

《学会选择 学会放弃》《天助自助者》著名作家唐汶荣誉奉献!

# 人生必要的丧失

REN SHENG BI YAO DE SANG SHI

美国著名心理学家朱迪·福斯特曾说“我们以丧失开始人生”是的，我们被弹出温暖的子宫，来到这个陌生的世界，我们失去了绝对安全的庇护，但从此开始了人生新的征程。在生活的漫长道路中，我们失去了很多所爱的人和事物，也得到了人生的感悟和收获。

唐汶主编



只管走过去，不要逗留，因为一路上，花朵会继续开放。

——泰戈尔

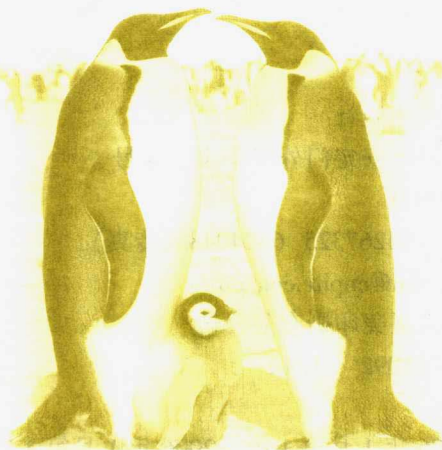
现代出版社

# 人生必要的丧失

REN SHENG BI YAO DE SANG SHI



唐汶主编



 现代出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

人生必要的丧失/唐汶主编. —北京:现代出版社,  
2005

ISBN 7-80188-698-4

I. 人… II. 唐… III. 人生哲学-通俗读物,  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153314 号

---

作 者: 唐 汶

责任编辑: 杜 宇

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 64240483(传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80188-698-4

定 价: 22.00 元

---

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

# 前 言



丧失,的确是一件痛苦的事情,但有时它却孕育着人生的成熟。在生活的漫长道路中,丧失是我们为生活付出的沉重代价,但它也是我们成长和收获的源泉。

随着我们离开母亲的怀抱,我们逐渐变成了一个有意识的、分离的自我,在丧失了母亲绝对庇护的同时,我们也迈向了独立、自由的成长之路。

随着我们俯身于被限制的、不能实现的事物,我们丧失了随心所欲的自由和海阔天空的幻想,但在必要的限制下,逐渐蜕变为有责任、有现实感的成年人。

随着我们不断经历时间带来的众多丧失:疾病、衰老和死亡,我们更加懂得珍惜的含义,一次次地走出痛苦,也让我们能够更加坚强、更加乐观地面对人生。

在一座居民楼中,住着两位很特别的人,33号住着一位年轻人,左邻32号是个老人。

老人一生相当坎坷,多种不幸都降临到他的头上:年轻时由于战乱几乎失去了所有的亲人,一条腿也在空袭中不幸被

炸断；“文革”中，妻子经受不了无休止的折磨，跟他划清了界限，离他而去；不久，和他相依为命的儿子又于车祸中丧生。可这位老人一直矍铄爽朗而又随和，而隔壁的那个年轻人却与之相反，什么时候都显得极其忧郁。

当年轻人得知那位老人的经历以后，就找了个机会和老年人聊天，以获取快乐的秘诀。

老人无言地看了年轻人很久，然后，拾起一片树叶举到年轻人的眼前：“你瞧，它像什么？”

“这也许是白杨树叶，而至于像什么……”

老人说：“它不像一颗心吗？或者说就是一颗心？”

这是真的，是十分像心脏的形状。

“再看看它上面都有些什么？”老人继续说道，一边说着，一边把手中的树叶更近地向年轻人凑凑。年轻人清楚地看到，那上面有许多大小不等的孔洞。

老人收回树叶，放到手掌中，用厚重而舒缓的声音说：“它在春风中绽出，从冰雪消融到寒冷的秋末，它经受了虫咬石击，以致千疮百孔，可是它并没有凋零，因为它对阳光、泥土、雨露充满了热爱，对自己的生命充满了热爱，而那些打击只是让它更加坚强。回过头来，那些痛苦的经历已然成了它成长旅程中的一部分。”

在短暂的一生之中，我们要经历无数的风吹雨打，要丧失很多曾经的拥有，即使我们无比聪明，无比谨慎，也改变不了这样一个事实。因为人总要不断地成长，人的发展就是要不断地获取新的事物，而其代价就是旧事物的丧失，这是发展的本

质。但在成长的过程中,由于情感和精力的不断投入,我们更加难以轻松、平和地面对丧失,于是我们痛苦、悲观甚至绝望,在这种消极心态的影响下,我们失去了生活的信心和对美好的渴望,而这种丧失则是致命的。所以,我们要不断地提醒自己,丧失只是成长的一个环节,在不远的未来,还会有更加美好的东西等着你。

