有八九。人生在世，不可能事事如意，但是很多人却会因为不如意而不甘、抱怨、气愤、恼怒甚至失望乃至绝望，感叹自己为什么当初没有做好，最终陷入对过去的后悔之中：如果……；若是……；为什么……

人生有顺境也有逆境，真正的人生就是需要逆境的不断磨练，如果面对过往的一切，独自感叹后悔，只能说明我们的愚蠢和消极。人需要一份顺其自然，豁达开明，充满希望的心境，因为人生不会因为我们的后悔而改变些许，也不会因为我们的感叹和失望而重新走过。

尼采曾说：任何不能将我毁灭的东西都会使我变得更强大。失败的过往并不可怕，可怕的是陷入失败的阴影中无法自拔，而后悔正是不敢面对失败的表现，因为当你为自己的失败后悔感叹时，你就会失去从中吸取经验教训的机会。

人的一生就如同一片叶子，在春风中绽出，在时间长河中长大，在此期间，每片叶子都会经历风吹雨打，阳光雨露，虫咬石击，最终千疮百孔，落叶归根。我们的人生叶片也是如此，但是如果心存后悔，为失败和过往所左右，只会让我们人生充满灰暗，只会使人生的叶片提早凋零，无法感受那阳光的滋润，雨露的洗礼，泥土的芬芳，只有热爱生命，积极面对打击和挫折，充满希望地面对未来，才能够得以享尽天年，愉悦而充实的走好每一步人生路。

若想要走出没有后悔的人生路，我们就必须要积极面对未来，不为过往的



一切念念不忘，停止你的后悔和懊恼，让烦躁失望的心平静下来，因为你所后悔的那些，不管是自我的缘故还是命运的牵引，都不是导致失败的原因，最根本的还是在于我们的心境和眼光：你是在向前看，还是在频频回眸，是在坎坷路后不懈奋斗，还是在遭遇挫折后郁郁寡欢！

拿破仑·希尔曾经说过：“后悔是一种耗费精神的情绪。后悔是比损失更大的损失，比错误更大的错误，所以不要后悔。”后悔对于人生如同诅咒，所以请时刻提醒自己，世界上没有后悔能够解决的问题，后悔也不会带给我们任何好处，我们无法从耿耿于怀的后悔中获得任何的收获。只有正视过往，勇敢地面对失败，腾出精力为未来而奋斗，才能够获得美好的人生。

《不后悔的人生》就是一本调整心境，助你走出后悔阴影的书。它会帮助你免于踏入后悔的牢笼，帮助你解脱失败的影响，并提前帮助你预防后悔的侵袭。通过此书你将走出一条全新的人生道路，一条充满阳光与风景，遍布写意与轻松，通向成功彼岸的阳光大道。



目 录

第一章

悔恨,吞噬你前程的陷阱

人生路上失败和不堪回首的过往总会贯穿始终,毕竟没有人能够永远风光。但是失败并不意味着你的未来,如果你总是生活在对过去的悔恨和忧郁中,只会让它耽误你的前程。人生总会给予我们很多机会,只有从过往的阴影中超脱,才能够重新看到艳丽多彩的风光,才能够为拥有美好的未来不断奋斗。

- 别被后悔的阴影淹没 / 2
- 失败没有什么大不了 / 6
- 别再后悔,因为你拥有很多 / 8
- 接受现实,比后悔更重要 / 11
- 借成功者余荫,走出后悔牢笼 / 14
- 不如意不是后悔放弃的理由 / 16
- 学会握住自己命运的缰绳 / 19
- 世界上从来没有不公平 / 22
- 人生没有最糟的时候 / 25



第二章

失意是财富,别让后悔带走它

我们都知道人生得意须尽欢,人生得意的确可喜可贺,然而人生如潮,总会沉沉浮浮。当经历失意的时候,我们需要善待,因为失意是我们人生中宝贵的财富,如果在面对失意时,只是消极对待,悔恨懊恼,就会失去战胜它的信念和勇气,这笔珍贵的财富就会被后悔带走;只有我们以一颗坚强的心面对失意,不去懊悔,用失意来孕育我们的积蓄的力量,才能够最终拥有这笔财富。

悬崖上,天空更加蔚蓝 / 30

沙漠中总会存在着绿洲 / 33

畅享人生,失意也能富诗意 / 35

泅渡苦难,人生就需多磨砺 / 37

别因失意错过了秋天的收获 / 40

苦难是完美人生的必备品 / 43

人生雨天过后才有彩虹 / 45

别因困难消磨了你的意志 / 47

失败了大不了从头再来 / 50

挑剔的顾客让你脱颖而出 / 52

第三章

幸运与倒霉,取决于你的内心

人的思想时刻在决定着人的行为,如果你背对这个世界,那么世界也会背对你。很多人喜欢这样想自己:为什么自己总是这么倒霉,为什么很多事情不会按照自己的希望去发展?当你这样想的时候,你会发现,这一天你总



