

快速积累人生资本，比别人早一步到达成功和幸福

〇著

不折腾

淡定的人生最幸福

折腾拖垮人生，不折腾成就辉煌

踏实生活，不穷忙，拒绝瞎折腾

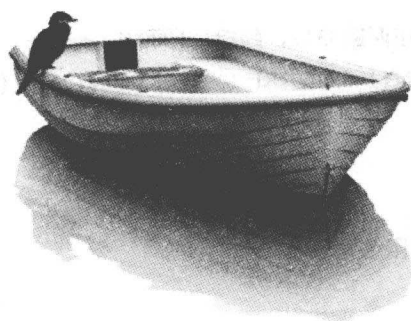
大风成功者，无不是专注的典范，不折腾是一种金牌品质



不折腾

淡定的人生最幸福

刘木芳◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

不折腾：淡定的人生最幸福 / 刘木芳著. -- 北京：
中国画报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5146-0341-5

I. ①不… II. ①刘… 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(2011)第265310号

不折腾：淡定的人生最幸福

出版人：田 辉

作者：刘木芳

责任编辑：齐丽华

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电话：88417359 (总编辑室兼传真) 68469781 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

经销：新华书店

海外总代理：中国国际国书贸易集团有限公司

印刷：北京业和印务有限公司

监制：敖 晔

开本：710mm×1000mm 1/16

印张：15.5

印次：2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5146-0341-5

定价：28.00元

版权所有 翻版必究



Chapter 01 苦难，是命运交给你的珍珠

人生不设限 · 002

莲花的罪与罚 · 011

抱怨的终点是软弱 · 021

身体是渺小的残骸 · 029

阴霾终将消散 · 037

叫醒睡着的羽毛 · 006

心灵深处的金色光痕 · 016

让侥幸别无居处 · 025

岁月是神偷 · 033

守候那份跳荡的真心 · 042

Chapter 02 风告诉树叶，它只是来过刹那

灵魂永远不会沉底 · 048

为谁，谁在弹琴谁在叹 · 053



我要你，染上伸手不见五指的黑 • 058	有一种蔷薇，会微笑 • 063
荆棘的名字叫考验 • 068	失败是浪花中的浮沬 • 073
一个人担待 • 077	

Chapter 03 隐忍是刻在脚板上的烙印

鱼知道，相濡以沫 • 082	等待是开到荼蘼后的清醒 • 087
绸缎总是微凉的 • 092	别辜负了痛苦的时光 • 097
精雕细琢光阴的纹路 • 102	怯懦招架不住生活的强盗 • 106
不怕，再也不要害怕 • 110	别错过每一个伤口的愈合 • 115



Chapter 04 过了绝境是晴天

- | | |
|---------------------|----------------|
| 亲爱的，在远方 • 120 | 又浓烈，又艳丽 • 125 |
| 相信自己，你会回来 • 130 | 生命的本身是洁净 • 134 |
| 爱情的尽头，是我爱你 • 139 | 欢喜踏着成功来 • 144 |
| 踏破时光不觉晚 • 148 | 幸福的黎明静悄悄 • 153 |
| 一微米的距离，是冰火两重天 • 157 | 提着马灯寻找自我 • 161 |

Chapter 05 有一种信念，叫做坚持

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 病蚌成珠，十年一剑 • 166 | 饱满的热情，让其放肆生长 • 170 |
|-----------------|--------------------|



