

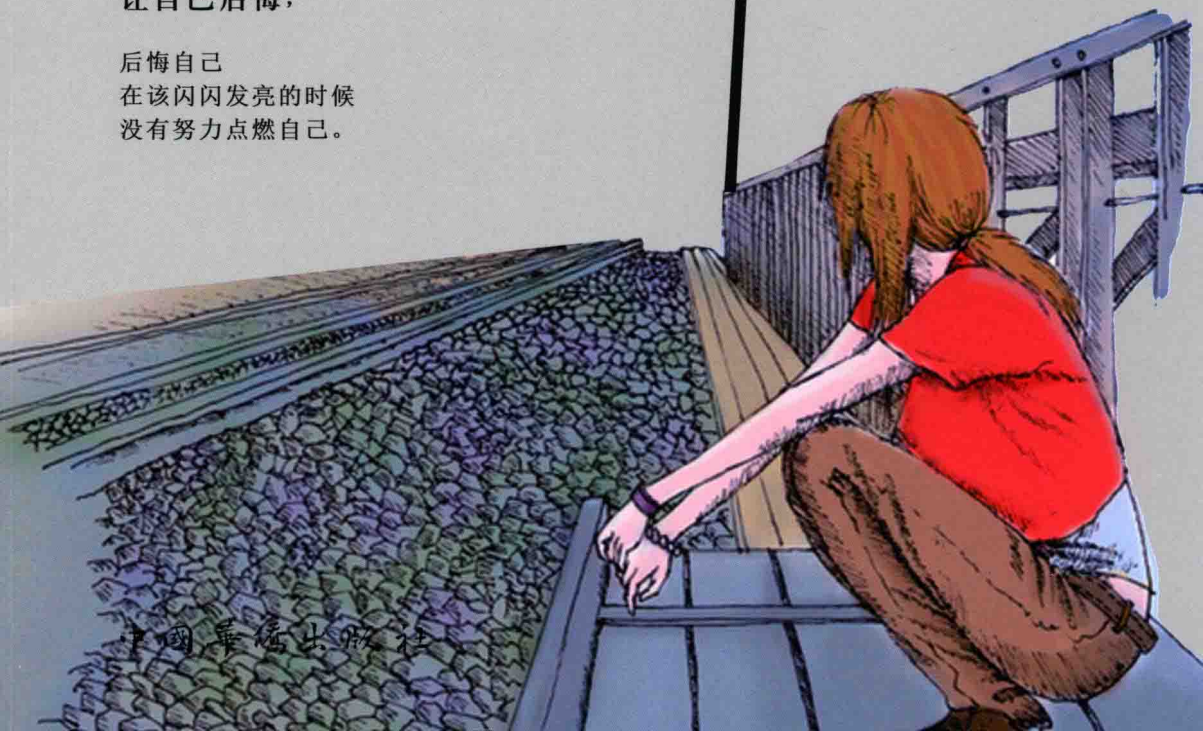
方道 编著

宁愿笑着流泪， 也不哭着后悔

世上没有过不去的事情，
只有
过不去的心情。

别到最后
让自己后悔，

后悔自己
在该闪闪发亮的时候
没有努力点燃自己。



中国华侨出版社

宁愿笑着流泪，
也不哭着后悔

方道——编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宁愿笑着流泪, 也不哭着后悔 / 方道编著. —北京: 中国华侨出版社,
2016.11

ISBN 978-7-5113-6460-9

I. ①宁… II. ①方… 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 (2016) 第256784号

● 宁愿笑着流泪, 也不哭着后悔

编 著/方 道

责任编辑/文 喆

封面设计/一个人·设计

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/17 字数/230千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-6460-9

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

preface

在这个世界上，有的人富贵满堂，春风得意，有的人却家徒四壁，一无所有。有的人顺风顺水，功成名就；有的人却命运多舛，郁郁而终。一样的世界，每时每刻都在上演着不一样的人生悲喜剧。或许习惯了命运的安排，于是，每每不如意时，我们就用这样一个词来安慰自己——命运。

信命的人总是认为，自己从呱呱坠地时起，就已经注定要扮演怎样的角色，有钱有势也好，穷困潦倒也罢，一切皆是命运的安排。有时我们也是这样，下了一番功夫以后，没有立竿见影，就感叹：真是命运不济，老天爷都不照顾。于是便认了命，索性放弃努力，于是命运就再没有过起色。

