

失去一切， 就算我也要勇敢活下去

让你自在坚强、难关也从容的
75个寓言小故事



人们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己欠缺什么的确，人是一种很奇怪的动物

常常喜欢不断用失去的痛苦来折磨自己

在心湖中倒映着失去的一切，那倒影，可能是无缘的旧情人

可能是得不到的工作，失去的财富与地位，或是一次错失的良机……

很多人因为无法承受失去的巨大伤痛，罹患忧郁症，变得很焦虑，甚至走上绝路……

其实，人的一生，许多因缘早已铺陈，每个人都有属于自己独一无二的剧本

我们根本不需要像温度计一样，随着外在的忽冷忽热，折磨自己

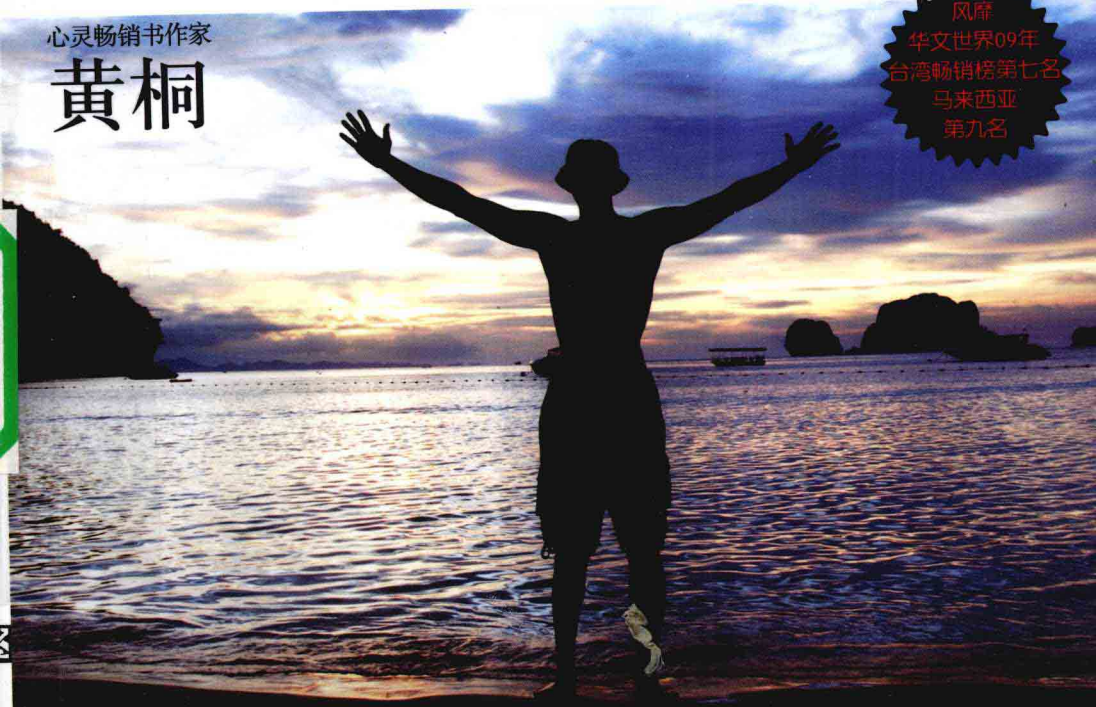
也许失去一切的境遇，就像跌落谷底深渊，但是换个角度想，接下来的每一步都是向上的

只要我们愿意多给自己一点时间，一定可以走出生命阴暗的幽谷

心灵畅销书作家

黄桐

风靡
华文世界09年
台湾畅销榜第七名
马来西亚
第九名



就算失去一切，
我也要勇敢活下去



心灵畅销书作家

黄桐 著



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

就算失去一切,我也要勇敢活下去 / 黄桐著. — 南京: 南京大学出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 305 - 06844 - 7

I. ①就… II. ①黄… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 054658 号

就算失去一切,我也要勇敢活下去

本著作之中文简体字版本经 松果体智慧整合行销有限公司 授权

中文简体字版专有出版权 © 2010 南京大学出版社

江苏省版权局著作权合同登记 图字:10 - 2010 - 107 号

出版者 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出版人 左 健

书 名 就算失去一切,我也要勇敢活下去

作 者 黄 桐

责任编辑 李 亭 编辑热线 025 - 83594071

责任校对 赵 丽

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 880×1230 1/32 印张 6.875 字数 124 千

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 305 - 06844 - 7

定 价 22.00 元

发行热线 025 - 83594756

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换



【作者序】

与其诅咒黑夜， 不如拿着烛火，夜游去吧！

几年前，我接到一通电话。电话那头陌生的声音说：“蚊子走了。”

