

没有在生活中 跌倒过的人， 不足以谈人生

在前进的道路上，我们跌倒过、失败过、迷茫过，但这些不就是青春该有的情绪吗？我们高兴过、坚持过、放弃过，但是这些不正是我们成长过程中必须面对的吗？

meiyou zai chengzhangzhong
diedaoguo de ren,
buzuyi tan rensheng

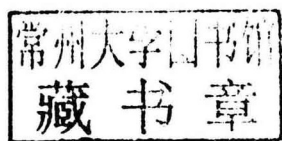
陈西 编著

优美的随笔，暖心的故事，
带给你深刻的人生感悟。

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

没有在生活中跌倒过的人，不足以谈人生

——有些事，经历过才有所领悟



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

没有在生活中跌倒过的人,不足以谈人生 / 陈西编著. —北京:北京理工大学出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5682-1781-1

I. ①没… 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(2016)第 011479 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京潮河印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 260 千字

版 次 / 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 35.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



前言

人生就像一次旅行，沿途会遇到鲜花也遇到荆棘，会看见阳光也会看见阴云。然后，穿越或平坦或崎岖的道路，走向人生的另一个尽头。

年轻时，我们经常会遭遇失败和挫折，或是失去了爱恋的情人，或是搞砸了生意，或是遭到了病痛的打击……我们的内心充满了恐惧和彷徨，害怕继续向前迈进。因为我们害怕遭遇更大的失败和打击，所以会刻意绕过一些荆棘和泥泞，刻意逃避那些失败和挫折。然而，这真的对我们的人生有益吗？

一只蝴蝶挣扎着想从蛹里出来，路人出于好心帮蝴蝶剪开了蛹。但没想到，蝴蝶出来以后，翅膀却张不开，最后死了。

挣扎的过程正是蝴蝶所必需的成长过程，路人虽然让它当时舒服了，可也使它没有了力量去面对生命中更多的挑战。

人的成长也是如此，长大是需要勇气的，逃避或是躲在别人的屋檐下，永远也无法独自生活。如果你希望能化身成蝶，那你就得忍受在蛹里挣扎的痛苦过程，这样才能展翅高飞。

成长本来就是一件“伤筋动骨”的事情，我们总是在伤痛中获得成熟。那

些曾经的跌倒是长大的基础。没有永远的一帆风顺，不经历风雨，则难见彩虹。未曾输过，你很可能会有一次惨烈的失败；未曾饥寒，你很可能会落入贫困的境地；未曾拼搏，属于你的成功便不会太久；未曾失去，你就不知道拥有是多么令人幸福。

走在路上的人，各有不同；经历的故事，也各有不同。不管是怎样的人，他们走，或者停，都无定数。我们的生命也是如此，走也好，停也好，并无定数，但可以确定的是，努力和追逐是不变的旋律，这就是生命的意义。生命不息，奋斗不止，除非我们的生命终结。

人活在这个世界上，如果连奋力向前的经历都没有，那么人生也就太过无趣了。看看那些富有的、勇敢的人吧，在他们的人生路上，跌倒一定是常态，成功才是万一。

人生就要边走边悟，边悟边走。这场旅行，让人期待的并不是最终的目的地，而是沿途的风景。在前进的道路上，我们跌倒过、失败过、迷茫过、孤独过……但这些不就是青春该有的吗？我们高兴过、流泪过、期盼过、失望过，也坚持过、放弃过，但是这些不正是我们成长过程中必须面对的吗？

成长是需要代价的，那些跌倒了又爬起来的人，才会真正走好下一段路。



Contents 目录

第一章 那些牵绊我们的不幸，可能是拯救我们的幸运

人生难以预料，上天好像总是在想尽办法阻止我们前进。在人生的道路上，总是会突然出现一些绊倒我们的“石头”，让我们跌得头破血流。曾经，我们为自己的不幸抱怨、哭泣，甚至自暴自弃，但是最后才发现，这些“石头”是我们打开成功大门的“钥匙”，而那些牵绊我们的不幸，则可能是拯救我们人生的幸运。

