

人生 总要独自前行 别找他人要安全感

龙 泽→编著

暖心的文字，心灵的砥砺，
跟过去道别，和未来牵手
送给每一个拼尽全力、奋力前行的你

国家一级出版社



中国 forensic 出版社

中国百佳图书出版单位

别找他人要安全感 人生 总要独自前行

龙泽
↓
编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

现代社会，人们都希望有安全感。殊不知，安全感不是别人给的，而是来自于自己的内心。很多人一味地追求物质上的富足，其实这对增加安全感根本没有作用。真正的安全感，来自于强大的内心。

本书以心理学知识为基础，结合人际关系的技巧，帮助读者朋友修炼强大的内心，让读者朋友们拥有让自己幸福的能力，学会平衡生活和工作之间的关系，也掌握人际交往的技巧，在人生的道路上勇敢前行。

图书在版编目（CIP）数据

别找他人要安全感，人生总要独自前行 / 龙泽编
著. --北京：中国纺织出版社，2017.12 （2018.3重印）
ISBN 978-7-5180-4411-5

I. ①别… II. ①龙… 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（2017）第302913号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版 2018年3月第4次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：205千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

preface

在熙熙攘攘的城市，当闪烁的霓虹灯褪去，整个城市只剩下黑暗，蜷缩在卧室的一角，你是否觉得自己很孤独，就像被整个世界遗忘？从哲学形而上的角度来说，人生而孤独。孤独，是整个人类难以逃脱的宿命。你也许会感到害怕，却不得不给自己鼓劲，告诉自己一定要勇敢坚强地面对。第二天醒来，也许你生病了，没有去上班，但是却没有任何人关心你，更不知道你此时此刻的状态。因为，这个城市里人实在太多了，你的亲人又远在家乡，所以，你默默地病了，无人在乎。正因为如此，你强烈地需要安全感。所有人也都和你一样，追求安全感。什么是安全感呢？安全感其实来自于我们的内心。心安，你便觉得拥有安全感；心不安，即使你被一大群人围坐，也依然觉得不安。人是很脆弱的，却必须把脆弱掩藏起来，伪装强大。当你可以真诚地面对自己的内心时，你就获得了真正的安全感。

每个人的人生道路都有不同的轨迹，有些人享受锦衣玉食，大富大贵；有些人衣不蔽体，食不果腹。这个世界上原本就没有绝对的公平，你的未来，取决于你的内心是否足够强大。当遇到挫折的时候，你是百折不挠，还是马上放弃？当遇到困难的时候，你是迎难而上，还是知难而退？很多时候，决定我们一生命运的不是多么惊天动地的大事，而恰恰是我们面对小事的态度。生活的本质就是琐碎，只有从琐碎中抽身而出，才能坦然面对人生。纵观历史长河，英雄人物从不鲜见。然而，有哪个人是一帆风顺就获得成功的？天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……每个人在被成功



别找他人要安全感，人生总要独自前行

的光环笼罩之前，都必然独自品味着痛苦、挫折和难以言说的寂寞。这样的生存法则自古就有，要想生存下来，要想生活得有尊严，我们就必须付出加倍的努力，富有拼搏的勇气和力量。

尤其是在现代职场，职场人士之间的竞争越来越激烈。你是像柔弱的小白兔一样任人摆布，还是在残酷的竞争中奋起斗争，为自己争取利益？你永远都要记住，一旦你半途退出，就是把胜利拱手相让。你还要记住，一旦你先认输，你就是彻底地失败了。如果你不能直面喜马拉雅山的巍峨，你又如何征服它呢？正视对手，无畏无惧，你才能战胜对手；直面人生，不退不缩，你才能创造辉煌！

