

愿你有能力 与生活握手言和

很多时候，

对于自己，

你还

是个陌生人。

李元元 著

重建生命新秩序，找到与自我和解的密码

中国妇女出版社

海外版

愿你有能力

与生活握手言和

李元元 著



中國婦女出版社

图书在版编目（CIP）数据

愿你有能力与生活握手言和 / 李元元著. —北京：
中国妇女出版社，2017.11
ISBN 978-7-5127-1520-2

I. ①愿… II. ①李… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 221779 号

愿你有能力与生活握手言和

作 者：李元元 著

责任编辑：魏 可

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：（010）65133160（发行部） 65133161（邮购）

网 址：www.womenbooks.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

开 本：145×210 1/32

印 张：8.5

字 数：180千字

版 次：2017年11月第1版

印 次：2017年11月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1520-2

定 价：35.00元

前言

有人说，生容易，活容易，生活不容易。也有人说，生活是一门艺术，你需要懂得如何把它安排得更加丰富多彩。由此看来，怎样才能生活得更好并不是一件很简单的事。在如今快节奏的生活中，浮躁、焦虑、抑郁等负面情绪时常侵蚀着我们脆弱的心灵，如何才能生活得更从容、更平和，确实是一个亟待解决的难题。本书希望借助自己和身边人的真实故事给予朋友们一些生活的正能量。

先从我自己的故事说起吧。

小时候，因为父母都忙，奶奶早已去世，爷爷还要上班，我整天像个流浪儿一般在街上游荡。父母觉得这样下去状况堪忧，在我不到6岁的时候就勉强上了小学。本来就小，去得又晚，看到别人都在练习本上认认真真地写着什么，我一脸茫然。现在想来，那种感觉叫“心塞”。

性格内向，加上学习成绩也不怎么样，所以我就是传说中那种被遗忘的学生。不过，我很享受这样的感觉，因为没人关注，我就可以在老师站在讲台上大讲特讲的时候，天马

行空地胡思乱想，然而，一到考试就傻了眼。爷爷是学校返聘回去的教师，我这样的成绩实在让他抬不起头来。于是，在小学的时候，我对学校生活只能用四个字概括：深恶痛绝。

更严重的是，当时所有的生活对我来说都是灰暗的。那时，我特别爱哭，或许只是因为一点儿鸡毛蒜皮，抑或是别人的一个眼神，我就忍不住泪流不止。而且，我觉得自己没有一点儿值得骄傲的地方，无论是长相还是性格，抑或是智慧。用一个词来概括，就是自卑。

自卑又敏感，让我在童年的阴影里难以自拔。只能一头扎进小说的“怀抱”里寻找安慰，如若仍然难以解脱，便等痛痛快快地哭够之后，就开始在本子上写下心中的苦闷和忧伤。后来我发现，写着写着心情就会慢慢变好，而正是在写作的过程中，我又鼓起勇气，准备继续前进了。

多读饱含正能量的书真的可以疗伤，在如饥似渴的阅读过程中，我慢慢发现，没有哪一个人的人生是完美的，不论哪一种生活状态，都是构成我们人生必不可少的一部分。

如山的书籍给了我奋发图强的勇气，我就像变了一个人似的开始努力学习，而也正是因此，我的命运从此改变，从心灵的蜕变到能力的提升，人生的境界大不相同了。

这样的经历岂能独享，现在，我终于如愿以偿地把它呈现到大家

面前，共同感受来自身心的巨变。

这本书从鼓起勇气改变自己、坚持当初的选择不放弃、接受无法避免的瑕疵、丢弃无谓的烦恼、注意修炼自己的身心、从身边的事物中发现美、懂得适时给别人一些空间、收获属于自己的精彩等多个方面，带领亲爱的朋友们经历一次心灵的提升之旅。

人们常说：眼睛是心灵的窗户。而实际上，心灵也是我们认识世界的窗户。当我们不再总是把自己放在弱者的位置，不再一个劲儿地抱怨不如别人的起点高，不再以挑剔的眼光看待身边的人，就会发现，没有什么值得我们为之整天愁眉苦脸、闷闷不乐的。振作起来，把握住身边的每一个机会，让心灵和能力来一次亲密接触，努力把生活打理成理想的样子，这才是我们最需要做的。

