



青春是一场旅行，
每一次颠沛流离中都会留下不可忘却的伤，
而这伤正是青春的勋章。

吕宁
编著

WANGQUE QINGCHUN
DE SHANG

忘却 青春的伤

——走向人生的下一站

北京工业大学出版社

吕宁
编著



忘却 青春的伤

——走向人生的下一站

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

忘却青春的伤：走向人生的下一站 / 吕宁编著. —北京：
北京工业大学出版社，2015.1

ISBN 978-7-5639-4186-5

I. ①忘… II. ①吕… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 303305 号

忘却青春的伤——走向人生的下一站

编 著：吕 宁

责任编辑：闫 妍

封面设计：元明设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdebs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：17

字 数：195 千字

版 次：2015 年 2 月第 1 版

印 次：2015 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4186-5

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

有人说，青春是一首歌，高唱拼搏与进取；也有人说，青春是一面旗，高扬理想与追求。青春时期，是一个追梦的时期，是一个敢想敢干的时期，即使怀揣再多的期待也不过分，可以天天奔忙，四处游荡，可以自豪地冲锋陷阵，指点江山，可以大声将爱说出口……

青春是美丽的、是浪漫的、是动人的，有如新绿的原野、初绽的花朵、喷薄而出的朝阳，她是万里征途的第一步，是人生舞台的开放锣鼓，是生命主旋律的第一节音符。

不懂得珍惜青春的人，只能虚度人生，只能到头来倚门望夕阳，临镜悲白发，空发一通“枉入红尘若许年”的感慨。

生活中酸甜苦辣都有，当我们拥有美好生活的时候，也会遇到一些不尽人意的事情。如果我们能把它看作是美好生活的一个插曲，那么就会感到快乐；如果一味因此而烦恼，就会陷入深深的挣扎之中。



忘却青春的伤

——走向人生的下一站

韶华易逝，青春易老，不要让“如果当初……”“早知道这样，我就……”这些话成为我们日后的锥心之痛。

悲观的人遇到痛苦的事情做不到潇洒，乐观的人会把伤心的事情当作一个插曲，这就是人与人之间的区别。忘记浮华背后的悲伤，勇敢地面对一切美好的生活，这样做人才会快乐。

愿本书如一泓甘泉、一缕凉风、一场甘霖、一丸良药、一束阳光，能温暖滋润你的心灵，荡清你生活中的苦闷，丰盈充实你的生命历程，帮助你忘却青春的伤，以最好的精神状态去迎接生活。

目 录

第一章 忘却忧愁，拥有一颗快乐的心

心美一切皆美	003
用快乐来装点自己的青春	005
让快乐的阳光照进心灵	007
永远保持一颗热忱之心	010
换个角度就能看到幸福和快乐	012
拥有了自信，就没有什么事情完不成	014
让快乐成为习惯	017
适时地忘记不快乐的小事	020
在心中种下一棵“忘忧草”	023
把心灵打开，一切不快都会成为过去	026



忘却青春的伤

——走向人生的下一站

第二章 忘却困境，不顾一切地去追梦

有梦想才有未来	031
梦想是坚持下去的动力	033
给自己必胜的信念	036
让梦想照进现实中	039
自强不息，创造生命的奇迹	041
有所期待的人生，不会暗淡无光	044
寻梦是一次长跑，需要一路拼搏	046
只要心存梦想，成功就会向你靠近	049
在时间的跑道上追寻自己的内心	052

第三章 忘却伤痛，成长路上痛并快乐着

做自己的天使，为自己疗伤	057
让自己纠结的心得到解脱	059
世上没有绝对的公平	062
坦然面对得失	066
学会转化自己的伤痛	069
把你强大的一面展示出来	072

没有永恒的白昼，也没有无尽的黑夜	077
懂得自我安慰，活出自己的潇洒	080

第四章 忘却苦难，痛苦不过是一块“跳板”

人生需要失败的点缀	085
苦难只是一种磨炼，无须回避	089
没有叶子作为苦涩的养料，哪有沁人心脾的花朵	091
将痛苦转化成奋斗的力量	093
经历过蜕变的痛苦，才能展翅飞翔	095
经历狂风暴雨，才能见到最美的彩虹	098
微笑是青春最美的妆容	100
不幸并没有那么难以打败	102
适时地给心灵松松绑	105