心安是归处。勇敢前行吧，精彩必将属于你！

编著者

2017年6月

第01章 不用逞强也别忧伤，其实你比自己想象的坚强 / 001

时间是治愈伤痛的良药 / 002

装可怜并不能得到帮助 / 004

心门的钥匙掌握在你自己手中 / 006

正向思维，给你指引成功之路 / 009

困难只是暂时的 / 011

命运青睐坚强乐观的人 / 014

第02章 直面内心的恐惧，有一天你会遇上最好的自己 / 017

不做攀援的凌霄花 / 018

爱情，你的名字叫矜持 / 021

永远不要得意忘形 / 023

错误是进步的阶梯 / 025

必要时，对自己喊“停” / 028

你最大的敌人是自己 / 030

第03章 拥有让自己幸福的能力，别奢望他让你涅槃重生 / 035

爱情的弯路，也许带给你柳暗花明的人生 / 036

幸福，需要自己去争取 / 038

看似云淡风轻，都曾经历刻骨铭心 / 041

“我爱你”需要用一生去验证 / 043

爱，要有所保留 / 046

爱情，不是生活的唯一 / 049

第04章 依赖也是一种伤害，做一个独立的人去享受爱情 / 053

婚姻，是一种合作的关系 / 054

女强人，你的幸福在哪里 / 057

潜力股，未必真的有潜力 / 059

爱，有很多多种方式去诠释 / 062

宽容，让爱更坚强 / 065

给彼此独立空间，爱情才能保鲜 / 067

第05章 坚持投资自己，明媚的心会让幸福之花盛开 / 071

人生苦短乐长，要珍惜当下 / 072

独处，是最美的姿态 / 074

坚持自己，才最美丽 / 077

不要做“灰姑娘”的美梦 / 079

对自己，永远不要吝啬 / 082

充实心灵，人生永远美丽 / 084

第06章 资本是生命的盾牌，多累积点保护自己的能力和 / 087

直面性感，勇于性感 / 088

婚姻是影响你一生的“投资” / 091

失败，是成功的资本 / 093

是金子，也要找到舞台 / 096

好人缘，助你走向成功 / 098



女子柔道，你不得不知晓的秘密 / 100

第07章 别害怕时光流逝，有梦想随时都可以再开始 / 105

耐住性子，守得云开见月明 / 106

你的自信是改变的力量 / 108

年轻是最大的资本 / 110

别当“套中人”，梦想需要走出去 / 113

亡羊补牢，为时不晚 / 115

条条大路通罗马 / 118

第08章 向前多走一步，你的心才是最不容易闯过的那一关 / 121

失去，让你更懂得珍惜 / 122

任何时候，别把自己逼到绝路 / 124

没有依靠，你必须一切靠自己 / 126

你只是看起来很努力 / 128

让绊脚石成为跳板 / 131

成功就在拐弯处探身 / 134

第09章 拥抱广阔的世界，别在自己的井底里哀伤 / 137

放过自己，才能重新开始 / 138

放开手脚，才能施展拳脚 / 140

你是这个世界上独一无二的自己 / 142

永远不要停下成长的脚步 / 145

突破禁锢，解放自我 / 148

不要成为井底之蛙 / 150

第10章 性格决定命运，打造自己的好运性格 / 153





别找他人要安全感，人生总要独自前行

不要成为“万人烦” / 154

成为自己的主人 / 156

别被虚荣心绑架，真实才有力量 / 159

整合资源，合作共赢 / 162

付出就不要在心里念着回报 / 164

宽容，让你拥有好人缘 / 167

第11章 勇敢面对现实，人生没有过不去的坎 / 171