读完本书你会发现，不管起初的生活有多么不堪，过程中会遇到什么样的难题，当我们学会了与生活握手言和，用平和的心态面对世事无常，可能就不再有能够难住我们的事情。

“人生下来就是为了解决问题的。”当我们正确地看待所有的困难与挫折，只管按照既定的目标向前走即可，总会有属于自己的一片天地在前方等着我们！

愿你能从这本书中获得些许的启发和丝丝的暖意，在以后的人生路上走得更踏实、更坚定！



第一章 愿你的青春无所畏惧，勇往直前 / 001

有价值的人生在于死而无憾 / 002

敢于做梦，敢于追梦 / 008

最美的风景在旅途中 / 012

你若足够强大，何惧世道险恶 / 016

改变从现在开始 / 021

成功的要义在于坚持 / 025

通往辽阔世界的捷径就是一直学习 / 029

总是有人比你更努力 / 033

第二章 不忘初心，方得始终 / 037

信仰是一种力量 / 038

其实你还可以更优秀 / 043

总有一次流泪，让我们瞬间长大 / 049

有立场才会有方向 / 053

不被看好的人生也可以成功 / 057

别成为爱抱怨的空想家 / 061

给现实的生活插一双理想的翅膀 / 064

不怕忙碌，只怕盲目 / 067

第三章 接受不完美，让心灵回归自由 / 071

内心有阳光才能处处感受温暖 / 072

只管专心演好自己的剧本 / 077

自卑只是因为你缺少爱 / 081

用平常心面对世事无常 / 085

自律真的可以改变人生 / 089

反思是前进的永动力 / 092

寻找真实的自我 / 096

其实你很好，只是你自己没看到 / 100

第四章 不生气，你就赢了 / 105

时常急躁是一种病 / 106

生气就是犯傻，别拿别人的错误惩罚自己 / 110

心理失衡只会平添烦恼 / 114

感谢带给你逆境的人 / 118

一笑而过是对背叛最好的惩罚 / 122

不是烦恼太多，是你内心不够平和 / 125

善待他人就是善待自己 / 129

珍惜生命中的每一天 / 133



第五章 你若盛开，清风自来 / 137

真正的美来自内心的强大 / 138

淡定是修炼出来的 / 142

把生活过成别人羡慕的样子 / 146

顺其自然总在拼尽全力之后 / 150

有一种智慧叫作吃亏 / 153

别让“红眼病”影响你的生活 / 156

坎坷是未知的幸福 / 159

心灵的安宁是最大的幸福 / 164

第六章 一花一世界，一叶一菩提 / 169

永远心无旁骛地去做事 / 170

保持个性做自己 / 172

成功者身上没有多余的包袱 / 175

心平气和地面对贫富荣辱 / 178

谦逊是一种态度 / 181

做一个善于欣赏生活的人 / 184

学会和解才会更从容 / 188

得与失只在一念之间 / 191



第七章 幸福是一捧沙，握得越紧溜得越快 / 197

- 一辈子很长，要和懂你的人在一起 / 198
- 幸福的“密码”其实你知道 / 202
- 知足是最易得的幸福 / 206
- 未曾拥有的未来不值得惦记 / 210
- 美满婚姻的“黄金法则” / 214
- 幸福者常怀感恩之心 / 219
- 给爱一点点自由 / 224

第八章 愿所有的等待，终将不被辜负 / 227

- 没有一份工作是不受委屈的 / 228
- 真正做到让自己经济独立起来 / 232
- 别再伤害最爱你的人 / 235
- 既然单身就给它一个耀眼的理由 / 239
- 真正的宽恕是一个过程 / 243
- 安能尽如人意，但求无愧我心 / 246
- 不和自己对抗，你就会更强大 / 250
- 有书相伴，心静下来，世界也静了 / 253



第一章

愿你的青春无所畏惧，勇往直前



有价值的人生在于死而无憾

《钢铁是怎样炼成的》一书中有这样一段名言：“人最宝贵的东西是生命，生命对于每个人只有一次。一个人的一生应当这样度过：当他回首往事时，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”确实如此，尽管人的一生总会经历诸多的喜怒哀乐，但如果每一件事都能做到无愧于心，这样的人生也便是有价值的了。虽然我们无法左右自己的生死，却可以决定怎样度过自己的人生。

