

世间的事，因为在意，所以痛苦
余生还长，不必失望，请别忧伤

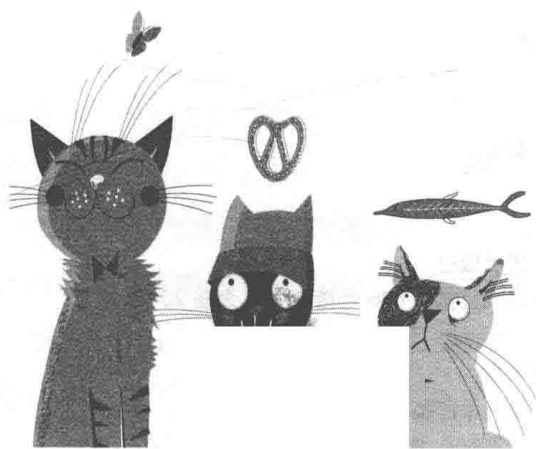
宋犀埜 主编

余生很长 何必慌张



宋犀埜
主编

余生很长 何必慌张



图书在版编目(CIP)数据

余生很长 何必慌张 / 宋犀堃主编. —南昌: 百花洲文艺出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5500-3122-7

I. ①余… II. ①宋… III. ①心理压力-调节(心理学)-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 260634 号

余生很长 何必慌张

宋犀堃 主编

出版人 姚雪雪

出品人 杨建峰

责任编辑 刘云 黄文尹

美术编辑 松雪

制作 王进

出版发行 百花洲文艺出版社

社址 南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼

邮编 330038

经销 全国新华书店

印刷 三河市众誉天成印务有限公司

开本 880mm × 1270mm 1/32 印张 8

版次 2018 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

字数 196 千字

书号 ISBN 978-7-5500-3122-7

定价 29.80 元

赣版权登字 05-2018-494

版权所有,侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网址 <http://www.bhzw.com>

图书若有印装错误,影响阅读,可向承印厂联系调换。

前 言

每个时代都有自己的青春，不同时代的人各有各的困惑。几乎每一个人在年轻时都曾感到自己是不快乐的。正因为能感到不快乐，所以人生的经历才更丰富。

再美好的东西也有失去的时候；再深刻的记忆也有淡忘的一天；再爱的人也有远走的可能；再美的梦也有苏醒的时刻。世间的事，因为在意，所以痛苦。总有些事情，简单不起来，只是因为太在乎。而真正伤害到我们的，只有自己。

认为自己的不幸都是别人造成的，那便会更不幸。会痛的不是爱，放下那个让你痛的人吧！经过这样的修炼，你会找回更多的自己。

一个人不管有没有人爱，都要做一个可爱的人。如果赢得了独立的人格和充实的内心，任凭岁月荏苒也夺不去你自信的美。

各人有各人理想的乐园，有自己所乐于安享的世界，有朝自己乐于追求的方向去努力的权利。不必抱怨环境，也无须艳羡别人，关键是要懂得做最好的自己。

任何事情的发生都不会完全没有意义，事情的意义往往存在于人们看待它的高度，或时间的流转带来的角度的变化。

青春不是年华，而是心境，请过好每一天。生活总是给了你绝望之后，又给你希望，苦尽甘来就是这个意思。其实生活中所有的一切都是在经历生命的成长，你现在承受的一切，将来都会以更好的方式回馈你，在逆境中长大，会早些看清生活最真实的面目。人生最大的悲剧，并不是在路上迷失或死去，而是从不曾看清沿路风光。不要急，我们真的还很年轻，我们只需要耐心地，一点一点提升和修炼自己，从容迎接更美好的到来。人生没有失败，你只是暂时没有成功。

余生真的很长，我们又何必慌张？

2018年8月

目 录

第一章	走吧,走吧,人总要学着自己长大
	被遗弃、被选择的乔布斯 / 002
	没有孤独不可能有真正的幸福 / 006
	我自己便是幸福 / 009
	穷人的孩子早当家 / 015
	努力成为生活的强者 / 018
	成功是靠努力换来的 / 023
	我热爱自己的命运 / 025
	天才需要一点敲打 / 027
	逆境中成长起来的心灵 / 029
	生命的奇迹 / 031
	做自己喜欢的事,做自己擅长的事 / 035
	所有的岁月都是好的 / 039
	你不是最坏的孩子 / 043
	从未放弃梦想 / 051
	他每次考试都不及格 / 056
	追逐人生的意义 / 062