千回百转，才能笑看风云 · 174

低下头，草长莺飞 · 182

残缺亦如火如荼 · 192

和速度赛跑的人 · 178

把月亮装进心里 · 187

Chapter 06 听！花开的声音

擦肩而过的时光 · 198

活在当下 · 208

白日梦也会成真 · 217

守得云开见月明 · 226

每一朵雏菊都会经历严寒 · 236

优雅地老去 · 203

所有相遇，都是久别重逢 · 212

给宽容留一道门缝 · 222

灵魂的硬度 · 231



Chapter 01

C 苦难，是命运交给你的珍珠



苦难就像有生命力的珍珠，包容了苦难，生命才会磨砺出宝贵的奇迹馈赠给你。倘若你的身体容纳不下苦难的骚扰，那么，苦难就永远是一枚有棱角的沙砾，它会割伤你的生命以及灵魂，让你毫无选择地匍匐不前，或堕进深渊，或纠结一生。人生，就是要经历千锤百炼的苦难历程，走过苦难，才能找到属于自己的位置。



人生不设限

苦难，是把人置之死地而后生的废墟。然而，苦难又能让人性在这片废墟中尽其所能地发芽生长，直到摇摇晃晃地长成一棵坚韧的树。这棵树茂密得足够遮风避雨，让我们相信未来。

他天生双腿自然残废，命运给了他不幸，也给了他奇迹。他现在是世界上公认的国际超级激励大师。这一切，并非是水到渠成的成功，一个先天残疾的人要获得成功，会比一般人付出更大的努力。他形容自己，每天都是一场战斗，他刚生下来时，医生对他的父母断言他活不过一周；过了一周，医生又说他活不过一个月；过了一个月，医生又说他活不过一年。然而父母并没有放弃，只是更加悉心地照料他。

那一年，他到了上学的年龄，父亲给他买了一个比他个头还大的书

包，并且告诉他，从现在开始，他必须学会承受生活：真实的世界，就在前面。

一场又一场的灾难，在进入小学校门的第一个星期就开始了。他不是被几个恶少追得在校园里四处跑，就是被他们多次拆掉轮椅。他们弄坏他轮椅上的刹车，让他失去控制，从学校走廊直接飞进了数学老师的办公室。那些毫无同情心的坏孩子们，还把他绑在教室的吊扇上，然后开动吊扇……更可怕的是，有一次几个恶少逮住了他，把他用一根绳子绑住，并用胶纸封住他的嘴，然后把他拎起来径直扔到了大垃圾箱里。接着，这群浑蛋们在垃圾箱外点起了火。被胶纸封住嘴的他在一卷卷的废纸、垃圾袋和腐烂的食物中间，无法动弹，再加上浓烟和强烈的热度，让他几乎窒息。他恐惧极了，难道这就是死亡？难道就这样死去？他拼命地晃动着小小的身体，哀哀地求生。直到一位老师看见了正在发生的这一幕，冲了过来，把他从垃圾箱里拉出来，解开他身上的绳子，然后他们一起坐在那里看着垃圾箱烧光……

这梦魇似的童年，成了他的魔障。后来，他进入了高中。高中学校有1700个孩子，而对于他来说，则是面对着3400条腿。他每天在无数条腿中间谨慎地穿行，唯一要做的就是保护自己的手不被其中任何一条腿给踩伤。可是，他还是受到了最深的伤害。在一次上幻灯片的课堂上，他突然想去厕所。他举起手，希望老师能够看见他，但是放映幻灯片的课堂实在太暗，而他又太不起眼，所以老师一直没有注意到他。于是，他悄悄地从椅子上滑下来，开始向课堂外移动。可是，他在黑暗中每移动一步，都感到钻心的疼痛。为什么会这样？当他终于走出黑暗的房间，坐在教室外的地板上，才发现自己的手上满是图钉。他把扎入手中的图钉一个个地拔出来，挣扎着叫了一辆出租车回到家中。他走进自己的卧室，关上门，然后望着镜子中的自己，号啕大哭！他想起那些恶作剧，想起那些恶毒的笑

