

七七
著

在最难熬的时光里学会忍耐，
最绝望的日子寻找希望。

人生来便是要努力的
你可以哭泣，但是不要忘了奔跑。

总有一次心痛，
让你瞬间长大

每一次创伤都是一种成熟/每一次失去都是一种获得

Zong you
yici xintong
Rang ni shunjian zhangda

中国华侨出版社

总有一次心痛,让你瞬间长大

七七 著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

总有一次心痛,让你瞬间长大 / 七七著. —北京:
中国华侨出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5113-5705-2

I. ①总… II. ①七… 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(2015)第239100 号

总有一次心痛,让你瞬间长大

著 者 / 七 七

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米×960 毫米 1/16 印张/18 字数/233 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5705-2

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

秋夜微凉，走在人迹稀少的街道上，轻叹人生悲凉，几多别离，几多惆怅。

感情是我们生命中的主体，人每时每刻都处在感情里。爱情飘缈而美好，爱上一个人，是世间最奇妙的事。恋爱的感觉大家都曾有过，但随着时间的打磨，恋人间也会有许多争吵和伤害，感情的伤痛在让人刻骨铭心的同时，也会让人体会成长的辛酸。

其实，爱是一门精深的学问，需要耐心经营，才能开出灿烂的花朵。因此，我们要不断学习如何去爱别人，才能慢慢成长，更好地去爱他人。

除了爱情，在人的一生中，还有很多事充满着诱惑，如金钱、地位、荣誉，等等。但是，谁的人生都不是坦途，我们会品尝失去，体味错过，经历失意，失望是一个必经的过程。正是由于一次次的失望，我们变得更加清醒和现实，更加了解自己，也更加坚强，懂得坚强之后，就会更加珍惜自己所拥有的。

失败并不可怕，当我们走出温室，坦然面对人世间的挫折与困难时，失败是人生常态。若想成功，就要学会正确看待失败，这样才能越挫越勇，最终到达成功的彼岸。同时，在奋斗的道路上，我们还应该保持一颗宽容的心，心境豁达了，伤痛也会淡化，人生才会快乐。

人来到这个世界上都是孤独的。许多人觉得有人陪伴才会不寂寞、不孤单，但是，人本质上都是独立的，很多事情都需要独立去面对。看清这一点，在遭遇困境时，我们才能找到应对的方法。那么，如何才能看清自己，找到自己热爱并为之奋斗的目标呢？

关键是心态，良好的心态能令事半功倍，助我们更好地解决问题。在追求成功的过程中，许多人往往会忽略了生活中的美好，以至于成功之后顿感生命索然无趣，这样成功也就毫无意义可言。生命中的每一天都是美好的，智者都懂得珍惜当下，懂得发现和欣赏生活中的美，快乐地度过每一天。当然，生活中我们常常会与人产生摩擦，成见、敌意、嫉妒这些消极的坏情绪困扰着我们。要明白，庸人自扰，任何矛盾等都是可以轻松化解的，不要去纠结一些本就没有答案的问题，错与对本就同生同在。想要走得更快更好，就要摆脱生活中的黑暗，让自己休息一下，关心亲朋好友，善待自己。

相信，懂得书中介绍的一些自我调节的方法，切实去体会，我们都可以成为一个接近完美的人。这样，在人际交往中，才能够给人留下好印象，人与人之间才可以互相欣赏，也能够使一个人在生活与工作中不断积累经验与能力，最后获得成功。

人生是一门哲学，只有爱得痛彻心扉，才解个中滋味；只有经历了人生起起落落的人，才更懂得人生的美好。

目 录



Chapter 1 爱是一场修行苦旅

为自己保留几分	003
别强迫他做一个完人	005
爱走了，情还在	007
让爱呼吸新鲜氧气	010
用爱融化苦难	013
懂得经营，爱才能长久	016
做一个旁观者就好	019
坦然面对，走出情殇	021

Chapter 2 错过后，是成长

得意欢，知收敛	027
你乐观，世界才明亮	030

有舍才有得	034
直面现实，活在当下	037
笑看风云变幻	041
幸福的是，还活着	044
换个地点看风景	046

Chapter 3 没有哪一种痛，是单为你准备的

人生失意需看淡	053
梦想遥远，唯有坚持	056
跑在追梦的路上	059
没有真正的失败，只有暂时的不成功	061
让希望之门永远敞开	066
生命因梦想而美丽	068
逆境是一份珍贵的礼物	070

