



孙浩◎编著

生活免不了是一场颠沛流离。  
你要相信没有到不了的明天，  
相信自己将来可以

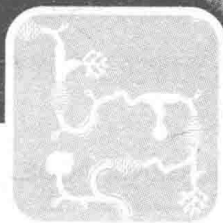
过想过的生活，  
去想去的地方。

在觉得快受不了的日子里，  
请反复告诉自己，这是我自己的路，无论如何也要走下去，  
因为青春免不了是一场颠沛流离。

所有的  
颠沛流离  
只为成就  
更好的自己

天津出版传媒集团


 天津人民出版社



孙浩◎编著

所有的  
颠沛流离  
只为成就  
更好的自己

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

所有的颠沛流离, 只为成就更好的自己 / 孙浩编著.  
—天津: 天津人民出版社, 2016.5

ISBN 978-7-201-10193-4

I . ①所… II . ①孙… 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 ( 2016 ) 第 048108 号

**所有的颠沛流离, 只为成就更好的自己**

SUOYOUDE DIANPEI LIULI ZHIWEI CHENGJIU GENGHAODE ZIJI

---

出 版 天津人民出版社  
出 版 人 黄 沛  
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦  
邮 编 300051  
邮购电话 (022) 23332469  
网 址 <http://www.tjrmchs.com>  
电子信箱 [tjrmchs@126.com](mailto:tjrmchs@126.com)

责任编辑 刘子伯  
装帧设计 一个人·设计

制版印刷 北京溢漾印刷有限公司印刷  
经 销 新华书店  
开 本 710 × 1000毫米 1/16  
印 张 16  
字 数 196千字  
版次印次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷  
定 价 32.80元

---

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 ( 021-23332469 )



生活免不了一场颠沛流离。

你要相信没有到不了的明天，相信自己将来可以过想过的生活，去想去的地方。

不要忘记自己今天站在这里的原因：我们为什么要从一个城市奔向另一个城市，从一个国家去往另一个国家？没有人逼你日夜背单词背到头痛，没有人逼你为了一份工作四处奔波，没有人逼你拖着行李颠沛流离。我们之所以会站在现在这个地方，是因为当初自己的决定。

现在的一切，都起源于当初的决定。因为当初，我们想要和别人活得有些不一样。否则，如果末日真的来了，我们应该会很不甘心吧。

是的，应该会很不甘心，还有那么多想去的地方没有去，还有那么多想做的事情没有做，甚至于会不甘于“缠缠绵绵爱一场”这样的愿望都没有达成，我们不可以就这样死了。

然而有时，似乎自己已经死了。为什么我们年华未逝就已白发苍苍，为什么在本该且歌且行的年纪里却已枯骨结霜？你说这是因为生活的颠沛流离，早已把你打得三魂丢了七魄，不敢再惦记当初的梦想。那是不是，我们的后半生就没了指望？