语，想起自己的处境。他再次看了一眼镜子中的自己，他对自己说，不要再继续下去了！就在此时，他想起了自杀。

他觉得自己活得太艰难了，就在他决定的那一刻，他十岁的弟弟走了进来，得知了他的想法，却没有阻拦，反而出门了。随后，他的母亲走了进来。母亲坐在床上紧拥着他，并看着他。母亲让他知道，这个世界有人爱着他，有人愿意接纳他。他哭了一阵又一阵，终于放弃了自杀，决定继续活下去，并做了切除双腿的手术，成为一个半身人。他中学毕业，开始进入社会寻找工作。无数次被拒绝之后，他被一位杂货铺老板收留，后来又做过销售员、技术工人……

一次偶然的演讲改变了他的一生。在一次午餐会上，他应邀对自己的经历作一个简单介绍。他的痛苦经历和艰难现状感动了在场的所有人。很多人热泪盈眶，一个女士甚至跑到台上，告诉他，她非常不幸，正准备自杀，听了他的演讲以后，她觉得那些不幸已经不算什么了。这使他突然意识到，讲出自己挣扎生存的经历，可以给别人以启迪，让别人拥有更积极的心态，感觉更快乐。从此，他踏上了职业激励大师的路途。

然而，上天再次捉弄了他。他被查出患有睾丸癌，切除睾丸后，医生又一次无情地告诉他，癌细胞已经扩散，他只有12~24个月的生命了。他不愿坐以待毙，一年里，他查阅各种资料，四处寻求好的建议，俨然成为一名癌症专家。在数年之后，医生惊奇地发现，他还是那么健康。

在与命运争斗的时间里，他意外地结婚了。他的爱人是一位漂亮的健康女人，不久，还为他带来了一个儿子——6岁的可爱小男孩。只是，男孩从小疾病缠身，患有自闭症、肌肉萎缩症、大脑内膜破损、心肌功能萎缩等。类似的经历，使得他和儿子有了更多心灵共鸣和共同语言。对于儿子，他一直坚信，儿子一定能成为最棒的人物！

他每天都像战士一样，时刻鼓励自己和儿子坚持下去。

他成功了，取得一系列让正常人惊叹的成就：夺得残疾人网球冠军、成为板球队荣誉队员、一直坚持不用轮椅而用“手”走路、考取了驾照……

谁是生命中最强的敌手？人的惰性其实才是我们每天所要殚精竭虑对付的对手。对于他来说，如果懒惰，无异于接受死亡。

他认为，生活中的冠军远比体育中的冠军重要。真正的富有不是银行里存折上数字的多少，而是身体的健康、家庭的幸福。一个人必须给自己设立目标，并朝着目标不断向前，不要自暴自弃，不要被眼前的困难所吓倒，在还没有采取行动之前，不要对自己说“不可能”。

当健康的人们在抱怨自己掉头发或发型不好看的时候，到医院看看因癌症而接受化疗的人，这些患者在接受化疗时头发都掉光了，相比之下，应该觉得自己很幸运！生活并非理所当然，应该知足常乐。

他说：无论你认为自己多么的不幸，在这个世界上永远有比你更不幸的人！无论你认为自己多么的成功，在这个世界上永远有比你更强大的人！

今天的他，已经成为国际著名的激励演讲家，为世界上数以万计的人慰藉心灵，提供鼓励。他做到了正常人没有去做的事情。他就是约翰·库提斯。

人生寄语：

正是对生命的接纳态度，为我们打开了人生的大门，造就了这样一个人。也正是这种对生命的态度，让身边的人能来爱我们，一个人必须勇于面对，勇于尝试。若是我们甘于坐在家里面，将一事无成！其实，每一天都是美好的，无力感只会消磨掉一个人的锐气。改变一个人的命运轨迹，需要勇气，也需要一颗坚韧的心。

叫醒睡着的羽毛

羽毛相同的鸟，总有一天会相遇。

遇到乔前，她一直很自卑，觉得自己就像是路边的野草，随随便便就可以被别人践踏得低下头。但是，她又是骄傲的，她过分的敏感和焦虑让人很难走到她的心里。她几乎没有什么朋友，更没有固定的爱人。她说：人生本来就是孤单的，一个人长大，一个人生活，最后一个人静静地离去。两个人太聒噪，需要认识彼此，在双方的夹缝中得到可怜的温暖。