会如你想像般的倒霉。其实幸运与倒霉,完全取决于你的内心,心理暗示越正面,那么事实也就会越正面;而心理暗示越反面,那么现实也会越反面。

所以,学会欣赏人生境遇,你就会快乐相随,幸运相伴,时刻忘却以前的种种,用积极的心态面对未来。那时你会发现,世界其实很美好。

知道你为什么总倒霉吗? / 56

世界充满了美丽的风景 / 58

世界因你而发生改变 / 61

积极起来,人生处处是奇迹 / 64

让幸运垂青,内心决定境遇 / 67

想要幸运就能拥有幸运 / 70

幸运永远没有不可能 / 72

学会自制,掌控幸运人生 / 75

别让幸运在路上堵车 / 77

第四章

放开自己,后悔只会让你踌躇不前

人生不如意从不会因为你的后悔而改变。不要再因为后悔而踌躇不前,学会放开自己,让自己保持放开的心境,只有这样,我们才能够坦然面对人生境遇,才能够让我们的生活宛若流水,不断疾行。放开自己,就是遇到任何困境我们也能够度过,最终迎来柳暗花明的人生。

打开心窗,阳光才能散射光芒 / 80

放开胸怀,黑暗里也有风景 / 82

人生之花的绽放就要放开自己 / 85

莫让虚名扼杀了你的未来 / 88

做最好的自己,别再后悔 / 90

体面不代表快乐,不后悔才重要 / 93



- 找到最需要的,别为其他所累 / 96
珍惜所拥有的,不要太贪婪 / 98
在拼搏中超越,别在后悔中失望 / 102

第五章

危机蕴含机遇,跳出思维的囚笼

西方有句谚语说:上帝为你关上一扇门,必然会为你打开一扇窗。其实我们的人生也是如此。即使我们遇到了危机,遇到了困境,但是在其中也必然拥有着机遇。这就如树木在困境中被摧毁,但是在断枝残叶中,我们同样可以发现被掩埋的充满希望的种子。

所以不要被思维的囚笼所困,如果遇到危机我们只停留在小小的困惑和后悔中,只会让我们难以迈开前行的脚步;只有我们跳出囚笼,寻找到生机和希望,挖掘出危机中的机遇,才会发现原来前方的道路更加宽广。

- 打开命运虚掩的希望之门 / 106
危机其实仅是机遇的代名词 / 109
改变思维,造就另一份成功 / 111
困境之中,希望的种子在深埋 / 115
借危机敲开成功的大门 / 117
不按常理出牌,更显商机 / 121
别放弃,机遇就在不远处 / 124
机遇就隐藏在磨难之下 / 127



第六章

别因后悔让生命贬值,沉住气才能成大器

人生就如鲜花,即使已经凋谢,它的芬芳和种子也早已传遍人间。不论面对怎样的境遇,也不要贬低自己的生命价值,只有沉得住气,在波澜不惊中不放弃,不认输,积极进取,勇猛精进,才是我们成功的信条。所以,不要让你的生命之花枯萎,只有坚忍不拔,才能成就良材。

沉住气,最终才能踏步巅峰 / 132

生命从来不会卑微,你的宝藏你来挖 / 134

走出自己的路,成功是自己决定的 / 137

失败也要做成功的失败者 / 140

沉住气,失败在指引你的方向 / 143

别再懊悔,请接受新的挑战 / 145

冷静下来,后悔才不会找上门 / 148

精中求稳,造就成功人生 / 152

大器晚成,积累底蕴方可一飞冲天 / 154

第七章

知进退,弃执着,自励造就新生活

人生如同一本书,内容才是最重要的,应该让它多一些精彩、少一些乏味。所以不要执着于华丽的表皮,任何人在人生路的终点,都无法带走任何东西,而真正存留下来的并非华丽的表象,而是充满内涵和深意的内容。所以不要太过执着,要知进退,努力去丰富过程,用自励来改变人生书本的厚度,这样才能够让我们的人生更有意义,才能够最终造就我们的新生活。

明进退,别让真理蒙羞 / 158



梦想需要执着,该前行时别放弃 / 161

别让执着成为虚假的安慰 / 165

看的越重,越容易流失 / 167

永远记得过犹不及 / 170

路有千万条,总有属于自己的 / 172

勿执着,我的生活我做主 / 175

做正确的事,别执着正确做事 / 178

用自励来拒绝人生的失败 / 181

第八章

没有抱怨,人生的天空才会万里晴空

在人生路上,抱怨的声音仿佛总会伴随我们左右:出身、环境、感情、事业、生活、关系等等,只要有不满足或不顺心的情况,抱怨就会出现。这些人总觉得自己生活不如意,工作不合拍,从而抱怨不断,使得自己的人生笼罩在一片阴云之中。其实抱怨只会让人生陷入僵局,却不会有任何积极的改变,只有停止抱怨,积极面对生活,我们的天空才会重新蔚蓝。

