

意林

与名人话青春，静做青春逐梦人



Being young in suffering

意林
▼
编

名人
致青春

所有的苦，以后 都会笑着说出来

All the hardship is the wealth of life

百万粉丝热捧心灵导师

张德芬 / 吴淡如 / 林清玄 / 蒋勋 / 贾平凹 / 六六等与你围炉夜话，心灵共舞

比“开讲啦”更热血、更实用、更有态度

一本让你掌控自我、恣意绽放的青春修炼手册

吉林摄影出版社



所有的苦,以后 都会笑着说出来

All the hardship is the wealth of life

▼
意林 编

吉林摄影出版社

· 长春 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

所有的苦,以后都会笑着说出来 / 意林编. -- 长春:

吉林摄影出版社, 2016.6

(名人致青春)

ISBN 978-7-5498-2637-7

I. ①所… II. ①意… III. ①故事-作品集-中国-当代 IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第126792号

所有的苦,以后都会笑着说出来

SUOYOU DE KU, YIYOU DOUHUI XIAOZHE SHUO CHULAI

出 版 人	孙洪军	印 数	1~20000册
主 编	顾 平 杜普洲	版 次	2016年6月第1版
责任编辑	施 岗	印 次	2016年6月第1次印刷
总 策 划	徐 晶	出 版	吉林摄影出版社
丛书统筹	吕 娜	发 行	吉林摄影出版社
策划编辑	王征彬	地 址	长春市泰来街1825号
设计总监	资 源	邮 编	130062
封面设计	资 源	电 话	总编办: 0431-86012616
美术编辑	张 龙		发行科: 0431-86012602
开 本	700mm×1000mm 1/16	网 址	www.jlsycbs.net
字 数	230千字	经 销	全国各地新华书店
印 张	15.25	印 刷	北京市兆成印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5498-2637-7 定 价 29.80元

版权所有翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)



关于世界上的另一个我

◇ 沈奇岚

嘿，你是否和我一样，有时候会想，如果过去的人生的某个环节发生一点变化，是否现在的自己是另外一个模样？

如果当初学了法语而不是德语，那么我现在是否会在德国？如果当初不是有直升的机会，那么我现在是不是在某个电视台或者某个报社做记者？如果当初遇到的男孩子不是他，那么现在亲吻我的是谁？

关于过去的“如果”是那么神秘，那里是关闭的可能性。就像坐船一样，我在这个码头上岸了，那条叫作“过去”的小船可能会继续向前。我只能眼睁睁地看着它远去。它还能遇见什么风景，还能经历什么奇遇，都和已经上岸的我毫无关联了。

可是我总觉得，那条小船上，有世界上的另外一个我，经历着或许我本该经历的一切。或许她比我先经历我一直在经历的，或许她比我先遇到王子，可是在我的码头，必须继续走下去，因为决定那时上岸的是我自己。

我的闺密芳，是我大学时代的死党。那时的她，文艺、浪漫、爱旅游，一副闲云野鹤的模样。在她的怂恿下，我曾经和她一起翘课去福州玩。我大学时代就开始给各种杂志写稿，参加各种社团活动。我觉得我将来会是事业狂人，我有勃勃的雄心。

可是看看命运给了我们什么。如今我在德国，整天旅游，烧饭写字，一副闲云野鹤的模样。而芳成了出色的财经记者，每天有见不完的财经界大佬，每

个大佬都赞她思维敏捷，企图挖她为自己效力。

我有一阵嫉妒她，那是我要的生活啊，每天有成长有进步，生机勃勃。可她在网上问我最近做了什么，我说去了阿姆斯特丹、柏林、维也纳……她却说，好羡慕你，到处玩，那是她最想做的事情。