远离愤怒，淡定是一种姿态 / 172

勇敢地和陌生人交流并发现快乐 / 175

女孩不是老虎，你也不是病猫 / 177

矛盾永远存在，学会淡然面对 / 180

金钱不是你唯一的本钱 / 182

第12章 让自己足够强大，才是拥有终极安全感的密钥 / 185

畏缩，只会让你显得更软弱可欺 / 186

世界上没有过不去的火焰山 / 188

别让缺陷成为致命伤 / 190

你的态度决定了你是否幸运 / 193

学会从他人身上寻找捷径 / 195

得道多助，失道寡助 / 197

参考文献 / 200

第 01 章

不用逞强也别忧伤，其实你比自己想象的坚强



在生活中，每个人都难免遇到沟沟坎坎。每当这个时候，有人选择坚强，有人选择忧伤，有人打肿脸充胖子，明明力所不能及，却勉强为之。其实，对于各种各样的突发事件，我们最需要做的就是坦然面对。尽管“坦然面对”只有四个字，但是却并非每个人都能够做到。这需要内心的修为，需要真正的从容，需要强大的内心和坚强不屈的毅力。要记住，你比自己想象中的坚强，只要你想做到，你就无所不能。

时间是治愈伤痛的良药

每当身边有人失恋的时候，或者是我们自身失恋的时候，我们总是会劝说别人和自己：时间是治愈伤痛的良药。在大多数人心里，时间是治愈失恋痛苦的最好方法，时间的流逝能够带走人们心底里无限的悲伤和绝望。实际上，时间不仅仅能够治愈失恋，同样也能治愈很多痛苦。痛苦，不是身体上用眼睛可以感知的伤口，而是看不见摸不着的苦。就像很多医学上的病例，诸如阑尾炎，只需要动手术把阑尾割掉就好。然而，假如得的是感冒，虽然听起来没有阑尾炎严重，但是却必须依靠时间的流逝推动病程的发展，直到痊愈的时候。痛苦也是如此，痛苦不是阑尾炎，割不掉，必须用时间慢慢化解，使其淡化，直到最终烟消云散。从这个角度来说，时间真的是良药。因为痛苦的遗忘和淡化，是需要时间的。每当我们对痛苦无计可施的时候，就只能等待。在时间的流逝中，那些曾经痛彻骨髓的感觉渐渐淡忘，我们也走出人生的阴影，扬起希望的风帆，再次开始崭新的生活。

有人说，人生是一场没有回程的旅行。实际上，人生更像是一趟状况百出、不可预测的旅行。在人生的旅行中，每个人都要经历很多事情。这些事情，有悲有喜，有苦有乐。最痛苦的事情，莫过于得不到、已失去。得不到的尚且还好，已失去的则让我们每当想起都会痛彻心扉。可以说，这个世界上的每个人心里都有暗伤。在一生之中，尤其是人到中年之后，突如其来的生离死别，总是将人心掏空，让人不由得想要逃开这个世界，变得无知无觉。虽说人



生何处不相逢，但是往往一转身就是一生，后会无期。所以，不管是生离还是死别，都是人生不能承受之痛。当你觉得无力承担人世疾苦的时候，就把这一切交给时间吧，时间会治愈你心底的伤痛，让它结疤，变得坚硬，让你有勇气继续面对反复无常、冷酷无情的生活。

人生有三大痛苦：幼年丧父，中年丧妻，老年丧子。老陈最近就经历了这三大悲痛中的一大悲痛。他和妻子唯一的儿子，在一场车祸中不幸丧生。刚刚得到这个消息的时候，老陈觉得简直就是晴天霹雳，他的妻子反应更加异常，她毫无反应，甚至连哭都忘了。他们快到中年才有了儿子，如今，已经进入老年的他们却突然间失去了生命中最挚爱的亲人，这样的打击是换做任何人都承受不了的。妻子几天几夜地坐在那里，不吃也不喝，整日不说一句话，更不去料理儿子的后事。心理医生说，她在强烈的刺激下，关闭了自己。医生还说，必须尽快想办法帮助她疏导情绪，不然很容易崩溃，导致精神失常。老陈心里沉重极了，他知道，如今这个家能否过得了这个坎，就在于他了。一夜之间，他的头发几乎全白了。