总之，在她遇到他之前，她是不相信爱情的。

乔是个很健谈的小男人，表现欲很旺盛，且兼具挑剔的性格。安妮欣赏他的幽默风趣，但对他喋喋不休的唠叨难免会有厌倦。这种恹恹的情绪稍纵即逝，相对于他的好处来说，安妮则明智地退而求其次。

安妮鲜艳的外表、清丽的脸颊、明亮的眼睛、性感的双唇、恰到好处的五官，让她看起来还不至于那样糟糕。可事实是，她的生活实在糟糕透了。她不善于和人交往，不懂得打理生活，分不清楚酱油和醋，连开车都能飙得像警匪片一样惊险。唯一能给她安慰的就是自己的歌声。她喜欢唱歌，乔给了她唱歌的勇气。

在他们交往的第一个月，安妮在乔的支持下，找到了一间酒吧试唱。去的路上安妮把手缩进上衣口袋，她不停地问乔，到底真的可不可以？

乔不厌其烦地告诉她，亲爱的，你相信自己，你很棒，你的声线华丽，歌声优美，简直好极了。说的次数多了，安妮相信了乔的话。乔对于安妮，不仅仅是单纯意义上的男女朋友，他成了她的方向盘，在每一次向左转或者向右转的时候，有乔在安妮才会有安全感。

乔说，人这一辈子，总应该有干得出色的一件事。

有了乔，安妮才敢登台献唱。可惜，她曼妙动听的歌声没有能阻止台下的人调情、酗酒和吵闹。她第一次鼓起的勇气被摧残得退回到原点，沮丧的安妮发誓不再登台。乔劝她别轻易放弃追求，同时，乔偷偷给安妮在专业学校报了名，让她进修学习。安妮为了取悦乔，只得硬着头皮去学校。

女人在感情和事业上，很难作出选择。尤其是一个女人逐渐走进男人掌控的时候。

安妮对乔的依赖在加深，她担心有一天他们的感情生变，于是，她搬进了乔的家，她要时时刻刻都知道这个男人的一举一动。她知道，让男人安分，就等于让世界维持长久和平。

安妮希望，这一刻的平静就是永远。

那一段时间，他们很快乐，两个人有说不完的话，以至于看一场小电

影，他们都能探讨半天，电影散场了，两个人还意犹未尽地依旧在讨论。

这种浓情蜜意用在厨房，也别具风味。安妮为了乔，学会了烹饪。乔喜欢吃螃蟹，但是生性胆小的乔，对爬来爬去的螃蟹很是恐惧。每一次，安妮都恶作剧一样，让螃蟹在厨房里自由活动。乔大叫着，挥舞着手臂，躲到安妮的身后。只有这时候，安妮才有被需要的感觉。乔需要她，她也需要乔。而她，在乔的影响下，信心逐渐丰满起来。