人，切不可一路成长，一路悲伤。

在觉得快受不了的日子里，请反复告诉自己，这是我自己决定的

路，无论如何也要走下去，因为青春免不了一场颠沛流离。

因为，所有的颠沛流离，只为成就更好的自己。

其实就在我们身边，始终有那么一些人，坚定地向前走着，快乐地向前走着，也许本身也很平凡，甚至梦想也不伟大，但他们得到了自己想要的生活，因为他们并不害怕颠沛流离。

你想成为什么样的人，就要付出什么样的努力。就算你不想闪闪发光，也要努力让自己快乐舒畅。你想要的生活有时候很远，有时候很近，但它总会实现的。

别害怕生活里的那些伤害和失败，有时候伤害和失败不见得是一件坏事，它会让你变得更好，孤单和失落亦如是。每件事到最后一定会变成一件好事，只要你愿意坚持到最后。



## 目录 CONTENTS

### *Chapter 1* 人，切不可一路成长，一路悲伤

- 生活，不会因为忧伤而风情万种 / 002
- 你从不曾失去，拥有美好的权利 / 004
- 别用挑剔的目光审查这个世界 / 006
- 心情的颜色，就是你世界的颜色 / 008
- 你的心态最终会决定你的价值 / 010
- 困难只是过程，结果由你决定 / 011
- 坏心情是一种腐蚀美丽的顽疾 / 013
- 学会放松，然后才能过得轻松 / 014
- 尽量让自己含着微笑去生活 / 016
- 别躲在阴影里，也别害怕阴影 / 019
- 世界在改变，而你只能去适应 / 020
- 上帝喜欢的是笑脸，而不是眼泪 / 022
- 美好的生活，有时只需一个微笑 / 024
- 不好受的时候，就给心情加点糖 / 026

### *Chapter 2* 与自己温暖相拥，走再远我们也不会觉得疲惫

- 告别痛苦的手，只能自己来挥动 / 030

墙在你心里，门也在你心里 / 032  
相信自己就是一个美好的存在 / 034  
欣赏自己，就是幸福的开始 / 036  
自信是脸上最美丽的神态 / 038  
自己给自己的掌声才是最响亮的 / 040  
愿意为自尊努力的人都是贵族 / 041  
给轻视你的人一个高看你的理由 / 043  
真正的清水，是不会被摇浑的 / 045  
不跟别人赌气，以免气坏了自己 / 047  
生活里的石头，未必非要自己搬出去 / 049  
别人对你不好，你就对自己好一点 / 050  
只看我所有的，不看我所没有的 / 053  
一个人的时候，就做个孤独的散步者 / 055  
在受难的时候，对自己多说几个“幸亏” / 057  
在每一个红绿灯口，把握好前行的步伐 / 059

### **Chapter 3** 所有的颠沛流离，不过是为了让你变得更好

即使没有行李，依然可以带着梦想上路 / 062  
每一道伤口，醒悟之后，都会变成拥有 / 064  
让我们疼痛的那部分，其实是个宝 / 066  
逼我们成长的人，才是真正为我们着想 / 068  
从远处看，别人的折磨还很有诗意呢 / 070  
翻过来想，厄运未尝不是一种幸运 / 073

你必须相信，所有的一切都能应付过去 / 075  
 忍了超常之痛，才能得到超常的收获 / 077  
 那些看似不能忍受的，最终都会让你变强 / 079  
 只要你愿意尝试改变，就会出现无限可能 / 081  
 一次挫折是失败，一百次挫折就是成功 / 084  
 老天愿意关照，不肯对失败低头的你 / 086  
 有希望的地方，就蕴藏着无限的生机 / 089  
 只要相信还有希望，就有机会涅槃重生 / 091  
 好好地活着吧，梦想总有实现的时候 / 092

## **Chapter 4** 哪有不快乐的生活，只是你不懂快乐的你

想得开的人，哪会有不快乐的时候 / 096  
 我们错在一直把快乐交给了别人保管 / 098  
 被情绪困扰的状态，最终还要自己跳出来 / 099  
 你怎么想，你就是什么样的人 / 101  
 生活的灰暗，源于你内心的阴霾 / 104  
 凡事可以变好，凡事也可以变坏 / 106  
 不要让外界干扰，打乱生活的阵脚 / 108  
 覆奶难收，就别再傻傻地为它哭泣 / 110  
 生活是你自己的，何必与人比着活 / 111  
 不烦恼明天事，明天自有明天的安排 / 113  
 不在意红尘纷扰，便可得一世清欢 / 114  
 排除世界的干扰，也不去干扰这个世界 / 116