很欣赏这样一句话：上帝也只能掌握我们命运的一半！

君不见，有人生于朱门，锦衣玉食，接受最好的教育，身边大把的机遇，却不思进取，胡作非为，败了家境，毁了自己，甚至锒铛入狱。又有人，生于寒窑，红薯拌饭，大学考得上，学费交不上，却矢志不移，一步一高，赚了金子，圆了好梦，人生成了风景。更有人，天生迟钝，抑或四肢不全，然身残志坚，与自己斗，与命运争，其间



不知洒了多少血泪，反把人生活得异于常人的圆满。

所以这里还有一句话你应该相信：命运的另一半在我们自己手上。

不幸的事情虽然总是在不断上演，但不过是为了让我们有所领悟，如果你还在抱怨：“为什么受伤的总是我？”答案就是你仍未从中学会该学的功课，所以苦难就会一再出现，直到你真正学会为止。

人生的不幸昭示的不纯粹是磨难，它或许是要告诉你，原来的那种活法已经不适合；或许是要告诉你，原来的要求和目的与现实有偏差。那么现在，则是你需要改变的时候。事实上只要你愿意，总有一条路可以去你想去的远方，做你想做的自己。

就像在惊涛骇浪的海中孤独行驶的船只一样，为了靠岸，你需要一直向着灯塔的方向前进，你可能觉得灯塔太远了……当有一天，你抵达灯塔下面，站在灯塔上看海，会猛然发现，原来自己可以走得这么远。

第一辑 关于昨天

被伤害的过去，只是为了生命的成熟

人生的磨难很多，所以我们不可以对每一件伤害都过于敏感。在生活磨难面前，精神上的坚强是我们抵抗人生意外的最好武器。别害怕生活里的那些伤害和失败，有时候伤害和失败不见得是一件坏事，它会让你变得更好。每件事到最后一定会变成一件好事，只要你愿意坚持到最后。

第一章 你所受的伤害，自己也有责任

人生中所有的痛苦，自己都有责任 / 2

负面情绪会让你彻底沉沦 / 4

生活的景象出自自己的手笔 / 7

困住你的只能是自己 / 9

不出色是因为你不够努力 / 11

人往往都是被自己抛弃的 / 13

生活的阴影源于内心的阴霾 / 15

只要有所改变，就会有所不同 / 17



第二章 那些让人痛苦的，都是让人成长的

- 有些痛苦，我们必须经历 / 19
- 走得远的人，都是一路摸爬滚打来的 / 21
- 让人疼痛的部分其实是个宝 / 23
- 破茧成蝶，是撕掉一层皮的痛苦 / 25
- 折磨是促使你不断进步的动力 / 26
- 有批评才有收获 / 28
- 生命里的羞辱正是催人奋进的力量 / 31
- 每一次伤害，都伴随着一次成长 / 33

第三章 命运对不起你，你更要对得起自己

- 人的心态会最终决定他的价值 / 36
- 凡事都往好处看，生活就会更好 / 38
- 走过低谷会知道，逆境原来是祝福 / 40
- 再悲伤的开始，也能演成欢喜的结局 / 43
- 命运给你加了盖子，你就把它顶开 / 45
- 只有你能决定自己的人生是好是坏 / 46

第四章 记得失败的精彩，便没有辜负未来

- 不要为打翻的牛奶哭泣 / 49
- 失败不可怕，忘记初心才致命 / 51
- 失败也可以成为一种财富 / 53
- 能够东山再起的人更了不起 / 55
- 摔倒了别忘在手里抓一把沙 / 58
- 从失败的废墟里挖出金子来 / 60
- 战胜困难，就能迎来人生的春天 / 62

第五章 天会亮，雨会停，生活都是这样

- 生命无常，最好坦然接受 / 66
- 停止过去的坏，才有好的开始 / 69
- 你要知道，太阳每天都是新的 / 71
- 比困难更强大，它就打不倒你 / 73

第六章 无论如何，都别让眼睛失去光泽

- 阴暗的时候，画扇窗给自己 / 75
- 别让自卑毁了你的聪明才智 / 77
- 无论何时，都不要否定自己 / 78
- 不断抗争的生命里没有灾难 / 81
- 只要相信，希望永在 / 83
- 所有的一切都能够应付过去 / 85

第二辑 关于现在

活好每一个当下，就算对得起自己

一个人未来能通向什么地方，不是靠预测，而是看今天你都干了什么，干得怎样。就算生命很长，但人生的意义却是从你努力的那天才开始。现在，你必须活好每一个当下，做好每一件该做的事情，如此，才能不辜负这么聪明的自己。

