

姜翠平/编著

# 总有一天， 你会原谅 生活对你的 不堪

无论你曾经被伤得有多深，  
你瞬间释怀的那一刻，  
都将会原谅你过去所纠结的一切。

中国华侨出版社



姜翠平/编著

# 总有一天， 你会原谅 生活对你的 不堪

中國華僑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

总有一天, 你会原谅生活对你的不堪 / 姜翠平编著.  
—北京: 中国华侨出版社, 2016. 5  
ISBN 978-7-5113-6057-1

I. ①总… II. ①姜… 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 102639 号

## 总有一天, 你会原谅生活对你的不堪

---

编 著 / 姜翠平

策划编辑 / 邓学之

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

封面设计 / 一个人·设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 9 字数 / 190 千字

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6057-1

定 价 / 30.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 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: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

## 自序

### 相信自己，你一定可以过上你想要的生活

宫崎骏曾在他的电影里说：“我始终相信，在这个世界上，一定存在另一个自己，在做着我不敢做的事，在过着我想过的生活。”其实，我们每个人都可以成为另一个自己，只要我们愿意，只要我们肯努力，就没有我们不敢做的事，就没有我们过不上的生活。

然而，对于初出茅庐的年轻人而言，多年来习惯了学校的舒适，习惯了父母的庇护，往往会表现得过于轻狂。初入社会，复杂的工作做不来，简单的工作又不屑去做，工作换了一份又一份，却毫无收获。年少轻狂，不够成熟，这也是可以理解的。但是，你要知道，人终归是要成长的，你可以不成熟，但你不能不成长。

如何让自己快速成长起来呢？

冯仑说：“伟大都是熬出来的。”为什么要用“熬”呢？因为普通人承受不了的委屈你要承受，普通人需要的安慰、鼓励你没有；普通人用消极的指责来发泄情绪，但你必须看到爱和光，在任何事情上学会自我解嘲；普通人需要一副肩膀在脆弱的时候来依靠一下，而你却要成为别人依靠的肩膀。

但是，无论如何，人这一辈子的幸福与苦难，绝对都会在你的承受范围之内。实际上，生活远远要比你还要了解你自己，它所给予你的苦涩，永远让你失望而又不至于绝望；它所给予你的甜蜜，永远让你浅尝辄止而又充满幻想。

人在20多岁的时候，总是相信理想的生活在别处。当你很轻易地放弃一份工作、一段爱情、一个朋友时，都是因为这种想法。可惜的是，你总是要过很久才能明白，这世上其实并不存在传说中的“别处”。你所能拥有的，不过是你已经拥有的这些而已。而你兜兜转转最终得到的，也不过是你在第一个站台错过的。所以，你要好好地工作。工作是一切自由幻觉中最接近现实的一种，它能帮助一个人学会怎样爱自己，然后你才能好好地爱这个世界，爱别人，以及被爱。更重要的是，工作也能让你过上你想要的生活。

或许你此刻一无所有，或许你此刻在羡慕前辈的高薪、上司的豪宅和名车。其实，这些你都无须羡慕，只要努力，所有的一切，岁月都会如数带给你，而你的青葱岁月，却是他们倾其所有也无法拥有的。所以，此刻的你，完全没有必要因为你的穿戴不是名牌，

或者存款几乎为零而觉得自卑和不安。因为每一个成功人士都是这样走过来的，再也没有比二十来岁的贫穷更为理直气壮的事情了。

试想，一个不会画画的人，即使总换画笔，他也画不出任何佳作；一个不用心做事的人，即使给他再好的工作，他也不会有任何作为。你自己才是失败的根源所在，你要想改变一切，拥有你想要的生活，首先要改变的就是自己！你要懂得，不是每一次跌倒都会有人在后面搀扶你站起来，通往成功之路并不容易，如果再一味地放任自己，最终只会令我们脆弱得不堪一击。

正是因为有饥饿，所以佳肴才让人觉得那么甜美；正是因为有灾患，所以幸福才会那么令人喜悦；正是因为失败的存在，所以成功才显得那么美丽动人。人生就是因为有这些痛苦的阻碍存在，才激发出我们向上的力量，才让我们变得更加坚强。正所谓“瓜熟蒂落”“水到渠成”，人的成长就如同飞蛾一般，必须经历痛苦的挣扎，直到双翅强壮后，才能展翅高飞。

面对生活的那份淡定与从容，需要时间慢慢积累，而坚强乐观的生活态度也不是与生俱来的，它更需要生活的磨炼。因此，不要总是幻想生活的圆满，人生的四季不可能只有春天，不经历寒冷的冬天怎能感受到春天的温暖。每个人的一生都注定要经历千辛万苦，品尝生活的苦涩与无奈。痛苦乃是人生必须经历的一课。在漫长的人生旅途中，苦难并没有我们想象的那般可怕，遇到挫折时也无须黯然忧伤。只要你心中的信念没有枯萎，你的人生就不会因此

