



# 人生是一场旅行

生命是一张单程票

无法回头

但却可以转弯

吴文雅◎编著



中国工人出版社

# 人生是 一场旅行

生命是一张单程票

无法回头

但却可以转弯

吴文雅◎编著

图书在版编目(CIP)数据

人生是一场旅行 / 吴文雅编著. — 北京: 中国工人出版社, 2014.9  
(静心坊)

ISBN 978-7-5008-5906-2

I. ①人… II. ①吴… 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204708号

人生是一场旅行

---

- 出 版 人 李庆堂  
责任编辑 刘冠华 董 虹  
责任校对 董春娜  
责任印制 黄 丽  
出版发行 中国工人出版社  
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120  
网 址 <http://www.wp-china.com>  
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (营销出版部)  
(010) 62379038 (分社)  
发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)  
经 销 各地书店  
印 刷 三河市东方印刷有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
印 张 22.5  
字 数 410千字  
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷  
定 价 39.80元
- 

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社营销出版部联系更换  
版权所有 侵权必究

前言

P r e f a c e

## 走出来的美丽

人生真是一场充满了奇景的旅程。

从呱呱坠地来到世间的那一刻，我们已开始踏上旅程。一生中，我们会遇到不同的人，看到不同的风景。可遗憾的是，也恰恰是因为沿途多人美、多景秀，很多时候，我们行走期间会迷失在一道短暂的光阴，再难说出人生的意义。

于是，我们迷茫，我们痛苦，我们期望有人来点醒自己，让我们能够再次充满激情，勇敢上路——但若那个“点醒者”迟迟未来，我们便会迟疑、犹豫、踌躇，而此时白驹过隙，生命的列车就如同时光一样一闪即过。

试想，当我们垂垂老矣，才发现人生有太多的“未完成”，有太多的“没见过”，但生命的列车已开始减速，并准备停靠在生命的终点站处——一生未曾好好欣赏的旅途，是否会让我们抱憾一生？

因此，别再等待着他人来点醒自己，如果你不能确定自己要什么，那么，你至少可以确定自己不要的是什么。更多时候，让自己从现在的生活起步去旅行，只是因为自己与当下的自己无法和平相处：工作不顺利，却必须要与它朝夕相处；爱情未到来，却还未熄灭“爱一次”的渴望——辗转反侧、痛苦失眠的夜，很可能只是因为自己决定不了应该脸朝哪边睡。

人生永远是你自己在主宰，这是一场你需要独自上路的旅行，更是一场自己与自己的战争——它是每一个理智尚存者必须要面对的灵魂修行：一边是残酷的现实，一边是美好的梦想：你不必如真正的修行者战胜心魔那样历经千难万险，但脑海中的渴望却总是让你看清：人生，不能如此沉静。

人生就是一次旅行，生命就是一次寻找，虽然有时候你根本不知道自己要找什么，虽然有时候你根本不知道终点处有什么，虽然你从来没有见过有人告诉你他最终的人生定型是怎样的——但生命的本质就是旅行，它是抽象人生的俗世象征，更是一次没有返程的行走。

如果你现在渴望让人生再次行走，那么，翻开这本《人生就是一场旅行》吧！顺着它的指引，看看：你是谁？你现在身在哪里？你的行囊准备得足够充分吗？你行走的勇气带足了吗？在路上的那些时光，你懂得享受美景了吗？

最重要的是，你从旅行中积弱成强、汲取到成长的力量了吗？

当你感觉疲惫时，停下来，看一看自己的行囊，查一查自己的收获，回忆一下遇到的人，守住身边留下的幸福——人生还未终结，旅行将还继续，守住自己，感恩生活，继续修行，你终将与理想不期而遇。

人生，只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。真实的旅行，最困难与最容易的，都是开步走，而人生的旅行，最终的唯一结果，就是与真实的灵魂迎面相逢、相视一笑并终于握手言欢。