第一章 与其含泪抱怨，不如专注做更有意义的事

- 抱怨是最消耗能量的无益举动 / 88



去努力争取，而不是抱怨得到的少 / 90

只会抱怨的人，有机会他也抓不住 / 92

一味抱怨生活，不如动手改造生活 / 95

抱怨怀才不遇，其实是还不够好 / 96

别怨别人在你不好的时候选择逃跑 / 98

第二章 不要等到明天，才记起今天该准备什么

既然活着，每天总得收获点什么 / 102

默默储备，就可能一鸣惊人 / 104

把时间花在进步上，而不是虚度 / 107

有所准备，机会才不会被浪费 / 109

积蓄知识比积蓄金钱更重要 / 111

储存每一条可能对你有用的信息 / 113

积累实力，才有日后的厚积薄发 / 116

第三章 改变不了别人的看法，就改变自己的活法

做好自己，不必在乎冷嘲热讽 / 119

让别人泼来的冷水沸腾起来 / 122

只要志气在，没人可以看不起你 / 124

没人疼的时候，就自己拯救自己 / 126

你的尊严，永远不可以被毁灭 / 129

第四章 别让舒适的床铺，成为青春的枷锁

青春，不是用来辜负的 / 132

生活，不是用来混的 / 136

生命，不是靠别人供养的 / 138

懒惰者，总与机会差一步 / 140

一时的荣耀，照不亮一生 / 143

学习的苦根上终会长出甜果 / 145

不想被淘汰，就把斧头磨快 / 147

第五章 规划好现在，未来才不会杂乱无章

人生路，不能走一步看一步 / 150

未来的模样取决于现在的策划 / 153

有份大规划，才能成就大事情 / 155

别把精力分散到太多的事情上 / 158

了解自己在哪里能实现最大价值 / 160

第六章 请以谦卑之心，迎接世界的丰盛

不是谁都可以一步登天 / 163

好高骛远的人往往摔得很重 / 165

做大事需要一种“空杯心态” / 168

不懂就问，借别人的知识扩充自己 / 170

要善于借鉴成功者的经验 / 172



第三辑 关于未来

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

人们的生存结构就像是一个金字塔，只有相对少数的一些人生存在金字塔的顶端，蒸蒸日上，繁荣兴旺，而大部分人则一直处在金字塔的底部，每天只能收支相抵，量入为出。可事实是，那些处在金字塔顶端的人每天并不比我们多拥有一分钟，为什么他们就能在同样的时间里，做出让我们仰慕的成就呢？因为他们，在没成功的时候，就一直在准备着未来。

第一章 人生定位越高，成就就越辉煌

人活着，总得活出些价值 / 176

再苦的日子也要让未来有盼头 / 179

你现在的想法，决定未来的活法 / 181

梦想足够远大，成就才能更高 / 184

梦想越低，人生的可塑性就越差 / 186

如果你是千里马，一定要跑给别人看 / 188

要时刻想着成为最好的那一个 / 190

第二章 等到的，是命运；走出来的，才是人生

没有一个成功群体叫空想家 / 193

要成功就得先行动 / 196

- 主动出击才能抓住机会 / 198
- 快人一步，就能够抢占先机 / 200
- 坐等机遇不如创造机遇 / 202
- 就算概率再小，也要试试 / 204
- 少一些犹豫，便少一些后悔 / 207

第三章 只要努力，成功也许会迟到，但绝不会缺席

- 当初不尽力，如今才会不如意 / 210
- 真正的梦想，需要汗水来浇灌 / 212
- 努力让自己成为有价值的人 / 214
- 比别人多做点，机会就会更多点 / 216
- 想要不被取代，就要不可替代 / 218
- 只要肯努力，没人能阻止你前进 / 220

第四章 现在流下的泪水，都是当初胆怯的懊悔

- 因为胆怯，我们常常一无所获 / 223
- 不敢向前一小步，就要落后一大步 / 225
- 财富有时离你很近，可你却躲开了 / 227
- 一时胆小逃避，一辈子追悔莫及 / 229
- 顾虑太多，失掉的机会就很多 / 231
- 在机遇面前，不应因风险而退缩 / 233