Chapter 4 忍耐是坚持的重要内涵

你真的了解自己吗	075
不必较真儿	077
若时光阴暗，就隐忍历练	079

走自己的路，不纠结于流言	084
避开无谓的争辩	086
不逞一时之气	088
放下输赢，才是真的赢了	091
谣言止于智者	094

Chapter 5 不惧怕失败，它指引着成功方向

失意了，却不能失态	099
阳光总在风雨后	102
转角遇见惊喜	105
淡化跌倒后的痛	107
凄惨境遇，要勇敢面对	110

Chapter 6 境随心变，在寂寥中收获快乐

低头也能看到风景	119
笑看得失	123
学会独处，享受孤独	125
得意，有形	128
心灵的那束光	131

莫忘本心，莫失本性	134
随遇而安，知足常乐	136
摒弃骄傲情绪	138
保持你的“真我本色”	141
用平凡演绎繁华人生	143
假如我是他	146

Chapter 7 看淡人生起落，幸福左右相随

守护好心中的信念	151
把挫折当地基，盖起成功的大厦	154
你若盛开，清风自来	159
创伤与失败，人生的常态	162
借口，快走开	164
生活总是“苦中带点甜”	167
可以失败，但不能沉沦	170
输得起，赢不骄	173
让心灵学会感恩	176

Chapter 8 感谢讨厌你的人，宽容伤害你的人

赠人玫瑰，手留余香	181
人心拥挤，适时清零	184
像对手一样思考	186
宽容别人就是善待自己	190
与强者为敌	194
每个人都是独一无二的	196
没有永远的敌人	199
巧妙避免冲突	201

Chapter 9 孤单是一个人的狂欢

我永远胜于昨天的我	207
人间悲喜道寻常	211
幽默是对人生的顿悟	215
笑一笑，烦恼消	217
天天好心情	219
正能量，快乐的源泉	223
我的快乐我做主	227
心怀美好，一定会通向远方	229
做个快乐的傻瓜	232

Chapter 10 承担起来，并不沉重

放下包袱，轻装而行	237
隐忍不言，在寂寞中历练	240
人生定位要趁早	244
责任是一种甜蜜的负担	247
气度决定高度	249

Chapter 11 迷茫时，不忘享受生活

任何时候都能“东山再起”	255
做自己的太阳	259
简单生活之美	261
演好你的社会角色	263
享受生命中的每一天	265
我就是我，最灿烂的烟火	267
理智是一种美德	271
放下了，出发吧	275



爱是一场修行苦旅

Chapter 1

感情是维系人类社会生活的重要纽带，毫不夸张地说，人无时无刻不处在感情里。在各种复杂的感情中，爱情是最美好的，也是变幻莫测的，没有人能逃过爱情的迷局，那么，如何能让这份美好长久地持续下去呢？答案是用心经营。经营一份恋情，并不比创业简单。然而，世代都有痴男怨女空悲叹，那么看看下面所说的，将会对你的感情生活有很大帮助。

为自己保留几分

一份真正的感情，需要彼此的珍惜；

一份执着的守望，需要彼此的用心。

许多人都向往美好的爱情，可是爱情说来就来，说走就走。如果把人生的筹码都压在爱情上，就像你想拥有彩虹，美是很美，但太缥缈。

并不是所有恋爱都能收获美满结局，我们不能对恋爱抱有过多幻想，那样不仅得不到幸福，还会迷失自己。尤其是女人，更要学会有所保留，防止在爱情中输得太惨。

有一对年轻的恋人，他俩是大学同学，因为家庭背景的悬殊，他们在一起可以说是困难重重。在一起同居几年以后，他们准备跨进婚姻的殿堂。可就在这时，男孩子爱上了另一个姑娘。这个男孩很矛盾，他心里明白自己必须对她负责，而且也没法狠心将依然全心爱他的恋人抛下。但是他也清楚，自己已经过了最爱她的时候。女孩陷入了深深的痛苦中，面对曾经深爱自己现在却爱上了别人的男人，她不知道是该嫁还是该离开。事情的结局是，当男孩试图劝女孩离开的时候，女孩吞食了大把的安眠药。

