



QING SHAO NIAN XIN LI ZI BU TI ZHANG-LIAO YI CONG SHU

青少年心理自助——疗愈丛书



AI SHANG

哀伤



我寄愁心与明月

wo ji chou xin yu ming yue

师风玉◎著



帮助人们在人生所失的哀伤中释怀的经典读物，
帮助你真正走出哀伤，重拾快乐。



中国出版集团



现代出版社

AI SHANG

哀伤

我寄愁心与明月

wo ji chou xin yu ming yue

师风玉◎著



帮助人们在人生所失的哀伤中释怀的经典读物，
帮助你真正走出哀伤，重拾快乐。

图书在版编目(CIP)数据

哀伤:我寄愁心与明月 / 师风玉著. —北京:现代出版社, 2013. 12
(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1962-0

I. ①哀… II. ①师… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313648 号

作 者	师风玉
责任编辑	陈田田
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	14
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-1962-0
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今的青少年拥有丰富的物质生活却依然不感到幸福、不感到快乐？怎样才能彻底走出日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实更快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒的认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到其未来能否健康成长，承担建设和谐社会的重任。作为学校、社会、家庭，不仅要重视文化专业知识的教育，还要注重培养青少年健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重青少年。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年改善心理问题，获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自觉进行自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

我们常听到“思路决定出路，性格决定命运”的名言，“思路”是指一个人做事的思维和发展的眼光，它决定了个人成就的大小；“性格”是指一个人的品格和心胸，做事要成功，做人必先成功。一个做人成功的人，事业才可能



有长足的发展。

记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的看法产生的。”这句话正好体现了“思路”两字的含义。有时候我们由于视野的不开阔，看问题容易局限在某个小范围，而自己可能也就是在这个小范围内执意某些观点，所以导致自己无法找到出路而痛苦。如果我們能在面对问题时，让视野更开阔一些，看问题更加深入一些，或许我们会产生了新的思路，进而能找到新的出路。

视野的开阔在一定程度上决定了思路的萌发。从某种程度上看，思路已是在你大脑中形成的对问题解决的模型，在思路实施前，自己已经通过自身的知识在大脑中做了模拟实施和预测判断。但无论是模型的形成，还是预测判断，都离不开自身的知识结构。知识结构越完善，自己的视觉就越开阔，就越能把握问题的本质，更加容易萌发新的思路。知识储备的广度在一定程度上决定了思路的高度。

本丛书从心理问题的普遍性着手，分别论述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题，并提出了具体实用的应对策略，以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾，科学调适身心，实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课，可以给你增加快乐的心理自助术；本丛书会让你认识到：掌控心理，方能掌控世界；改变自己，才能改变一切；只有实现积极的心理自助，才能收获快乐的人生。



C 目 录 CONTENTS

第一篇 成长总会有代价

- 一切只是过程 ◎ 3
- 坚持背后的美丽 ◎ 6
- 用一生的时间去等待绽放 ◎ 8
- 花香常在夜色中 ◎ 10
- 原谅一切可以原谅的 ◎ 12
- 困难来临的时候别只会抱怨 ◎ 14

第二篇 笑是阳光 笑是温暖

- 笑一笑 生命才会精彩纷呈 ◎ 19
- 伤痕是给自己最好的礼物 ◎ 21
- 快乐是自己的事情 ◎ 23
- 走过去！前面是晴朗的天 ◎ 26
- 人生，这样更幸福 ◎ 28
- 感恩的“魅力” ◎ 31

第三篇 莫为明天哀伤

- 让你的人生非同寻常 ◎ 37



- 莫让后悔弄痛了你 ◎ 40
- 学会善待自己的缺点 ◎ 42
- 幸福是一种感觉 ◎ 44
- 用快乐点亮前程 ◎ 46
- 人的命运不能复制 ◎ 48

第四篇 好心境是自己创造的

- 开启自己的快乐之门 ◎ 53
- 别让心态毁了你 ◎ 55
- 让自己适应世界 ◎ 57
- 给自己一点勇气 ◎ 60
- 停下来 等一等 ◎ 62
- 别为了要面子而活受罪 ◎ 65