音乐课程结束后，安妮发现乔多了个追求者。女孩是节目主持人，温婉动人。安妮觉得，她的完美是自己无法企及的，她抑郁地想过很多种可能，每一种可能都是癫狂的悲楚。

她需要心理医生的帮助，否则，她很有可能会自杀，这种打击无异于在正笑着的女人身上扎几刀，且刀刀见血。

乔没有发现她的异状，他还在不厌其烦地挑剔。比如说，安妮的衣服搭配风格混乱，妆容不够精致，为什么把牛排烤得那样老……

时间在琐碎生活中慢慢流逝，两个人之间越来越远，矛盾的导火索还不是因为第三者第四者的插入，而是因为乔对安妮越来越刻薄。

他指责她收拾家务时，动作缓慢得像中年妇女，他要求她随时都要保持爱的主动性，要她为他唱属于他的歌。他变得越来越抠门，给安妮的钱也越来越少。

这段感情已经变质，安妮伤心地数着在一起的日子——3年6个月24天。再过一个礼拜，就是她的生日。她想，是该结束了。

安妮的生日是一个人过的。乔借口去演出，他留给她一片孤独的空地，让安妮在这片孤独的宁静中思考何去何从。

乔回来后，安妮主动提出了分手。她多么渴望他能挽留她，能反省过去的种种错误。可是，乔没有。他反而努着嘴，摊开双手，无所谓地耸耸

肩说，但愿一切都很好，只要你想，你可以随时离开。

安妮空着手，从他的家里走出去。他在背后叫她，让她把东西带走。

安妮一边哭一边想，等到真正不爱的那一刻，她会回来拿走一切。至于那些感情，就连同她的行李，暂时寄放在他那里吧！

恢复单身的安妮，为了谋生，只得去酒吧卖唱，很快，她的歌声吸引了一位知名的经理人。经理人把她从酒吧中发掘出来，进行包装后，推向市场。安妮是幸运的，她受到了大批粉丝的追捧，她成功了，终于有了自己的事业。

这样的成功并没有让她释怀，她一直在看心理医生，她怀疑总有一天，她会崩溃在舞台上，崩溃在人生的某个节点。时常有恐惧从身体的缝隙中淌出来，在寂寞的夜里，在孤独的时候，缓慢地将她包围。这种情绪是可怕的，防不胜防的。她的过去，在她的灵魂上切了一道叫做忧郁的伤。

她对心理医生说，或许，这一切都和那个男人有关。可是，他已经不在了，而且，将继续消失下去。乔成了她心中的梗，横在那里，吞不下，吐不出。

事实上，是乔暗中帮助了她，从初识开始，乔就惊诧安妮的嗓音，那天籁一般的质感，乔觉得，迟早有一天，她会高飞。他给她深造的机会，又通过熟人，找到了经理人。这个女孩，只需要一个机会。而他，已经成为她的牵绊。他在痛苦中作出抉择，她的人生就该活得风生水起。爱情，仅仅是一个女人的一小撮胭脂，艳丽过了，就会回到灰头土脸。他宁愿选择被安妮唾弃，也不要毁了她的光芒。

所以，乔和安妮成了陌路。这件事，是在安妮功成名就几年后才得知的。乔依旧单身，可是，他们再也回不到从前。

乔送给安妮一句话：羽毛相同的鸟总会相遇，同行的时间短暂，总有一天，它们会彼此走出生命的界限，再也没有交集。

对于乔来说，他只是轻轻叫醒了安妮羽毛的那个人，就算不是他，也会有另外的一个人，因为，命运注定安妮将会成为那样优秀的女人。爱情，只是催化了她的成长，丰富了她的人生。

每一段曲折的路，每一场惊心动魄的爱情，都是为了飞翔而孕育出来的羽毛。羽毛多一点，距离天空就更近。

人生寄语：

生命是短暂的，谁都不必为了谁去牺牲自己的优势。你爱他，你想证明那种爱，可是，那样的爱反而来的不真切不真诚。我们从生下来，每一个人就都带着自己的使命，你的使命不是只爱一个男人。在现实生活中，很多天真的女孩，勇敢地靠近那些不值得爱的男人。她们把爱情和追求混为一谈，为了男人牺牲了一切。到头来，她们的天赋和天性被这种爱磨砺得失去光泽，她们不再独特，不再个性。她们变成了缠在树干上的紫藤花，大风吹过来，便支离破碎。爱情也是一样，失去自我的同时，就意味着爱情也将变得脆弱。同是掉下悬崖的兔子和鹰，活下来的，当然是羽毛丰满的那一个。所以，别害怕改变，别害怕爱情会变得弯弯曲曲，有时候，正是这样的遗憾，才会成就不那么遗憾的人生。