老陈瞒着妻子，和亲戚朋友一起料理了儿子的后事。他没有带着妻子去看儿子最后一眼，他知道，妻子再也承受不了这样的打击。其实老陈也承受不了，但是他只能承受。安葬好儿子之后，老陈请了长假，每天都陪伴妻子散步、买菜、做饭，尽量让生活恢复如常。他还带着妻子去不远的地方旅游，他知道，妻子太需要走出心里的世界了。终于，几个月之后，妻子开口问他：

“儿子呢？”老陈把一切经过都告诉妻子，妻子失声痛哭。哭过之后，她死死地抱着老陈，说：“老陈，从此，这个世界上就只剩下咱们俩啦！”老陈哭着抱紧妻子：“放心吧，老伴，我会永远陪在你身边。”在长达五六年的时间里，老陈和妻子一想起儿子，就泪流不止。随着时间的流逝，他们渐渐走出了阴影。如今，已经退休的他们选择四处旅游，他们甚至卖掉了房子，准备走不动了就一起去养老院生活。

在这个事例中，老陈和妻子老年丧子，这样的伤痛是人生致命的打击。然而，在时间的流逝中，他们最终走出了生活的阴影。无论怎样，生活都必须继

续下去。不管遭受怎样的灾难，人生都无处可逃。

心理小贴士

- 1.人生有很多突如其来的变故，我们都无处可逃，只能面对。即使逃避，也不可能逃避一辈子。归根结底，人生不是用来逃避的。
- 2.我们以为自己很脆弱，其实，我们内心深处很坚强。不管遇到怎样的难题，我们最终都能扛过去。我们必须记住，人生没有过不去的火焰山。
- 3.当你觉得自己无能为力，那就什么也不要做，把一切交给时间吧，时间是治愈世间伤痛的良药。

装可怜并不能得到帮助

每个人都会遇到困难，有些困难是我们能够依靠自身的力量克服和解决的，而有些困难则需要我们得到外界的帮助和支援才得以化解。然而，有的时候，帮助并非从天而降，而是需要我们去努力争取。每当这个时候，有些人会装可怜，以博得别人的同情和怜悯。其实，同情只是一种情绪。在正常情况下，当我们看到别人的不幸遭遇时，就会设身处地地为对方着想，就会感同身受。这是一种非常冲动的情绪，并不能够持久。所以，同情心泛滥的人，往往并不会给予别人切实的帮助。相反，有些人看起来非常理智，对于别人的不幸遭遇也不会第一时间表示同情。然而，他们却能够客观分析对方的情况，知道怎样才能够真正切实地帮助对方摆脱所处的困境。

毫无疑问，大多数人都想得到第二种同情者的帮助。然而，装可怜只能得到泛滥的同情，只有自强自立，才能得到第二种同情者的敬佩和帮助。人们常说，救急不救穷，就是这个道理。如果一个人非常贫穷，那么他一定是懒惰的，对于这样不积极面对生活的人，暂时的帮助于事无补。相反，急需用钱的

人往往是因为遇到了突发的事情，一时之间资金周转不灵。这样的人平日里非常勤奋刻苦，日子总不至于过得太差。帮助他们渡过暂时的难关，他们很快就能凭借自己的努力和拼搏，改善生活的局面。这样的帮助，才是真正有意义的。看到这里，聪明的读者一定会意识到：要想得到别人的帮助，首先要自立自强。有些人一遇到困难就放弃努力，总是一副苦大仇深的样子，这是毫无作用的。相反，只有在厄运面前自强不息的人，才值得每一个人都伸出援手，帮助他渡过难关。

徐良和张磊都在一家公司工作。他们都是销售员，很少在单位里坐着，每天都四处奔波，找客户，拉关系。前段时间，公司华东地区的销售总监因为个人原因辞职，这个职位就空缺下来了。对此，销售部的几个销售精英都虎视眈眈，毕竟，公司已经发展成熟，一个萝卜一个坑，这样的晋升机会可是千载难逢啊。徐良的业绩排在张磊前面，在几个销售精英中，张磊的销售业绩是最弱的。不过，张磊还是很想搏一搏，他已经年近四十了，如果没有得到晋升的话，职业生涯就算到头了。