“我准备好了。”保罗轻柔而坚定地说。不是准备好再次走上手术台解除病人的痛苦，而是准备好撤除呼吸辅助设备，准备好注射吗啡，准备好去世了。这是《当呼吸化为空气》一书中的一个片段，却也是现实生活中一个真实的场景。

故事的主人公叫保罗，2013年时刚刚36岁，却被诊断患上了肺癌。

在得知这个噩耗之前，命运曾赋予保罗许多令人垂涎的头衔：受教育状况良好（斯坦福大学学士、剑桥大学硕士、耶鲁大学博士）、家境优良（妻子和父亲都是医生，母亲也接受过系统的教育，兄弟三人皆为名牌大学毕业）、天资聪颖（熟读名著，成绩卓然）、前途光明

(他很快就要成为神经外科主治医师和教授)。然而，他一刻不停向前奔跑的生命却在他的人生巅峰突然来了个急刹车。他与癌症再次狭路相逢，但这次，他是病人。

其实，癌症之所以可怕，也许并不是它最终会导致死亡。而是，死亡就近在眼前，却没有人能够预料究竟会在哪一刻。被死亡追逐却无法对其直视才是最消磨人意志的事情。毕竟，“死亡也许只是一生一次的短暂事件，但与绝症共存则是个长期的过程”。

作为医生，保罗最清楚肺癌四期意味着什么，但即便癌症已将他的人生打得粉碎，他和妻子依然觉得“生活绝不是一味地躲避痛苦”。既然没有办法绕道而行，他和妻子最终做出了一个决定：逼迫自己，回到手术室。因为他要学会以不同的方式活着，直到真正死去的那一刻。

他试着重新安排自己的余生，尽管癌症正迅速侵蚀着他残存的躯体。在生命最后两年的时光里，他继续回到工作岗位完成了住院医师毕业需要的所有内容，与妻子孕育了一个可爱的女儿作为生命的延续，还为妻女争取到足够用的生活费用。

更重要的是，他写下了关于生命的思考——《当呼吸化为空气》。面对死亡，他有过抱怨，但经过苦苦挣扎，他意识到自己此前的选择都是无悔的，走到今天也没有什么遗憾。因此，他努力用智慧和勇气减少亲人的痛苦，用行动和文字告诉身边的朋友们：你永远无法到达完美的境地，但通过不懈的努力奋斗和追求，你就能看见那无限接近完美的渐进曲线。

正如保罗的妻子露西在回忆录中回顾丈夫与病魔对抗的过程时所说：“生与死，谁都逃不掉，看不透，但我们有适应和处理的能力；就算无法掌控，也能因为对生与死的探寻，去寻找人生的意义。保罗的遭遇令人悲伤，但他自己，却不是一个悲剧。”

从离开母体的那一刻，我们便拥有了自主呼吸的能力，生命便于这一呼一吸间努力绽放。可总有一天，空气将再也无法通过呼吸进入我们的身体，所有“生”之意义便随着呼吸的结束烟消云散。空气让呼吸得以维持，而呼吸让空气有了生命。

呼吸停止的那一刻，我们作为一个鲜活个体的使命算是走到了尽头，但作为一个曾经独立存在的精神个体却依然延续。那些用心生活过的人，如保罗，总会用行动和语言为依然在世上行走的人们留下些许心灵的启迪。那些带给人感动的强大精神力量不仅不会随着时光的流逝被人们遗忘，相反，它们就像一颗颗能够独自发光的太阳，不论经过多少世事变迁，依然熠熠生辉，用思想的光芒照耀别人的人生。

犹记得2012年，边读于娟的《此生未完成》边泪流满面，字里行间那种不愿、不舍却又不能的痛感袭遍全身。34岁的她正值人生中最美好的阶段，已经体会到初为人母的喜悦，同时又在享受着父母无尽的关爱，爱情依然灿烂，事业一片光明。人生就像是一幅尽情铺展的画卷，所有的美好与善良一起展现。然而，从突然因为钻心的疼痛被推进急救室开始，她的人生便不得不进入能听得到时光飞逝的倒计时阶段。几经濒临死亡边缘，数次徘徊鬼门口，于娟在与死神搏斗的空隙深刻地记录下游离于生死之间的感受：“其实作为人，并不是