我们是否成了对方的世界中的另外一个我？我们都在各自选择的码头上岸，却发现对方去了自己曾经最向往的地方。

不管你是自己决定在某个码头上岸，还是不小心被命运扔在了某个码头，你只能向前走，看看是不是有意外的惊喜等着你，或者意外的荆棘。否则你将一无所得。

听到不止一个人说，我想去流浪，但是那样的话，父母会杀了我的。于是规矩做事做人，开始打拼事业。他或许放弃了那个可能流浪的自己，他可能在之后又突然放下一切开始流浪。此间得失难料，从来，冷暖自知。

你在你不适应的那个码头，虽然一切不顺利，但是还要继续走，哪怕只是穿越过一片荒地，至少你为自己披荆斩棘，锻炼了臂力。

真是太好了，亲爱的，有选择权是我们最大的幸福。只是每个选择都要付出代价，就是放弃世界上的另外一个我。

你在众多的可能性中被动或者主动地选择了这个，那么你就要完成它。这块荒地是你的，你可以探险，可以开拓，也可以放弃，但是放弃之前，请一定要细细踏遍每一寸土地。你站着不动，整天想象世界上的另外一个自己，只会一无所获。

没错，世界上的另外一种可能性永远存在。世界上的另外一个我永远都在呼唤着这个我。在我们奔向那个可能性之前，我们必须把这个我做好。我们在每一个当下都要对得起自己。你也是，要想明白，听从内心，然后选择，走到底。

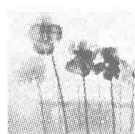
嘿，世界上的另外一个我，如果我和你告别，请不要思念我。

我在这里，一切都好。

祝：快乐，心安。

目录

Contents



掌控好情绪，别让人生输给了坏心情

苦难与欢愉，都是平等的际遇 罗 曦 / 002

假托于心理问题 李松蔚 / 004

生活没有现成的解题公式 谭洪岗 / 006

优质普通人 李筱懿 / 009

倒霉的幸运者 李 翔 / 012

这世界没有人不曾受伤 [加拿大] 陆蔚青 / 015

你需要的是信仰，不是西藏 K-shot 下午茶 / 017

重生的酒窝 [新加坡] 尤 今 / 019

不惧惧好的人生 韩松落 / 022

鱼骨头 沈东子 / 024

高处是我的弱项 [日] 村上春树 译 / 施小炜 / 026

我已经死了 陈 坤 / 028

不与人比，不与己比 李银河 / 030

世界的模样在于你凝视它的目光 [德] 叔本华 译 / 李 琰 / 031

世间没有不好的东西 夏丏尊 / 032

在任何一种生活里都能找到幸福 金 星 / 034

内心安详，从不荒凉 王 蒙 / 036



摆脱纠结，从心明确自己所为何来

040 / [美] 马克·扎克伯格 译/依 明 有什么样的内心就有什么样的世界

043 / 慧 意 种因得果

045 / 李 帆 伪装外向

047 / 林清玄 主人蒸黍未熟

049 / 艾明雅 万一过不上想要的生活

052 / 煨 煨 就像没有明天那样生活的智者和愚者

054 / 袁苡程 谜一样的人生

058 / Mr.6 住进医院，才知道自己要什么

061 / 唐辛子 一人活

063 / [美] 马拉·阿特曼 译/韦蕊利 一个临终导乐的自述

067 / [美] 小川未明 译/李 佩 忍耐富贵

068 / 汤渭成 张之洞的“三不争”

070 / 杜 藤 唉，文科生

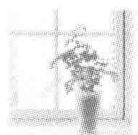
072 / [新加坡] 尤 今 好好地做一只橘子

075 / 陈卫卫 生活画趣



提高心智力，成就意想不到的自己

- 去罗马的路 麦 家 / 078
- 怨天尤人难翻身 吴淡如 / 080
- 和自己好好相处 杨 照 / 082
- 棒喝自己 黄亚洲 / 084
- 苦肉计 张立宪 / 087
- 宝贝 林清玄 / 089
- 与你合谋害人者，也会害你 桃子夫人 / 091
- 用柔软的力量去改变 林志玲 / 093
- 请给你的肉体以尊严 [韩] 张英姬 译 / 沈 童 / 095
- 物的尊严 林少华 / 097
- 最美好的承担 张曼娟 / 099
- 生命之门 倪 西 / 101
- 错误习惯也能成自然 张 勇 / 103
- 富人的自我控制 陈凤兰 / 105
- 最重要的生活三问 张明师 / 107