缺陷是上帝咬过的苹果 / 003

不碰撞礁石，难以激起美丽的浪花 / 006

跌倒了不要空手爬起来 / 009

保护得再好，也没有从不受伤的人 / 012

因为痛，所以让人刻骨铭心 / 016

你今天吃的苦，将成为明天的甜 / 019

沸水煮的茶才更清香 / 023

今天的不幸恰是明天幸运的开始 / 025

失败，有时比成功教会我们更多 / 029

第二章 只要内心勇敢，随时可以从头再来

跌倒并不可怕，困境也并不是绝境。任何人都无法避免遭遇困境和苦难，如果心生惧怕心理，不敢前进，不敢尝试，那么将永远被困在困境和失败之中。其实，只要内心勇敢，即便经受多大的困难和失败，都可以从头再来；只有敢于面对这一切，人生才有翻盘的可能。

没有试过，怎么知道你不能 / 035

不要惧怕霉运，因为你还有未来 / 038

耐心等待自己绽放的季节 / 042

即便生活贫穷，也要有富有的心 / 045

懦弱，是自己最大的敌人 / 049

在下一个路口重新出发 / 053

今天你是否超越了昨天的自己 / 056

第三章 追逐梦想的道路上，汗水也是甘甜的

梦想是我们追求美好生活的动力，是我们精彩生活的信仰。在追逐梦想的道路上，必将经历风雨、经历坎坷，但是它却使我们不再彷徨、不再悲伤。所以说，在追逐梦想的道路上，汗水也有甘甜的味道。

一块石头，因为梦想而不同凡响 / 063

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己 / 066

小虾米也要有大鲨鱼的梦 / 070

梦想开始了，就不要停下来 / 074

只有持久的激情，才能实现你的梦想 / 078

生活在峡谷之中，也要仰望星空 / 082

追梦的人，注定是孤独的旅行者 / 086

不知道前进的方向，怎么到达目的地 / 089

第四章 勇敢地做一次自己，精彩地活一次

人生的道路上，只有自己真正地走过，才算是无憾无悔的人生。不管前方的道路如何，勇敢地做真正的自己，轰轰烈烈地活一次，才能活出自己的精彩。想要做一个不输给别人的胜者，就必须先做一个不输给自己的强者。

改变，什么时候都不算晚 / 095

前进的道路上，不断为自己加油 / 098

走别人不敢走的路 / 102

做自己想做并喜欢做的事情 / 105

人生本已很难，何苦还要为难自己 / 109

不必羡慕别人美丽的花园 / 112

改变不了别人，就改变自己 / 116

第五章 选择了远方，就要风雨兼程

人生在世，不要只想着是否能够成功，既然选择了远方，就要风雨兼程。当你锁定自己的目标时，就不要管身后会不会有狂风暴雨，就不要管前方的道路是坎坷还是平坦，义无反顾地前进，坚持不懈地努力，将背影留给过去，你将会赢得整个世界。

一夜成名只是美梦而已 / 121

沉得住气，耐得住寂寞 / 124

像风筝一样逆风而上 / 128

宁愿在地上步行，也不愿在云端跳舞 / 131

尽力而为远远不够 / 134

执着地走下去，即便无人喝彩又如何 / 137

想好了，就要立即行动 / 140

你只需努力，剩下的交给时间 / 144

坚持追逐，做勇敢的自己 / 149

第六章 放下之后，还有什么不能释怀

人生就像是一座华美的大厦，整体构造良好，但是墙壁剥落、水管失修、配备不足……有太多需要整修的地方，除非你将整座大厦拆掉。但是大多数人又舍不得，因为那是一生的心血。人生有太多的舍不得、放不下，所以不得不苦苦地支撑。人们放不下的不是身边的事物，而是心中无尽的欲望。当你的内心选择放下之后，还会有什么不能释怀的呢？

