

《纽约时报》十大畅销书之一 ★ 一部直击心灵的伟大励志书

上帝从不眨眼

应对人生挫折50讲

【美】雷吉娜·布瑞特 (Regina Brett) 著
杨凤妍 译



GOD NEVER BLINKS

50 LESSONS FOR LIFE'S LITTLE DETOURS

激发每个人内心潜在的力量
让无数人在艰难的时刻变得无畏和坚强

50堂人生课浓缩为让人豁然开朗的50条人生箴言，传遍世界各地。它们被印在杯子、手提袋、时钟、冰箱贴等各种物件上，还被运用到婚礼、毕业典礼、主日学校、受诫礼以及纪念日等各种重要场合。有大约5000多个中文网站转发了这50条人生箴言。

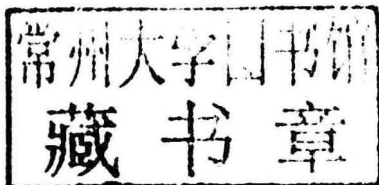
中国商业出版社

《纽约时报》十大畅销书之一 ★ 一部直击心灵的伟大励志书

上帝从不眨眼

应对人生挫折50讲

【美】雷吉娜·布瑞特 (Regina Brett) 著
杨凤妍 译



GOD NEVER BLINKS
50 LESSONS
FOR

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

上帝从不眨眼:应对人生挫折 50 讲/ (美)布瑞特著;
杨凤妍译. — 北京:中国商业出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5044-6946-5

I. ①上… II. ①布… ②杨… III. ①挫折(心理学)—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 118263 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
010-63180647 www.c-cbook.com
新华书店总店北京发行所经销
北京金瀑印刷有限责任公司

* * * * *

700×1000 毫米 16 开 16 印张 145 千字
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
定价:25.80 元

* * *

(如有印装质量可更换)
版权所有 盗版必究

像病毒般迅速传播的人生经验

这些文章多年前就像附着在电子邮件内的病毒般迅速扩散。我也曾像身边的朋友那样，把它打印下来保存了多年。过去的5年，我经历了人生中非常艰难的时刻，布瑞特的生活经验和鼓舞人心的至理名言成了我度过艰难时刻的精神支柱，仿佛隐藏在暗室中的一束光明。她的人生格言如此简单，但是却难以置信地拨云见日，给人以鼓舞。我奇怪以前我怎么就没有想到过。

——密歇根州 迪安·奥凯特

感谢这本书让我追求自己的梦想

真的太爱这本书了！简直爱不释手！看一章，就会情不自禁地一直读下去。它们仿佛是放在薯片盒子里的薯片，是那么诱人，让你无法自拔。我从这本书中收获最大的是，我要追求自己的梦想。这本书就像一个真正的好朋友，牵着你的手，帮你睁开双眼，用一种可爱、有趣的方式与你分享生活的真谛。

——纽约 梅琳达·L.瓦妮坦恩

一本每日必读的书

雷吉娜用她自己的亲身经历写出了这本好书，对我们来说受益颇多。她告诉我，无论未来你遇到怎样的挑战，要做的下一

个正确的事情都是鼓舞人心的！我高度推荐这本书，因为它太适合你在周末或者遇到困境需要鼓舞的时候拿来阅读，甚至可以说，这是一本每日必读的书。

——俄亥俄州 杰夫·格罗斯

☞ 一部非同寻常的伟大的励志书

有时候你没工夫去听一场演讲，但是一番鼓舞人心的话总是不错的。这本书就此诞生了！虽然人生的道路还长着呢！有时候偏巧读上几章，就颇有启发。这本书说了很多真知灼见，仿佛是照亮路途的一盏明灯。它是绝佳的枕边书，临睡前看上几段，会让你感觉万事都能力挽狂澜。

——弗吉尼亚州 D.托宾

☞ 坦率之作传递出响亮、清晰的心声

我真的很爱雷吉娜·布瑞特极具个人特点的写作风格，她非常坦率，甚至无所不谈。她谈到一个慌乱的早晨在裤腿里发现了一只袜子；谈到癌症化疗后不得不戴着特制的帽子；谈到那些给她以鼓舞的名著。看完每一个故事，我都能感受到她所传递出的心声是那么响亮、清晰！这是一本“伟大的励志之书”。我会再买更多本，作为礼物送给我的家人、朋友。

——弗吉尼亚 K.罗伯逊

~ 书中透露了许多人生的秘密

雷吉娜·布瑞特的人生无疑是丰富多彩的,她总是在不断应对生活中出现的各种各样的问题——从少年孕妇,到糟糕的婚姻状况,再到不幸的患癌症。作者在对自己经历的描述中,透露出许多人生的秘密。这些秘密会让我们的生活更美好!

——纽约 杰丽·桑切斯

~ 思考自己和我们周围世界的崭新视角

这本书中充斥了大量美好、温和和同情的思想,让你尽情享受充实的人生。我们中的很多人在年轻的时候,人生就定型了。我们让其他人的看法(或其他人对我们的看法)决定了自己的看法。这本书为我们提出了一个全新的思考自己、思考我们周围世界的方法,并指引我们做出更加良性、积极乐观的人生选择。不愧为人生的导师!