第五篇 选择了生活就别抱怨

- 远离抱怨是智者 ◎ 71
- 改变自己 从放弃指责开始 ◎ 73
- 在抱怨面前一笑而过 ◎ 75
- 别拿生活当借口 ◎ 77
- 抱怨让生活更无趣 ◎ 79
- 改变对待烦恼的态度 ◎ 82

第六篇 哀伤时请看着前方

- 为你的人生雨季撑起一把伞 ◎ 87
- 人生的痛苦与快乐 ◎ 90
- 勇敢面对逆境 ◎ 92
- 生命的奖赏远在旅途终点 ◎ 94
- 留下一点空白 ◎ 96



当你忧伤时,请看着前方 ◎ 98

第七篇 精彩只是早晚

成功就是一个循序渐进的过程 ◎ 103

信心可以创造奇迹 ◎ 106

让你的明天充满阳光 ◎ 109

生命中总该有坚持 ◎ 112

成功真的很简单 ◎ 114

还有比成功更重要的 ◎ 117

第八篇 陪伴一生的是心情

好的心情不是与生俱来 ◎ 123

活着,就要开心点 ◎ 125

将开心自在当成一种习惯 ◎ 127

所谓的幸福是什么 ◎ 130

心态改变世界 ◎ 133

先处理心情,再处理事情 ◎ 135

第九篇 依靠自己解决问题

驱散飘忽的浮躁 ◎ 141

放下安逸,方能成长 ◎ 143

我们的快乐是对自己的肯定 ◎ 145

依靠自己的努力争得机会 ◎ 147

你了解自己吗? ◎ 149

活得像你自己,世界才能找到你 ◎ 151

第十篇 换一个窗口欣赏风景

你的世界,是你的心灵制造的 ◎ 157



哀伤、灰暗是因为你开错了人生的窗户 ◎ 159

心,乐在静安 ◎ 162

心态决定我们的眼界 ◎ 164

弯腰拾起的是尊严 ◎ 166

心态决定成败 ◎ 168

第十一篇 人生快乐的真谛

换一个角度感悟人生 ◎ 173

快乐也需要分享 ◎ 176

别让压力挤走快乐 ◎ 178

快乐是一种自酿的美酒 ◎ 181

并非只有一个答案 ◎ 183

快乐不只是没有烦恼 ◎ 185

第十二篇 给生活注入希望

人生如棋,落子不悔 ◎ 189

人生短暂,善待自己 ◎ 191

走过去!前面是晴朗的天 ◎ 194

没有人能够使你倒下 ◎ 197

拢住你的欲望 ◎ 200

心是快乐之根 ◎ 203

第十三篇 做一个知足的人

知足常乐 ◎ 207

人生别太复杂 ◎ 210

心指的方向就是幸福的方向 ◎ 213

人生是一种承受 ◎ 215

第一篇

成长总会有代价

不要抱怨生活给予了太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折。生命只是一个过程，从出生到死亡，我们都只是在履行我们作为一个生命体所应承担的责任和义务。

大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑；沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观；人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。

一切的一切，都只是一个过程，回头再看时，它不过是过眼的烟云，轻微得不值一提。



有长足的发展。

记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题本身带来的，而是我们对这些问题的看法产生的。”这句话正好体现了“思路”两字的含义。有时候我们由于视野的不开阔，看问题容易局限在某个小范围，而自己可能也就是在这个小范围内执意某些观点，所以导致自己无法找到出路而痛苦。如果我們能在面对问题时，让视野更开阔一些，看问题更加深入一些，或许我们会产生了新的思路，进而能找到新的出路。

视野的开阔在一定程度上决定了思路的萌发。从某种程度上看，思路已是在你大脑中形成的对问题解决的模型，在思路实施前，自己已经通过自身的知识在大脑中做了模拟实施和预测判断。但无论是模型的形成，还是预测判断，都离不开自身的知识结构。知识结构越完善，自己的视觉就越开阔，就越能把握问题的本质，更加容易萌发新的思路。知识储备的广度在一定程度上决定了思路的高度。

