世上没有不带伤的人

蔷薇花开 著

平静而坚韧的心，
是岁月给你最好的礼物

人生的苦乐，只有经历，方能明白；
世上的悲欢，只有上路，才会体悟。

中国华侨出版社

世上没有不带伤的人

蔷薇花开 著

中国华侨出版社

F 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

图书在版编目(CIP)数据

世上没有不带伤的人 / 蔷薇花开著. —北京：中国华侨出版社，2014.7

ISBN 978-7-5113-4719-0

Ⅰ. ①世… Ⅱ. ①蔷… 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(2014)第115229 号

世上没有不带伤的人

著　　者 / 蔷薇花开
责任编辑 / 严晓慧
责任校对 / 高晓华
经　　销 / 新华书店
开　　本 / 787 毫米×1092 毫米　1/16　印张/17　字数/280 千字
印　　刷 / 北京建泰印刷有限公司
版　　次 / 2015 年 1 月第 1 版　2015 年 1 月第 1 次印刷
书　　号 / ISBN 978-7-5113-4719-0
定　　价 / 32.00 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

每个人都拥有丰富的情感经历，可以说感情占据了一个人生活的很大一部分，人时时刻刻都处在感情里，而感情的伤痛，在让人刻骨铭心的同时，也会让人体会成长的辛酸。

我们会爱上一个人，那种感觉特别美好，让人想要长久地拥有，但随着时间的打磨，二人之间也会有许多争吵和伤害，那么，如何让这份美好持续到最后呢?

其实，爱也是需要经营的，其中有许多的学问。我们需要通过学习来慢慢成长，懂得更好地爱人。

除了追求爱情，很多人在有限的时间里还想得到更多的金钱、权力，等等。但是，人生并不是想要什么就能得到什么，你会经历失去，会体会错过，会品尝失意。失望是一个必经的过程。但是，当我们的思想被失望占据时，我们应该找到应对的方法，让自己变得坚强。懂得坚强之后，就会更加珍惜自己所拥有的。

有失败就会有成功，人人都渴望成功，希望享受成功带来的喜悦、荣誉与

文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

种种附加价值。但是在追求成功的路上，并不是那么一帆风顺，我们依旧会遇到前面提到的那些困难与险境，跌倒了并不可怕，关键看你能不能重新站起来。与此同时，我们还应该拥有一颗宽容的心，心境豁达了，伤痛也就淡了。

人是群居动物，总是想要有人陪伴才会觉得不寂寞，不孤单，但是，人本质上都是独立的，需要独自去面对很多东西。在人生道路上，我们在遭遇问题时，要找到应对的方法。那么，如何才能看清自己，并且找到自己的目标呢？

在面对各式各样的问题时，心态很重要，好的心态能够帮助我们更好地解决问题，凡事给人留有余地，遇到机会也可以让给别人，做一个豁达宽容的人。我们在追求成功的过程中，往往会忽略了生活中的美好，其实，获得成功需要不畏失败，需要不断前行，而成功之后更需要我们去调节自己的心态，要懂得欣赏生活中的美，懂得如何使自己快乐。要明白，成见、敌意、嫉妒等都是造成人们无法好好相处的原因。同时，人们对自身的认识不够充足，也会产生很多副作用。想要走得更快更好，摆脱生活中的黑暗，就要懂得让自己休息一下，关心一下亲朋好友。

大家都明白，谦逊是能使人受益终生的美德，懂得谦逊的人同时也是懂得积蓄力量的人。这样的人总是能够给人留下好印象，而这样的印象恰好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。所以，即使你名声再大，成就再显著，身份地位再高，也不能目中无人，还是应该谨言慎行，尽量低调。要知道，盲目的骄傲自负，与种种不切实际的固执己见，都注定会以失败告终，这是世间的必然现象。

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。

文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

CONTENTS

目录

第一辑
恋过，方知爱情苦涩

003 水中花，空牵挂
005 爱他，就不勉强他
007 爱转角，情从容
009 给爱一点空间
012 风雨同舟，情比金坚
015 爱得法，情更坚
018 满腹柔肠，难解世间纷扰
019 情感伤痛，左右而行