越嘲笑，越坚韧不拔 / 063

第二章 在物是人非的景色里，我最喜欢你

情爱有错觉 / 068

没有谁对不起谁，只有谁不爱了谁 / 070

浪子是用来丰富女人青春经历的 / 072

爱情也有其道德的底线 / 074

对的那个人并不是她 / 076

失恋，成熟的催化剂 / 078

美好期待总成空 / 081

有缘无分是人生的无奈 / 086

爱情是用来祭奠的 / 094

不要等到失去后才懂得珍惜 / 095

别让爱情迷了双眼 / 100

想念，却不想见的人 / 103

一切都会过去 / 105

分离的，都是不爱的 / 109

别在伤痛孤单里任年华流逝 / 111

放爱一条生路 / 115

第三章 余生很长,何必慌张

一切都是最好的安排 / 120

有些人还没来得及了解 / 122

遗憾让我们慢慢成长 / 125

能治愈自己的,只有自己 / 128

保持单身也是一种负责 / 130

我们因爱承受了太多痛苦 / 132

不要一次相恋,用一生去偿还 / 134

爱无能 / 136

自爱是我们幸福的顶峰 / 139

人都是瞬间成长的 / 143

没有满分的人生 / 145

运用心理暗示的力量 / 147

所谓的“绝境”,并不是真的无路可走 / 148

匆忙的世界中,你丢失了什么 / 150

行至水穷处,坐看云起时 / 152

给未来的你 / 155

享受生命的过程 / 158

快乐是选择 / 160

第四章 你的人生,就是要善待自己

正确的比较之道 / 164

与自己比较 / 166

向成功的人学习 / 168

生活的乐趣不是取决于工作 / 170

起点低不要紧,改变想法最重要 / 174

上帝不可能把什么都给你 / 177

若已接受最坏的,就再没有什么可怕的 / 181

无法成为别人,只能成就自己 / 183

要让事情变得更好,先让自己变得更好 / 185

别把希望寄托在别人身上 / 188

把青春和汗水用在自己擅长的领域 / 190

绝不要随意贬低自己 / 195

每天都要为梦想竭尽全力 / 198

用心地去做你认为该做的每一件事情 / 202

第五章 最初的梦想,终会实现

要想成功就必须把眼光放远 / 206

最绝望无助的日子 / 208

赚钱是一件有意思的事情 / 212

兴趣是动力的源泉 / 216

活着就有希望,让梦想照进现实 / 219

善于等待时机 / 221

年轻无极限 / 223

男人的人生从挫折开始 / 226

没有什么不可能 / 228

改变,去做一些新的事情 / 230

我粉碎了每一个障碍 / 232

迎接挑战,永不畏惧 / 234

困难只会唬住没有勇气的人 / 236

从乡下孤女到时尚女王 / 242

第一章

走吧,走吧,人总要学着自己长大

被遗弃、被选择的乔布斯

作为全球最成功的商人之一，乔布斯拥有一个“被遗弃，被选择”的成长经历。他被亲生父母遗弃，这件事对他造成了很大的伤害，从而形成了他独立的性格。

乔布斯很早就知道了自己是被领养的事实。他的养父母在这件事情上很坦率。乔布斯回忆道：“当六七岁的时候，我坐在自家屋前的草地上，向住在街对面的女孩讲述这件事情。”

“这是不是说明你的亲生父母不要你了？”女孩问。

“天哪，我当时就像被闪电击中了一样。”乔布斯跑回家，大声哭喊。

他的养父母当时很严肃，直直地看着乔布斯的眼睛说：“不是这样的，你要理解这件事情。我们是专门挑的你。”他们放慢语速不断重复这句话，他们强调了这句话里的每一个字。

“被遗弃，被选择”，这是很特别的说法。这些话影响了乔布斯对自己的看法。乔布斯最亲密的朋友德尔·约克姆说：“一出生就被遗弃这个事实给乔布斯留下了几道伤疤。他想完全掌控自己制造的每一样东西的那种强烈欲望，就来源于他的性格以及刚出生就被抛弃这件事。”