永远不服输，总有办法赢得了未来

110 / 莫 峻 只愿世界不再与你为敌

112 / 达达令 为什么你总是害怕来不及

116 / 吴晓波 我的偶像李普曼

119 / [美] 保罗·卡兰斯 译 / 尹 名 我将死去，但仍前行

123 / 胡晓鸣 只要在前行，暂时的输又何妨

125 / 于 丹 炼狱磨心

127 / Mr.6 人生就像高尔夫，慢慢打一定会入洞

129 / 毒舌奶奶 如何做到懒且高效

131 / 严文华 较真儿的曼妮卡

134 / 辉姑娘 惊涛拍岸的人生

136 / 庞 礴 冒险一百天

138 / 乔 叶 黑暗出发，光明登顶

140 / 夜未央 越努力，越幸运

143 / 金兰都 人生的海因里希法则

145 / 李筱懿 走得远的，都是自愈能力很强的人

147 / 智 缘 所谓极致的忍耐

目 录

Contents



慢下来走，一切才会有最好的安排	
选择的自由一直在你手里	谭洪岗 / 150
最苦的是在功利境界的人	六 六 / 153
过一种有审美的生活	晚 睡 / 155
人生那么长，停一下又何妨	井柏然 / 159
生命不只是使用，还需要奖励	白岩松 / 162
能屈能伸的物质享受	吴淡如 / 164
生活不贵，欲望很贵	子 沫 / 166
没有谁比你更爱你自己	桦姑娘 / 168
云在青天水在瓶	亦 舒 / 170
那些隐于市的聪明人	马 曳 / 172
不问“为何”问“如何”	〔新加坡〕尤 今 / 174
法国人只需十件衣	唐辛子 / 176
深山咖啡店	绿骑士 / 178
寂静会滋养我们的灵魂	高 峰 / 182
删繁	李 娟 / 184
时间才是最大的奢侈	阿 眉 / 186
如何安心	杨 健 / 188



收获幸福，有时你要和世界不一样

- 192 / 文子 人生的遗憾是随波逐流
- 194 / 蒋勋 什么是福分
- 196 / 海伦 的哥西蒙的幸福生活
- 198 / 张德芬 不幸福是因为你活得太“理所当然”
- 200 / [日] 大江健三郎 译 / 徐金龙 关切的眼神和好奇心
- 203 / 侯文咏 樱桃的滋味
- 205 / 桦姑娘 人生如戏，请给我好一点的演技
- 208 / 谢宇远 告别应在晴暖好天气
- 210 / 林采宜 所有权让人为奴
- 212 / 阿·简 给亲情留出一条缝儿
- 214 / 贾平凹 人为什么都不肯死
- 217 / 沈奇岚 皇后的命运
- 220 / 唐辛子 宇野千代的人生幸福论
- 223 / 倪涛 餐馆里的哲理课
- 225 / 张小娴 幸福的境界
- 226 / 刘 墉 你要学会看见爱

掌控好情绪，

别让人生输给了坏心情

如果你对周遭很多事物都抱怨连连，那是你的感受造成的，并非事物本身导致的。在成功之路上，很多时候我们最大的障碍不是缺少机会，而是缺乏对自己情绪的掌控。当你无法控制自己的情绪时，你的人生往往会因一次次放纵而走向负面。

苦难与欢愉，都是平等的际遇

◇ 罗 曦

哈他瑜伽里有一个非常实用的调息与冥想体式，叫全莲花坐。

说起来很简单，只需挺直腰背坐着，将左脚放在右大腿根部，脚跟抵住右侧小腹，然后将右脚脚心向天，尽量放在左大腿根部，脚跟抵住左侧小腹，双膝贴向地面即可，两脚的位置还可互换。

