

辉浩
——
著

总有一段 幽暗时光， 你要独自面对

其实我和你一样，都曾彷徨过；
你所谓的迷茫，不过是拒绝光亮。

希望别人看到光鲜的你，
就不要活在自己的世界里，

多少年后，
你会为自己感动！

台海出版社

辉
浩
——
著

总有一段 幽暗时光， 你要独自面对



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

总有一段幽暗时光,你要独自面对/辉浩著. —北京:台海出版社,2018. 11

ISBN 978 - 7 - 5168 - 2151 - 0

I. ①总… II. ①辉… III. ①心理学 - 通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 241554 号

总有一段幽暗时光,你要独自面对

著 者:辉 浩

责任编辑:徐 玥 曹任云

装帧设计:源画设计

版式设计:孙元武

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010 - 64041652(发行,邮购)

传 真:010 - 84045799(总编室)

网 址:www. taimeng. org. cn/thcbs/default. htm

E - mail:thcbs@ 126. com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:三河市金轩印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:880mm × 1230mm 1/32

字 数:240 千字 印 张:9

版 次:2019 年 1 月第 1 版 印 次:2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5168 - 2151 - 0

定 价:39. 80 元

版权所有 翻印必究



前 言

人生在世,没有人一辈子交好运,也没有人一辈子走背运。失败、委屈、痛苦、无奈、寂寞等等,都是成功前必须要经历与承受的。一个心静不下来的人,心智肯定是不成熟的;一个懂得冷静的人,必然在大是大非面前不糊涂。面对世间百态,我们应适当控制自己内心的不平、愤怒和躁动,只有在小处忍让,才能在大处获胜。

现在痛苦的,等过一阵回头再看看,会发现痛苦能够让人成长。人要学会面对痛苦,越是逃避,日后越是痛苦。总有一段幽暗时光,你要一个人独自面对。改变自己,胜于改变一切。

曾经,你为了心仪的那个她爱上了别人而伤心欲绝;曾经,你为了工作的烦琐无聊而愤恨抓狂;曾经,你为了闺中密友无暇顾及你而备感失落……现在,你仍然沉浸在过去的伤痛中吗?冷静下来你会发现,时间是最好的良药。时间会很快冲淡过去的痛苦,时间会带走过去的恼怒,时间会抚平过去的伤痕。如今的你所要做的,是对眼前幽暗的时光报之以微笑,珍惜当下,享受生活。

享受生活,也许是夏日的午后,静静地坐在公园树荫下的长椅上,看着蓝蓝的天空下树上跳跃的小鸟,草地上一群玩耍的孩子;也许是旅行的途中,躲开那些在一个个景点之间步履匆匆的旅行团,停下脚步欣赏墙缝中开出一朵红色虞美人;也许是持续了很久的阴雨天气终于放晴,一个人躺在宽大的草坪上看着久违的蓝天和如梦幻般变幻的流云。

当你沉浸在伤痛中不能自拔时，请记住，时间是最好的良药。生活中会有灿烂阳光，也会有凄风苦雨。当你遭遇了凄风苦雨，不要抱怨，不要悲伤，要勇敢地擦干眼泪，在时间这剂良药的帮助下发现风雨之后的彩虹。

常常有人抱怨自己的一生不如意，总是遭受各种无端的挫折，而一旦陷入到这样的循环中，那么会有越来越多的不如意不期而至。挫折是成长之中的常态，它让强者穿越迷雾，也会让弱者无所适从。无论一个人多么不愿意面对挫折，但是要想成就一番事业，就必须学会在挫折中默默地忍耐，学会在挫折中渐渐地辨明方向，学会在挫折中慢慢地积蓄力量。

本书从多角度、多层面揭示了在苦难当中不能沉着面对的种种表现以及其所带来的严重后果，并提出了切实可行的建议，希望能为读者提供有益的参考，帮助读者解决现实世界中的各种困惑。当你被各种错综复杂的局面搞得焦头烂额的时候，不妨翻看一下本书，从中吸取一些经验教训，也许它真的能给你带来有用的启迪。