还有一对中年恋人，他们都曾经有过自己的家，说不上特别好，

但是还过得去。男人先走出自己的婚姻，女人有些放不下自己的儿子，同时她的丈夫也不愿放手，就这样僵持了一段时间。就是因为这样，女人对那个男人充满了愧疚，并最终导致她决定抛夫弃子，搬进了男人的小屋。可是，当那个经常说爱自己的男人终于拿到新房钥匙时，却不想把钥匙给她。这个女人一直住在那个小屋，男人一直躲避她，不知道是不是已经有了新欢；而自己过去的那个家也有了新的女主人，现在的她没有地方可以“进”，也没有地方可以“退”，彻底成了一个多余的人。不甘心的女人用了所有办法，依然不能挽回男人的心。这一次，她丧失了全部的理智，冲出去找到男人并用菜刀砍伤了他。最终，这个女人为了所谓的爱情付出了沉重的代价。

感情本身就是脆弱和复杂的，很多时候，我们可以把握的只能是自己。

没人能保证自己跟爱人会永远幸福快乐，那些痛苦甚至绝望的体验，我们总是无法拒绝，幸福跟痛苦原本就是人生中的双刃剑，重要的是我们怎样理智地对待。你可以选择去伤害对方，选择伤害自己；你也可以选择平静，选择理性，选择让自己放弃。我们要对自己负责，对自己美好的生命负责。当爱已经远离，当真相让你无法承受时，你会特别难过，会很痛苦，这种痛苦可能会击倒你，同时也可能逐渐沉淀为生命的阶梯。当你再次站起来，就能够重新站到人生的高处。

有一首情歌的歌词特别好，提醒女人“要为自己保留几分”，不要把自己人生的筹码都压在另一个人身上。彼此相爱当然好，但它不应该是构成你生命的全部。将一切都投放到爱情中的女人，注定会被其所伤，并承受其痛苦。

别强迫他做一个完人

有些人失去了，会让你遗憾终生；

有些情求全了，会让你痛不欲生。

恋人之间常常会出现，让对方来迎合自己，顺从自己，以此来成全自己那微小的征服欲的潜在心理。有人愿意为你而改变，是他足够珍惜你的表现，但是不能强求对方完全迎合你。请换位思考一下，你为什么就不能为对方考虑一下，自己牺牲一点呢？每个陷入爱情里的人都既甜蜜又痛苦，正所谓“痛并快乐着”。当你真的把一个人捧在手里特别在乎的时候，你是不会看到他的缺点的，因为你可以完全包容他，甚至把他的缺点也看成优点。当你想要对方为你改变时，有没有想过这个要求非常过分呢？或者你把这个要求同等地放在自己身上，看看你自己能不能做到。

你可以为爱改变自己，但不能苛求对方为你改变。古语说得好，“己所不欲，勿施于人”，连自己都不想去改变的又凭什么去要求对方改变呢？两个人之间应该有适当的空间，这样彼此都可以自由呼吸。彼此要求得越多，各自得到的空间就越少，空气也就越稀薄，最后两个人都会感觉很累。

黑夜来临后，三只蜥蜴凑在一起，探讨生存的艰难和环境的险恶。蜥蜴住的地方有很多大型动物，一旦被它们发现，就会有生命危险，已经有很多同伴成了它们的食物。究竟用什么办法才能保护自己？三只蜥蜴各抒己见。

第一只蜥蜴说：“我决定挖一个深入地底的洞穴，躲在里边。”

第二只蜥蜴说：“我决定去更辽阔的草原居住，那里的危险更少。”

第三只蜥蜴说：“我认为你们的方法都行不通，住在洞穴里虽然安全，但出去觅食的时候仍然会被抓住；草原里会有新的危险，到时候还是手忙脚乱。我决定练习一项本领，根据周围环境改变皮肤的颜色，这样敌人看不见我，我就能保证自己的安全。”

三只蜥蜴一致通过第三只蜥蜴的提议，经过努力，它们成了一种奇特的动物，将周围环境当作自己的掩体保护自己。靠着这层保护色，它们生活得自由自在。

蜥蜴们能够根据周围的环境变化改变皮肤的颜色，在恶劣的生存环境中躲避天敌，保全自己。人又何尝不是如此呢？不管社会环境、工作环境，还是生活环境，当出现不如意时，与其费心地苛求改变环境，不如改变自己，只有改变自己，你才能收获平安，收获满足。

其实，在爱情中也是一样的，不要总是奢求对方为你改变，要学会尊重对方，试着调整自己，通过自己的改变去维系你们的感情。只有一起共同努力，两个人的感情才能更长久。

我们要认清自己的缺点，并尽量去改正。不能要求事事都很完美，是你的就好好珍惜，不是你的就别去奢求。作茧自缚只能让自己更痛苦，而你总是要求对方，那个人也会觉得很累。别到了失去的时候才