本丛书从心理问题的普遍性着手，分别论述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题，并提出了具体实用的应对策略，以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾，科学调适身心，实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课，可以给你增加快乐的心理自助术；本丛书会让你认识到：掌控心理，方能掌控世界；改变自己，才能改变一切；只有实现积极的心理自助，才能收获快乐的人生。



一切只是过程

生命只是一个过程,从出生到死亡,我们都只是在履行我们作为一个生命体所应承担的责任和义务。对于浩瀚无穷的宇宙来说,我们每个人都只是来看一下风景便离开的,我们的生命只是一个小小的过程,甚至只是一个瞬间。因此,一切都不要太在乎了,顺其自然,每一天每一小时每一分钟都让它自然地过度,得与失也就变得不那么重要!不要太在乎,是你的,逃也逃不掉;不是你的,想抓也抓不牢;太阳每天早晨都会升起,每天夜晚都会降落,星星也每晚都在天上;只是,有时候被黑暗和云层遮住了,我们看不见!

不要太在乎,不管别人的闲言碎语,不要太计较自己的得与失;不管是中听的还是难听的语言,都把它当成是善意的谎言,默默地倾听,怀着善意去理解,别人快乐自己也快乐!

不要太在乎,过去的无论是成功还是失败,都已经成为了历史;未来的每一天还需要我们好好珍惜和把握;回顾昨天,吸取教训收藏经验;珍惜今天,善待别人,也善待自己;期待明天,又是一个崭新的开始!

不要太在乎,不用理会别人对自己的评价;自己走自己的路,让别人去说吧;只要自己站得直,行得正,就永远都要相信自己!

不要太在乎,这是个新奇的世界,每时每刻也都在发生着新鲜的人和事;不要羡慕别人的丰功伟绩,因为那是别人的,是羡慕不来的;也不要随意去对一个人指指点点,说长道短,很多时候保持沉默就是一种最高贵的气质!

不要太在乎,得意时淡然,失意时坦然;多说有意义的话,多做有意义的事;不要因为自己一个人来来去去,便觉得孤单,把每天的走路当成是自己一个人的徒步旅行,其乐融融;学会享受寂寞,忍受孤独,一个人行走,也会发出耀眼的光芒!

不要太在乎,和很多人在一起相处,要学会多观察少说话;如果有人有



得罪自己的地方,也要学会宽容,学会忍让,学会化敌为友;对待朋友,不要怕吃亏,而要把吃亏当成是一种福气,珍惜友谊!

不要太在乎,犯了错,就在心里好好总结,争取同样的错误不要再犯,还要有勇气承认自己的错误,并且有勇气请求别人的谅解;当别人犯了错,也要有勇气去宽容!

不要太在乎,即使跟别人发生了矛盾,产生了争执,也要适可而止,不要浪费别人和自己的时间;时间就是生命,浪费别人的时间就等等于间接地谋杀别人的生命;而浪费自己的时间,也是在缩短自己的生命。每个人的生命都是何其短暂而宝贵啊!

不要太在乎,要学会“静看闲庭花开花落,坐观天上云卷云舒”;对这个世界,对每一个人和每一件事,都抱以平常心;而对于自己喜欢的人和物,不要强求,“得之我幸;不得我命”!真的对一切都不要太在乎,生命只是一个过程,每个人,不管活着的时候多么风光多么迷人多么富有,早晚都会有老去死去的时候;因此,请珍惜吧,珍惜自己,珍惜别人,珍惜活着的每一个瞬间,珍惜我们的每一份感动!