“蚊子”是我一个好朋友的绰号。我们没有共同的朋友，所以直到他的葬礼过后好几个月，他的友人才辗转通知到我。

他在某天深夜烧炭自杀。那年，他不过二十多岁。

记得他自杀前半年，我们曾在一间餐厅碰面。由于知道他一直饱受忧郁症之苦，临别前，我跟他说：“你心情不好可以随时打电话给我，多晚都没有关系。”他都微笑着说“好”，没想到再也没有机会了。因为离开餐厅时的那次道别，既是生离，也是死别。

我知道这个大男孩许多优点，他善良心软，看到一只野猫被车碾死都会流眼泪，他总是把朋友放在第一位，只要你需要他，一通电话他就会出现在……

算一算，蚊子已经走了好几年。但不知道为什么，我仍时常想起他来。当我在世界各地旅行，看到前所未见的风景、遇见陌

生但友善的人们，我想起蚊子；当我因为亲情、友谊而欣喜，我想起蚊子；当我发现花园里的花开了，看到蝴蝶飞去留下的残蛹，我也想起蚊子……

我总是这么想着：多可惜啊！这么好的人，却无缘见到人生的许多美丽。

我总是这么想着：如果那时他被救了回来，这么多年过去，当他再回首当时的伤痛，他是不是终于能学会坦然，学会云淡风轻？

我总是这么想着：如果他能及早知道“拥有与失去都值得感谢”，他是不是能够鼓起失去的勇气？

我总是这么想着：如果他能多给自己一点时间，如果，如果……

但是当生命结束时，无论有再多惋惜、遗憾，却再也没有任何转圜的余地了。

我不知道在这个世界上，还有多少跟蚊子一样，饱受不快乐、忧郁的折磨，可惜又可爱的朋友存在。这也是为什么，我想要写一本这样的书。我想分享的不仅是人生的一点小小心得，更想传递的是一份来自陌生人的关怀——而不管正在读这本书的你曾经失去什么，都绝对值得这样的关怀。

我也相信，在某个人心中，你一定也占着非常重要的位置，如同蚊子在我心中的位置一般。只是如海啸般侵袭的沮丧，让



你忘了这个事实。

再跟各位分享另一个人的人生。他叫卜锦辉，是个说着流利中文的美国白人。他是奥运世界游泳纪录保持者，是铁人三项竞赛中的佼佼者，他曾徒步游历中国、尼泊尔、印度、巴基斯坦等数十个国家……

如果人生可以交换，你会不会想用自己的人生，交换他精彩的人生？接着我必须告诉你，卜锦辉六个月大就罹患小儿麻痹，他从来无法跟正常人一样行走跑跳。他曾经被幼儿园拒之门外，直到五岁，他花了整个暑假才学会爬楼梯；十多岁时，他已经接受过多次大型手术，长达十多年的光阴，他每天都要穿着让人透不过气的矫正衣，总是浑身发痒；练习游泳时，他必须先脱下脚上的支架，“爬”到池畔；他穿着铁鞋，在公共场合跌倒摔伤的次数多到数不清……

就常人的眼光看来，这样的人生有太多“值得放弃”的理由。但是卜锦辉无视这一切，反而努力活得比所有人精彩！他说：“你爬起来的力气有多大，就代表往后走的路有多远。”“当你觉得自己好似跌得爬不起来时，只要想想，眼前的石头不过是人生旅程上的一小点，过了这山之后，阳光就会照进来！”

“失去”可能让我们沮丧，痛苦，度日如年；但换个角度，“失去”也可能让我们从中受益，甚至因此大幅成长。最首要的前提是：我们必须勇敢地活下去。我们必须先学习从人生的阴影里

走出来，才可能看到灿烂的阳光。

在“古诗十九首”中，有几句话我非常喜爱：“生年不满百，常怀千岁忧，昼短苦夜长，何不秉烛游？”各家对这几句的解释不一，但我最喜欢的解读方式是：人的一生最长不超过百年，心中却常怀有千年的忧愁；如果抱怨白天太短，黑夜太长，那干脆拿着烛火，夜游去吧！