但初做这个动作时，两脚的脚踝和膝盖处会有比较强烈的疼痛感，很多人刚把脚掰到小腹旁边就因无法忍受这种疼痛而放弃，或者退而求其次选择半莲花坐。我也放弃过很多次，偶尔能坚持几分钟也是把注意力转移到其他部位。

直到有一回，我决定尝试着与这种痛感相处，不去抵抗，也不逃避，闭上眼睛静静地感受脚踝处的酸痛，保持呼吸的深厚缓慢。

慢慢地，内心自然而然浮动出一种感觉，好像我的呼吸不是由肺部和呼吸道完成的，而是由脚踝和膝盖完成的一样。

换言之，我感觉到疼痛的部位在自由呼吸，像是所有的关节都在随着这种悠长的节奏缓慢起伏，从前无法忍受的疼痛感渐渐退出，取而代之的是这两个部位在逐渐向上生长，就像春天刚钻出泥土的嫩芽第一次展开叶片要向着广阔的蓝天伸个懒腰一样。

那次冥想一直持续了半个多小时，当我从其中出来的时候，我明白了怎样

心平气和地与疼痛相处。

心理学者武志红在他的一本书中提到过，当你出现某种负面情绪时，不要试图去抵抗或逃避，最好的办法是尊重这种情绪的存在，允许它在心中涌动，让自己沉浸在这份情绪里也无妨，慢慢地，你能够解读到情绪背后的信息，当你完全了解为什么会出现这种情绪以后，它就会逐渐消融，转变成对自己更深层次的理解。

我的一个朋友，总喜欢隔三岔五向我推销一些励志名言、成功学金句，或者实在词穷，也会隔几天就没来由地在聊天平台上给我留一句“加油”之类的鼓励语，我常戏称他在试图给我“打鸡血”。

我们有过比较深刻的交流，彼此倾诉过生活中的苦难和压力，我明白他为什么要给我“打鸡血”。因为他对付压力的方式就是抵抗，与苦难抗争，并希望最终战胜苦难。而要长时间保持这种抗争精神不至于懈怠，又要维持自己的行动不至于懒散并不是一件容易的事情。所以他非常需要被励志、被鼓励、被感动这类强烈的情绪刺激。

他希望我也和他一样能够战胜生活中的苦难，因此总是好心地、隔三岔五地给我“打鸡血”。每当这个时候我就知道，需要精神激励的人不是我，而是他。

我并不把压力当作敌人，它们和生活中的其他元素一样，没有贵贱之分，来之要心安，去了也不必激动，心平气和地与压力相处，不急躁也不逃避，做出的努力不是为了与压力抗争，而是像呼吸一样保持生命的自然状态。

就像把疼痛和舒适当作平等的感受一样，把苦难和欢愉也当作平等的际遇，学会与之相处时，才能用一颗平常心来安放这些原本就再平常不过的情绪。

假托于心理问题

◇李松蔚

一个年轻人下了很大功夫约到我的时间。他说：“我一定要来问一问你，我觉得如果再不解决我的心理问题，我的人生就要进入死胡同了。”

我问他是什么问题。他说：“我想换个工作，但是完全找不到方向。”

他跟我抱怨现在这份工作。虽然赚钱不少，但是加班多，吃的是青春饭，总不能一辈子这样下去。最近感觉身体素质大不如前，但是又没有健身的时间。别说健身了，想看两本书，都从年初一直拖到年末。可是不看书又不行，如果要跳到别的行业，总要积累一点儿基础知识。找不到时间提升自己，换工作想必也是不容易的，然而手头这份工作已经让自己疲于应付了……

我听得一头雾水：“所以你的问题是时间问题，不是心理问题？”

那样的话，先辞掉这份工作呗！我心里嘀咕。

这位来访者立刻摇头：“其实也不是一点儿时间都没有。比如晚上躺在床上，其实是可以看书的，但我都拿去玩手机了。看新闻、看朋友圈，有时候一看就是三四个钟头，你说每天都浪费这么多时间，一年就是几百个小时，够看多少本书？其实我是可以白天工作，晚上做知识储备的。嗯，还是心理问题。”