如果你愿意，转个身就能摸到幸福 / 118

将幸福当成习惯，你想不幸福都难 / 119

## **Chapter 5** 把伤害太当回事的人，一般活得都不会太好

你必须终止过去的坏，才能够重新开始 / 122

不必刻意遗忘，也不能沉湎于悲伤 / 124

过去再不幸，也不过是被生活送回原点 / 125

时刻记着别人的伤害，是对自己的惩罚 / 127

千万不要让孤独成为一种常态 / 129

在回忆里继续梦幻，不如转身走进天堂 / 131

对不爱自己的人，请给予理解和祝福 / 134

成全不是退让，只是为了让彼此好过 / 135

对抛弃你的那些人，真挚地道一声谢谢 / 138

如果分离迫不得已，就放过对方和自己 / 141

想要消除仇恨，就用善意的心与世界对话 / 144

原谅你的父母，即使他们确实曾让你受苦 / 146

人生不仅要能承受，也要会释怀 / 147

如果去爱你的仇人，你的生命会得到升华 / 150

## **Chapter 6** 像你曾经许诺的那样，和别人活的有些不一样

活出自己的人生才是幸福的 / 154

本色出演，会有属于你的天空 / 156

- 每个人都是独一无二的绝景 / 157
- 别指望别人像你希望的那样理解你 / 160
- 你不一定要接住“别人投来的球” / 162
- 一味地迎合别人，是抹杀了自己 / 163
- 别让别人的评价，耽误了你的青春 / 165
- 你的生命，不要总是让别人做主 / 167
- 别指着依赖别人能一直生活下去 / 169
- 依附是对自己的一种削价行为 / 171
- 你最可以依靠的，其实是你自己 / 173
- 女人，别把自己当成男人的附属品 / 175
- 做原始的你自己，而不是谁的复制品 / 177
- 找准自己的路，而不是踩着别人脚印走 / 179
- 留住生命中的纯粹，守护做人的原则 / 180

## **Chapter 7** 世界不能给你所有美好，但并不妨碍你的人生丰满

- 生命里的缺憾，有悲也有喜 / 184
- 生活不能完美，也不必完美 / 186
- 错过了美丽不一定就值得遗憾 / 188
- 坦然接受生命中那么多的无常 / 190
- 上帝能掌握的，只是命运的一半 / 192
- 生命里的每一个角色都是重要的 / 194
- 老天对不起你，你更要对得起自己 / 196
- 接受自己的不足，才算接受了自己 / 198
- 没别人好看，可以比别人活得漂亮 / 200

无法挽回的悲剧，并不是终生的悲剧 / 202  
不管做错过什么，总有挽回的余地 / 204  
你又何尝不是别人眼中的风景 / 206  
无论如何，太阳每天都是新的 / 209  
过好每一天，就是过好一辈子 / 211

## *Chapter 8* 相信爱情的人，迟早会有人陪着一起看细水长流

找个适合自己的人去相爱 / 214  
完美的爱人该是什么样子？ / 216  
追求幸福才是恋爱的真谛 / 219  
再美的爱情也不能脱离真实 / 220  
像爱孩子一样去爱你的爱人 / 222  
清洗蒙在爱情上的灰尘 / 225  
婚姻生活也可以常过常新 / 228  
握得太紧，爱情就会无法喘息 / 230  
如果爱他，就请忘记他的从前 / 232  
别让你爱的人不堪忍受猜疑的痛 / 234  
不要试图去考验爱人的真心 / 236  
给爱让步，就是为幸福开路 / 237  
别让婚外的情毁了一世的情 / 239  
如果可以，给爱一次机会 / 241  
下一个他，或许会更好 / 243

# Chapter 1

## 人，切不可一路成长， 一路悲伤



人生的诸多烦恼，其实源于自己。每一天，是一种终结，也是一种开始。无论过去多么美好，都已经成为过去；无论现在多么不好，每个人都在经历，况且也在成为过去。不管好不好，给自己一个微笑，就是在将阳光拥抱。

## 生活，不会因为忧伤而风情万种

人的一生不可能永远快乐，也找不到永远的快乐，可也不要一如既往地忧伤。

幸福是游移不定的，上苍并没有让它永驻人间。世界上的一切都瞬息万变，不可能寻索到一种永恒。环顾四周，万变皆生。我们自己也处于变化之中，今日所爱所慕到明朝也荡然无存。因此，要想在今生今世追索到至极的幸福，无异于空想。