人人都说“活得好累”,其实这是因为“太在乎”的缘故。

人人都想使自己像老虎和猫一样强大,不愿像羊和老鼠一样弱小。因为弱小者都会被强大者吃掉。所以,一个人在乎自己或周围的人和事,这没有什么不好,这也是做人所必备的优良品质之一。从心理上分析,这是一个人想要成功、变得强大的一种心理愿望。然而,由于过度地不在乎,即做人“太在乎”,反而将“在乎”变成了一种心理负担,从而不再快乐,活得太累也就是自然的事了。

做人,太在乎,是拿得起放不下。因为拿得起,把什么都放在心上,所以成功的愿望非常强烈;因为放不下,害怕失败,怕输不起,所以做人就做得很累。

其实,人生有时举足轻重,有时又微不足道;或誉或毁,或沉或浮,或荣或辱,或成或败,对一切都不必太在意,保持做人的本色,活得轻松、自在、快乐。

做人不要太在乎,并不是游戏人生,作一切都毫不在乎状,而是意在强调不要太在乎。太在乎了,一个人往往就会被所在乎对象所累,活得极不轻松,当然也就谈不上拥有自己生命的质量。在人生的道路上,真的有很多的

事情在你不经意的情况下突然发生,让你措手不及,只要我们生活得有价值,对于一些事情我们真的不要太在乎!只有这样才会活的潇洒、豁达,活的轻松愉快,我们才可以拥有一张健康的心电图,才会拥有通向美好的通行证!

人生是个曲折的过程,有得有失,有升有沉,古往今来,演绎了千千万万的宠辱故事,可又有谁能数得清呢? 只要我们宠亦淡然,辱亦泰然,学会从容面对,不要太在乎,一切生活真的会过得很开心。

一切的成败又如何呢? 何必那么在乎呢? 智者有点金之石,说:失败是成功之母,如果不能正确的对待成功,那么成功也可变成失败之母,在这个另人多少有点窒息,现实的社会氛围中,既不骄纵自己,也不要太自以为是,也不要颓废自己就好,人生真的不要太在乎!

在乎人言吗? 走自己的路,让别人说去吧! 挺起脊梁,堂堂正正的做人,自己该想做什么就做什么,那些不涉原则的纷争、鸡零狗碎的恩怨、飞短流长的中伤,只是生活中的小插曲,不要去在乎这些所谓的插曲!

人生一世,不如意事十有八九,哪里可能处处是一致的,事事无怨无艾,人人对你理不理解有什么关系,只要学会自我调节,化解块垒,轻松面对,不在乎,也是一种解脱!



拿得起,放得下,甩得开,浮去心灵的灰暗和浮躁,让精神的天空一碧万里,云卷云舒,心里也明澈淡定! 人生真的不要太在乎,那样我们都会活得很开心。



坚持背后的美丽

有这样一句话，人活在世，最能体现你人生价值的不是你成功了多少次，而是你面对打击与磨难，战胜了多少次。看到这句话的时候突然想到了曾经听过的另外一句话，那就是“100次被打倒，第101次选择站起来！”

在人生的道路上，我们总会经历这样或那样的困难，打击、磨难、成功与失败，在每一次的交锋与挑战中，有多少人选择了勇敢的走过去；又有多少人选择了就此放弃；有多少人选择了另辟蹊径；又有多少人从此萎靡不振。当挫折与打击迎面而来的时候，人的本能的第一反应就是放弃，但是一个人如果能够坚强，在他冷静过后他选择重新的站立，重新面对，勇敢的走过去，反之则会就此倒下，永远的放弃。

性格决定命运，也是性格的使然，自己一直喜欢进行自我挑战，也正是一次次的自我挑战才造就了今天的自己，因为一直都认为不同的人，潜在的能力也不同。而唯一相同的是没有人真正知道自己的潜能到底有多大。有的人活一辈子都没能真正的了解自己潜在的能量，这样的人注定只有庸庸碌碌的过一生。而有的人一次又一次的挑战着自己的能力极限，这样的人又注定了其辉煌灿烂的人生轨迹。

当面对困难的时候，我们真正缺少的只是再一次的坚持，也许你坚持了，你就收获了意想不到的结果，你也就领略了坚持背后的美丽；如果你放弃了，可能你一辈子都不会知道坚持的背后是什么，但是这里的坚持不是盲目的坚持。曾经无数次的告诉自己，对于生命中不属于自己的东西，不逃避也不强求，因为强求的结果除了伤了自己，什么都不会留下，但是对于属于自己的东西一定要执着地追求，并且永不轻言放弃。