乔布斯的生母乔安妮·席贝尔来自威斯康星乡村的一个德裔家庭。她的父亲移民美国后辗转来到了格林贝的郊区，他拥

有一家水貂饲养场，还成功涉足了一些其他生意。他很严厉，尤其是在对待女儿的恋爱问题上，他强烈反对女儿和初恋对象的交往，因为那个人不是天主教徒。所以，当在威斯康星大学读研究生的乔安妮爱上了一个来自叙利亚的穆斯林助教——阿卜杜勒法塔赫·钱德里时，他威胁要与她断绝关系。

乔布斯的生父钱德里来自一个显赫的叙利亚家庭，是家里9个孩子中年纪最小的。他的父亲拥有多家炼油厂和其他多种产业，在大马士革和霍姆斯也有大量财产，还一度控制了那一地区的小麦价格。钱德里家族十分重视教育，几代以来，家庭成员都被送到伊斯坦布尔或者巴黎索邦大学就读。阿卜杜勒法塔赫·钱德里就被送到一所耶稣会寄宿学校，尽管他是个穆斯林。他在位于贝鲁特的美国大学拿到了学士学位，然后来到了威斯康星大学，在政治学系攻读硕士并担任助教。

1954年的夏天，乔安妮和钱德里一起去了叙利亚。他们在霍姆斯待了两个月，回到威斯康星后，乔安妮发现自己怀孕了。当时他们才23岁，所以决定不结婚。

乔安妮的父亲当时病危，他威胁她说，如果她跟钱德里结婚，他就跟她断绝父女关系。在他们那个小小的天主教社区，堕胎也绝不是一件容易的事情。

1955年初，乔安妮来到旧金山，被一名好心的医生收留，这位医生为未婚的准妈妈们提供庇护，帮她们接生，然后安排秘密的收养。乔安妮立下了一条规定：领养她孩子的人必须是大学毕业生。

医生将这个孩子安排给了一个律师家庭。1955年2月24日这一天，乔安妮生下了一个男孩，而那对夫妇希望领养的是女孩，所以他们选择退出。

乔布斯因此没能成为律师的儿子，而是成了一个高中退学生的儿子，这个人机械有着极高的热情，还有一个身为记账员的谦逊的妻子。

乔布斯的养父保罗·莱因霍尔德·乔布斯在威斯康星州日耳曼敦的一家奶牛场长大。尽管父亲是个酒鬼，有时候还会虐待他，但在保罗粗犷的外表下还是有着一颗温柔宁静的心。高中退学后，他穿梭于中西部地区，做着机械师的工作，直到19岁那年加入海岸警卫队——虽然他并不会游泳。他被安排在美国海军的梅格斯号运兵船上，战争中的大多数时间他都在为巴顿将军向意大利运输部队。他作为一名机械师和锅炉工的天赋为他赢得了不少奖励，但他不安分的性格偶尔也会惹上一点儿小麻烦，所以军衔从来没有高过一等兵。

乔布斯的养母克拉拉出生在新泽西州，这里也是她的父母逃离土耳其控制下的亚美尼亚之后落脚的地方。在她童年时，全家搬到了旧金山。她有一个很少对外提及的秘密：她曾经结过婚，但她的丈夫在战争中身亡了。所以当她的第一次和保罗约会时，心中已经准备好迎接崭新的生活了。

如同许多经历过战争的人一样，他们已经经历了太多的刺激，所以当战争结束之后，他们渴望安定下来，生儿育女，过平静的生活。他们没有多少钱，所以搬到威斯康星州与保罗的父母一起居住了几年，然后又去了印第安纳州，在那里，保罗找到了一份工作——在国际收割机公司做机械师。他喜欢修理汽车，业余时间他靠买下旧车，修好后再卖出去赚钱。最终，他辞去了工作，成了一名全职的二手车商人。

克拉拉深爱着旧金山。1952年，她终于说服丈夫，全家搬回了旧金山。他们在那里买下了一套公寓，保罗在一家信贷公

司找到了一份“回收人”的工作——撬开不能偿还贷款的车主的车锁，将车拖回，重新处置。有时候他也会买下这样的车，修好后出售，靠赚到的钱过着小康生活。

他们想要孩子，但克拉拉经历过一次宫外孕而丧失了生育能力。1955年，在结婚9年后，他们开始寻求领养一个孩子。

但是，乔安妮关于孩子的养父母必须是大学毕业生的要求并没有改变。当她发现这对夫妇甚至连高中都没有念完时，她拒绝在领养文件上签字。僵局持续了数周，即便乔布斯已经在养父母家安定下来了。最终，乔安妮放宽了要求：乔布斯夫妇必须承诺——在一份保证书上签字——设立专款，送这个孩子上大学。