是的，人生的确有许多痛苦，但这个世界有更多值得我们去享受、去感动、去珍惜的美好，只是，我们必须学会耐心等待，甚至学会主动出击，去寻找阔别已久的快乐。

请永远不要忘记，这个世界有多么缤纷、多么有趣。

请永远不要忘记，每个人都是独一无二、最特别的个体。

请永远不要忘记，还有许多人爱你、关心你。

最重要的是，请永远、永远不要忘记，再多给自己一点时间吧！

因为只要再多一点时间，黎明就会来临。

【作者序】与其诅咒黑夜,不如拿着烛火,夜游去吧! | 001

Part 1



最不能失去的,就是失去自己

1. 让你不舍的,往往并不存在 | 002
2. 命运逼你上天堂 | 005
3. 孩子都看在眼里 | 008
4. 给生命寻找喜悦的机会 | 011
5. 嫉妒,让人产生幻觉 | 014
6. 何必在伤口上撒盐 | 018
7. “不甘愿”是最可怕的恶性循环 | 021
8. 最不能失去的,就是失去自己 | 024
9. 走味的爱情 | 027
10. 失落感,是一相情愿的副产品 | 029
11. 为“现在”的自己负责 | 032
12. 永远不要放弃自信 | 035
13. 态度决定你的快乐指数 | 037
14. 有话为什么不说出来 | 040
15. 不离婚是为你好 | 043
16. 向诋毁说声感谢 | 046
17. 爱别人之前,先学会爱自己 | 049
18. 在心房开扇窗 | 052
19. 你活在过去,还是现在 | 055

CONTENTS

20. 胃口大小,决定失落感的多寡 | 058

Part 2



生命之所以美丽,就在于它有限

21. 其实我也在乎你 | 062
22. 最宝贵的当头棒喝 | 064
23. 付出让你收获更多 | 067
24. 善行的蝴蝶效应 | 070
25. 最难解决的问题,就是不愿面对的问题 | 073
26. 格局放大,快乐更多 | 076
27. 何必自寻烦恼 | 079
28. 换个心态,工作更愉快 | 082
29. 通往梦想的路,一直都在 | 084
30. 别让埋怨无限上纲 | 087
31. 没考上第一志愿又如何 | 090
32. 何必苛责挚爱 | 093
33. 因为有限,所以美丽 | 096
34. 没有人天生就会 | 099
35. 接受不完美 | 102
36. 把握机会的人,损失最少 | 105
37. 爱不一定要拥有 | 108
38. 没人可以强迫你失去梦想 | 111
39. 不需在意的事,又何必在意 | 113

40. 诱惑就像卖场折扣券 | 115

Part 3



时间,是最好的疗伤药

- 41. 摘下仇恨的眼镜 | 118
- 42. 时间是最好的疗伤药 | 121
- 43. 梦想需要时间酝酿 | 124
- 44. 幸福一直都在 | 127
- 45. 为了爱你的人,你应该疼惜自己 | 130
- 46. “比烂”只会让人失去更多 | 133
- 47. 负面情绪不能转移,只能找到出口 | 136
- 48. 爱自己,是一种义务 | 139
- 49. 不能少的三个字 | 142
- 50. 爱的毕业考 | 144
- 51. 感动是一种习惯 | 146
- 52. 爱的震撼教育 | 148
- 53. 人生是一场耐力赛 | 151
- 54. 用心过生活 | 153
- 55. 兴趣是疗伤灵药 | 156
- 56. 为别人着想,就是替自己着想 | 159
- 57. 最好的反应,有时是“没有反应” | 161
- 58. 疗伤的方式,只有你自己最清楚 | 164
- 59. 其实不是“别人的错” | 167

CONTENTS

60. 聆听的艺术 | 169

Part 4



治疗失去的痛,就是尝试“再度拥有”

- 61. 爱情可爱,在于无法勉强 | 172
- 62. 成功与毁灭,只在一线之间 | 174
- 63. 快乐从来不是加法 | 177
- 64. 何必赢了面子,输了里子 | 179
- 65. 还要怎么样 | 182
- 66. 天上掉下来的,不一定是礼物 | 185
- 67. 没有空气不能活 | 188
- 68. 态度如同镜子 | 190
- 69. 治疗失去的痛,就是尝试“再度拥有” | 193
- 70. 希望伤痛痊愈,必须先忍痛清理伤口 | 195
- 71. 冷静是快乐的诀窍 | 198
- 72. 人生是一场马拉松 | 200
- 73. 你错失了几班公交车 | 202
- 74. 忧郁是情绪的感冒 | 204
- 75. 用温柔的眼光看世界 | 206

PART **1**

最不能失去的，
就是失去自己



1. 让你不舍的,往往并不存在



每个人的记忆都是自己的私人文学。

——赫克斯科

有个女孩被男友背叛。

分手不久,女孩就听说他喜滋滋地带着新女友出门。新女友不但面容姣好、身材高挑,据说还是个千金小姐。自己哪里比得上人家?女孩的心彻底被撕裂了。

长达数年的“疗伤”期,她简直生不如死。经过两人曾经去过的地方、听到电台传来一起听过的情歌,都一次比一次更强烈地揭起她的伤疤……

她也陆续交了几个男友,但总觉得没有一个比得上当年那个“他”。女孩绝望地想:曾经沧海难为水,我曾经跟这么完美的人交往,怎么可能再接受其他的男孩呢?