第五章 忘却失意，成功就是顺其自然的事

将心态放平和，一切随遇而安	111
不管遇到什么困境，人生仍将继续	113
人生没有什么过不去的坎儿	115
时间是医治一切创伤的良药	117



忘却青春的伤

——走向人生的下一站

得志与失意相伴于人生旅程中	119
烂牌也要打出好结果	121

第六章 忘却退路，青春的列车一直在前行

大智大勇，力挽狂澜	127
适时地退让是为了更好地前进	132
命运青睐懂得把握机会的人	136
只有试过，才有机会让青春绽放	140
放下过去，才会迎接未来	142
及时采撷生命中有意义的花朵	145
冲出青春的迷雾，别给人生留遗憾	147

第七章 忘却是非，好品格决定好未来

感恩，快乐的根本	153
真心诚意地为别人喝彩	157
每一句话语背后都有一份责任的守候	159
一颗心流血，一颗心宽容	162
理解与包容，培育友情之果的土壤	166
任何时候都要给别人留余地	169

用自己的行动去感动别人	172
多听少说，更能赢得人心	175

第八章 忘却完美，与真实的自己面对面

有着百合的清淡，何需羡慕玫瑰的娇艳	181
人生中总有太多的不完美	184
欣赏自己，关注自己的光芒	186
走出自卑的阴影，发挥自己的优势	190
在自己的世界里，看到美好的时光	194
真实的你才是最美的	198
珍惜眼前拥有的一切	200
找到自己的最佳位置	204
为自己而活，无须取悦他人	208

第九章 忘却急躁，人生没有一蹴而就的成功

积蓄力量，总有绽放的一天	213
厚积薄发，是一个漫长的过程	215
坚持不懈，总有水滴石穿的一天	218
等待是人生的真谛	220



忘却青春的伤

——走向人生的下一站

放慢脚步，才能看清沿途的风景	223
每天进步一点点	225
退，暗藏着更多的机会	227
不要给自己的心捆上枷锁	230

第十章 忘却轻浮，让心灵在成长的路上慢慢沉淀

在优雅宁静的独处中感悟人生	237
守住自己的淡泊之心	240
及时打扫自己的心灵	242
名利只是生活的附属品	244
与其抱怨，不如努力寻找快乐	246
放缓脚步，等待迷失的灵魂	251
平凡生活中包含着最深的感动	253
享受孤独，认识最优秀的自我	256

第一章 忘却忧愁，拥有一颗快乐的心



生活给我们创造了各种各样的经历，虽然我们无法选择，但是我们可以决定自己的态度。在获得成功的时候，我们会快乐；在受到安慰的时候，我们会快乐；在爱充满人间的时候，我们会快乐；甚至有时在流泪的时候，我们也会快乐。只要我们拥有一颗快乐的心，那么就没有不快乐的事。

心美一切皆美

淡定而幸福的人，总会在波澜不惊的平常日子里，体会不经意间掠过发梢的幸福，感受生活中平平淡淡的快乐，哪怕只是粗茶淡饭，也能够吃出别样的味道。

仰望同一片天空，有些年轻人看见的是遮挡住阳光的云层，有些年轻人却可以透过云层感受一望无际的蔚蓝；走进同一片树林，有些年轻人看到的是地上的落叶和野草，有些年轻人看到的却是清新的自然风光；同处在虚荣浮夸的环境中，有些年轻人会因他人的奢华生活而自惭形秽，有些年轻人却能从容自若地走过人群，不怯懦、不自卑。

可见，幸福是一种心态，一种源自内心的美好，一种触手可及的快乐感觉。淡定而幸福的人，总会在波澜不惊的平常日子里，体会不经意间掠过发梢的幸福，感受生活中平平淡淡的快乐，哪怕只是粗茶淡饭，也能够吃出别样的味道。

十几岁时，她就失去了母亲。作为家里的长女，她帮助父亲一起把3个弟弟妹妹带大，还供他们读了大学。结婚后，她和丈夫做代课老师，拿着微薄的薪水，既要维持生计，又要照顾体弱多病的公婆。一路走来，她吃了很多苦，受了很多委屈，可她从



忘却青春的伤

——走向人生的下一站

从来没有抱怨过。相反，有她在的地方就有爽朗的笑声，从来没有人看到过她愁眉不展的样子。

为了支撑起这个家，她和村里人商量，要了人家不愿耕种的田地。每天下课之后，她就到田里做农活。田里产的粮食和蔬菜自己吃不完的，她就拿到集市上去卖。每天晚上，她要备课，要照顾公婆，还要哄两个年幼的孩子睡觉。她每天要做的事很多，可不管多忙她都不会影响到工作。在学校里，她的教学能力和对待学生的热心劲儿，大家有目共睹，尽管是代课老师，可丝毫不比从正规学校出来的老师差。她教的那个班级的成绩每年都是第一。有空的时候，她还会组织学生去郊游。后来，她参加了民办教师转正考试，结果得了县里的第一名。