随手关上身后的门 / 155

幸福不是向往未有的，而是珍惜已经拥有的 / 158

不是所有葡萄都能酿出琼浆 / 161

热衷于物质，却迷失了自己 / 165

错过了，终究是不属于你 / 169

昨天的阳光再美，也无法照耀今天 / 173

珍惜你拥有的，幸福就在你身边 / 176

放不下的不是手中之物，而是心中的欲望 / 180

第七章 没有了爱和希望，世界将变成灰色

如果一个人没有了希望，那么就如同行尸走肉一样；如果世界没有了爱，那么就会变成冷漠、灰色的世界，没有任何美丽的色彩。无论在任何时候、任何地方，都不要失去爱和希望，它们会让我们的生活犹如夏花般灿烂。

不舍一株菊，怎得满村飘香 / 185

善良的心，才能看到美丽的世界 / 188

身处沙漠，心中应怀一壶清凉的希望 / 191

每天都有一份美好的期盼 / 195

感恩之心犹如一缕阳光 / 199

家，就是指引人走出黑暗的明灯 / 202

总有一种爱，将我们支撑 / 205

没有绝望的处境，只有绝望的人 / 208

第八章 张开双手，向着阳光的地方奔跑

天空不可能永远都是晴空万里，艳阳过后总会有乌云；人生也不可能永远都一帆风顺，平坦之末总会有歧路。如果我们尽情地张开双手，向着阳光的地方奔跑，那么就会迎接无限的光明；如果我们蜷缩在黑暗的角落，那么只能独自哭泣。

心在哪里，世界就在哪里 / 215

抬起头，天空中有上帝来不及采摘的花朵 / 219

悬崖边上，也要享受美味的草莓 / 222

打开心窗，天空一片蔚蓝 / 225

享受生活，享受灿烂的每一天 / 228

当你笑时，整个世界都对你笑 / 232

不能跳舞就弹琴吧，不能弹琴就歌唱吧 / 235

生活是快乐还是痛苦，取决于自己 / 238

幸福不是一种状态，而是一种心态 / 241

第一章

那些牵绊我们的不幸，可能是拯救我们的幸运

人生难以预料，上天好像总是在想尽办法阻止我们前进。在人生的道路上，总是会突然出现一些绊倒我们的“石头”，让我们跌得头破血流。曾经，我们为自己的不幸抱怨、哭泣，甚至自暴自弃，但是最后才，发现，这些石头是我们打开成功大门的“钥匙”，而那些牵绊我们的不幸，则可能是拯救我们人生的幸运。



缺陷是上帝咬过的苹果

西方流传着一种说法：世上每个人都是上帝咬过的苹果，都是有缺陷的。上帝是十分公平的，不会将所有的幸运都给一个人，也不会将所有的不幸都加在一个人的身上。当你获得一分幸运时，上帝必然会给你几分痛苦；当你遭遇几分苦难时，上帝自然也会在将来给予你更多的幸福。所以，当我们的人生缺一角时，不要怨恨上帝的不公平，也不要埋怨自己的不幸，要想象自己就是上帝特别钟爱的苹果，要坚信通过自己的努力必然会赢得完美的人生。

月如是我童年最好的玩伴，在我的记忆中，我们从相识起，她就是一个跛脚的女孩，身边的小伙伴时常叫她“瘸子”来取笑她，我还曾为此与小伙伴打过架，因为我不希望他们笑话我的朋友。然而，不知是月如天生乐观，还是心中懂得隐忍，我似乎从未见她因此而生过气。

上大学后我便与月如失去了联系，多年后，当我再见到她时，她已经是家车行的老板。我惊讶于她的成绩，问她如何取得今天的成就，她笑着回答我：我没有健康的身体，所以我付出了比正常人更多的努力，别人吃不了的苦，我都愿意吃，所以我得到了正常人不容易得到的机会。

没有什么传奇的经历，也没有什么不寻常的过往，只因知道自己的缺陷，她

付出了更多的努力，最终取得了成功。所以，不要抱怨缺陷，每一种缺陷都可能
是你成功的诱因。

维纳斯的美丽，在于她的断臂，在于她给了我们无限的遐想。没有缺陷，就
不会有完美；没有失去，就不会有收获的喜悦。倘若每个人都是完美无缺的苹
果，那么世界就会变得平淡无趣，何来色彩缤纷？如果每个人的人生都完整无
缺，那么人生就会变得平庸寡味，何来波澜壮阔？