第二辑
错过，方知佳缘难觅

025 人生得意莫尽欢
028 心自在，花盛开
031 想得鲜花，先除杂草
034 悔不当初徒增愁，活在当下心更悠
038 兜兜转转人生路，笑看风雨几度秋
041 幸福萦绕身边，请别视而不见
043 转个弯，风景如画

第三辑
痛过，方知来路可贵

049 坎坷人生，心宽路宽
052 苦心人，天不负
055 带上梦想，一路向前
057 跌倒，站立，行走
062 带着希望上路
064 骨感的现实铸造丰满的理想
066 把逆境当作生命的礼物

第四辑
隐忍，方知海阔天空

071 看清自己，扬长避短
073 没有争执，就没有伤害
075 当阴霾来临时，与隐忍为伴
080 走自己的路，流言蜚语自遁形
082 争辩于事无益
083 忍一时风平浪静，退一步海阔天空
086 与人争辩，你永远不会赢
088 谣言止于智者

文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

第五辑
跌倒，方知前路艰辛

093 告别失意，光彩依旧
096 阴天总会放晴
098 做好人生选择题，烦恼无踪迹
100 人生的转机，无处不在
102 失败是走向未来的阶梯
104 真的勇士，敢于直面惨淡的人生
109 不露也锋芒

第六辑
寂寥，方懂人生真我

113 头颅不因低下而失其高贵
116 笑看人生潮起潮落
118 静享孤独
120 得意忘形终致祸
123 心中有光，勇往直前
125 本心、本性，莫失莫忘
127 知足常乐，烦恼、忧愁皆看破
129 收敛自我优越感
132 别人笑我太疯癫，我笑他人看不穿
134 低调演绎繁华
136 换位思考：如果我是他

F 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

第七辑
落寞，方知心之所属

141 意志不失，光明永在
144 铲除荆棘，开出花朵
148 心若盛开，清风自来
151 得志淡然，失意泰然
152 将借口放到一边
156 身居陋巷，乐在其中
158 无畏成败，乐得开怀
160 爱拼才会赢
163 拯救，从自我开始

第八辑
孤独，方知宽容无罪

169 赠人玫瑰，手留余香
172 心态归零，迥然不同
174 换个位置，换种想法
177 宽容一点风雨，换取一片晴天
181 我们是对手，却因此而更强大
183 别只看到别人的缺点
186 放下敌意，向对手取经
188 冲突大多可以避免，只要你愿意

第九辑
苦痛，方解人生百态

195 欲左右天下者，必先左右自己
199 宠辱不惊，轻装前行
202 人生如戏，快乐生活
204 心态至上，活出乐观的自己
206 输什么，也别输了心情
209 正能量让你更加幸运
213 将快乐的决定权交给自己
215 美丽在身边绽放
217 快乐无须营造

第十辑
承受，方知担当之难

221 放下包袱，行走更远的旅程
224 隐忍的智慧
227 找到自己的那颗种子
230 责任是一种甜蜜的负担
232 别拿他人的问题困扰自己
234 前方“施工”，请绕行

F 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

第十一辑
无助，方知勇气可嘉

239 败者何惧，从头再来
242 自己照亮自己
244 简单点，生活更有滋味
246 找到属于自己的位置
248 快乐源自简单
250 接纳不完美的自己
253 可以放肆，但不能失去克制
257 放下的勇气

第一辑

恋过，
方知爱情苦涩

感情占据了一个人生活的很大一部分，
可以说人时时刻刻都处在感情里。
爱一个人是很美好的，
那么，如何能让这份美好持续到最后呢？
爱也是需要经营的，有许多的学问。
如果了解了下面所说的，
会对你的感情生活有很大帮助。

F 文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

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

文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

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里，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，这个女人为了自认为的爱情付出了沉重的代价。

通过这两个例子，我们无意指责男人的善变和无情，只是想说明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。将一切都放在爱情上的女人，注定会被其所伤，并承受其痛苦。

文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

恋爱中的人，常常都是有强迫症的，喜欢让对方来迎合自己，顺从自己，以此来成全自己那微小的征服欲。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，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。当你很自私地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，最后只会两个人都累了。

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

文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn

很多同伴成了他们的食物。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想要反省，有了缺点及时改正，才能使你的爱情更稳固。

文件使用 "pdfFactory Pro" 试用版本创建 www.fineprint.cn