正如泰戈尔在《飞鸟集》中所写:“只管走过去,不要逗留着去采了花朵来保存,因为一路上,花朵会继续开放。”



# 目 录

---

## 第一章 人生必要的丧失 / 1

人的一生就像一道绵延起伏的山脉，时而峭壁丛生，时而平坦开阔。当我们努力攀登一座高耸入云的山峰时，为了减轻重担最终能够爬到山顶，在途中我们不得不忍痛割爱，丢掉一些本来特意准备的物品，但当我们爬上山顶，感到极大的快慰时，有谁还会留恋那些丢在半道上的东西呢？确实，当我们走过人生的历程，达到自我完成之境界时，难道不认为往日的失却正是自我实现的必要的丧失吗？难道没有明白我们正是通过丧失、离别和放弃而成长的吗？

1. 丧失从离开母亲的子宫开始 3
2. 失去是一种痛苦，也是一种幸福 11
3. 人生就是一连串的取舍 18

## 第二章 如果失去……怎么办 / 25

我们不仅因死亡而丧失,而且因离弃和被离弃、变迁、放弃和发展而丧失。丧失不仅包括我们与所爱者的绝别和分离,而且包括我们意识到或未意识到的浪漫梦幻、不能实现的期望、自由权力和安全的幻想的丧失,以及那曾被认为是永不衰朽、坚强有力和长生不老的年轻自我的丧失。这些丧失无处不在且不可抗拒。当这些无法回避的现实摆在面前时,我们该怎么办?

- 1.如果失去工作,怎么办? 27
- 2.如果亲人逝去,怎么办? 35
- 3.如果爱情破裂,怎么办? 43
- 4.如果失去健康,怎么办? 53
- 5.如果失去财富,怎么办? 60
- 6.如果不再年轻,怎么办? 65

## 第三章 所有的丧失都会蜕变成一次新生 / 73

塞翁失马,焉知非福?如果外部境况有赐福于人或伤害人的能力,那么同一种境况会对所有的人造成同一种结局,然而事实并非如此。你自己的心态、思想、愿望构筑了你的世界,而且对你来说,世间的美丽、欢乐



与幸福,或丑陋、悲伤与不幸,都在你自身内。当你执著于曾经的丧失时,你所失去的将不仅仅是过去,还有现在和未来;相反,如果学会用一颗平常心看待人生的得失,并坚持乐观、积极的心态,那么你会惊奇地发现,有时失去也是一种对未来的祝福。

- 1.学会为失去感恩 75
- 2.逝者如斯夫 82
- 3.顺其自然地面对人生的取舍得失 88
- 4.心态决定你的人生 95
- 5.给你的欲望加个度 102
- 6.乐观主义之于个人犹如阳光之于植物 112
- 7.不要患得患失 120
- 8.不要让情绪成为你的主人 125
- 9.培养敢于面对一切的勇气和自信 130
- 10.对生活充满爱 137

## 第四章 取舍得当,会获得更多的美好 / 145

《圣经》中有这样一句话:人降临世界时手是合拢的,似乎在说:“世界是我的。”他离开世界时手是张开的,仿佛在说:“瞧哪,我什么都没有带走。”其实,人生就是一连串取舍的过程,有取就有舍,有舍才有得。该舍弃的就要舍弃,不是没有恒心和勇气,而是选择进取的一种方式。请别忘了,你放弃了乘电梯,走楼梯同样可以达到所要到达的高度。


- 1.蜕变的勇气 147

- 2.告别痛苦的手得由你自己挥动 151
- 3.选择是迈向成功的航标 157
- 4.舍弃是智者面对生活的明智选择 164
- 5.丧失物质的富有,赢得价值的收获 171
- 6.舍弃固执的思维方式,提高成功的几率 178
- 7.丧失眼前利益,收获长远利益 185
- 8.习惯养成与命运 192