衰败。

在人生那段异常艰难的时光中，挺过来的人，人生就会因此而豁然开朗、柳暗花明；挺不过来的人，时间也会慢慢教会你该如何与它们握手言和。所以，你不必有任何忧虑。人在年轻的时候是输得起的，摔了跟头站起来，一切都来得及。重要的是，你不能放弃自己，你要踏踏实实地去改变、去努力。那么，终有一天，你能到达自己曾经梦寐以求的高度，做到年轻时魂牵梦绕过千百回的那个自己。而在你收获你想要的生活的那一刻，你会原谅过去生活对你的所有不堪，并对它致以最为诚挚的谢意。

姜翠平 2016 年 1 月

## 第一章

### 谁的青春不迷茫，大家都一样

青春是人一生中最为美好的时光，也是最为短暂的时光。因为成长，青春会痛；因为不成熟，青春会迷茫。在青春这段时期，你会拥有自己的梦想，你会看到那些成功的光鲜身影，你会遇到追求梦想路上的各种困难和疑惑，你会遇到形形色色的诱惑。但是，这都是很正常的。只要你明白原本就是为奋斗而准备的，相信自己，趁你还年轻，把你该做的事情做好，将追求你梦想的行动坚持下去，你将会走出迷茫，实现自己的梦想。

1. 青春的痛，是你成长的见证 / 002
2. 青春原本就是为奋斗而准备的 / 006
3. 无聊与青春作伴，是患了“绝症”的表现 / 011
4. 没有谁的青春是一路踩着红毯走过的 / 015
5. 偷懒，最后偷走的是你自己的人生 / 019
6. 你做青春的主人，就是对自己的未来负责 / 023
7. 趁我们还年轻，把该做的事做好 / 028

## 第二章

### 拥有梦想的人生不畏惧冬天

梦想能让人过一种光明的生活。它让人永远充满激情，永远年轻。为了梦想，付出任何代价都是值得的，因为那是你内心深处最想做的事情。有梦想的人浑身都是力量，有自己的目标，并向着目标去努力奋斗，为之能战胜一切艰难险阻，让整个世界都为他让路，直至成功。对他们而言，拥有梦想的人生不畏惧冬天，自己选择的路，跪着也要走完。

1. 只要梦想还在，你就永远年轻 / 034
2. 所有的动力，都来自你内心的沸腾 / 038
3. 世界上最不会贬值的投资，就是你所付出的努力 / 043
4. 有自己的人生目标，你就不会迷失方向 / 047
5. 当一个人有了努力的方向，全世界都会给他让路 / 052
6. 风雨兼程，你要为梦想而坚持下去 / 055
7. 自己选择的路，跪着也要走完 / 059

### 第三章

#### 面对苦难，柔韧能阐释出真正的坚强

只要今天够努力，幸福明天就会来临。在生命中最痛苦、最危难的时刻，在精神行将崩溃的临界点，我们要为自己编织希望，要通过强大的意志调控心灵，要如流水一般柔软，像磐石一样坚硬，要有足够的信心去战胜一切困难。因为成功的秘诀，就是在绝望中怀揣希望和信念，用点滴的努力去实现自己的理想和目标。

1. 身处灾难时，你不妨把眼光投向雨过天晴的未来 / 064
2. 你要做的，就是与自己的遭遇拉开距离 / 068
3. 与其杞人忧天，不如快乐地过好每一天 / 071
4. 创造幸福和承受苦难是同一种能力 / 075
5. 只有内心足够强大的人，才能在面对困难时屈伸有度 / 079
6. 从水到冰，这是痛苦而美丽的经历 / 083
7. 水滴石穿，你的人生没有“不可能” / 087

## 第四章

### 上天自有公平，你的努力终将成就无法替代的自己

上天是公平的，不要抱怨自己命运不济。别人之所以看起来比你更幸运，那是因为别人比你更努力。你只要想清楚了什么样的生活才是你真正渴望的，是你真正想要拥有的，就应该大胆地去追求，就应该通过努力去打造属于自己的强者之路，就应该很逼自己一把，全力以赴地做好眼前的事。当你真正地竭尽全力时，上帝自然会出来主持公道；当你静下心来专注于你的事业时，成功就会主动向你靠近了。

1. 没有伞的孩子，只能努力奔跑 / 092
2. 别怕去冒险，坚持下去就会有收获 / 096
3. 你的努力，是可以改变未来的力量 / 101
4. 不逼自己一把，永远不知道自己有多出色 / 105
5. 没有人可以一步登天，要先将小事做得不简单 / 109
6. 你竭尽了全力，上帝自会主持公道 / 113
7. 慢慢来，你距离成功会越来越远 / 117

## 第五章

### 接受现实，一切都是最好的安排

在生活中，我们常被财富蒙蔽双眼，用财富来给自己制造一个幸福的假象，导致我们离真正的美好生活越来越远。你念念不忘，未必就会有回响。我们何不接受现实，放松心情，过往不究，珍惜自己所拥有的，并沿着梦想的道路走下去，在每一次经历中收获和顿悟，随遇而安地享受岁月的馈赠。