——艾伦·S.马泽

~ 一本改变了我生活的书

作者经历了与癌症抗争多年的艰难岁月后,总结出了宝贵的人生经验。这些人生经验给人以力量,每篇文章都牢牢抓住你的视线。这本书让我开始认真思考,并改变了我的生活。这是一本伟大的著作,它可以激发你觉醒,让你充分发挥自身的最大潜能,最终变成自己渴望成为的那种人。

——北卡罗莱纳州 埃里克·斯莱

谨以此书献给阿舍和茉莉亚



自序：生活给我的礼物

我的朋友凯西曾经给我看过一段摘自《蒲公英酒》(Dandelion Wine)的文字，雷·布拉伯利在书中描述道：

大概在夏天，葡萄收获的时候，一个男孩病了，没有人知道他得了什么病。很快，他就病入膏肓了。没有人可以帮助他，直到一个拾荒者出现，他就是琼斯先生。

男孩睡在院子里的帆布床上，琼斯先生让他安静地躺着，仔细聆听。琼斯先生抬起手，从树上摘下一个苹果。他待的时间很长，足够向这个男孩揭示一个深藏于孩子心里的秘密。琼斯先生在他耳边轻声说道：“在这个世界上，没有任何原因，有些人的少年时代充满忧伤和畏惧，这似乎贯穿了他们整个成长的过程，他们比别人更容易受到伤害，更容易疲惫，泪水更容易溢出双眼，受伤的感觉总是比别人更长，是这世上比别人都更加伤感的孩子。”琼斯先生知道男孩之所以病成这样是因为他就是这类人。而我发现这样的秘密也存在于我的心中，只不过一直被忽视了。

这些话触动了男孩的心，然后他康复了。

这些话也触动了我的心。的确，一些人很容易受伤害，而我就是其中之一。

我花了 40 年的时间才找到属于我的幸福并且牢牢抓住它。我经常感觉到，在我出生的时候，上帝肯定眨了一下眼睛。上帝

错过了那一刻，所以不知道我来到了这个世界。我的父母有 11 个孩子。尽管有时候我会在一堆孩子中感到茫然，我仍然深爱着我的父母和我的 5 个兄弟以及 5 个姐妹。然而凯西经常指出，我看起来就是这群孩子中最不起眼的。我的生活曾经混乱不堪，我 6 岁做了修女，16 岁因为酗酒过度而一度迷失自我，21 岁成为未婚妈妈，30 岁才大学毕业，做了 18 年的单身妈妈，最终，在 40 岁的时候，我嫁给了一个将我捧在掌心，小心呵护我的男人，我不再迷乱了。

然而在我 41 岁的时候，我得了癌症。我用了一年的时间去战胜病魔，然后又花了一年的时间在心理上彻底成为一个健康的人。

当我 45 岁的时候，我躺在床上，总结生命教给我的一切，我心潮澎湃。我手中的笔只能简单地表述这些，将它们转化为文字。我将这些打印出来，然后寄给一家报社开了一个名为“生活给我的 45 个教训”的专栏。我的编辑不喜欢这个专栏，报社总编同样也对这个专栏不感兴趣，但我请求他们不要輕易下结论。

所幸，克利夫兰《老实人报》(The Plain Dealer)的读者们很喜欢这个专栏。

癌症给予了我足够的勇气，在面对老板的时候，我敢于畅所欲言。一旦你得了癌症，因为化疗和放疗变得虚弱无力，头发掉光，那么你就会觉得没有什么更坏的事情了。活到 45 岁对我来说是一个胜利。乳腺癌让我怀疑我的生命可能将很快流逝，我可能将不久于人世。我有三个阿姨分别在她们 42 岁、44 岁和 56 岁

的时候去世了，这不是一个很好的征兆。

然而我活下来了。当我快 50 岁的时候，我又加上了另外的 5 个教训，所以，报纸又重开了这个专栏，开始了新一轮的连载。接着，神奇的事情发生了，整个国家的人们开始关注这个专栏。

官员、护士和社工们要求在简报通讯、教会期刊和小镇报纸上转载这个专栏的内容。这些人有着不同的宗教信仰，并且没有任何关联。尽管有些教训谈及到上帝，但人们发现这是普遍的真理，也就不去管它了。我还收到过不可知论者和无神论者的来信，他们将这些教训排列印成清单放在他们的钱包里，钉在工作室的墙上或者用吸铁石贴在冰箱上。这些教训被世界各地的人们在博客和网页上广泛流传。从专栏开始登载以来每个星期，都有电子邮件从澳大利亚发到俄亥俄州的曾斯维尔，来索要稿件副本。这个专栏是在我 24 年的新闻记者生涯中写过的最受欢迎的专栏。

