



RENSHENG
TINGDEZHU CAIJINGCAI

让本书助你
逾越貌似不可逾越的困难，
逆转貌似不可逆转的命运。

人生 挺得住 才精彩

林思威◎编著

曾国藩有一句名言：“打脱牙和血吞”。就是指在生活面前、在困难和挫折面前要能挺得住，站直了，别趴下，既要能忍又要能挺，唯有如此，方可成就大业。

中国华侨出版社



RENSHENG
TINGDEZHU CAIJINGCAI

人生
挺得住
精彩

林思威◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生,挺得住才精彩 / 林思威编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2487-0

I. ①人… II. ①林… 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(2012)第116332 号

人生,挺得住才精彩

编 著 / 林思威

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/260 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2487-0

定 价 / 29.80 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



序 言

从前有一棵老树不幸遭遇了雷劈，原本郁郁葱葱的生命瞬间变得浑身焦黑。

到了冬天，老农经过，觉得老树活不了了，就想伐了当柴烧。

不料老树竟流泪了：“求求您，等我挺过这个冬天再伐不迟。我在积蓄力量，就等春天来了再发芽呢！”

老农听它说得可怜，于是放下了斧头，但还是不相信一段焦木能再发芽。

春天转眼就到了，老农再次经过的时候，听到一个声音在向他道谢，感谢他仁慈地留了自己一条命。老农抬头看，在那段焦木最上面的枝头上，居然真的有一抹嫩绿。

大自然的生命如此顽强，我们生而为人，就更应如此。

然而，生活却不是那么容易被驯服，当酸甜苦辣咸一股脑儿地袭来，你是否也对这五味杂陈的生活感到疲惫？

其实，人生的钥匙就握在我们自己手中，无论是开哪一扇门，都由我们自己说了算。你开对了门，就请尽情享受门外的一片美景吧；而若你开错了门，对不起，你就要为自己眼前蜂拥而至的苦难生活负责。

命运永远公平地裁决你的人生答卷。要改变命运、要完美人生、要对得起自己,就只能靠我们自己。

有时候,你觉得自己脆弱得可以因为一句歌词、一部电影而落泪,但有时候也会发现自己已经在灰色的生活中咬着牙走了很远,你远比自己想象的要坚强。无论生活是多么糟糕的模样,挺过去就是新的天地。

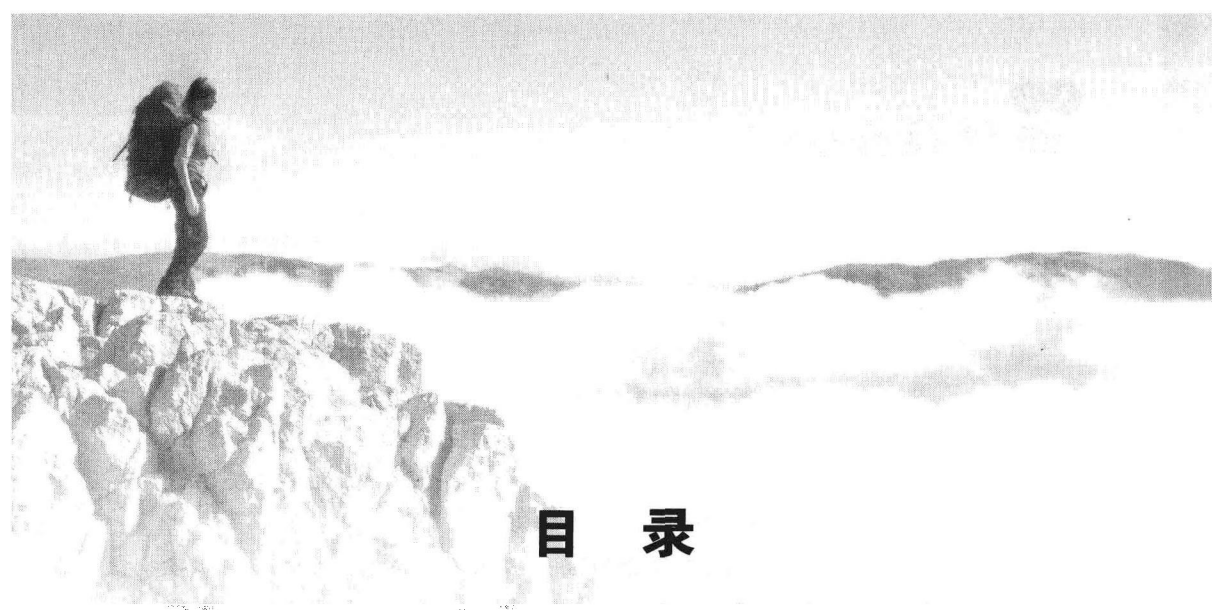
没有一个冬天不可逾越。你种下希望的种子并辛勤灌溉,春天就会穿越茫茫雪季,破土而出与你相遇。冬天也许漫长而严酷,但是总会过去。