他说得也不错，但我总觉得哪里怪怪的。我问：“你想做哪方面的知识储

备？”

他叹了口气：“说到这个，其实我也没想好。”

“你没想好？”我有点儿意外，“那你想躺在床上看书，看的是什么书？”

“就是因为没想好该看什么书，才玩手机的嘛，”来访者抓了抓头发，“不同方向的书都买了一点儿，但是要选一本来读的时候，就没办法了。因为我不知道要换到哪个行业去。我这个是不是叫选择恐惧症啊？应该怎么治？”

“你想换一个行业，但是不知道换到哪个行业去？”

“是啊，”说到转行的事，来访者有了精神，“传统行业我就不考虑了，现在互联网才是大势所趋。但我做什么呢？做技术吧，专业不对口，以前的工作经历也用不上。做市场，我的性格又不是很适合。做运营我倒是想过，就是要花很多时间，生活没法和工作划开界限……”

我越发糊涂了：“所以你是需要做一些职业生涯方面的探索？”

如果只是职业发展方面的困惑，为什么他来做心理咨询？我在职场方面并不是专家，社会经验也有限得很。我无法预测他将来从事哪一个行业，才能像他所期待的那样，少走弯路，快速进步，早日过上想要的生活。最重要的是，这个世界恐怕也并不存在一个算命师，能把他未来的发展讲明。

“我觉得不是职业方面的事，我还是有点儿别的什么问题，应该是心理问题。”来访者说，“不然，为什么别人想换工作，轻轻松松就换了呢？”

“那你觉得这个问题是什么呢？”

来访者摇头：“不知道，我就是希望您告诉我到底是什么问题。”

他不知道他有什么问题，他只知道自己的生活需要发生点儿改变。之所以不能改变，他相信原因在于他有“心理问题”。这句话的潜台词就是，只有等“心理问题”改变了，他的生活才会改变。在此之前，做什么都是没用的。这样一来，就可以心安理得地安于现状，把全部精力用来对付他的“心理问题”——他是的，他可能是有“心理问题”，这个问题就是用生活当中的一切不如意去证明自己心理问题，再把这些不如意，假托于心理问题。

生活没有现成的解题公式

◇谭洪岗

彼得·潘，是小飞侠童话故事里不愿长大的小男孩。不愿长大，是想留住孩童的纯真与无忧无虑，唯恐一旦进入成年人的世界，便会失去纯净无瑕的童心。

生活在现实世界，迟早要经历长大成人的过程，只不过多数人是磕磕绊绊逐渐长大的。韩国电影《彼得·潘公式》里，男主角韩修却因遇到突发变故而迅速长大。读高三的韩修是学校里的游泳好手，有潜力，有前途，他的生活原本简单无忧，在海滨小城跟妈妈相依为命。然而，妈妈忽然服毒自尽，遗书里说自己内心痛苦空虚，实在支撑不下去了。自杀未遂的妈妈躺在医院昏迷不醒。韩修一夜之间成了一家之主。有债主登门逼债，还骂他“私生子”。他按妈妈遗书上的地址找到了亲生父亲，可生父有自己的生活，不愿与韩修相认。

短短几个月发生这么多事，对于一个十八九岁、还没完全长大的男孩子来说，的确太残酷了。不过细看韩修的反应，你会发现，每个人都能承担自己的命运。内心的力量能否展现，取决于你肯不肯及早面对。

遇到突如其来的变化，韩修也会震惊、不适应。在医院里陪着昏迷的妈妈说话、照顾她时，或许他心里也盼望这一切没有发生，盼望奇迹出现，妈妈明天就会醒过来，回到以前的生活。然而，不管是否情愿，他还是迅速放弃了游泳比赛，考虑退学；为了挣一点儿钱到码头打工……在行动上，先尽力去撑起