

時報出版 时报文化出版公司 独家授权

This May Be
the Turning Point of
Your Life

朱衣 著



如果你正在面对人生
的一些挫折、困境、变动

失恋

辞职或失业

离婚

生病

提早退休

面对亲人死亡

.....

本书将为你提供珍贵的应对策略，
帮助你将不安、沮丧、挫折感转化为
生命的力量，勇敢地另起炉灶。



勇敢再出

发



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



目 录

不要让心中的那把火熄灭了(自序)·1·



失恋·5·

◇塞翁失马,焉知非福·6·

◇悲伤正是你要观照自己的时候·9·

◇失恋不是悲剧,而是学习的开始·12·

◇如果不想旧事重演,就要解开心结·15·

◇爱是与人分享生命的喜悦·20·

◇生活是航海,不要只顾着修补甲板·24·

◇我们只能活在现在,而非过去与未来·28·

失业·31·

◇三个忠告·32·

◇想要让梦想成真,就必须懂得割舍·39·

◇失业不代表失败,只要准备好随时可以重新
开始·43·



目

录



◇在乐园当奴隶,不如在地狱当自己·46·

离婚·49·

◇浪子回头·50·

◇当你开始学习宽恕时,你的心灵便获得了治疗·53·

◇随时转换心情,才不怕另起炉灶·56·

◇只要付出关怀与爱,你就会感受到温暖的回馈·59·

◇只要你对爱情还有信心,就会有幸福的婚姻·62·

绝交·67·

◇与天使接触·68·

◇失而复得的友谊像是易碎的玻璃,摔坏了就难

以再弥补·72·

◇君子淡以亲,小人甘以绝·75·

◇人与人的际遇是难得的,因此要更懂得珍惜·79·

生病·83·

◇三个儿子·84·

◇调柔自己的心,生命才能重新开始·88·

◇让灵魂休息一下,才能发挥潜力·91·





◇不要把闲话当点心,身体自然不会出问题·94·

怕老·97·

◇伴娘的油灯·98·

◇心灵层次的提升,是岁月给我们的最佳礼物·100·

◇每个人都应该有两个生日·103·

◇玛丹娜的减岁哲学·105·

搬家·109·

◇愚笨的人·110·

◇当环境改变时,也是清除心灵垃圾的大好
机会·115·

◇不要再眷恋过去,你就能往前看·118·

◇离别使我们更懂得珍惜人间的聚合·121·

孩子·123·

◇哭泣的母亲·124·

◇真诚的关怀就是最好的沟通之道·130·

◇学习与个性不同的孩子相处,就是心灵成长
的开始·134·





- ◇一个人只要能接受自己的与众不同,就不怕
另起炉灶·137·

退休·141·

- ◇钉子汤·142·
- ◇权威与恐惧都不再是老年人的武器,只有爱与被
爱才是生存的原动力·148·
- ◇退休之后还能重新开始,就是对生命的信任与
了解·152·
- ◇我们的生命因为能够付出才有价值·155·

死亡·159·

- ◇死亡是人生的一面镜子·160·
- ◇未知生,焉知死·162·
- ◇灵魂的伟大不在爬得高走得远,而在如何改变和
控制自己·166·
- ◇我们曾经活着,就是一生最值得庆幸的事·168·



自序

不要让心中的那把火熄灭了

◎ 朱衣

有一个寒冷的冬天，我到气温零下三十摄氏度的蒙古高原去做一个采访。采访的主题是——这些生活在寒冻大漠中的游牧民族是如何过新年的。

我和摄影师两个人莽莽撞撞地来到蒙古的首都乌兰巴托，才知道这个城市居民的生活早已现代化，要找大漠中的游民还得再翻山越岭，深入蛮荒才行。

现在想起来真不知道自己哪来的勇气，就这样找了一台苏联登山吉普车，跟着蒙古向导往连路也分不清楚的银白雪地中出发了。

◎ 不要让心中的那把火熄灭了



最后终于在深夜时分，让我们找着一家扎营在大漠中的人家。蒙古的向导让我们这些喜欢自讨苦吃的都会人留在蒙古包中，他自己先回邻近的市镇住宿，准备明天再来接我们。

我看到蒙古包的四周是床兼座椅，中央是一个火炉，终夜不熄。让我想起台湾乡下，一些旧式房子中的古老炉灶。女主人说：

“新的蒙古包建起来时，第一件事就是要点燃这个炉灶，炉火是一年四季都不能熄的。”