帕格尼尼就是被上帝特别青睐的一个苹果。他4岁时因出麻疹，险些夭折；
7岁时又患了肺炎，险些没活过来。即使成名之后，他也不断在和病魔做斗争，
46岁时，他的牙齿就因为疾病而全部掉光；47岁时，双眼视力急剧下降，几近
失明；50岁时，他不得不接受失声的不幸。也许人们会说，上帝似乎对帕格尼
尼太残忍了，然而，上帝是公平的，他又赐予了帕格尼尼非凡的天赋，他3岁就
显示了出色的音乐天分，8岁时已经在意大利小提琴界小有名气，12岁时就成功
举办了人生第一次音乐会，并大获成功。之后，他成为举世闻名的小提琴家，将
自己的琴声传遍了全世界，并用独特的指法、弓法和充满魔力的旋律征服了整个
世界。德国著名的诗人歌德曾经说他是“在琴弦上展现了火一样的灵魂”。

有一个圆被切去了一块，所以它总是希望自己恢复完整、没有任何缺陷的完
美身体。于是，它便四处寻寻觅觅，试图寻回自己缺失的那部分。因为它缺一
角，所以只能慢慢地滚动，当然也使原本有缺陷的身体碰撞出更多的裂缝。尽管
已经伤痕累累，但是因为滚动得慢，所以它可以闻到路边野花的清香，听到树上
小鸟婉转的歌唱，品尝清澈溪水的甘甜……

一路上，它寻找到各种不同的碎片，但是没有一块是属于自己的。于是它只
能丢掉那些碎片，继续踏上寻找的道路。也许是上帝不忍心让它继续带着残缺赶

路，于是将最适合它的一块碎片送到了它的脚下。它迫不及待地将这块碎片拼在自己身上，终于成为一个完整、圆满的圆。当它再次开始滚动时，已经不会像过去那样磕磕碰碰了，也不会使自己撞得满身伤痕，最令它兴奋的是，它可以滚得飞快。它从来没有这么飞快、毫无磕碰地滚动过，所以它愉悦地哼唱着自己喜欢的歌曲，飞奔在平坦的路上。

慢慢地，得到完美的兴奋和激情逐渐退却，它发现自己只剩下飞快的滚动，以至于无法控制自己慢下来。身边掠过的只是模糊的景象，往日野花的清香、鸟儿的欢唱都离自己而去。于是，它在路旁停下来，将找到的碎片丢下，开始像原来一样缓慢地滚动。

每个人都是缺了一角的圆，而这一角就是人生中的缺陷、苦难和挫折。我们只有带着它行走人生，才能细细品味人生真实的滋味。尽管在路途中避免不了磕磕绊绊，却能使我们在伤痕之中成熟、成长。如果我们试图使自己的人生完美，如同完美无缺的圆一般，那么就只能乏味、疲劳地奔跑在道路上，无法去欣赏路上美丽的风景、品尝人生中酸甜苦辣等不同的滋味。如果一个人没有品尝过人生百味，岂不是枉在这人世走一遭？

不碰撞礁石，难以激起美丽的浪花

茨威格说：命运总是喜欢让伟人的生活披上悲剧的外衣，总是喜欢用最强大的力量来考验最强大的人物。命运总是在成功人士前进的道路上设置重重障碍，以便让他们在追求真理的道路上锻炼得更加坚强。不错，历史上那些取得成就的人，通常会承受比普通人更多的磨难和挫折，然而正是因为他们没有被磨难压倒，反而将它们变成奋斗的动力，勇敢地击碎它们，所以才能走向最终的辉煌。