所以，别在意你过去错过了什么，从当下、从现在开始，品味人生、开始旅行吧！因为，人生中永远不缺乏的，除了悦目的风景，还有令你心动的人与事。



## 第一篇 / 生命是没有返程的旅行

### 第一章 审视：你的生命何去何从 / 003

成长是一个持续受锤的过程 / 004

人的一切痛苦，本质上都是对自我无能的愤怒 / 007

每个人都是一块未雕琢的和氏璧 / 010

爱上自己：你的价值只有你能证明 / 013

想改变命运，首先要改变心的轨迹 / 016

### 第二章 前行，是为了开创自己的命运 / 019

你要去相信，没有到不了的明天 / 020

生命是一张单程票，无法回头但是却可以转弯 / 023

你不能选择起点，但却可以选择终点 / 026

命运如同掌纹，就算曲折也尽在掌中 / 029

你唯一能把握的，是变成更好的自己 / 032

命乃弱者藉口，运乃强者谦辞 / 034

### 第三章 抬头向前，寻找人生的意义 / 039

愚者是人生的观众，在别人的指挥下去旅行 / 040

庸碌一生，是因为我们没有努力要活得丰盛 / 043

你怀有信念，你便能遇到新的风景 / 046

黑暗背后是光明，两面才是真人生 / 049

想改变人生，先改变自己 / 052

所有理论都是灰色的，只有行动是彩色的 / 055

### 第四章 选好方向，为迷失的心找个路标 / 061

新旅行，一定要更谨慎地去抉择 / 062

方向错了，努力就是在为错误做准备 / 065

人生是一场倒计时，别让无谓的琐事耗费有限的生命燃料 / 068

把注意力放在你的目标上，而非令你痛苦的事情上 / 071

永远在挑战中，期待更好的人生 / 074

驱散软弱的气氛，你才能看到属于你的曙光 / 077

## 第二篇 / 打好行囊，做好旅行的准备

### 第五章 为自己点燃意志的火光 / 083

用心付出却无法成功？理想不只用心就可以 / 084

人生是一场持久战，不是痛苦过后就能得到甜 / 087

熬过黎明前的黑暗，你便能看到破晓 / 090

谁若为金钱所诱惑，他便无法保持理智 / 093

使人生获得自由的唯一途径，就是让思想控制欲望 / 096

左右你的时间，而不是让时间左右你 / 099

## 第六章 将无限潜能融入期望中 / 103

优等的心，不必华丽，但必知忍耐 / 104

让理想高于你的才干 / 107

与其未来承受悔恨的痛苦，不如当下承受努力的痛苦 / 110

思维转动，风景也将开始转动 / 113

前途远而暗淡，但不放弃的人才在未来 / 116

艰难曲折之路，惟强者行 / 119

## 第七章 用乐观唤醒旅程的喜悦 / 123

生活在天堂还是地狱，取决于你的态度 / 124

在顺境中快乐，在逆境中安心 / 127

一切都是好事，尤其是坏事 / 130

对生活失望？让热忱点燃美好 / 133

驱除脆弱，打开自卑的枷锁 / 136

忧虑是用虚拟的风险惊吓自己 / 139

只要你愿意，启明星永远在那里 / 142

## 第八章 修炼独特的人格吸引力 / 147

你信仰什么，你的人生便有怎样的风景 / 148

没有明智的根须，难为成熟的花朵 / 150

做对的事情，比把事情做对更重要 / 154

夜幕下的美丽应在朝阳东升后再欣赏 / 157

别做单纯优秀的人，去做一个不可替代的人 / 160

没有不受伤的人生，活着就是一种征服 / 163

守护你的太阳，也让你的太阳照耀你 / 166

## 第三篇 / 行走在路上，享受时光

## 第九章 孤独了，也别停下来 / 173

孤独是用自制的牢房禁锢自己 / 174

知心难遇：一池落花往往有两样心情 / 177

你是大海，百川才会来归 / 180

原谅他人，便是在为自己留出余地 / 183

快乐越与人分享，它的价值越增加 / 186

共享快乐，才能携手前行 / 188

## 第十章 各自上路，让你与他人的都圆满 / 193

对他人尊重，就是在庄严你自己 / 194