第五章 你可以慢，但不能停

- 我们在路上，梦想就在路上 / 236
- 应该坚持的一定要坚持下去 / 239



也许打开门的正是最后一把钥匙 / 241

执着，能使成功成为必然 / 243

第六章 成长，是一辈子都在走的路

你可以对现状满意，但不要满足 / 246

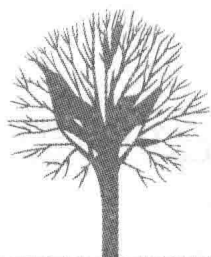
成长的道路上你永远不能停步 / 248

知足不前，就会迎来危机 / 250

自己认准的路就要一直走下去 / 253

无论情况多坏，都别轻易认输 / 254

永远为下一个未来继续努力 / 257



第一辑 关于昨天 被伤害的过去，只是为了生命的成熟

人生的磨难很多，所以我们不可以对每一件伤害都过于敏感。在生活磨难面前，精神上的坚强是我们抵抗人生意外的最好武器。别害怕生活里的那些伤害和失败，有时候伤害和失败不见得是一件坏事，它会让你变得更好。每件事到最后一定会变成一件好事，只要你愿意坚持到最后。



第一章 你所受的伤害，自己也有责任

这世间的事，有果必有因，你今天所遭受的不好的“果”，必然是当初某个不好的“因”种下的。所以，你完全没有资格去抱怨社会和别人，你有抱怨的时间，不如好好反省一下自己，看看自己当初到底做错了什么，避免在今后的日子里再犯同样的错误。并且，你要尽力去把这个不好的结果扭转。

人生中所有的痛苦，自己都有责任

有个朋友跟爹妈结了半辈子的心结，总觉得父母看不起他，所以工作和生活一旦出了点什么问题，就拿这事出来说“你们说我没出息，我就没出息给你们看”！这个逻辑真有些莫名其妙，不能苟同。理由很简单，无论你出息或不出息，你的人生都是你自己的，不是你爹妈的。

这种对抗情绪带来的古怪逻辑其实在生活中很常见，例如“这个领导对我不好，所以我把工作搞得一团糟让他难堪”这样一来，你的职业前途必然晦暗无光。

其实我们生命里的痛，有些可能是别人给的，但大部分还是我们自己造成的，就算是别人给你的疼痛，你为什么要接受它呢？所以，你也有责任。所以你必须为自己的人生伤痛负责，而不是逃逸或者把责任推给别人。

曾听过这样一个故事：

有一个人从外地回家，驾车行驶在高速公路上，他车子的前方不远处是一辆货车，车上堆满了重物。很不幸，那辆车捆绑货物的绳子没有拴牢，货物在行驶途中掉落下来，他紧急刹车，但距离太短，为时已晚，车祸瞬间发生了。

这个人因此截掉了双腿，只能在轮椅上度过余生，他充满了怨恨。这个人的老师希望帮他从痛苦中解脱出来，于是来访时问了他几个问题。

第一个问题：“是谁选择开车上路的？”

“是我。”他回答。

“是谁选择在这个时间回家？”

“是我。”

“回家的路有那么多条，是谁选择走这条路？”

“是我。”

“高速公路上的车子那么多，是谁选择跟在这部车的后面？”

他低下了头，默不作声，若有所思。

老师看了看他，继续说道：“东西没绑好，掉落的概率很大，这是已存在的事实。但最后的结果是谁让它发生的呢？如果不是你选择在这个时间上路，不是你选择走这条路，不是你选择跟在这部车的后面，



甚至没有保持足够的安全距离，那么即使东西掉下来，也没有人会受伤，不是吗？所以，你认为你究竟该不该负责任呢？”

老师的话如当头棒喝，深深敲击他的灵魂。是的，是他自己做的决定，又有什么理由一直深恨、抱怨别人呢？

他想通了，决定扛起一切责任。而就在那一刻，所有的怨恨都不见了。他想，以前一直想写一些自己的人生感悟，可苦于奔波，无暇下笔，现在不正好有时间了吗？他振作精神，用心撰写，竟然一鸣惊人——他的第一本书就很畅销。现在，他已经是一家文化公司的老总了。

你人生中所有的痛苦，自己都有责任，所以不要一味埋怨、抱怨，对别人的“过错”纠缠不休，耿耿于怀。多从自身找原因，才是对自己的人生负责，你只有对自己的人生负起责任，才能保护好自己以及自己想要保护的人。

负面情绪会让你彻底沉沦

看到过很多怨男怨女帖，内容大致都是以一副受害者的面目在诉说自己的悲惨故事。一再向人们强调，“你看，我没钱没势没背景，没个没胸没相貌，活脱脱的弱势群体，因为是弱者所以被别人欺负”。这条完整的论证链条，试图说服大家相信：“我”身上所出现的一切问