编者也曾经经历生命的无常,亲人突然离世,一夕之间,世界变换了模样。经历了叫天天不灵、叫地地不应的无助,品尝过撕心裂肺的彻骨疼痛,也曾经放任自己浑浑噩噩地过一天算一天,但生活总归还是要继续,谁也无法天天带着遗憾朝前走,不挺过去又能怎样?

而对于自己人生的把握,则更要讲究“挺”的艺术。人生没有说后悔的机会。无论你是正处于顺境还是逆境,都是上帝赐予你的唯一的一次生命。要想在生命中活出精彩,就要把握一个原则:挺得住。人生,挺得住才精彩!

我们要挺得住孤独,更要挺得住挫折;要挺得过困境,更要挺得过诱惑……人生太不容易,无论顺境逆境,都需要我们以超乎常人的勇气去面对。

编者针对一些人生容易遇到的难题总结出了12个心灵禅示,希望能够将人生一点儿真实的感悟借助纸面的呈现与翻开这本书的你一起分享,使你在前进的道路上有所助益。



目 录

第1章 生命是一场孤独的跋涉

生命是一场孤独的跋涉。综观一生,我们其实都不过是一个人在行走,苍凉又悲壮,但还是要执著地走下去,因为,生活在别处,梦想在远方。走吧!心存希望,怀揣梦想,勇往直前,又义无反顾。每一个生命,哪怕仅仅挺得过这场孤独的跋涉,都可谓之伟大。

人生只能是独行	2
孤独是一种绝美的心境	4
孤独不可怕,勇往直前更精彩	7
享受孤独,人生就不会寂寞	10
独处是成熟的标志	12
承受得住孤独的人更容易成功	15
给自己留点儿空间去思考人生	18
挺得住,就能在孤独中重生	20

第2章 人生就像茶叶蛋,有裂痕才能入味

每个人的一生都曾有过擦伤与跌痕,如果你嫌弃贴着创可贴或是胶带很难看,如果你一心抗拒留下难看的伤疤,那么你将无法体悟老天的安排。其实,顺境与逆境都是生命的一部分,当你明白并接受了人生的不完美,你将会发现,每一道受伤愈合的伤痕反倒让你的人生更加精彩。

如果你希望人生像茶叶蛋一样有滋有味,就接受那些磕磕碰碰出来的裂痕。造物主正是通过这些裂痕,将美好的人生真谛灌输进你的人生,让你慢慢去体味其中的滋味。

感激人生的“裂缝”,它让人生更精彩	26
懂得自我安慰,也许吃不到的葡萄就是酸的	29
感恩之心看待人生中的不完美	31
感谢自己所拥有的和经历过的	34
笑对遗憾,它是生活中的一部分	38
不要苛求完美,挺得住才不会受伤	40
死不认输,有时会摧毁一个人	43

第3章 乐观中能看见机会,悲观里只能见苦楚

乐观来自积极的心态,如阳光普照;悲观犹如病毒侵入,会导致疫情扩散。当你身心愉悦、对世界充满善意,美好就自然被你吸引;当你悲观郁闷、事事憎厌,负面的事物也相继到来。你拥有什么心态,决定你过什么样的日子。

好与坏,其实只关乎你的心态	48
看问题的角度不同,世界也会不一样	51
把心放宽,人生之路会更宽	53
心放宽一点儿,垂头丧气只会更痛苦	56

避开人生不必要的忧郁	59
乐观一点儿,人生随时可以重新开始	61
带着微笑朝前走	64
用积极的心态激励人生	67

第4章 要生存,先做一株小草

生存就是要好好地活着,随遇而安地活着,像小草“野火烧不尽”一样地活着。只有你学会了生存,才有机会改变前面的挫折,才有机会接近成功,如小草一株,羡慕白杨之伟岸,但不自惭形秽;如石子一颗,慕高山之巍峨,但不妄自菲薄。

越是不幸,越要坚强	72
耐心等待下一个春天	74
在坚韧中守住生命的阳光	78
不要让脆弱的意志把你埋葬	81
在困境中锻炼出坚韧的承受力	83
在逆境中坚持,历练出强大的生命力	86
经历过风雨,才能长成为参天大树	89

第5章 所谓能耐,就是能够忍耐

再不堪的注事,其实都是上苍给予我们的“负面的恩典”,你要抱着感恩的心去看待它,因为它告诉我们一个成功的“秘密”——所谓能耐,就是能够忍耐。

当你能够忍耐饥寒交迫、忍耐失败之辱、忍耐生命之光渐渐羸弱,你就抵抗住了命运的考验。忍过这些,生命之路就会越来越宽广。当你看不到前方的路时,要相信拐个弯就会有奇迹!