## 第五章 失去以后是彩虹 / 199

生命如舟,它载不动太多的货物。要想让船顺风远航,而不在中途搁浅或沉没,就必须卸下许多不必要的负担,轻装前进。

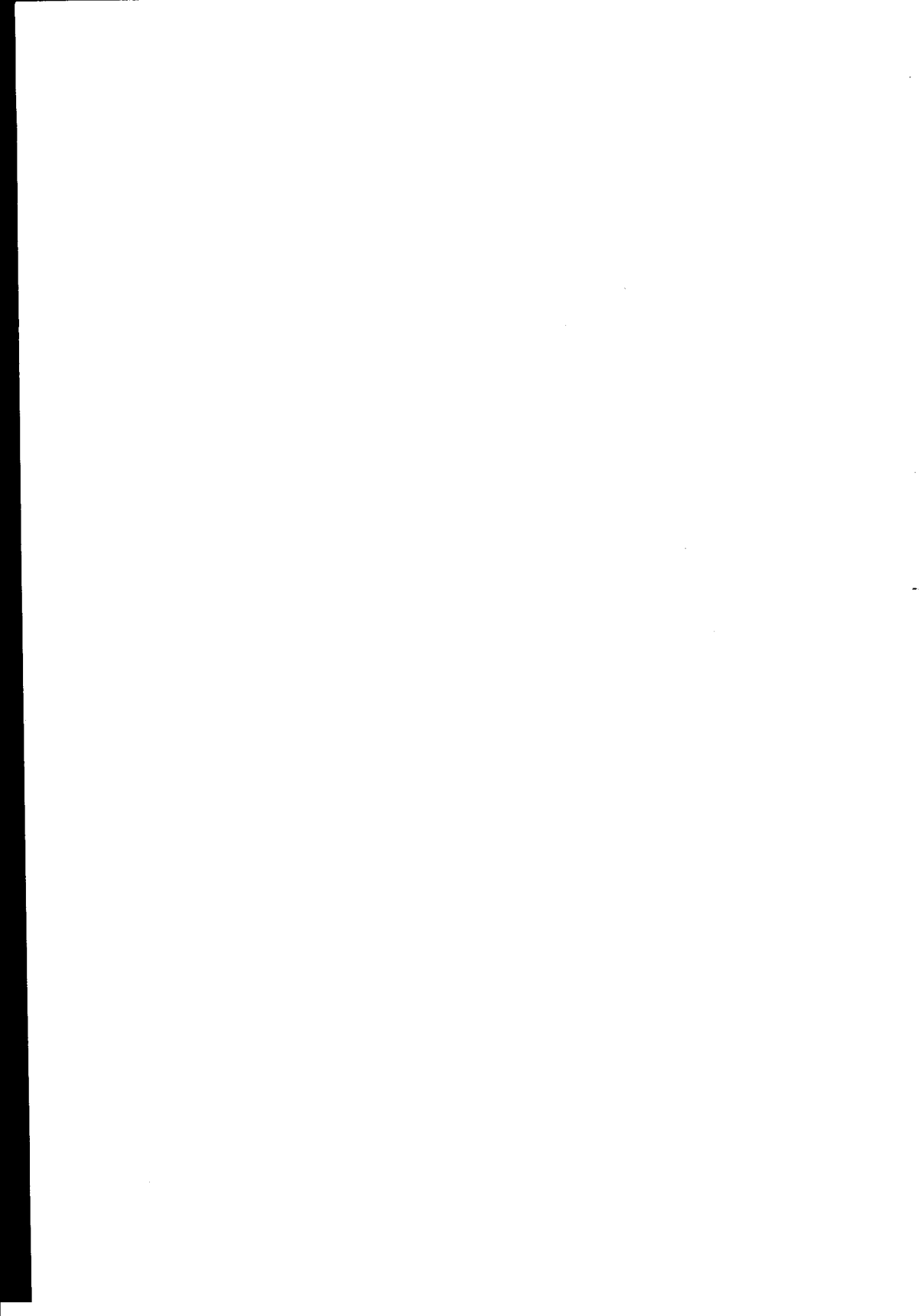
- 1.退一步海阔天空 201
- 2.要拿得起,更要放得下 207
- 3.不必因错过而遗憾 214
- 4.适合自己的才是最好的 221
- 5.一失足未必就成千古恨 229
- 6.放松生命的弦 235
- 7.放弃一味地追求完美,会让自己快乐起来 244
- 8.不要给自己太多的压力 250
- 9.微笑着面对生命旅程中的得失成败 256



# 第一章

## 人生必要的丧失

人的一生就像一道绵延起伏的山脉，时而峭壁丛生，时而平坦开阔。当我们努力攀登一座高耸入云的山峰时，为了减轻重担最终能够爬到山顶，在途中我们不得不忍痛割爱，丢掉一些本来特意准备的物品，但当我们爬上山顶，感到极大的快慰时，有谁还会留恋那些丢在半道上的东西呢？确实，当我们走过人生的历程，达到自我完成之境界时，难道不认为往日的失却正是自我实现的必要的丧失吗？难道没有明白我们正是通过丧失、离别和放弃而成长的吗？



## 丧失从离开母亲的子宫开始

我们以丧失开始人生。我们被抛出子宫,既没有公寓和赊货牌,也没有工作和汽车。我们是吮着奶、呜咽着、无助地依赖于人的婴儿。母亲将自己置于世界和我们之间,保护着我们,不让我们不知所措地焦虑不安。对母亲的需求便是我们最大的需求。