“如果熄了要怎么办呢？”我很不识趣地问。

“那就要另起炉灶了。不过我们不会让火熄掉的。”

我知道她的意思，炉灶的火熄了是不吉利的事情，而且炉火代表着生命的力量，是维持生存的基本条件，也是家庭、爱与温暖的象征。因此没有人愿意让炉火熄掉，也没有人想另起炉灶。

离开蒙古之后，我一直没有忘记那片银白雪地中惟一的炉火，但是在都会中生活的我却经常会面临一个蒙古牧民无法想象的生活状况——也就是我们经常需要面临另起炉灶的抉择，不论是爱情、工作、婚姻、友谊、健康、青春、环



境、家庭、退休、死亡等等问题都不断地向我们挑战,时时要我们做抉择。

面对这些生命的转折点,我们是该保守原先的那一堆生命之火,还是该勇敢地另起炉灶?我想就是我再去一趟蒙古,向我的蒙古朋友们请教,也找不到答案吧?

不过在经历了许多变化与磨炼,也在另起炉灶许多次之后,我终于明白了,我要保有的是心头的那把热情之火,永远不要让它熄灭了。这样即使是在最冰冷彻骨的冬夜,仍然能帮助我熬过寒冻,等待黎明。

有人说:冬天来了,春天还会远吗?在面临人生的转折点,你会有如履薄冰之感,但是如果你也能勇敢地高举火炬,你会发现在生命当中,另起炉灶不是不可能,有时甚至是一件会带给你幸运的事呢!

如果有机会再回蒙古,我会跟当年的那个女主人说:

“谢谢你的忠告,这么多年来我一直没有让心中的那把火熄灭了!”



失恋

因为失恋，你才有再谈另一场
恋爱的机会！



塞翁失马，焉知非福

失恋是人生的一大伤痛，如果你没有这种福祸相倚的观念，在面临生命的转折点时，你就会很容易被打败了！但是只要你懂得另起炉灶的原则，是福是祸都干扰不了你的心情了！



这是流传在西藏的一个民间故事，也是我们所熟知的塞翁的故事。对于失恋的人来说，这是个值得再三玩味的故事。

很多年前有一个虔诚信佛的老人跟儿子与一匹马住在一起。这个儿子是这个老人的快乐泉源，而这匹马则是儿子



的心肝宝贝。

老人的妻子已经死了。只有他与儿子相依为命，在河边一栋石屋中住着。有一天那匹马突然失踪了，邻人都过来安慰老人，因为他们都知道老人与儿子是要靠那匹马维生的。

老人却无动于衷，只是虔诚地念佛。别人好奇地问他为什么不伤心？他说：

“谁知道失去一匹马是好事还是坏事呢？我们再等等看吧！”

过了几天后，那匹马不但回来了，身边还跟着两匹野马。邻人又来庆贺，老人却还是不为所动。邻人问他为什么不开心？他说：

“失掉一匹马，又回来三匹马，谁知道是好事，还是坏事？”

结果老人的儿子为了赶马，不小心从马背上摔下来，跌断了腿。邻人又过来安慰他，他还是不急不慌的样子。他说：

“谁知道腿摔断了是好事还是坏事呢？反正他的命还在就行了。”

过了一个星期，军队来征兵，因为老人的儿子摔断了



腿,所以不用去当兵。过了一阵子,儿子的腿伤好了,便又能与父亲一起牧马,过着快乐自在的生活了!

你有没有想过所谓的失恋也是如此?一段爱情告终时,并不一定是值得悲伤的事,反而可能是重新开始的机会。而当一段新恋情开始时,也用不着高兴得过早,因为那或许正是折磨的开始呢!