1. 生命中的美好都是免费的 / 122
2. 念念不忘，未必会有回响 / 126
3. 正视生活，才能坦然接受岁月的馈赠 / 131
4. 放松心情，快乐地度过每一天 / 134
5. 改变从自己开始，你可以活出自己的精彩 / 138
6. 你所拥有的才是最为珍贵的 / 142

## 第六章

### 人生永远没有太晚的开始，一切都还来得及

你明天过得好不好，取决于你今天怎么过，你今天付出过怎样的努力，才配实现明天的梦想。在看不清未来时，你就把握好现在。只要你敢于直面苦难，不逃避、不放弃，只要你将人生最重要的难题放在人生体力和精力最好的时期解决，只要你不是等到每一件事情万无一失以后才去做，你就一定能够过上你想要的生活。无论你现在过得如何，只要你心中有梦想，一切都来得及，人生随时都可以重新开始。

1. 你看不清未来，就把握好现在 / 148
2. 生活究竟为什么，你就是答案 / 152
3. 把时间“浪费”在最重要的事情上 / 157
4. 有些事现在不做，以后就再也没有机会做 / 162
5. 挫败并不可怕，可怕的是失去重新开始的勇气 / 166
6. 所有的明天都要从今天开始 / 170

## 第七章

### 沉住气，别在黎明前放弃

今天你所做的每一点看似平凡的努力都是在为你的未来积累能量。人的一生，都难免要经历一些艰难险阻，你不能轻言放弃，要满怀信心，不抛弃、不放弃，耐得住眼前的寂寞，全力迎接未来的成功。因此，不管世事如何变幻，不论身处何时何地，只要你始终能够泰然处之，并坚持尽自己的最大努力做好该做的事情，时刻提醒自己：所有人生路上的曲折、坎坷都不过是为了协助你完成人生这场绚烂表演的铺垫、背景和旁白。

1. 纵有疾风来，也不能轻言放弃 / 176
2. 成功尚未垂青你，只是你不够努力与坚持而已 / 179
3. 面对窘境，更需活得从容淡定 / 183
4. 耐得住寂寞，才能守得住繁华 / 187
5. 你要相信自己，可以一个人度过所有孤独 / 191
6. 沉得住气，世界就是你的 / 196

## 第八章

### 在绝望中寻求希望，即使身临绝境也能绝处逢生

奋斗遭遇的最大障碍就是自身境遇的困境。当你感到困惑时，当你身处绝境时，只要你希望不灭，只要你有目标，只要专注于寻找出路并相信自己必能走出困境，只要你不断去向困难挑战，超越自己，只要你大胆去抓住眼前的任何机会，只要你咬紧牙关向前迈出一小步，你就能绝处逢生。

1. 人不是生来就要被打败的 / 202
2. 只要心中充满希望，身处绝境也能找到出路 / 205
3. 精彩的人生，在于不停地突破自我 / 209
4. 只有大胆出击，才能抓住人生的机遇 / 213
5. 等待，属于你的机会终究会到来 / 217
6. 只要心存希望，人生随时可以重新开始 / 221

## 第九章

### 即使人迹罕至，你也要坚持走自己的路

人生只有一次，只有做自己真正爱好的事情才会活得有意义，只要坚持做自己真正爱好的事情才能深入“人迹罕至”的境地，成就一番令人惊艳的事业。因此，无论你遇到什么困难，你都要坚持，要有自制力，给自己一个鼓励的微笑，直面人生的挫折和打击，不为他人的议论所左右，全力以赴去创造出自己人生的辉煌。

1. 成功，就在于你比别人坚持得久一点 / 226
2. 做好现在你能做的，一切都会慢慢好起来的 / 230
3. 人生只有一次，要做就做自己喜欢的事情 / 235
4. 有自制力的人才会有未来 / 239
5. 尽管走自己的路，你不是因别人而存在的 / 243

## 第十章

### 你生命中所受的伤，只为不断成就更好的自己

那些表面看似风光无限的成功者，在其背后都有着鲜为人知的辛酸与苦楚。人生的棋局，只有到了死亡才会结束，只要生命还存在，就有挽回棋局的可能。正是因为日子难过，所以更要认真地过，要经得起岁月的考验。失败对你而言不是灭顶之灾，只要以积极的态度去对待它，失败也可能是通往成功的助力。因为，生命需要适当的阻碍才能成长，如果我们接受事实、坚定信仰，希望和幸福就会在下一个路口等着我们。

1. 人生比你想象中的好过 / 248
2. 促使你更强大的，正是你强大的对手 / 252
3. 真正的强者敢于接受失败的结果 / 256
4. 谁都不会轻而易举地成长 / 259
5. 所有的经历都有独特意义 / 263
6. 每天都努力去争取，你就会觉得幸福 / 267