

咖啡房
生活

Ai Shi Yi Sheng De Jian Chi

爱

是一生的守候

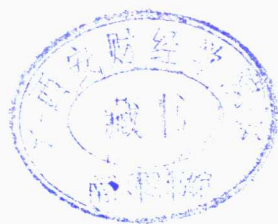
心灵的那扇窗 让爱自由进入
让爱尽情飞翔 让爱恒久如新

台湾
杨小云
著

中国三峡出版社

爱是一生的坚持

台湾杨小云著



200854710

336498

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱是一生的坚持/杨小云著. —北京:中国三峡出版社,
2003. 1

(生活咖啡房)

ISBN 7-80099-707-3

I. 爱… II. 杨… III. 爱情—通俗读物
IV. C913. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 098838 号

图字:01-2002-6131

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

(010)51933034(编辑部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: ybs5193@163.com

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本:890×1240 毫米 1/32 印张:5.875

字数:117 千字

ISBN 7-80099-707-3/C·67 定价:12.00 元

有爱就有希望

(代序)

都说阳光、空气、水是维持生命的三要素，缺一不可；就生命存活的意义而言，是这样的，但若以生命内涵来看，爱和希望，才是充盈、丰富生存内容的实质，也是灌溉生命最最重要的甘霖，它的功能，融合了阳光、空气、水的总和。从亘古到未来，绵延不断，在不同世代，不同时间刻度里，都是永恒不变的惟一。

因为，爱和希望是生命最重要的元素。

失去了这些，我们的生命便不完整。

一个从小沐浴在父母关爱中的孩子，在成年后即使遭遇挫折，往往也会因为坚强的自信而不致灭顶。而一个人最初的信心，是来自父母的肯定和珍惜，自觉有人珍惜的孩子，自然会珍惜自己，这种认识汇集成的心态是“我是个有价值的人”，也是信心形成的基本要素。

德国著名的空中飞人比尔，从小就看着父母高来

高去的在空中表演，心中既羡慕又佩服，他最大的心愿就是有一天能像父亲一样，做一个了不起的空中飞人。

九岁那年，他第一次爬上高台，他永远忘不了第一次抓着横杆荡出去时的兴奋和超过兴奋好多倍的恐惧。

“当时，心里真的好害怕、好胆怯，但是，我看着妈妈笑着向我招手，知道她在另一头等我时，就觉得可以放心了。”

十二岁时，他参加演出，先是最简单的摆荡、换边，后来增加了空中翻转、接手动作，他脱离父亲的手，转身，旋至母亲的双手里。

“父亲知道我害怕，却不点破，他只温柔地望着我，用他厚实有力的大手，紧紧握住我的手说：‘放心，有爸爸在。’”

从此，比尔明白，空中飞人的演出，除了不断的练习和精湛的技术之外，更重要的是“爱”，以及由爱衍生出来的“信任”。

每一回，当他反转，投向母亲时，总会先接触到溢满鼓舞装满爱的眼眸，有如一张坚固的安全网，密密实实地罩着，让他觉得好安全、好放心。

后来，比尔遇见心爱的女子，接续了父母的表

演，并且不断创新，研发出许多高难度绝招，成为空中飞人表演中的奇葩。

有人问他是怎么办到的，他笑着说：

“在每一次练习和演出时，我都是用爱、用整个生命去接握妻子的双手；惟有在爱的密切结合中，才能呈现完美的演出。”

时代在变，人的价值观在变，生活方式也不停在变，人际关系也随之易动，但是，人们对爱的渴望，却是惟一的不变。

或许在爱的内容、方式上，旧人类的表达是含蓄、内敛而执着的，新新人类讲求的是自我实现，崇尚平等自在的活力呈现，然而，内心深处传出的生命音符，永远需要用爱来充满，来完成。

爱，绝不只是一个字，而是一种行动。

爱像顽皮的鸟儿，绕在我们身边飞来飞去，只是，我们常会因为胆怯、骄傲、怕受伤害而不敢打开心窗，让爱飞进来，甚至，我们不敢爱自己。

为了怕受伤害，现代人不是筑起高墙防卫，就是装出不屑的样子，再不就相互试探，谁也不愿先做表白，怕被当成傻瓜；像这样“捉迷藏的爱情”，实在很难达到真爱的境界。惟有把自己心胸打开，才能获

得对方的信任，才能得到真爱。

很欣赏一位“情场常败将军”讲的话：

“虽然每一段恋情都没有结果，但是，至少我爱过，痛过，拥有过，不也是一种美吗？”

这或许就是“失恋总比无恋好”吧。

在我们一生中，不论是与陌生人偶然擦出友谊的火花，或是得一知己，抑或两情相悦的心灵相通式的小爱，乃至对国家、理想、信仰、兴趣、研究执着的大爱，凡是以爱为出发点而做的任何事，总会令人有很深的感动，只因那是一种爱的完成，一种生命的至美、至真、至善。