气度决定人生的高度	94
容忍和宽容不是懦弱,而是一种博大	96

不为小事生气,只为大事争气	98
成功者都需要一颗忍耐的心	100
忍者无敌,这是一种能力	103
能容人者易得人心	105
厚积薄发,人生还需耐得住寂寞	108

第6章 不经历痛苦,就不知道什么是幸福

历经人生低潮、梦想幻灭,反而更能看清楚自己要的是什
么。就算有时候命运迫使你不得不放弃,也不代表世界就此毁
灭。继续往前,你就会发现,曾经让你痛苦的都能帮你看得更清
楚什么才是最值得你拥有的幸福。

粉身碎骨才能脱胎换骨	112
把心归零,你才能得到更多的幸福	114
没有失去过,就不懂得珍惜	117
与其折磨自己,不如潇洒地放弃	119
过于安逸,只会失去斗志	122
不摔跟头就很难站得平稳	125
没经历过失败的人生是空白的人生	128

第7章 不管有多少艰难,也应该坚持自己的原则

艰难与困苦压不倒人,压倒人的是抛弃信念、是失去本色,
是将自己的生命之舵交给命运掌管。原则是一个人的立人之
本,轻易放弃原则就是拔掉了自己的根、放弃了自己的本,终其
一生只能做浮萍,飘摇不定。因此,不管命运如何作祟,都要保
持自己的本色,哪怕世事难料,再难遇到成功的机会,也算是给
自己的人生一个交代。

永远不可降低人格	132
----------------	-----

坚持品德不可变	135
不要让这个世界改变自己	139
保持本色,就是在挑战自我	141
世道沧桑,唯善良不可变	145
坚守诚信是做人的根本	148

第8章 越成功越要挺得住,因为你还可以创造更大的成功

人外有人,天外有天,青山之外更有青山。不奋斗到最后,就不知道自己究竟有多大的潜力、还能创造多大的成功。拔除骄傲的坏苗、戒掉焦躁的坏瘾,在骄傲里挺得住,比在挫折中扛得住更难。为了见到山外的青山,你必须克服自己的傲气。

不要因为一时得意而失去一个好心态	154
成功是一段旅程的开始,而不是结束	157
顺境是进步的大敌,要学会居安思危	159
去掉“想当年”,只说“我现在”	162
越把自己当回事,你就越危险	164
“倒空”自己,使心态归零	167
摒弃骄傲才能汲取他人的优点	169
学无止境,没有最好,只有更好	171

第9章 世上没有过不去的事,只有过不去的心

过去的让它过去,未来的才能到来。如果你满心装的都是过去,哪还有地方装下盛大的未来?学习放下的智慧,是为了更好地拾起。

淡泊人生,永不丧气	176
为失去而苦恼,不如正视未来	178
值得害怕的其实是害怕本身	181

看不破成败,只因为你少了一颗平常心	183
放得下、过得去是人生的一种跨越	186
有些事情,就让它一笑而过	189
认识自己,调节人生的方向	191

第10章 死亡不是人生最大的苦难,失去勇气才是

哀莫大于心死,因为心死了将无人可医。生命无常,但人心却可以掌握。只要生命还在,则勇气就是获取成功的法宝。胸怀万千勇气,就闯得出惊天动地的奇迹。不用生老病死拴住自己的身心,万物生灭自有其规律,我们能做的,唯有保持一颗无所畏惧的心。

人生无常,看得破才能挺得住	196
生老病死,都不是我们能够掌控的	198
死亡不可怕,可怕的是失去勇气	201
摆脱对死亡的恐惧,才能自在地活着	204
死亡不是人生最大的苦难	206
逝者已矣,生者当如斯	209
认真地活着,就是与死亡作斗争	212

第11章 活着,不过是努力对得起自己

人生在世,责任太多,其实活着不过就是要对得起自己。首先对自己负责,才能对别人负责。对得起自己,就是要在回忆时没有什么遗憾,在当下觉得活得足够精彩、对未来充满了憧憬。能做到如此,就不枉活一场。