就像海水只有猛烈地撞击礁石才能激起美丽的浪花一样，人们只有经历艰苦的考验才能获得巨大的成功。现在大部分人生活在富裕、舒适的环境中，没有经历过太大的风雨、没有吃过太多的苦，所以在不知不觉中失去了承受苦难和挫折的能力，更失去了挑战困难和挫折的勇气。以至于很多人遇到很小的挫折便失去了前进的信心和勇气，我们不是经常看到“某某学生因为考试失利而跳楼自杀”“某某男子因为失恋而割腕”等新闻吗？看到这样的情况，我们心中不仅产生这样的疑问：是不是我们的环境太过优裕了，是不是我们的内心太脆弱了，以至于承受不起打击和痛苦？

其实，苦难和挫折并不可怕。人生中并非都是鲜花和掌声，也并非都是舒适、优裕的环境。在前进的道路上，我们不可避免地会遇到大大小小的苦难和挫

折，只要我们以平常心看待它们，增强自己的信心和勇气，就可以走出困境、战胜挫折。

正如奥斯特洛夫斯基所说：“人的生命如洪水奔流，不遇着岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。”我们的人生之海中礁石密布，而这礁石就是生活中的不幸、苦难和挫折，如果我们勇敢地面对它们，就可以激起最美丽的浪花；如果我们自作聪明地避开它们，就只能平庸地走完一生。

中秋是钱塘观潮的最好时节，总是听说钱塘江大潮是异常壮观的景象，于是我突然产生了前往钱塘江观潮的念头。果然，前来观潮的人简直是人山人海。我站在远处观景台远眺钱塘江出海口，只见远处一波浪潮向岸边涌来，犹如万马奔腾般气势宏大。当浪潮遇到近处的河床和岩石时，立即掀起几米高的巨浪，激起无数美丽的浪花。一波浪潮过去后不久，下一波浪潮又排山倒海地涌了过来，奔腾的海水猛烈地撞击在岸边的海塘上，顿时撞出一团巨大的浪花，雪白的浪花飞向天空，甚至溅到观潮的人们身上。顿时，人群中响起巨大的欢呼声和尖叫声。人们常说，“滔天浊浪排空来，翻江倒海山可摧”，看到壮观的钱塘江大潮，我才领略到什么是巨浪滔天，什么是排山倒海！

在平坦的沙滩上，海水只能安静地涌向岸边，即便狂风卷起了海浪，到了平坦的沙滩也只能偃旗息鼓，平静地走向生命的尽头。而在礁石丛生的海岸，或是地形险要的岛屿，海水就会激起美丽、壮观的浪花，绽放出最绚烂的花朵。海水击打岩石的时候，是它最绚烂的时候，尽管这绚烂是那么的短暂，尽管它必须付出粉身碎骨的代价。但是它知道，只有去碰撞，才会击出美丽的浪花；否则它只

能平平静静地走完自己的一生，最终毫无意义地消失于岸边的沙滩之上。

我们的人生又何尝不是如此？挫折、苦难犹如巨大的礁石一般，挡在我们前进的道路之上。如果贪图安逸的生活，不敢挑战面前的挫折，那么就只能平庸庸地度过一生。我们要学习勇敢撞击礁石的海水，即便粉身碎骨，也要赢得最美丽、最壮丽的瞬间。

法国著名画家米勒年轻时曾经有过一段很长的困难时期。开始，没有人欣赏他的才华，没有人认为他可以成为出色的画家，他甚至连一幅画也卖不出去。面对这样的境遇，他陷入了贫穷和绝望的深渊之中。后来，为了缓解生活的压力，他不得不从喧闹的城市搬到偏远寂静的农村，但是这并没有使他摆脱生活的困境。

不过，美丽的乡村风景和恬静的生活却激发了他无限的创作灵感，他开始运用自己的画笔来描绘这美丽的风景、美丽的世界。虽然，他依然生活贫困，但是他仍然用心去感受生活的美好，并在此阶段创作了《播种》《拾落穗》等不朽的作品，最终获得了人们的肯定和赞扬。

精美的瓷器需要经历多次的烈火焚烧，才能形成美玉般的色泽；海水只有猛烈地撞击礁石，才能激起美丽的浪花。同样，我们每个人需要经受得住痛苦的磨炼，才能拥有更加坚强的意志，才能成就更大的辉煌。