只要你肯敞开心窗，好多美丽的、五彩缤纷的鸟儿，就会飞进你心中，即使偶尔会被啄伤，会被撞痛，但是，有什么关系呢？即使日后分手、分离，只要曾经拥有过，就是幸福、就是美。

目 录

先爱自己

因为我是我 /003

每个人都有所能，有所不能，这中间的差异，不一定有什么特殊因由。我当然不能像别人一样，因为我只是我，而不是别的任何人。

走出自怜 /008

人生路途上，自怜是一处不易觉察的泥沼，若不小心陷入其中，便会阻碍我们成长，令我们无法面对现实，缺乏自我反省。

挖掘弹性人生 /012

弹性是一种“无限”，也是一种承受力，如果试着退一步、忍一时，你便会发现，人生在世，弹性确实是一贴妙方，可以用来面对所有问题。

先爱自己 /015

一个人若是能够先爱自己，宝贝自己，才会懂得去爱别人，自爱与爱人这两种情感会相互交融，带给彼此更多的心灵成长。

人生没有标准答案

/018

人生本身便是一个有趣且耐人寻味的问题，它值得我们竭尽毕生力量去探索，或许你不一定要找到答案，或许人生根本就没有答案可解。

重视每一个人

/021

每个人都应当被看重，因为人生来平等，谁也没有权利去轻视别人。因为每个人身上都有属于他的独特性。我们共同拥有这个世界，共享这美丽的大自然，不也应该一起分享每个人的才能和特质吗？

心情决定成败

/026

想法决定心情，心情导致结果。在很多时候，我们或许无力改变许多事情，但我们至少可以改变自己的心情，心情转换了，一切就都不一样了。

让恶梦走开

/029

人生是一连串的抉择，其中最难的抉择是“选择自己的想法”和“决定自己的感觉”，我们是要看天上的太阳，还是地上的烂泥，就在于你的一念之间。

不让怒气陪我过夜

/033

对自己好的第一要则是——少生气，即便是惹了气、受了气，也务必在睡前清理掉，无论怎样不高兴，都大声对自己说：“忘掉一切，我要好好休息了！”

下一个会更好

/036

下一个会更好？可以当成一个希望，一种安慰，不可过分依赖，若因此而失去现在的美好，就太遗憾了。

目 录

把爱装进生命行囊

如果爱情数字化

/041

较之于科技，较之于进步，爱才是无价之宝，是永远无法被取代、被量化、被制造出来的奇妙特质，所以我们不相信，爱情也可以数字化。

爱是成就一切的动力

/044

真爱是包容，是忍耐，而不是意气用事，在爱的境界里，爱应该是成就一切的动力，而不是逞强负气的竞争。

把爱装进生命行囊

/048

在不知不觉中，我们失去了太多美好的事物，丢弃了太多宝贵的情意，为什么不试着放慢脚步，用心去感受一下身边的爱，将它装进你生命的行囊里，让人生变得好丰富、好温暖。

初恋情怀总是诗

/053

人活着需要理性去面对现实，也需要感性来柔软心灵，而初恋就是生命中惟美的一首诗，藏在内心最深的角落，偶尔吟哦一番。

怀念总在分手后

/057

在人们心目中，得不到的人，失去的情，未完成的爱，才是最永恒而美丽的。为什么我们总要等到失去之后，才懂得珍惜？分手之后才特别怀念？

爱的自由 /060

自由不是任性，不是放纵；爱也不只是热情，不只是浪漫，它应该种植在健康的土壤上，以不伤害别人为本。

寻觅天堂 /063

天堂在哪里？天堂究竟是什么样子？没有人知道，那只是一个理想的、完美的桃花源。其实不必费心去找，当你的心中充满了爱时，就是天堂了。

正常，就是幸福 /067

生命中有太多正常，是那么宝贵。从某种意义上说，正常就是幸福的同义语。做正常人，过正常人的日子，看似平淡，实则幸福。

我想回家 /071

如果说这世界上最美好的地方是家，那么，回家就是最幸福的回归。“我想回家”，这虽是一句太普通不过的话，但它所蕴涵的意义，却是深沉无比，因为那是一种回归心灵故乡的渴望。