活下来的理由就是要坚持	216
活着,就要对自己的人生负责	219
投资自己,永远不会亏本	222

善待自己,对自己好一点儿	224
有时放慢脚步才能欣赏到人生的风景	227
不要有太多顾虑,做自己喜欢的事	230
有时候也要为自己想想退路	233
遇事能忍让,识时务者为俊杰	236

第12章 不管风云如何变幻,胸中淡定不改

闲看庭前花开花落,笑望天边云卷云舒。淡定的气魄在披荆斩棘的探险者身上常有,而在胆小畏缩的空想家身上不常有;在指挥若定的大将军身上常有,而在消极应战的小逃兵身上不常有;在执著稳健的科学家身上常有,而在朝三暮四的投机者身上不常有。任外界风云如何变幻,拥有淡定的心态终能成其事,慌乱的脚步永不能到达终点。

什么都可以变,唯有信念不能变	240
只要信念站得住脚,人就不会跌倒	243
只要方向明确,整个世界都会为你开路	246
坚持就是胜利,永远不要抛弃内心的坚持	249
从容淡定地规划好你的人生	252
心怀一份雅士的淡定	255



第1章

生命是一场孤独的跋涉

生命是一场孤独的跋涉。综观一生，我们其实都
不过是一个人在行走，苍凉又悲壮，但还是要执著地走下
去，因为，生活在别处，梦想在远方。走吧！心存希望，怀
揣梦想，勇往直前，又义无反顾。每一个生命，哪怕仅仅
挺得过这场孤独的跋涉，都可谓之伟大。

人生只能是独行

在哈佛公开课中，塔尔博士的“幸福课”被誉为对学生影响最为深远的课程之一。在第二堂“幸福课”上，塔尔博士给他的学生们讲述了一个“没人会来”的故事。

心理学家 Nathaniel Branden 曾经召开了一个为期 3 天的研讨会。研讨会开得很顺利，到了第 3 天，快要结束的时候，参会者都表示自己学到了很多，向老师致谢，Nathaniel Branden 却向大家抛出了自己的重要观点：“没人会来。”他解释道，在生命之路上，没有人跟我们一起，家人、爱人、朋友，没有人会来，我们只能是独行，我们必须为自己负责。

这时，一位参会者举手表示疑问：“博士，可是事实并不是这样的。”

Nathaniel Branden 博士问他：“为什么这样说？”

他答：“博士，您来了。”

Nathaniel Branden 告诉他：“是的，我来了，我来是为了要告诉你们‘没人会来’。”一席话引得满堂哄笑。

虽然这个故事中的 Nathaniel Branden 博士是以一种幽默的方式告诉大家“没人会来”这个道理，但是我们仍旧可以确定，在我们的生命里，的确“没人会来”，没有穿着闪亮铠甲的骑士把我们带到幸福的国度；也没有温柔善良的田螺姑娘在我们回家时做好热气腾腾的饭菜。

是的，不管这听上去多么残酷，它仍是我们必须面对的事实——没有人会来让我们生活变得更加美好。

人生只能是独行，孤独将会是每一个生命的常态，我们所能依靠的也只有自己的一双手而已，用这双手去打拼、去获取自尊和他人的尊重，去获

取幸福和为他人创造幸福。

当然,人生终将独行并不是说我们这一生就不会有爱、有情,相反,我们以一颗孤独的心灵去为他人创造幸福、正视自己的孤独并坚强对待,如此,总有一天会遇到另一颗孤独的心灵,彼此惺惺相惜、互相扶持。

影片《天使爱美丽》是许多人的最爱,影片的基调很温馨,结局也很圆满,但是看过的人都体会到了一种深深的孤独感。

故事从主人公 Emily 小时候讲起,所有的活动都是她自己在进行,她的整个童年笼罩在孤独中。童年的经历深深地影响着 Emily 成年后的生活方式,她独居,在咖啡店做女招待,喜欢尼诺却一而再、再而三地放弃与他相见。

直到将一位小男孩收藏的百宝盒还给已经变成老人的对方,Emily 才发现帮助别人没有那么困难,才发现让别人进入自己的世界没有那么困难,于是她试着去与人交往、试着去伸出援手,终于变得越来越快乐、越来越勇敢,变成了天使 Emily。

而她与尼诺也“有情人终成眷属”,两颗善良却孤独的灵魂彼此温暖,是多么美好的事情。

孤独的灵魂不光在 Emily 身上体现着,它就像一面镜子,我们每个人都可以从它身上找到自己的影子,因此这部影片才有了这么多口碑的传颂者。这部童话一般的电影让我们知道,即使我们的人生终将独行,依旧可以过得美满而温馨,因为决定我们一生幸福与否的命运之轮掌握在自己手中。

在人生的不同境遇里,我们应该如何接受或者准备接受孤独呢?