让别人成为别人，让自己成为自己 / 196

“施”比“受”更有福，学会为他人变成一只蘑菇 / 199

最大的伤害，来自于最关切的同情 / 202

心怀善意，但守住自己的秘密 / 205

打开耳朵，你才能听到他人心底的沉默 / 208

你赢了争执，便输了平和 / 211

## 第十一章 做你爱的，才能获得你想要的 / 215

用一辈子时间专注一件事 / 216

风景不在别处，别在他人的人生中旅行 / 218

热爱不是兴奋剂，而是人生加油站 / 221

你应模仿你自己，成为你自己 / 223

时间是伟大的作者，它会给出完美的结局 / 225

## 第十二章 路遇低谷？光明就在转角处 / 229

心累，是因为不懂得放过自己 / 230

人生并非一马平川，好走的都是下坡路 / 233

只有打破了瓶颈，才能触及真相 / 236

不会反思自己，便无法看到更美丽的存在 / 238

看到此刻，享受当下的快乐 / 240

追求完美的心理背后隐藏着可怕的未知 / 243

## 第四篇

在朝圣路上成长，雕刻岁月的力量

### 第十三章 暂停，整顿让心更自由 / 249

若你一直埋头赶路，你便会错失无数风景 / 250

远离虚荣，自然衍生美 / 253

自己简单，世界便简单 / 256

自然才是人生真谛 / 259

别人的快乐不是你人生的参考 / 262

只有你能定义自己热爱生活 / 264

欲望即海水，饮得越多你的人生越渴 / 267

### 第十四章 铭记：千万别追逐苦难 / 271

经历苦难，是因它不可避免，而非它有价值 / 272

在屈辱中，等待甘美的到来 / 275

遇上不幸，有时候你需要转念 / 278

专注空虚与无常，便是在逢迎懒惰的天性 / 280

接受不能改变的，改变可以改变的 / 282

放下过去，轻装上阵才能活好当前 / 285

### 第十五章 从迈步到成熟，与豁达的自己相遇 / 289

宽容是痛苦的，但其结果却是甜蜜的 / 290

最深刻的快乐，源于最朴素的人生 / 293



摆脱平庸的规则，就是你要学会反抗规则 / 296

救自己：你真正可以依赖的只有你 / 299

换一种方式去生活 / 302

微笑者并非没有痛苦，只是他们将痛苦锤炼成诗行 / 305

世俗是多数人必经的驿站，责任是必须要履行的义务 / 308

## 第十六章 感恩生活，让修行继续 / 313

幸福不在于富足，而在于满足 / 314

人能感动，就能幸福 / 317

世间一切的光荣与骄傲，都来自于家庭 / 320

帮助别人就是在为自己种下希望 / 323

再苦的旅途也要有声有色地过 / 326

一切嫉妒的火焰，总是从燃烧自己开始的 / 329

## 第十七章 守住自己，与理想不期而遇 / 333

人生真正的完美不在过往，而在未来 / 334

对自己不满足，你才能对未来满足 / 337

成功没有捷径，脚踏实地才能到达目的地 / 340

在得与失之间，人生才能不断前行 / 343



第一篇  
生命是  
没有返程的旅行



---

## 第一章 审视：你的

### 生命何去何从

成长是一个持续受锤的过程

人的一切痛苦，本质上都是对自我无能的愤怒

每个人都是一块未雕琢的和氏璧

爱上自己：你的价值只有你能证明

想改变命运，首先要改变心的轨迹

## 成长是一个持续受锤的过程

每个人身上都存在着一定的惰性，若没有挫折的出现，也许我们就会耽于安逸，令体内的潜能隐没，终生不得发掘。幸而，在成长的过程中，没有谁可以一帆风顺。所以，这样看来成长是一个持续的受锤过程，更是令一个人发愤图强、甚至挑战自我生命极限的过程。

挫折是人生中一块极具诗意的“上马石”，而不是一块沾染了晦气的“绊脚石”。与挫折过招时，固然会受锤，但是我们更多时候应该玩着“心跳”，而不是“心悸”。在邂逅了挫折以后，明白自己是在与挫折“扳手腕”，而不是被挫折摔得“头破血流”，对于很多人而言，是人生中一个必须要经历的过程。