爱的奇迹 /077

真爱是一种力量，它能够丰富我们的灵魂，给我们带来希望，并且，可以创造出起死回生的奇迹。

真正的快乐在过程 /081

不要因为一心只想着赶快到达目的地，而忽略了路两旁的风景。其实，如果能够仔细感受一下做事情的过程，或许会更快乐。

目 录

现在最重要

/086

抓住今天，抓住现在，珍惜此时此刻所拥有的，专注做好眼前的每一件事情，这绝对比沉溺于过去或担心未来要实际和重要得多。

可以选择好心情

/089

在任何情况下，都可以换一个角度去看、去想，只要用心去找，终会有有意义的部分出现，于是在转念之间，一切就都不一样了。

用爱自己的心爱别人

快乐，飞进敞开的心窗

/095

快乐没有性别之分，更无大小之别，它完全是一种情绪，当你对身边的人、事、物都充满爱和感激时，它自然而然地便浮了上来。

宽恕就是释放自己

/098

在怨恨中，没有人是赢家，让怒气长期在胸中燃烧，只会灼伤自己，为别人的过错耿耿于怀，只能毒害自己的心灵，与其这样，不如学会宽恕……

每个人都重要

/102

你可以用不同的方法，通过各种形式来满足自己内心的渴望，但是，你更可以在适当的时候，给别人一种肯定感，包括你最亲近的人。

真爱最美

/106

孩子的语言、行为，看似幼稚，实则却处处能表现出一种真爱，让人在不知不觉中感悟到许多启示，并情不自禁地被感动。

情感需要沟通

/109

如果我们心里还爱着某个人，还对他有着深厚感情，就勇敢地告诉他，因为人们之间的沟通一旦停止，爱便也停止了。

爱人如己最温柔

/112

若是觉得自己受过的苦，不希望别人再承受，这是原谅，是大度，也是爱的一种最高境界，还有着可贵的温柔和体贴。

爱，不嫌麻烦

/115

对自己喜欢的事物全心投入，就是爱，因为爱而做任何事情，都会心甘情愿地付出，不求回报，也不要理由，有爱，就不嫌麻烦。

在友谊的土壤上种植爱

/118

我们常常将友情和爱情分开，把情人和朋友看成不同关系，事实上，两者是一体的两面，当我们建立了友谊，爱的关系亦随之出现。

怕她不如疼她

/121

每个女人都渴望被疼爱、被珍惜，尤其是嫁为人妻的女人，她们并不想“以声势夺人”，只恨天下懂得体贴、温柔的男人太少……

目 录

男人不懂女人心

/124

女人说：我的柔情你永远不懂；男人说：女人心，海底针。其实，女人要的并不多，也不难，一点温柔、一点体贴、一点关爱……

夫妻之情，男女之爱

/127

即使结婚再久，也不要忽视对方的存在，更不要忽略对方的性别特质，保持一定的“心灵热度”和“异性相吸”，生活才能丰富多彩，趣味横生。

让心中的爱升级

爱过都是缘

/133

既然曾经相爱，那就是一份缘，即使有一天缘尽、缘灭，也该保有那份情意，印入生命的记忆中，拥有过，就是幸福，还不够吗？

爱是一生的坚持

/136

爱，不是一个字，而是一生的坚持，有了坚持的力量，任何不可能都会变为可能，但若是你放弃了，就一无所有，包括希望。

一切可以重新开始

/139

不论情况多么坏，只要我们肯换一个角度去审视所谓的不幸，我们就可以体会到新的力量，找到一个重新开始的契机。

别吝啬你的赞美

/142

你喜欢被赞美吗？那么，先去赞美别人吧，找出别人的用

爱是一生的坚持

心之处，发现别人的优点，然后，用力地、真诚地给予赞美吧！

好人会遇到好人

/146

帮助人，也许只是举手之劳、开口之便，但是给对方带来的却是无限的温暖，更重要的是，由于你的善心，为整个社会做了好的见证。

好好做自己

/149

天下没有不劳而获的成功，也没有白得的成就，即使换一张脸，也无济于事，与其费心妄想，不如好好做自己，好好朝自己希望的方向去努力。

鉴别真爱

/152

如果不了解爱的真义，不懂得怎么去爱，不知道真爱和迷恋的差别，只凭一己的感觉加上主观的想当然，便一头栽进去，结果只能是心碎。

没有你，我还有自己

/156

没有你，但是我还有我自己，虽然很孤单，但过了这一夜，明天依旧是一个充满阳光的好日子。

一个人的家

/159

当一个人拥有了“独立精神”和“自我负责”的能力后，便具有了成熟完整的人格特质，这时候，一个人的家，也一样好，又何需旁人的悲悯、同情呢？

敢于快乐

/162

敢于快乐，需要勇气，向旧的自我挑战的勇气，问问自己：“我究竟怕什么？是什么阻止了我接近快乐？是努力不够，还是

目 录

推不开心头的阴影？”

有盼望才有快乐

/166

盼望常常要经过漫长的等待,也需要付出努力的代价,心愿达成,固然快乐无比,但在过程中,也享受到了人生的乐趣。

如果你肯

/169

如果你肯,你便是这世上最富足、最快乐的人。如果你肯,只要你肯,你将无所不能。

先爱自己