走出抱怨的牢笼 / 186

化抱怨为上进的力量 / 189

脚踏实地行动,远离抱怨骚扰 / 192

与其抱怨,不如自我改变 / 195

不完美不是抱怨的理由 / 198

时刻感恩,用胸怀来包容抱怨 / 201

用能力来改变,抱怨只能说明无能 / 205



第九章

学会选择,看透得失

人生路拥有无数条,但是我们仅有一双脚。在任何时候我们都需要进行选择,而选择其中一条就意味着需要放弃其他道路。不管选择的是荆棘小道还是康庄大路,我们都需要勇往直前。永远都要知道有得必有失,人生路上更是如此。学会选择,看透得失,适时放弃才能够避开很多困境,才能够更快地走向海阔天空的人生境界。

人生就是种种选择构成 / 210

看透得失,成败都是财富 / 212

人生崎岖,但有所失必然有所得 / 216

不要在得失中沉浮 / 218

君子有所为有所不为 / 221

舍弃完美,却换来人生的光辉 / 224

承认不足,你才能拥有更多 / 227

第十章

知足常乐,幸福其实就像花儿

纷繁的社会中,没有人可以事事如意,知足常乐才是我们人生幸福的养料。要清楚在这个世界上没有什么事物能够完美无缺,所以不要总去进行对比。我们所拥有的已经是我们最大的财富,只要我们下决心去过幸福无悔的生活,那么生活就会变得幸福无悔。这需要我们不断去体会,去挖掘,去发现,走出属于自己的人生道路,最终走过自己精彩的一生。

瞧,你原来是这么富有的人 / 230

人生路上幸福无处不在 / 232



- 活得简单些你会感觉很快乐 / 234
- 知足常乐,别再为无意义的事奔波 / 237
- 适可而止莫贪图 / 239
- 贪婪是原罪,别让它愚弄你 / 242
- 时常记得给你的心灵松绑 / 245
- 别让对比给自己找麻烦 / 248

第十一章

与其后悔,不如为自己争口气

很多人会在失败之后自怨自艾,后悔莫及,甚至最终自暴自弃不堪进取。但是我们是否想过:后悔难道可以让自己更靠近目标吗?后悔可以弥补已经造成的损失吗?后悔能够替代努力助你一臂之力吗?与其在失败之后后悔莫及,放弃未来,不如在逆境边缘背水一战,做最后的拼搏;不如提起勇气奋力拼搏,为自己争口气!也许当你这样做的时候,未来就已经在逐渐发生着改变。

- 不要输给你的过去,它已不复存在 / 252
- 人生路上需要你努力挣扎 / 254
- 相信自己,方能创造奇迹 / 257
- 别愚蠢地生气,那只会令你后悔 / 261
- 为自己争出一个结果 / 263
- 珍惜任何你手中的牌 / 266
- 别害怕失败,为自己争口气 / 268
- 已经失败,又何须惧怕失败 / 271
- 将失败写在背后,你可以争气 / 273



第一章 悔恨,吞噬你前程的陷阱

人生路上失败和不堪回首的过往总会贯穿始终,毕竟没有人能够永远风光。但是失败并不意味着你的未来,如果你总是生活在对过去的悔恨和忧郁中,只会让它耽误你的前程。人生总会给予我们很多机会,只有从过往的阴影中超脱,才能够重新看到艳丽多彩的风光,才能够为拥有美好的未来不断奋斗。



别被后悔的阴影淹没

当我们为一去不复返的青春叹息时，我们
应该考虑将来的衰老，不要到那时再为没有珍
惜壮年而悔恨。

——拉布吕耶尔

人的生活中不可能永远顺顺利利，而很多人总会在遭遇挫折之后，就认为美好的东西再也与自己无缘，从而陷入后悔的循环之中：遭遇挫折，然后后悔，再遭遇挫折，再后悔。殊不知，这样不但无法走出僵局，更会让我们错过无数本来美好的东西。就如泰戈尔所说：如果错过了太阳时你流了泪，那么你要错过群星了。

有一位智者，手中提着一个非常精美的罐子在赶路。因为要到很远的地方，所以他一直不停地走。可是走着走着，智者一不小心，“啪”的一声，罐子摔在了地上，顿时成了碎片。可是智者却像没察觉发生什么事一样，脚步没有停，头也不扭一下，看都不看那罐子一眼，照旧赶他的路。