1.处于顺境时,在脑中紧绷一根弦

也许你正处于人生的顺境,亲人健康,身边更是朋友无数,做什么都是一呼百应,难得体会到孤独的滋味。

这时候,你仍应该在脑中紧绷一根弦,告诉自己“人生终将是独行”,身边的人不可能从始至终地伴随着你,你的人生终将需要自己一步一个脚印地亲自去走。

这样,即使在顺境中,你仍会随时做好“独行”的准备,哪怕有突如其来

的孤独都不会将你击垮,而是将其转变为支撑自己独行的有力拐杖。

2.处于逆境时,告诉自己:孤独是人生常态

当人身处逆境时,最常有的状态便是“孤身一人”。假如人生的低谷来临,亲人、朋友纷纷离你而去,那就接受现实,把自己调整到最佳状态,这是人生的常态。

就如同狂欢是一群人的孤单,孤单也是一个人的狂欢。当你处于孤独中时,可以最佳地释放自身能量的状态。尽情地去享受你一个人的狂欢、挖掘自身的潜力,让自身在孤独里开出一朵奇葩。

3.时刻做好孤身一人的准备

孤身一人是人在其一生之中最常有的状态。哪怕这一秒还欢声笑语、儿女绕膝,一家人尽享天伦之乐;或者三五好友把酒言欢、与朋友分享友谊的甜蜜,也不能阻止下一秒就面临众叛亲离、妻离子散的境况的可能。

谁都不希望有意外,但是你总要做好准备接受意外。何况孤身一人是人生最常出现的“意外”。只要时刻做好万事将要一人面对的准备,没有人帮你分担压力,没有人为你出谋划策,没有人时刻站在你身后,那么就一定能够挺过孤独的时刻,将独行的人生之路走好。

孤独是一种绝美的心境

有些人将孤独等同于寂寞,为其涂抹上灰蒙蒙的颜色,仿佛处于孤独中就像坏天气一样让人心情晦暗、没精打采。这类人一般每日都在为了自身的得失而忙忙碌碌,一旦让他们置身孤独,的确会度日如年。

孤独是什么?这是一个“1000位读者心中有1000个哈姆雷特”的问题。心态决定一个人对孤独的解读。越是心平气和的人,越容易体会到孤独的

美好和难得,越容易从孤独中挖掘出真正的自我。

现代人身处喧嚣闹市,却越发容易体会到孤独,然而也越少有人给予孤独以正确的理解。其实,孤独不可怕,只要正确理解孤独的心境,就能让自己的情绪得到正确的排遣和抒发。

有人痛恨孤独,是因为他们不懂得孤独的美丽。他们只看到了孤独映在一个人身上的孤孤单单的倒影,却忘记去看看孤独的真实面目。或许有人正在与孤独共舞,或许有人正在与孤独谈心,也或许有人正在孤独的境遇里创作着惊世巨作……

这是因为他们理解,孤独是一种绝美的心境。所谓“境由心生”,你想象中的孤独是美好的,它便是美好的;而你若想象孤独如同“屋漏偏逢连夜雨”,那它自然也就不可能“柳暗花明又一村”。

世界上有很多懂得享受孤独的艺术家的诗人、作家,他们将自己全身心地投入到孤独中去,在孤独中创造着伟大的作品。如果他们不是在孤独中拥有了一份淡定从容的心境,那么他们的确难以创造奇迹。

“大卫”可谓是雕塑界的一大奇迹。当别人问罗丹:“请问您是如何创造出大卫的?”罗丹回答:“很简单,我去了采石场,在那里,我看到了一块大石头,从大石头身上我看到了大卫的影子,剩下的任务就是把多余的石材凿掉即可。”

简单的一段话,包含了多少艰苦的工作。在雕塑“大卫”的几年间,罗丹忍耐着孤独,心中认定了“大卫”的诞生,所以孤独都变得甘之如饴。

谁说孤独不美丽?如果将孤独绘做一幅画,它不应该是阴霾的天空、凄厉的北风,而应该是于绝美的红尘之外远远地看着人世的浮华,沉淀出内心的宁静与祥和。

三五好友把酒言欢,自然是人生一大乐事;然而酒过三巡,好友各自散去之时,独自一人孤坐灯影下思索人生,又何尝不是一种难得的心境?

孤独是一种绝美的心境,享受孤独、认识孤独的幸福并非先天就有的能力,而是可以通过后天而得到的。