死过一次就不怕死了，而是越死就越怕死。所谓更怕死，无非是对这个世界的留恋越重而已。”

是啊，直到过着与癌症相伴相生的日子，于娟才真正领悟到生命的意义绝不只是一味地向前奔跑。尽管疼痛已经让她难以自己，乳腺癌的诊断也够让人绝望，可她竟然认为这已经是最好的结果。因为幸好她还能“苟延残喘”，她还拥有与这个深深眷恋的世界告别的时间。

就这样，并不擅长写作的于娟，为了能给这个世界留下点什么，也为了帮助更多在病重过程中容易走弯路而耽误治疗的病友，开始边治疗边记录下自己在治病过程中的点点滴滴。

她说：“我曾经一度犹豫是不是把下面的文字写下来，因为我将要写下来的经历，充分暴露了我和光头对医学科技的无知，对自我判断的偏执，对求生的贪欲，希望癌症一招搞定、三个月痊愈的偷懒。然而，我想，若是不写出来分享给世人，那么可能会有更多的人上当受骗，被谋财，被害命。”

其实，每一个突然得知自己患上重病的人都会面临这样一种境况，然而，很少有人勇于去披露事情的真相。因为说一次就会伤害自己和家人一次。但于娟，却勇于揭开自己的伤疤，把因为对病痛的恐惧而走过的弯路一点一点地揭露出来。由此看来，写作的过程又何尝不是重生的过程，不过是在帮助那些还在同一条路上挣扎的人重生罢了。因为正是通过她的一篇篇在痛苦边缘写下的博文，才让更多被蒙在鼓里的受害人真正了解到“饥饿疗法”的黑幕，让正要踏上那条路的人悬崖勒马，也避免了更多病急乱投医的人受骗上当。

而实际上，也许她写下的文字并不止于此，从另一个层面上，书写的过程其实也是总结和反思的过程，于娟边写边回忆着人生中的得与失，在痛彻心扉中她告诉人们：一定要珍惜眼下的生活，因为当面临死亡的威胁时，所有的功名利禄都抵不过那两个字：活着。

自从被送往医院后，于娟便不得时常忍受着“生不如死”的“惨痛地狱体验”，但她却依然努力用一份乐观的心态带给病友们些许病痛中的开心体验。

死去活来地痛过之后，她一句“如果不痛，这小日子过得还是很爽的”逗乐了满心愁苦的亲人们。

在遇到丈夫与主治医生的沟通障碍之后，于娟总结了自己的得失，还真诚鼓励和她一样的病友们：“既然我们已经被迫在人生钢丝上悬走，那么不如自己睁大眼睛自己攥紧那根平衡杆，做个有胆气，让医生佩服的病人，让他对你另眼相看。”

经历了赫塞汀注射差点丧命的风波，她又再次发出了善意的提醒：“不要忽视所谓百分之五的概率，做好一切防范准备去应对少有的不良反应出现。”

于娟走了，可她却留给人们许多美好的想象。也许，一个人的生命是可以延长的，而这能够无限延续下去的，便是那美好的灵魂。

人们常说：命运掌握在自己手中。但事实上，当我们与绝症狭路相逢，生命有一大半已经游离于我们的掌控之外时，死亡的威胁就如悬在头上的“达摩克利斯之剑”，时刻煎熬着每一个身处剑下的人。

有的人选择了怨天尤人，一蹶不振，迅速萎靡下去，很快就被癌

症斩于马下；有的人却选择了直面生死，用积极的心态应对突如其来的变故，尽管生命终将逝去，可精神的力量却绵延不绝。

正如歌中所唱：“我想要怒放的生命，就像飞翔在辽阔天空，就像穿行在无边的旷野，拥有挣脱一切的力量。我想要怒放的生命，就像矗立在彩虹之巅，就像穿行在璀璨的星河，拥有超越平凡的力量。”

不管是不是拥有挣脱一切或是超越平凡的力量，但如果一个人在濒临死亡的边缘，能对自己说一声“此生死而无憾”，那他的一生便是有价值的。