乔安妮迟迟不愿在领养文件上签字还有一个原因：她的父亲快死了，而她计划在父亲死后与钱德里结婚。她还怀有一丝希望——一旦他们结婚，她就可以把儿子要回来。因为有时候想到儿子的事她很伤心，她准备日后向家人和盘托出，但最终这一愿望没能实现。

保罗和克拉拉给孩子取名为史蒂文·保罗·乔布斯。

当乔布斯23岁时——这正是他的生父抛弃他时的年纪——乔布斯有了自己的孩子并抛弃了她。最后他还是承担了作为一个父亲的责任。孩子的母亲克里斯安·布伦南说：被领养一事让乔布斯“满是伤痕”，这也解释了他后来的行为。“他曾经被遗弃过，但后来他也遗弃了别人。”克里斯安如是说。

20世纪80年代与乔布斯一起在苹果公司密切合作过的安迪·赫茨菲尔德，是少数几个与乔布斯和布伦南两者都保持紧密联系的人。“史蒂夫身上的关键问题是，为什么他有时候会失控般变得残酷无情并伤害别人，”他说，“那还要追溯到他

一出生便被遗弃这件事上。真正的潜在问题是，乔布斯的生活里，永远有‘被遗弃’这样一个主题。”

乔布斯否认了这点。“有些人认为，因为我被父母抛弃过，所以我非常努力地工作以求出人头地，这样我父母就会后悔当初的决定，还有一些类似的言论，都太荒谬了，”他坚称，“知道自己是被领养的也许让我感觉更加独立，但我从未感觉自己被抛弃过。我一直都觉得自己很特别。我的父母让我觉得自己很特别。”

每当有人称保罗和克拉拉为乔布斯的“养父母”或者暗示他们不是他的“亲生父母”时，他就会异常愤怒。“他们百分之一千是我的父母。”他说。另一方面，当谈及他的亲生父母时，他显得很草率：“他们就是我的精子库和卵子库，这话并不过分，因为这就是事实，他们扮演的就是精子库的角色，仅此而已。”

虽然乔布斯有一个被遗弃的人生经历，但是他的养父母无微不至地爱着他。乔布斯从养父母身上得到的爱，不比亲生父母少。乔布斯也从养父身上学到了很多，这也成为他日后成功的关键一环。

没有孤独不可能有真正的幸福

当索菲亚·罗兰还是一个孩子的时候，恐惧是她生活中的常客，因为她是一个未婚女人的私生女，惧怕别的孩子在学校

里嘲笑她；还特别惧怕大轰炸机出现在上空向下扔致命的炸弹。

索菲亚·罗兰要不是早上8点钟第一个到校，就是在8点15分跟在最后一个女生后面溜进教室，她的痛苦经历使她懂得这是避免别人注意的好办法。只有避免引人注目，才能躲开同学的窃窃私语和嘲笑奚落。她非常腼腆，害怕见人，毫无能力对付这种残酷的境遇。

索菲亚·罗兰所在教区学校里的修女，对她所受到的排斥熟视无睹、毫不关心。修女们拘谨、刻板而冷酷。实际上，索菲亚·罗兰怕她们怕得要死。她每天早晨都害怕上学，她感到私生女的污名已写在她的额上。

她说：“我不知道我是天生孤僻而离群，还是因为同学们那样对待我所造成的后果，直到今天我还是非常腼腆，总是想找些理由不去参加我被邀请出席的宴会。”

在她还只有10岁的时候，就有了当电影演员的梦，而且非常执着。她说：“虽然在一个10岁孩子的梦想和实现这个梦想之间存在着漫长的距离，但奇怪的是，我信心十足。我固然从未对人谈起过这件事，但在内心深处，我深信我来到人世就是为了当电影演员。”

她还说：“我强烈地感到我投身人世就是为了从事表演，为了表达自己，为了发泄我内心的感情，也许是为了想摆脱默默无闻的状态。我并不醉心于获得成功和名望，也不对伴随成功而来的皮大衣、珠宝、名贵的汽车和住房感兴趣。后来当我成名之后，当我有了这一切所谓的报酬之后，人们总会认为，像我这样出身的人，这就是我追求的目标。但是我可以向你保证，当我沉醉在电影院时，这些东西根本不在我的心上。”