1882年，美国百货大王梅西在波士顿一户贫困的人家中出生了。在年轻的时候，他曾出过海，并靠几年的积蓄开起了一间主要出售针线的小杂货铺，由于经济不景气，他的铺子很快就倒闭了。

一年以后，他开起了另一家小杂货铺，但依然以失败告终。不久淘金热席卷整个美国，梅西在加利福尼亚开起了一家规模极小的饭馆。本以为供应络绎不绝的淘金客膳食是稳赚不赔的生意，谁知，大部分淘金客在加州一无所获，他们往往穷得什么都买不起。如此一来，小铺子又倒闭了。

在到了马萨诸塞州后，梅西看到布匹生意非常好做，便满怀信心地干起这行。可惜，这一回，上帝给了他更残酷的打击——他并没有倒闭，而是彻底破产了，不仅将自己多年的积蓄赔了个精光，还欠下了一大笔债。

随后，还不死心的梅西再次跑到了新英格兰，在那里做起了布匹服装生意。这一次，他真正受到了上帝的眷顾：他的买卖越做越大、越做越灵活，他甚至将生意做到了街头商店。现在，梅西公司已经成为世界上最大的百货商店之一。



塞缪尔·斯迈尔斯曾言：“痛苦，便是一只强而有力的手，它操纵着沉重的铁犁，对难以开垦的土地进行着深耕。只要这块土地被翻开，它的肥沃便会让这片土地结出命运的丰硕之果。”

人生本身就是一个持续受锤的过程，我们经常会遭遇无数来自外部的打击。然而，这些打击究竟会对你产生怎样的影响，其最终决定权在你手中。挫折是存折，而非骨折，在失意之后，不要总是“经历一番寒彻骨”式的拘谨，而要学会“三军过后尽开颜”式的洒脱，你才有可能让自己的生活柳暗花明。

哪怕你尊贵如王族，你的人生也不可能完全避免挫折，那种一遇到现实的打击就气馁的人生，往往是最令人沮丧的人生：他们因为一时的不顺，放弃了所有可以通往美好的可能性。相比于挫折，这种主动的放弃反而是最可怕的。

面对发生在生活中的种种打击，我们应该抱有一种更加乐观的精神，这不是为了从失败走向成功，而是为了让自己在面对世界的残酷时，保存一些对待未来的美好期望。一个人若缺少了这种精神，就难免在与各种现实打击的对抗中败下阵来。

所有的美好背后都有不可言喻的辛酸与楚痛，我们的人生也一样：想要看到更精彩的风景，你就必须要比他人经历更多的跋涉；想要站得更高、看得更远，你就要忍受攀登带来的辛劳。

桑德斯退役时已经 65 岁高寿了，当时的他身无分文。当他拿到可怜的救济金时，内心非常地沮丧。不过，他并没有抱怨，也没有消极，而是想方设法解决摆在面前的困难。

很快，他想到了自己有一份家传的炸鸡秘方。于是，桑德斯开始大胆地设想：如果顾客喜欢吃用自己的秘方炸制的鸡块而促使餐馆生意火爆的话，或许我可以和餐馆达成协议，然后再从利润中抽取提成。

有了这一奇妙的想法，桑德斯便逐个向当地的餐馆推销自己的炸鸡秘方。一开始，他的提议遭到了很多人的当面耻笑和质疑，这些话却丝毫没有打消桑德斯的积极性。他始终坚信自己一定能够找到一家餐馆同意买自己的炸鸡秘方。所以，在之后的时间里，他不断地总结自己失败的经验，优化推销言辞，让建议更加具有说服力。

就这样，在整整两年的时间里，桑德斯几乎走遍了美国的每个州镇。终于，有一天他的建议被对方采纳了，而此时的他已经被拒绝了 1009 次了。在第 1010 次尝试时，桑德斯终于成功了，而他的成功也使全球餐饮业中出现了一个可以与麦当劳相抗衡的快餐店——肯德基。