“永远快乐”这句话，不但渺茫得不能实现，并且荒谬得不能成立。快乐绝不会永久；我们说永远快乐，正好像说四方的圆形、静止的动作同样地自相矛盾。在高兴的时候，我们的生命添加了迅速，增进了油滑。像浮士德那样，我们空对瞬息即逝的时间喊着说：“逗留一会儿吧！你太美了！”那有什么用？人生的问题，就在这里——你所留恋的，总是走得很快的，不肯快走的，偏是你所不留恋的东西。

——人生，没有永远的快乐，也没有永远的忧伤。煎熬，无论好与不好，都是平等的。我们不可能一帆风顺，风平浪静，总会经历我们的春夏秋冬，有开心，有失落，有挫折，有成功。

对于快乐，我们希望它来，希望它留，希望它再来——这三句话概



括了整个人类努力的历史。然而我们甘愿受骗，甚至希望死后可以有个天堂，那里有永远的快乐。这样说来，人生虽然有痛苦，但并不悲伤，因为它始终有快乐的希望。快活虽然不能持久，我们仍然活得有滋有味，因为我们生活不只是为了快活，还有理想和希望。

诗人食指在《相信未来》中这样写道：当蜘蛛网无情地查封了我的烛台，当灰烬的余烟叹息着贫困的悲哀，我依然固执地铺平失望的灰烬，用美丽的雪花写下：相信未来！

他相信未来，相信命运会给他一个客观的回答，而事实上，多年后生活给了命运多舛的他一个原本属于他的未来。

虽然徐志摩离开很多年了，但他充满浪漫想象和唯美意境的诗文却一直留在人们心里。他在“康桥”求学，写下《再别康桥》；在佛罗伦萨的街巷里散步时创作了《翡冷翠的一夜》；去日本游历，写出了《沙扬娜拉》……徐志摩的诗之所以让很多人喜欢，是因为他擅长细腻的心理捕捉、缠绵的情感刻画，表达对爱情、自由、美的追求。很多时候，因为经历了恋爱的破灭，或是追求的理想终不能实现，他的诗歌使用舒缓轻柔的调子，流露出一种惆怅伤感的情绪，让每每读到诗歌的读者心里也多了一丝悲凉的气息。

或许是因为这些承载伤感的诗句写得多了，连徐志摩自己也说过这样的话：“生活不是林黛玉，不会因为忧伤而风情万种。”

对于现实生活而言，快乐不是它的全部，忧伤也不是它的全部。如今，有不少人喜欢在微博上写伤感的句子，有些人是表达一时的心境，更多人则是在玩弄文字，让人读起来觉得他们多悲凉或是很有“文艺范儿”。其实，他们并不知道，那些把悲伤渲染得无以复加的句子，大多数人看了之后只是陪着你悲伤一时，回到各自的生活中之后，就会把它们忘得一干

二净，可那些伤感的痕迹，却让你自己沉浸在忧郁中不能自拔。

然而，我们这个世界，从不会给一个伤心的落伍者颁发奖牌。

## 你从不曾失去，拥有美好的权利

心若不死，烈火烧过青草地，看看又是一年春风。但有一个至关重要的因素是，当春风再来的时候，你扬起的，是怎样的一张面孔。

Abby 上个星期与久别的姐姐见了面。这次相聚对她来说，有惊，有喜。Abby 与姐姐自幼亲密无间，后来各自嫁人，Abby 来到北京，而姐姐随着姐夫去了国外，自此见面极少，平时只是在电话里、在网络上，相互表达关心和思念。两年前，Abby 的姐姐遭遇了丈夫外遇、离婚、争孩子、争财产一系列狗血得如同电视剧般的变故，然后患病卧床半年，但她从来不愿和 Abby 多说，几次通话，她只字不提，Abby 也不便多问。