一年又一年过去,女孩在职场打滚多年,逐渐褪去了往日的青涩,也早已将那个男孩埋藏在内心深处……只是偶尔想到他,心头还是一阵隐隐的痛……



就在一个夕阳西下的傍晚,女孩下班后走在繁忙的街头,遇见了他。他也看见了女孩,微笑着向她走来……

他的一切都还是这么完美!她的心初恋般“怦怦”跳个不停……两人闲聊了几句,决定共进晚餐。多像是爱情片里,数年不见的旧爱在街头巧遇,爱情的火苗似乎有太多重燃的理由……

但,人生毕竟不是电影。一在餐厅坐下,女孩就发觉不对劲了。男孩没有征询她的意见,擅自决定了一桌的菜;他在餐桌上滔滔不绝地诉说近年的“丰功伟业”,一如她办公室里那些喜欢自吹自擂的中年同事;他的眼睛好像比记忆中来得小,指甲里藏有污垢;天啊,吃饱饭,他竟然打了一个大大的嗝……

晚餐结束,他轻佻地问:“想不想来我家?”

“不了。”她毫不犹豫地拒绝了。

这天,她突然明白过来:自己心中的那个“他”,早就不存在了。她念兹在兹的早已经不是那个男孩了,而是她心中残存的幻影。

● 心的体验

故事中的女孩与难以忘怀的旧情人相聚,没有浪漫的结局,只有血淋淋的事实……是男孩改变了吗?不,其实改变的不是那个男孩。

● 心的体验

因为“爱”让人眼盲，因为“爱”好像迷幻药，让我们以为举目所见，都是最美好的，即使那个人早已不在身边，也不例外。

我们总会不自觉地美化记忆，认为“得不到的，就是最好的”。许多走不出情殇的人，从来不曾发现：我爱的已经不是他了，而是一个幻影。

我有个好朋友，失恋后到庙里求签，谁也没料到这支签点醒了她。她抽到的签诗，其中的一句是“李白水中捞月”。水中明月怎么可能捞得起来呢？不是大汗淋漓白忙一场，就是跌到水里，活活淹死。那个刹那，她顿悟了什么是幻影，什么是真实。

我们的心湖中，倒映着我们“错失”的一切。那倒影可能是无缘的旧情人，可能是一份得不到的工作，可能是一次错失的良机……面对这个倒影最好的方法，就是朝它扔一颗石头！水面起了波澜，影子也就散了！然后我们抬起头，大步地向前走。



2. 命运逼你上天堂



危机就是转机,
转机就是生机,
生机就是胜机!

——佚名

有个男子非常有才华,但他一直认为自己的运气很不好。

大学中文系毕业后,他报考一家非常著名的流行杂志社,争取唯一的缺额。他通过一层面面试、笔试,最后和另一个考生,一起接受老板面试……

面试的结果,他以些微之差,落败了。

他只好退而求其次,到一家非常冷门,以自然生态为主题的杂志社上班。薪水少得可怜不说,一个资格稍老的同事又看他不顺眼,时常对他冷嘲热讽,在总编辑面前说他的不是……与这个同事“缠斗”了几年,他又输了。这同事晋升为主管,很快就叫他走路。

他仿佛是惹到衰神,失业之后,不幸接踵而来。交往多年的女友无法共患难,嫌他没收入,拍拍屁股,走了!

那段日子,他只能天天吃泡面果腹,最穷的时候掏掏口袋,

只有几块钱……他曾经在杂货店门前徘徊，想着该不该买一包木炭，回家一了百了算了……

某天，他接到一通电话。有个并不熟识的朋友告诉他，电视台正在找新的企划……

“可是，这个职位需要的人才有点特别，不知道你能不能胜任……”朋友犹豫地说。

“怎么特别法？”

“这个节目专门介绍台湾特别的动物植物，企划人员不但要会写脚本，还必须具备相关背景，但这样的人才很少……”

宾果！这不是千载难逢的好机会吗？

果然，他进入这个节目组后如鱼得水，从一个小企划做起，不久后开始和同一组的工作人员——一个踏实温柔的女孩交往。而这个节目刚好搭上环保风潮，不但创下极佳收视率，还让他获得电视大奖！他一路晋升到主管，迎娶女友……

谈到过往，他感叹地说：“回想起那些不顺遂，我以为命运之神是要‘逼我下地狱’，没想到它是想‘逼我上天堂’啊！”

● 心的体验

这是朋友的真实故事，我把它称作“塞翁失马”的真实版。

如果把命运比喻为数学，我相信命运的答案，不会是