目 录

第一章 光明由心而生，人生都会面对一段幽暗的时光

学会在挫折中积蓄力量 / 3

别担心你会依然失败 / 7

光明由心而生 / 11

变“危机”为“良机” / 14

给自己一个挑战自我的机会 / 17

敢做就会有收获 / 19

时间会洗掉你所有的悲伤 / 22

困难是为了让人变得更强大 / 25

第二章 心理素质过硬，才能熬过最艰难的岁月

不沉着是因为修养不够 / 31

不够沉稳的表现是太自私 / 34

放下没必要的自尊，活得更尊严 / 37

跟自己比较，欣赏自己的点滴进步 / 40

患得患失会导致得不偿失 / 44

正确看待世界的不公平 / 47

逆反心理，会让路越走越窄 / 51

有阅历才有智慧的累积 / 55

不要被虚荣左右自己的人生 / 58

第三章 看淡得失取舍，摆脱虚名浮利的阴暗诱惑

做真实的自己才会安心 / 63

懂得如何控制欲望 / 66

经常擦拭心灵上的灰尘 / 70

摆脱欲望，心灵安宁 / 73

守住诱惑心灵的防线 / 76

掌握好舍与得的尺度 / 79

握得越紧，失去越快 / 82

看淡舍得是一种大智慧 / 86

放弃是为了更好地得到 / 89

第四章 磨棱角收锋芒，呵护好人与人之间的感性世界

爱出风头的人容易先受伤 / 93

不要轻易外露锋芒 / 96

内心有暖意，撒播正能量 / 99

不能过早地亮出底牌 / 102

争强好胜，小心碰头 / 105

做人要圆融不要圆滑 / 108

固执己见是不能沉着的表现 / 111

别把“鲁莽”当“勇敢” / 115

做人不能太任性 / 118

第五章 拥有平和心态，让躁动的心安静下来

人还是稳健一点好 / 123

能忍也是一种能力 / 126

学会随遇而安 / 129

要做到临危不乱 / 132

思考是一种静态的力量 / 135

多一点耐心就是转机 / 138

让躁动的心安静下来 / 141

身有静气，才不会与人争斗 / 145

叫得响亮，不如做得漂亮 / 148

第六章 知进退求共存：既不伤害别人，又能保全自身

做一个懂得谦卑的人 / 153

别把“耍贫嘴”当成幽默 / 156

别拿幼稚当可爱 / 159

“以退为进”是一种策略 / 162

学会谦卑，懂得感恩 / 165

伸是一种本能，屈是一种韬略 / 168

深谙刚柔兼济之道 / 172

可以“意气风发”，不可“意气用事” / 175

做一个虚怀若谷、平易近人的人 / 178

第七章 有教养不骄躁：品格比能力更重要

做人要厚道 / 183

- 本分做人，踏实做事 / 186
- 不要轻易责难别人 / 189
- 学会悦纳自我包容别人 / 192
- 不要把罪责推给别人 / 196
- 不把别人的难堪当成笑料 / 199
- 不要触碰别人的逆鳞 / 202
- 乱贴“标签”容易造成误解 / 205
- 弱者最需要的是尊重 / 208

第八章 放下浮躁心态，人生才能淡定如水

- 克服浮躁，才能淡定如水 / 213
- 放下执念，才能活得洒脱 / 217
- 放下包袱，才能走出人生困惑 / 220
- 懂得放下，才能远离烦恼 / 224
- 简单生活就不会有压力 / 226
- 一念放下，万般自在 / 230
- 再累也要学会忙里偷闲 / 232
- 不要为自己做错事而懊悔 / 236
- 忘记过去会活得更精彩 / 240

第九章 微笑面对生活，固守自己所拥有的幸福

- 幸福就藏在人的心里 / 247
- 开心地过好每一天 / 250
- 有一种快乐叫知足 / 254
- 知足是保持淡定的心态 / 257

不要过度追求完美 / 260

幸福与金钱无关 / 264

多一些感恩，少一些抱怨 / 267

抱怨不如改变 / 270

适合自己的，才是快乐幸福的 / 275



想要等到黎明前的曙光，首先要做的就是想办法度过漫长夜。这是一个艰难、漫长、备受“煎熬”的过程，同样也是人生必经的阶段。黎明之前必然会经历黑暗，正是因为有了黑暗，探寻光明的价值才会充分体现出来。黑暗只是实现梦想的必经之路，因为黑暗的侵袭而放弃希望的人，最终只会被黑暗所吞噬。相反，那些在黑暗中仍然仰望光明并孜孜以求的人，终究会把事先无法布置的生命舞台前的那张黑色的布幔拉开，看到色彩斑斓的世界。

学会在挫折中积蓄力量

在送别时，人们常常喜欢用“一帆风顺”来做最后的结语。但是自然界的常识告诉我们：只有风帆直面风浪的时候才会走得顺利。其实，那些人生中的挫折就是吹向风帆的风，只有坚持住、直面它，才有可能顺利地前行。成功后不偏离最初的梦想，受挫后不迷失坚持的方向，这也正是一个成大事者的气度。

常常有人抱怨自己的一生不如意，总是遭受各种无端的挫折，而一旦陷入到这样的循环中，那么越来越多的不如意就会不期而至。有很多人习惯将人生比作一场旅行，那些不经意经历的挫折在很大程度上都可以看成是旅行中的岔路，只有历过这些岔路之后，才能找到正确的前进方向。当我们在荒野中迷失了方向时，应当感谢上天让你有了一份自救的能力；在我们工作的时候，老板的训诫会让你不再犯同样的错误。

熟悉瓷器行当的人都知道，绝顶的瓷器是有着灵性的，它体现的是烧瓷人的性格。而一位著名陶艺师以其 20 年来对陶艺的坚持与喜爱，并不断地向前辈、大师学艺，历经无数次的挫折和失败后，最终才形成了独具一格的作品特色。

在陶瓷艺术中，这位陶艺师属于十足的“痴人”，艺术已经完全

融入到他的生命之中。他总是强调自己的名字中带有火字旁，他也很在意这个“火”，“都说炉火纯青才能让瓷器摇曳生辉”，与传统的瓷器烧制方式有所不同，他通过改变火在窑炉中穿行的过程来烧制出别具一格的瓷器。