见面之前，Abby 心有志忑，害怕看见姐姐那张美丽的脸被怨恨扭曲，害怕看见曾经那么鲜活明艳的生命被生活侵蚀得满目疮痍。

但当 Abby 见到姐姐的那一刻，心中忧虑随即烟消云散。四十余岁的姐姐，妆容精致，眼神明亮，体态轻盈，着一身休闲便装，长发随意地披散在脑后，与她现在的男朋友十指紧扣，笑语盈盈，缓缓而来。

Abby 衷心地为姐姐感到高兴，这种高兴参杂了太多的难以说清。



这样甜美的场景，似乎只能发生在情窦初开的少女身上，她们未经世事，所以她们美好如花，澄净如水。

但是现在，她是一个被丈夫无情抛弃，曾在仇恨与痛苦中难以自拔的女人。大家都以为她会凋谢了吧，她会沉没了，然而，她从最黑暗的地方穿越而来，依然明艳如花。

试想一下，此时的她，如果面容憔悴，目光呆滞，身材走样，恐怕也没办法与身边的人形成这样一道美丽的风景。然而这些都不是最重要的，最重要的是，如果她的体内是一个饱经摧残后狼狈不堪的灵魂，或者有一个浸淫世俗、变得面目可憎的扭曲人格，即使她保养得再好，身姿婀娜，风韵荡漾，她也享受不到这份等到风景都看透，一起看溪水长流的美好。

就这样，一个四十多岁的女人，经历了人生那么多残酷的变故，却再一次，像少女一样恋爱了。她，重新活了过来。然而生活中，别说四十多岁，就连很多刚满三十的女人，都已经面目全非，心如老妪。

生活中的大事小情，耗光了她们的耐心；人生中的种种无奈，剥夺了她们的笑颜。曾经的如花美眷，终没能敌过似水流年，当年温柔甜美的小女孩，变成“内忧外患”、一脸彪悍的躁妇人；曾经纯美善良的女人变得尖酸刻薄、狭隘自私。

自然也有一些女子，她们把生活的磨砺沉淀成人生的智慧，不管尘世几许苦难，不管几经岁月雕琢，她们依旧一脸柔和，秋波似水。她们不是没有遭受过伤害，但对人性依然信任，她们不是没有饱尝苦难，但对生活依然热情。她们在职场英姿飒爽，也会把生活经营得有滋有味；她们待人接物高雅大方，就算对自己最亲近的人，也不会如倒垃圾般口无遮拦；她们与孩子平等交流，也与爱人恬静相守。



她们就是这样一种美好的存在。这种美好，无关年龄。四十多岁的王菲面若少女，四十多岁的邓文迪面目狰狞，如何选择，只在于心。

## 别用挑剔的目光审查这个世界

一帆风顺的人生不会存在，坎坷一生的生活也不是最悲惨的，痛苦和快乐都取决于心。你要做的就是接受这一切，开朗地接受，大度地包容，博爱这些哪怕是最痛苦的事情。

雅文拥有一切。她有一个完美的家庭，住海景洋房，从来不用为钱发愁。而且，她年轻、漂亮、聪慧。

和她一起外出是一件乐事。在餐厅里，你会看到邻桌的男士频频向她注目，邻桌的女士为她而相互窃窃私语……有她的陪伴，你感觉很棒。她让你由衷地认为做男人真好。

不过，当所有闲聊终止的时候，这样一刻出现了：雅文开始向你讲述她悲惨的生活——她为减肥而跳的林波舞，她为保持体形而做的努力，她的厌食症。

你简直不敢相信自己的耳朵！这位美丽的女士真实地、深切地认为自己胖而且丑，不值得任何人去爱。当然，你会对她说，她也许弄错了。事实上，这世界上的一半人为了能拥有她那样的容貌，她那样的好运气和生