她说：“日子过得清苦点没什么，一家人能开开心心地在一起，我就很知足。上课时，看见孩子们那充满渴望的眼神，心里也有一种难以言表的幸福。人不是有钱才幸福，心里的踏实感和幸福感是多少钱也买不来的。”

生活需要用心去感受，即使物质生活贫乏，只要精神富有，我们就容易体悟到生活的美妙，哪怕是一个细微的举动，也能够感受到无限放大的幸福。反过来说，即便我们丰衣足食，天天名牌加身，如果内心空洞，那么依旧会觉得疲惫。空有一颗欲望之心，无论走到哪儿，流露出的只是苍白冷漠的眼神，内心也总是蠢蠢欲动难以安宁。

有人说：“生活原本是一杯水，贫乏与富足，权贵与卑微，不过是个人根据自身情况为生活添加的调味剂罢了。”有人爱刺激，就给它加点辣；有人喜欢甜蜜，就给它加点糖；有人喜欢甘香，便把生活泡成茶；有人喜欢苦中作乐，便把它冲成咖啡。当然，也有人就喜欢淡淡的白水，所以，什么也不加，安心享受原

汁原味的生活。在他们眼里，只要心美，一切皆美；只要心不苦，怎样活着都是幸福。

台湾作家林清玄曾说：“心美一切皆美，情深万象皆深。”青春是美丽的，世界也是美丽的，当我们经历的事情多了，内心的情感丰富了，就会觉得世间万物都很深刻。世界上的万物，没有一样是不美好的，即便是破洞的袜子，它也是漏掉累赘留住幸福的网。

生活如同一杯白开水，清澈透明，淡淡无味。你加入什么调料，就能喝出什么样的味道；你加入什么颜色，呈现在眼前的就是什么颜色。日子不怕淡，就怕把白水熬成苦药或毒药。用心品味，用心欣赏，你会发现平淡如水的活里一样蕴藏着幸福，一样可以折射出太阳的光芒，绽放五颜六色的璀璨光彩。

用快乐来装点自己的青春

物质不过是生活的附属品而已，用它装点自己的青春也无可厚非，但用快乐装点的青春才更珍贵。

有人形容青春是昙花一现，也有人将青春形容成南北极的冬天，其实，每个人的青春都有铭刻于心的美好，区别只在于当事人的心态。

当青春来临的时候，每个人都急于踏上另一段旅程，走向所谓的“成功”，但是我们忘了，在这之前应该停下来想一想，自己想要的究竟是什么，我们眼中的成功又是什么。



忘却青春的伤

——走向人生的下一站

钟灵刚刚大学毕业，走出校园的她还未褪去青涩，对于她来说，早日进入社会正是她向往已久的。记得在学校读书的时候，她那已经在社会打拼多年的表姐经常带着她逛街，只要是她喜欢的衣服，她的表姐都会买给她，而她表姐自己更是一身名牌。在她们逛街累了的时候，表姐会带她去星巴克喝喝咖啡歇歇脚，这些对于钟灵来说是梦一样的生活，也是她眼中毕业之后的样子。

但事实上，刚刚毕业的钟灵并没能过上那么小资的生活，她虽然毕业于不错的大学，但是找工作的时候还是困难重重。最终，她进入了一家小公司。现实和梦想的差距有点大，钟灵以为毕业后自己就能每天喝着咖啡，穿着名牌职业装，坐在高档的写字楼里工作，但事实是她的工资在交完房租和生活费后基本就不剩什么了。

对于这样的现实，钟灵感到非常痛苦，她觉得自己的青春应该是辉煌而灿烂的，不该浪费在小公司里，她想要穿名牌，想装点好自己的青春。而当她走到人生的岔路口时，她被浮华遮蔽了双眼，一抹黑入了歧途……那是在一次晚宴上，年轻漂亮的钟灵吸引了老板的注意，在那之后，这个成熟的男人总是送钟灵一些礼物，从衣服到包，一应俱全。钟灵知道这位老板已经结婚了，但是看着那些耀眼的奢侈品，她还是不可自拔地陷了进去。但是，她的生活并没有预想中的那么快乐，公司当中总有闲言碎语传出，时不时还有男同事阴阳怪气地开玩笑，当她凭借自己的能力完成一项工作的时候，也得不到大家的认可。钟灵想，反正已经如此了，那就这么继续吧……

不过后来，钟灵却幡然醒悟了，那就是他的到来。他是公司聘请的工程师，钟灵对他一见钟情。如果是曾经的钟灵，一定会以自己的气质去慢慢吸引他，但在纸醉金迷中沉迷太久的钟灵已