路人在旁边看到了智者的做法，都是唏嘘不已，都为这么精美的罐子成了碎片而惋惜。而同时也有人想知道智者为什么能够如此洒脱，即使精美的罐子破碎了也无法停止他的步伐。这么精美的罐子啊，摔碎了他都不感到可惜呀！甚至有人还怀疑此人的神经是否正常。

于是其中一个人赶上智者，问到：“这么精美的罐子啊，摔碎了怎么都不感到可惜呢？”

智者却回答说：“我感到很可惜，但已经摔碎了的罐子，何必再去



留恋呢？如果再去为这事去耽误时间，我可能就不能到达目的地了，那失去的就将更多。”

是啊，当你在为已经摔碎的罐子惋惜后悔时，失去的却会更多。倒不如抛弃那些过往，继续前行，这样才有可能获得更加精美的罐子。在人生路上，其实很多人都会为自己原本所遭遇过的事情去悔恨，去惋惜，时不时会质问自己：如果不是当初怎样，现在我可能是……然而这样的悔恨却根本无法改变现状，要知道失去了就是失去了，过去了就是过去了，即使继续留恋，也只是徒增伤悲和后悔，并不会对事情有所弥补。

小莉这个周末终于没有什么事情了，她在早上给母亲打完问候电话后，就开始享受她轻松的周末时光。可是她调皮的两个孩子却总在身边动来动去，不停地问这问那，或者拽她的衣角，这使得她非常烦躁。于是终于她再无法忍受，抓住孩子就是一顿打骂。两个孩子不停的抽泣，他们不知道自己到底犯了什么错误。

而小莉也好不到哪里，她想到早上倒牛奶时不小心烫伤了自己的手，心里开始嘀咕：“都怪这两个淘气的孩子，若是昨天听了母亲的话将孩子送到那边，就不会出现这种事了！”可是生活并没有因为小莉的嘀咕改变，她在洗碗的时候，不小心打碎了一只杯子，虽然不值什么钱，可是却让小莉的心情十分糟糕，因为都是因为两个孩子的吵闹让她心情变的烦躁，都是因为昨天没有听从母亲的建议使原本可以很惬意的周末变的失望。

事情还不止这样，在洗衣服时，小莉发现自己心爱的毛衫上那颗漂亮的扣子竟然有一道裂痕，她简直要崩溃了，都怪两个孩子总是吵闹，使得自己不知什么时候不小心压坏的。就这样她这一天的心情都非常糟糕，等到晚上的时候，小莉的丈夫回来，她没有心情说一句话，打了电话约出了自己的朋友就摔门而去了，这使得刚回家的丈夫被搞得一头雾水。

小莉见到自己的朋友，立即开始诉苦，后悔自己没有将孩子送到父



母家,开始抱怨自己一天的遭遇,一边说一边重复:“都是因为没听父母的建议,都是那两个捣蛋鬼弄的我心情糟糕一天。”小莉的朋友微笑着听完小莉的一切,说道:“孩子有什么错呢?不高兴的事情都是你自己造成的。后悔有什么用呢,何况你所说的那些都是些微不足道的小事,那你为什么会将自己弄的一整天不高兴呢?全是因为你后悔自己决定所造成的!”

小莉这才反应过来,孩子还小,缠着大人是正常的事,而使得自己一整天不高兴的原因就是因为自己不断懊悔自己的决定,使得心不在焉,最终演化成了不高兴的一天。

其实我们在生活中也常犯这样的错误,一件小事就会使我们耿耿于怀,悔恨不已,甚至会持续好几天,所思所想都是:都是因为那天……如果不是那样……最终的根源还是由于我们自己为自己挖了一个陷阱,随后跳了进去,无法自拔甚至不愿意从其中走出来,也正是因为 we 陷入了后悔的阴影中,所以才最终使得我们的生活越来越糟糕。

很多时候心情和后果是会不断积压的,如果我们不断悔恨,无法自拔,最终肯定会被悔恨充满生活,从而生活在那种种的不甘和懊恼中。陷入后悔的阴影中,就如同我们在用放大镜看无奈的事实,将那些懊悔不断的扩大,最终充斥了整个人生。要知道后悔没有任何作用,我们的生活还需要继续,如果只是生活在懊悔中,只能让我们的人生不断增加懊悔,最终堕入后悔的牢笼中。只有积极面对人生,迅速走出懊悔,才能够有益于我们的生活,最终赢来阳光。

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出因吸烟患了肺癌,无边无际的懊悔与绝望一下子笼罩了他的心,他觉得生活已经没有任何意义了,拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后,他从医院里逃出来,漫无目的地在街上游荡。忽然,一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处,一位双目失明的老人正摆弄着一件磨得发亮的乐器,向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是,盲人的怀中挂着一面镜子!