在材料方面，他也不再拘泥于传统的柴烧方式，而是更多地运用燃气窑、电窑等多种方式来保证达到想要的温度。特别是他最钟爱的小口瓶瓶口的直径只有 0.1 厘米，工艺难度非常高。据这位陶艺师介绍，这样的瓶子，通常来说烧 10 个有 9 个都会以失败告终。可正是因为这样的工艺难度，才让他往往要埋头于自己的工作室不断地寻求改进的方法。在他看来，正是这一次次挫折让他不断地逼近完美，一次次的失败最终让他成型的作品散发出了迷人的光辉。

这位陶艺师之所以成功有多方面的因素，除了看不见的天赋外，我们看到的还有他的坚持。这种坚持源于他对挫折的理解，源于对成功信念的不放弃。即便烧制一个自己心仪的陶瓷作品成功率是如此之低，但他仍坚信能够有看到完美作品面世的那一天，最终，他的技艺变得炉火纯青。

绝对的完美本不存在，但你可以尝试接近完美。若是一心想着求稳，不肯努力，更不肯直面挫折，那么你的人生的就只能类似于随处可见的瓶子。但若是你将这些挫折看作是完美的原材料，那么最终一定能够创造出惊世之作来！

出身于贵族家庭的巴威尔·利顿爵士，原本完全可以凭借家族中的财富享受自由自在的奢华生活，但是他却最终选择了写作这样的职业。众所周知，职业写作并不像外人想象中那样清闲，它完全是一件苦差事，还经常需要熬夜，所以当时他的选择遭到了很多人的质疑。

很多人认为他完全是一时兴起，觉得以前没有丝毫文学才华表露出来的他只是为了满足自己的好奇心，体验一下生活而已。但是，只有巴威尔·利顿本人知道他坚持这样做是为了什么。

经过夜以继日的努力，巴威尔终于创作出了自己的首部诗集《杂草和野花》。然而，这部凝结着他心血的作品却被当时的文学界视为毫无价值。一位文学评论家甚至讥讽道：“这就是真正的‘杂草和野花’，巴威尔那个家伙还真是自不量力，以为凭一句‘啊，美好的生活’就能够进入作家行列，实在是太可笑了。”

第一部作品的失败使贵族出身的巴威尔成了当时文学界最大的笑料，但是他并没有选择放弃，而是将他人的批评看作是对自己的一种激励。于是，他继续埋头创作，过了一段时间后，他的首部小说《福克兰》问世了。令巴威尔感到沮丧的是，这又是一部失败的作品。这次过后，一些看不惯他的人对他的嘲讽变得更加肆无忌惮，认为他根本不可能在文学领域取得像样的成就。

可是，连续两次的失败并没有让倔强的巴威尔消沉，他仍旧笔耕不辍。或许正是这种倔强让巴威尔的文字慢慢有了灵感，一年以后，巴威尔发表了自己的第三部作品《伯尔哈姆》。这部作品一经问世就得到了广大评论家以及读者的好评，成为一部大家都津津乐道的好书。

从失败的阴影中走出来以后，巴威尔继续着自己的文学创作之路。在以后的写作生涯里，他又发表了许多优秀作品，并被广大读者所喜爱。

爱默生说：“每一种挫折，都隐藏着让人成功的种子。”在一次次挫折中，巴威尔并没有被打败，而是在挫折中寻找到了正确的方向。

温室里的花朵即便再鲜艳，也没有经历风雨后的残花有魅力，一

个不历经挫折的人，是很难体会到百转千回后柳暗花明的喜悦的。

面对挫折，我们不应过分地沉迷于痛苦失意的阴影中不能自拔；面对挫折，我们不应整日浸泡在悲伤痛苦的泥沼中越陷越深；面对挫折，我们不应长期颓废而迷失眼前的方向。遭遇挫折，勇敢面对，才是明智的选择。

别担心你会依然失败

巴尔扎克说：“挫折就像一块石头，对于弱者而言，它是绊脚石，只能让人止步不前；对于强者而言，它却是垫脚石，让人站得更高、看得更远。”

失败是和成功相伴的，没有了失败，人们就品尝不到成功的味道。然而失败也和痛苦相伴，这才是人们所不能接受的。实际上，失败并没有想象中那样可怕，如果你过度沉溺于失败所带来的痛苦和挫败，那么就永远找不到前进的方向。

失败并不意味着一无所有，它也可以看作是人生的一个警示牌，通过失败总结经验教训，改变对策，重整旗鼓，才能以更好的姿态拥抱成功。在失败中善于做一个“淘金者”，才能找到自己真正需要的东西。

在古苏格兰，有个国王名叫罗伯特·布鲁斯。在他统治期间，周边的那些国家总是企图入侵苏格兰，虽然他率兵奋力抵抗，但还是有6次输给了侵略军。身为国王，屡战屡败让他的自尊心受到了沉重的打击。一个王者不能守护自己的国家，屡次输给侵略者，这种痛苦令他不能自拔。

罗伯特不愿再去想侵略者，他只想摆脱这种痛苦。一天，他在木