古人说:“祸兮福所倚,福兮祸所伏。”在祸事之中可能有生机,在幸运之中也可能隐藏着灾祸。失去了一个好对象固然伤心,但何尝不是重新厘清自己的情绪,给自己一点喘息空间的机会?得到一个难得的对象,固然可喜可贺,但是你有没有想过或许这也正是你要开始学习、接受磨炼的时候?

失恋是人生的一大伤痛,如果你没有这种福祸相倚的观念,在面临生命的转折点时,你就会很容易被打败了!但是只要你懂得另起炉灶的原则,是福是祸都干扰不了你的心情了!





悲伤正是你要 观照自己的时候

学习观照自己的内心，你会找到自己真正失恋的原因，你就能够跨越那份哀伤，重新开始！

许多人在失恋的时候寻死觅活，真正的原因都在“执著”这两个字。

因为执著，就觉得不该有损失，一旦失去了，心理马上不能平衡，好像遭到了人间惨事。

但是事实的真相是如此吗？还是你将自己固着在一个狭隘而黑暗的空间中，手中紧握着虚幻的假象，却自以为是掌握到了真实？



有一个朋友，爱上了一个浪子型的男人。那个男人原本就不是适合她的类型，她自己也很清楚，但是因为男人的死缠穷追，又加上风度翩翩，让她觉得自己的身价非凡，没多久两人便同进同出，如胶似漆起来。

谁知道这个浪子型的男人并不是能够从一而终的类型，事实上她也很清楚，因为过不了多久她就听到外面的闲言闲语，而且也亲自跟踪那个男人，看到他与别的女人从宾馆中出来。她质问他为什么这么做？他说：

“有些事你还是不要知道比较好。”

她被这个男人打败了，哭闹都解决不了问题，最后因为走不出这个失恋的死巷子，而变得有些轻微的神智失常，最后连工作也丢了。

其实仔细想想，她爱上的不过是自己的虚荣心，而不是真正的理想对象。她想要成为陪伴花蝴蝶身边的那朵花，却不知道花中有花，人外有人。

许多人总是会说：

“不！他对我不一样！我知道他对我是比较特别的。”

就像清大的研究生畸恋案，每个人都觉得自己最特别，男主角对她的爱特别一点，结果五六位女孩同时与一个男





生交往，最后其中一个女孩发现，如果真要特别，就得把对手杀死才行，于是她不但杀死了同窗好友，还将之毁容灭尸。

这样的爱情已经不是单纯的爱情问题了，还牵涉到个人的占有欲、执著心和人格成熟与否的问题了。

当然一般人的失恋不会有如此悲惨的下场的，在这时候，真正要学习的是如何观照你的内心世界，看看你所谓的爱，是一种虚荣心，自我虐待或没安全感？

只要你对这份爱情有疑问，只要你觉得悲伤，就需要观照自己的内心，将你悲伤的原因写下来。这些原因或许是“他喜欢与别的女人眉来眼去、他不喜欢我的父母、她喜欢名牌礼物而我买不起、她离开我让我觉得没面子”之类，写得越清楚越好，当你看清楚自己悲伤的原因是什么时，你就会找到答案。

学习观照自己的内心，你会找到自己真正失恋的原因，你才能够跨越那份哀伤，重新开始！



失恋不是悲剧， 而是学习的开始

其实失恋只是一个休止符，让心灵有一个喘息的空间，让你有机会反省与观照自身，让我们对自己有更多的了解而已。



失恋不是悲剧，而是学习的开始

爱情的成功与失败对我们的影响都很大，因为我们这样的社会已经将成功与失败的价值区分得很清楚了，成功表示你样样事都处理得好，连人际关系都是圆满的；失败却是整个人格的被否认，连恋爱都谈不好，别提做事了！

这种功利主义的爱情观正是使现代爱情死亡的真正原因。有时候我们不需要别人来说明门当户对的问题，我们自己就已经在心中盘算清楚了。在这样的情况下，爱情的成与