这些文章的大多数最开始都登载在《老实人报》和《灯塔》(Beacon Journal)上。有些还是从未修改过的原稿。

这些教训是生活给我的礼物，也是我给大家的礼物。

目

录



自序 生活给我的礼物	雷吉娜·布瑞特	1
------------------	---------	---

第一部分 | 生活虽不尽公平,但依然美好

1—10 课

第1课	生活虽不尽公平,但依然美好	3
第2课	犹豫不决之时,迈出正确的下一步	6
第3课	人生太短暂,不要浪费时间去憎恨任何人	11
第4课	别太对自己认真了,没有人会这样做	15
第5课	每月还清信用卡	19
第6课	不必成为每次争吵的胜利者,学会求同存异	23
第7课	哭泣时找人陪,这比独自哭泣更能治愈伤痛	27
第8课	对上帝生气也没关系,他能够承受	31
第9课	最重要的性器官是大脑	36
第10课	上帝给我们的,从来不会超过我们原本应该 承担的	41

第二部分 | 不要将自己的生活与别人作比较，
你不知道他们全部的人生

11—20 课

- | | | |
|--------|--------------------------------|----|
| 第 11 课 | 平静对待你的过去，它才不会弄砸你的现在 | 47 |
| 第 12 课 | 让你孩子看见你在哭泣也无妨 | 52 |
| 第 13 课 | 不要将自己的生活与他人作比较，你不知道他们全部的人生 | 56 |
| 第 14 课 | 如果一段关系不能光明正大，请不要陷入其中 | 61 |
| 第 15 课 | 任何事情都可能在瞬间转变，但请不要担心，上帝从不眨眼 | 66 |
| 第 16 课 | 对于渴望同情的人，生命非常短暂；忙碌着活，或忙碌着死 | 70 |
| 第 17 课 | 如果你将所有精力都集中在现在，你可以完成生活交给你的任何事情 | 74 |
| 第 18 课 | 作家就是写作的人，如果你想成为一个作家，那就写作 | 78 |
| 第 19 课 | 重拾快乐童年永不嫌晚，但这第二次只能靠你自己 | 83 |
| 第 20 课 | 当追求你生命中所爱的事物时，千万不要放弃 | 89 |

第三部分 | 原谅每一个人,每一件事

21—30 课

第 21 课	点上蜡烛,铺上漂亮的床单,穿上迷人的内衣	97
第 22 课	充分准备,然后顺其自然	102
第 23 课	现在就标新立异吧,别等到老年再穿紫色	105
第 24 课	领到第一份薪水就开始为退休存 10%	110
第 25 课	没有任何人可以对你的幸福负责,你才是你 快乐的主宰	113
第 26 课	面对每一个所谓的困难时,如此说:“在五年之内, 这会有影响吗?”	118
第 27 课	永远选择快乐地生活	123
第 28 课	原谅每一个人,每一件事	127
第 29 课	其他人怎么看你,与你无关	132
第 30 课	时间几乎可以治愈所有的伤口,多给自己一些时间	138

第四部分 | 境遇无论好坏,都将会改变

31—40 课

第 31 课	境遇无论好坏,都将会改变	147
第 32 课	生病时照顾你的不是你的工作,而是你的朋友, 与他们保持联系	152

第 33 课	相信奇迹	155
第 34 课	上帝爱你是因为他是上帝,而不是因为你有所 作为或不为	158
第 35 课	不在逆境中灭亡,就在逆境中成长	162
第 36 课	越老越要永葆青春,英年早逝只有在电影中 才会感人	167
第 37 课	孩子只有一个童年,给他们一个难忘的童年	171
第 38 课	读《圣诗》吧,无论你的信仰是什么,它们涵盖了 人类所有的情感	176
第 39 课	每天出去走走,奇迹无处不在	180
第 40 课	每一个人的命运都是独特的	184

第五部分 | 尽管没有精美包装,生活仍然是份厚礼

41—50 课

第 41 课	不要旁听生命,从现在起就展示自我, 做最好的自己	191
第 42 课	抛弃任何无用、丑陋或悲伤的事情	194
第 43 课	最终真正重要的是你爱过的东西	197
第 44 课	嫉妒其实是浪费时间,因为你已经拥有了 你所需要的一切	201
第 45 课	最好的还在后头	205

第 46 课 无论感觉怎样,请都起床,穿好衣服,去迎接生活	213
第 47 课 深呼吸,这会让你冷静下来	217
第 48 课 不提出要求,就不会出现你想要的结果	221
第 49 课 谦让	225
第 50 课 尽管没有精美包装,生活仍然是份厚礼	230
作者手记	235
致谢	237

第一部分 | 生活虽不尽公平,但依然美好

1—10 课 | *Life isn't fair, but it's still good*

我们因为难题而愤怒,我们因为天赋而嫉妒,
我们因为承担事情的不同而看起来不同。

上帝给我们的从来不会超过我们本应承担的。只不过有些人需要承担的多,有些人需要承担的少。无论如何,即使我们被要求撑起天空的一部分,即使这样超出了我们感觉所能承受的极限,这仍然是上帝赐予的礼物。

