

叶添心 著

感谢生命中的 所有过往

谁都会有一段不懂事的过去，
谁都会有一段流泪的青春。

有些人不会忘，由于不舍得；
有些人必须忘，因为不值得。



“人，往往是只有在‘真正走过后’，才能自己懂得。”
——素黑

中國華僑出版社

感谢生命中的 所有过往

叶添心 著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢生命中的所有过往 / 叶添心著. —北京: 中国华侨出版社,
2014.11

ISBN 978-7-5113-4979-8

I. ①感… II. ①叶… 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(2014)第256609 号

感谢生命中的所有过往

著 者 / 叶添心

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/235 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4979-8

定 价 / 33.00 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

时间匆匆而去，我们终将释怀。

心智成熟的人往往享受一个人独处的时光。

或许是在一个慵懒的午后，把自己深埋在沙发的一隅，让温暖的阳光轻抚发尖眉梢；或许是在月白风清的夜晚，任月光如水，流淌一地思绪。这样的时刻，是心灵最美的停歇。

这一刻，内心是恬淡的、静好的。

此时的自己，就像是翻开了一本书，岁月中曾流逝的、生命中曾经历的，那些曾让你欢笑、曾让你流泪的得与失……一个个镜头跃然脑海，缓缓从心间流过。

这一刻，灵魂是超脱的、释然的。

曾经以为生命的色彩只有成功，失意和挫折是生

命中灰暗的一笔，经年之后才发现，许多当时无法接受的失意，现在想想，竟也有着别样的绚烂。许多当时貌似不可逾越的困难，转眼已是云淡风轻。

原来，一切过得去和过不去的事终将过去。而曾经让你流泪的事，将来某天，你也会释然地笑着说出来。其实高山低谷，各有各的风景。人生，亦如此。

本书以纯纯真言，带你感谢生命中的所有过往，感谢走过的那些沟沟坎坎，感谢经历过的那些事、相识的那些人。无论他们曾带给你欢笑还是泪水，一切都值得你感恩，因为这是我们生命最真实的印迹。

让我们感谢所有的过往，铭记昨日的美好，珍惜今天的拥有。



CONTENTS
目录

第一辑

感谢人生中的遗憾，它让你活在当下

即便不尽人意，也要接受现实	003
忽略小烦恼，生活才美好	006
坦然面对自身缺陷，人生本由“不完美”组成	009
错过的就错过了，得到的才是最好的	013
忘记朋友的伤害，铭记朋友的关爱	015
就算一生扫厕所，也要做到最出色	018

第二辑

感谢经历过的风雨，它让你内心强大

磨难是摘取成功果实的阶梯	025
永不放弃前进的脚步，即使像蜗牛一样慢	028
成功，就在“再坚持一下”的努力中	031
无惧逆境，危机也可成转机	034
别怕风险，因为它不只是障碍，更是机遇	037
坚守信念，没有穿越不了的风雨	040
不被困境所蒙蔽，变“绝不可能”为“绝对可能”	044
不担心“低就”，“高成”才会如约而至	048

第三辑

感谢旅途上的茫然，它让你找到方向

成功者需要具备卓尔不群的眼光	053
穷则思变，变则能通	056
“低头狂奔”时不要忘记“抬头看路”	060
突破迷雾，找准自己的目标	063
身陷于“枯井”，不一定非要迎接“死亡”	066
在黑暗中微笑，终会看到黎明的太阳	069
志存高远，才能取得高成就	072
全力以赴，不为自己留退路	076
摆脱优柔寡断，做行动的巨人	079
制订计划，避免眉毛胡子一把抓	082

第四辑

感谢岁月中的浮泛，它让你守住寂寞

守住定力，不让浮躁搅扰心绪	089
凝聚心力，厚积而后薄发	091
等待时机，迎接破茧成蝶的那天	094
耐得住寂寞，才能走出寂寞	097
能忍方能成事，成功都是熬出来的	100
业精于勤，一勤天下无难事	102
胜而不骄，以防被成功给“击倒”	105

第五辑

感谢遭遇过的输赢，它让你大气磅礴

淡然看待人生的起起落落	111
笑对失败，为成功积蓄能量	113
得志时切勿得意，不然失败会降临	117
失意时不要过悲，走出阴霾见光明	120
忍得了一时之屈，方能成就一世之荣	124
藏露有时，小聪明不如大智慧	127
即便是“高人”，也不要盛气凌人	130

第六辑

感谢生活中的曲直，它让你心安神定

大人有大量，大量才能成大事	137
不去计较，退一步风平浪亦静	140
得理也让人，不争一时之气	143
宽容大度，才不会被“仇恨袋”绊住脚步	147
面对嘲笑，不做无谓的争辩	150
对手未必是冤家，懂得善待能双赢	154
不迷信权威，站在真理的一边	157
聪明不易，但有时候需要装装糊涂	160
摒弃繁杂，还人生以简单	164

第七辑

感谢红尘间的诱惑，它让你修养定力

保持人格的清洁，不要被浮名遮蔽双眼	171
克制贪欲，人不能钻到钱眼儿里去	174
坚持走自己的路，别把自己“弄丢”了	177
放下攀比心，等于为烦恼除根	180
去除私欲，才能无所畏惧	183
无视繁华，拥有一份恬淡的心境	186
专注是抵御诱惑的心智盾牌	189

第八辑

感谢困于心的孤单，它让你宽容分享

清白做人，带一身正气闯天下	195
公心对人，平心对事	197
爱是人类最美的情感，有爱的生命才有力量	200
不拘泥于眼前，着眼大局谋发展	203
不必所有问题都自己扛，该求人时就求人	206
分享不是失去，而是另一种获得	209
保持谦逊，让自己虚怀若谷	212
留一些面子给别人，等于留一条退路给自己	216
少倾诉，多倾听，会让自己受欢迎	219

第九辑

感谢生命里的无奈，它让你收放自如

敢于舍弃，舍弃不一定意味着失去	225
“放下”一些东西，才能腾出空间装更多的东西	228
该退却时便退却，不必一味地前进	230
该转弯时要转弯，切勿一条道走到黑	233
掂清自己的斤两，不要瞎逞能	235
亲力亲为不如大胆授权	238
正面迎击固然过瘾，但绕道迂回更易胜利	241
不断改变自己，才能不断超越自己	245

第十辑

感谢无缘由的委屈，它让你超然洒脱

接受生活的不公，自己给自己公平	249
手握坏牌不要紧，奋力去打也能赢	252
为了回报而付出，只会失去更多	255
被人误解时，只需一笑置之	259
占便宜只得一时之快，吃亏才得长久之福	262
面对批评，将压力转化为动力	265
受得了委屈，才能成长得更强壮	268



第一辑

感谢人生中的遗憾，它让你活在当下

智者说：“没有遗憾是最大的遗憾。”确实，如果生命里没有遗憾，那么我们会少了很多丰富的体验，我们的生命也就少了很多或光彩，或暗淡的时刻。因此，我们应该感谢人生中的遗憾，同时又不纠结于遗憾，而是善于忘怀过去，懂得把握现在。如此，我们才会带着一颗自由之心跨越尘世，才会拥有一股力量面对当下。