最近，几个销售精英都拼命地跑单子，拉客户。他们心知肚明，眼下，业绩就是最强最有力的竞争筹码。很快，徐良和张磊分别都签下了一个大单。然而，好事多磨吧，张磊的单子后期突然出现了意想不到的问题，客户解约了。眼看着，竞选的日子就在眼前，张磊心急如焚。他决定，在竞聘的时候打一张感情牌。

在参加竞聘的时候，张磊排在徐良前面。看着眼前的各位总监和CEO，张磊先是陈述了自己在公司的任职经历，后又说了自己如果能够胜任华东区总监之后的举措，最后他居然毫无征兆地哭了起来。他哭得涕泪横流，说：“我在公司已经工作十年了，在这十年间，没有功劳也有苦劳吧。我任劳任怨，脏活累活都抢着干。我很需要这个职位，我的前妻和我争夺孩子，我必须在工作上有所发展，才能把孩子抢回来……”一个总监平日里和张磊关系比较好，见状赶紧给他递纸巾，暗示他不要再说下去了。后来，轮到徐良竞聘的时候，徐良井井有条地介绍了自己进公司五年来的业绩情况，并且详细陈述了自己在工作中的心得和体会。从他的讲述中，不难看出他这五年来进步很快，对生产线和

销售流程，都完全掌握。最重要的是，他对未来的职业规划也很清晰，一看就是个干劲十足的小伙子。

毫无悬念，张磊落选了，徐良升任华东区销售总监。后来，那个和张磊比较相熟的总监说：“张磊啊，原本，你的胜算还是比较大的。但是，你想想，公司会让一个在竞聘这种重要场合涕泪横流的人当华东区的总监吗？！公司需要的是有才华有能力有魄力的人，不需要一个哭哭啼啼打感情牌的人。”听了这位总监的话，张磊懊悔不已。

在这个事例中，如果张磊不打感情牌，不装可怜，也许凭借十年的工作经验，还是有一定胜算的。然而，他忘记了现代企业的生存之道。现代的企业都是参与市场竞争的，因此公司内部的各种竞争机制也非常严格。正如电视剧《北上广不相信眼泪》的标题一样，现代企业都不相信眼泪。尤其是华东区总监的职位举重若轻，对于公司的发展有着深远的影响，因此就更不相信眼泪啦！职场人士一定要记住，千万不要装可怜，否则必定事与愿违。

心理小贴士

1. 装可怜除了能够博得人们的同情之外，往往于事无补。

2. 装可怜的人往往没有真本领，不然，一定会用装可怜的时间和精力去拼搏，凭借实力改变现状。

3. 要想得到帮助，首先自己要给予别人希望。对于一个已然放弃的人，谁还会去浪费时间和精力帮助他呢？即使帮助不求回报，人们也希望自己的付出是有价值的。

心门的钥匙掌握在你自己手中

很多时候，打败我们的不是别人，而是我们自己。在人生的旅程中，每



个人都难免遇到困难，甚至有的时候这些困难看似不可逾越。在这种情况下，能否战胜困难并非取决于外界的天时地利人和，而是取决于我们战胜困难的意志。很多人都听说过，原本一个癌症晚期的病人已经被医生判了死刑，医生甚至不让他留在医院进行治疗，而让他想吃就吃，想喝就喝，四处玩乐，以完成一生之中未尽的心愿。因此，癌症病人离开医院。既然知道时日无多，连医生都放弃治疗，他也就彻底想开了。他卖掉房子，带着所有的家当开始周游世界。他什么也不想，完全忘记了自己的癌症，就这样开心地在地球上走走停停。不知不觉间，时间已经过去了一年多，这已经远远超出了医生宣判的他的死期——半年。他游山玩水之后回到了家里，去医院进行复查，他想弄明白自己为什么没有死。检查的结果让所有人都大吃一惊，他体内的癌细胞消失了。这个奇迹用医学根本无法解释，却频繁发生在癌症晚期病人的身上。生还是死，决定因素就是他们能否放下一切享受生活。有位医生曾经说，很多癌症病人都是吓死的。如果得知自己患者癌症之后就终日以泪洗面，忧思不断，那么即使癌症原本并不严重，也会因为情绪消沉迅速恶化，最终夺去生命。