上个世纪70年代是世界重量级拳击史上英雄辈出的年代。四年来未登上拳台的拳王阿里此时体重已超过正常体重20多磅，速度和耐力也已大不



如前,医生给他的运动生涯判了“死刑”。然而,阿里坚信“精神才是拳击手比赛的支柱”,他凭着顽强的毅力重返拳台。

1975年9月30日,当33岁的阿里与另一拳坛猛将弗雷泽第三次较量(前两次一胜一负)。在进行到第14回合时,阿里已精疲力竭,濒临崩溃的边缘,这个时候一片羽毛落在他身上也能让他轰然倒地,他几乎再无丝毫力气迎战第15回合了。然而他拼着性命坚持着,不肯放弃。他心里清楚,对方和自己一样,也是只有出的气了。比到这个地步,与其说在比气力,不如说在比毅力,就看谁能比对方多坚持一会儿了。他知道此时如果在精神上压倒对方,就有胜出的可能。于是他竭力保持着坚毅的表情和誓不低头的气势,双目如电,令弗雷泽不寒而栗,以为阿里仍存着体力。这时,阿里的教练邓迪敏锐地发现弗雷泽已有放弃的意思,他将此信息传达给阿里,并鼓励阿里再坚持一下。阿里精神一振,更加顽强地坚持着。果然,弗雷泽表示“俯首称臣”,甘拜下风。裁判当即高举起阿里的臂膀,宣布阿里获胜。这时,保住了拳王称号的阿里还未走到台中央便眼前漆黑,双腿无力地跪在了地上。弗雷泽见此情景,如遭雷击,他追悔莫及,并为此抱憾终生。

在最艰难,也是最关键的时刻,阿里坚持到胜利的钟声敲响的那一刻,成就了他辉煌人生中的又一个传奇。



人,需要勇气与毅力,因为那是实现自我的条件,也需要爱心与乐观,因为那是完成自我的前提,更需要坚持与执着,因为那也是实现生命价值的必须。



用一生的时间去等待绽放

生长在非洲荒漠地带的依米花，默默无闻，少有人注意过它。许多旅人以为它只是一株草而已。但是，它会在一生中的某个清晨突然绽放出美丽的花朵。那是无比绚丽的一朵花，似乎要占尽人世间所有色彩一样。它的花瓣儿呈莲叶状儿，每瓣自成一色：红、白、黄、蓝，与非洲大地上空的毒日争艳。但是，它的花期很短，最多只有两天。两天后它就会随着母株一起枯萎，开花意味着它的生命的终结。

在非洲的荒漠地带，植物的生长需要水分，而开花的植物对水分的需求更大。非洲一般植物都有庞大的根系采水，以供自身的水分需求。但是依米花没有根系，它只有惟一的一条主根，孤独地蜿蜒盘曲着钻入地底深处，寻找有水的地方。那需要幸运和顽强努力，一株依米花往往需要四至五年的时间在干燥的沙漠里寻找水源，然后一点点积聚养分，在完成蓓蕾所需要的全部养分后，它开花了！所以在它最美丽的时候，它因耗尽了自己的所有的养分而凋零。

用五年的时间开一朵花努力，这是何等顽强而心酸的过程。假若依米花生长在水草丰沃的地方，它将会美丽一辈子的，偏偏，它的家乡在荒漠。

这个世界上，万物都有灿烂一回的时候，这是上苍赐给万物的权利。

人要比依米花智慧和理性，人想灿烂一回的理想要比依米花更强烈。但我们却往往缺乏不屈不挠的努力，在遭遇困难和阻挠的时候，往往接受环境给予自己安排的命运。

有一个年轻人，从很小的时候起，他就有一个梦想，希望自己能够成为一名出色的赛车手。他在军队服役的时候，曾开过卡车，这对他熟练驾驶技术起到了很大的帮助作用。

退役之后，他选择到一家农场里开车。在工作之余，他仍一直坚持参加