打开心门，不仅仅对于治疗癌症有奇效，对于生活中的很多事情都效果显著。在这个世界上，每个人都追求成功，然而，他们在通往成功的路上，不是还没出发就先放弃，要么就是死在路途中。究其原因，是因为他们在追求成功的过程中没有经受住失败的考验。对于很多人来说，失败就是心里的坎，他们没有能力承受失败。然而，有哪一个成功者不是在经历很多次失败之后才走向了人生的顶峰呢？要想成功，首先要打开心门，拥抱失败。只要我们心里抱着积极的态度面对失败，对失败不抱怨不气馁，积极地总结经验，失败就会成为我们进步的阶梯。每个人的心里都有一扇门，只有打开这扇门，才能敞开心扉拥抱生活的喜乐悲苦。遇到生活的变故时，人们常常抱怨命运的不公平，抱怨身边的亲人朋友，实际上，你心门的钥匙掌握在你自己手里。影响你命运的不是外界的各种人和事，而是你的内心。

李阿姨今年59岁了，原本计划好退休之后和老伴一起环游世界，不承想，老伴突发心肌梗死，离她而去了。李阿姨痛不欲生，恨不得和老伴一起去了。

然而，孩子们整日整夜地守着她，开导她。李阿姨在家躺了一个月之后，勉强支撑着去上班了。这一年的时间，因为工作上还比较忙碌，虽然想起老伴还是忍不住掉泪，但还是磕磕绊绊地过去了。一年之后，李阿姨退休了。看着冷冷清清的家里，她的情绪糟糕到了极点。她又产生了厌世的念头。儿女们都长大了，各自成家，都有了自己的生活。虽然每到节假日他们就拖家带口地来陪伴李阿姨，然而，李阿姨还是觉得空虚寂寞，生活了无乐趣。

退休没多久，李阿姨就得了严重的抑郁症，并且有严重的自杀倾向。为了照顾妈妈，女儿辞去了不错的工作，带着孩子搬来和李阿姨一起住。看着女儿整日忙前忙后，还不得不和女婿两地分居，李阿姨心里觉得很残忍。她劝女儿搬回家去住，否则时间久了，夫妻感情容易淡漠，女儿却说宁愿离婚，也不会扔下妈妈。李阿姨想了很久，觉得不能拖累女儿。因此，她和女儿商量着要报团旅游。和兄弟姐妹们商量之后，女儿给她报了一个豪华游，历时一个月，走大半个中国。从来没出过远门的李阿姨跟着旅游团出发了，在旅游团里，她认识了很多老伙伴，玩得很开心。这是一个老年团，里面有很多老人都是单身一人。他们和李阿姨相互劝慰，再加上导游的贴心陪伴，最终李阿姨想明白了：生活总要继续，不能拖累孩子。

回家之后，李阿姨一改往日的消沉，她给自己报名参加了老年大学，还报了书法班、插花艺术班。渐渐地，她的生活再次回归正轨，每天都非常充实且有规律。看到妈妈的改变，女儿高兴极了。一个月之后，她放心地带着女儿搬回自己家住了。

李阿姨之所以能够有如此之大的改变，就是因为她打开了自己的心门。如果不是她自己想明白了如何生活，不管别人再怎么劝说和安慰，也是于事无补的。朋友们，在生活中，每个人都难免遇到为难的事情，这种情况下，我们一定要摆正心态，因为唯有如此，才会战胜困难，在人生的道路上继续前行。