——茱迪丝·维爾斯特《必要的丧失》

从离开母亲的子宫开始,我们真正来到了这个奇特的社会,成为其中的一员,并开始了我们的成长历程。与此同时,我们也将面临着人生中的各种丧失:从依附父母到成为分离、独立的自我的过程中,我们与父母之间的关系渐渐地疏离,我们不再依赖父母,同时也丧失了绝对安全的可能;从对理想世界的渴望到接受一切都是不完美的现实的过程中,我们丧失了纯真的梦幻,嬗变为成熟、理性的个体;从出生到死亡,我们还会经历疾病、衰老、感情的破裂、事业的失败、亲人的离去等各种各样的丧失。应该说,我们就是在丧失中获得,又是在丧失

中成长。

### 独立的自我

在生命的最初岁月里,我们就开始了丧失的过程。我们失去了那些成为一个独立的人所必须放弃的东西,要知道,成为一个独立的自我,在名义和感情上和父母分离,独立生活同时又能感受到自我的独特,这一切都不是件容易的事情。正如叶甫盖尼·维诺库罗夫所说:“最致命的痛苦,在于为成为自己而奋斗。”然而,尽管父母早期爱恋的滋润会教导我们正确处理人与人之间最基本的联系——爱与被爱,我们还是必须在适当的时候从早期的依恋中走出来,否则我们永远无法长大,无法独立地生活。

精神分析学家玛格丽特·马勒提出的“心理诞生”理论认为,我们的心理诞生始于5个月左右,从此时开始,我们意识到了母亲乃至整个世界,都在自我的界限之外,此后,我们逐渐地尝试着去观察、触摸存在于我们周围的这个世界。当我们到了学步的年龄时,我们的自主性加强了,母亲开始慢慢放手让我们一步步地向前走去,那时我们开始感受到了独立的巨大快乐,然而当我们回过头准备朝着向我们微笑、招手的母亲慢慢走去时,一个摇晃,我们摔倒了——这就是快乐的代价!此后,我们一直在蹒跚中继续这个发展历程:我们产生了自己的观点,不再视父母、老师为绝对的权威;我们学会了听取别人的意见,明白了世间众物的差异;我们离开了温暖的家,开始了事业的闯荡……我们真正成为了一个独立的自我!

回头看看这段成长历程,我们能说在经历每个阶段、每次

变化时,都只有成长的收获,而没有失去什么吗?答案无疑是否定的。我们不可以再依在父母怀里撒娇,等着饭来张口、衣来伸手的无忧无虑的生活;遇到困难、挫折,我们不可以再依赖长辈的帮助,我们长大了,有了更多的自由和权利,同时也需要有面对现实和承担责任的勇气。

#### 不完美的现实

乔治·桑塔亚那曾说:“醒着的生活是受到控制的梦。”长大其实是一件残酷的事情。长大以后,我们就会明白童年时期那些可爱的、美丽的梦将永远只是梦而已,我们也会在不断碰壁之后懂得自由永远都是和限制联系在一起的,就像权利和义务二者总是辩证统一的一样。

梦想与现实的反差在婚姻生活中体现得尤为明显。理查德·斯第尔曾说过:“婚姻状态……是我们此生能够获得的天堂和地狱的最完美映像。”现代社会,不少已婚男女都在抱怨婚后的他(或她)与婚前变化太大,没有了罗曼蒂克的热恋,也没有了无数的惊喜,余下的只是油盐酱醋、锅碗瓢盆这样的枯燥生活,于是,婚姻就成了一堵名副其实的围墙:里面的想出去,外面的想进来。近日,某网站上一篇题为《结婚前后的卫生间》非常诙谐、形象地描述了结婚前后的变化:

“结婚前他暗自记住她卫生间内瓶瓶罐罐的品牌名号,转身在自家置备,凡吃不准的,皆备足三种不同品牌供选,为她留宿增添体贴的惊喜;结婚后他三令五申,瓶瓶罐罐以八瓶为上限,凡开启后连续一个月未动用过的瓶瓶罐罐,必须立刻作垃圾处理。”

“结婚前如果她在卫生间里洗澡磨蹭了一个多小时，他难免心疼，叩门道‘小心别着凉了’；结婚后仍是心疼，叩门道‘别浪费水电了’。”

“结婚前他拈着在卫生间地砖上偶获的一丝秀发，轻轻吹拂；结婚后他抓着一把才从浴缸下水道掏出的乱毛，重重喘气。”

“结婚前他在卫生间里大解所需的时间总是很长；结婚后所需的时间大大减少，她紧随其后使用厕所差点没被熏倒，方才恍悟他当年如厕漫长之谜。”

“结婚前他看她用牙膏总是从中间开始挤，觉得真有性格，马虎得好可爱；结婚后他看她仍是将牙膏从中间挤起，觉得真有问题，散漫得好可气。”

“结婚前卫生间不仅仅是卫生间，结婚后卫生间就是卫生间。”

尽管越来越多的人在抱怨婚姻的痛苦，然而看见一对满头白发的夫妻搀扶着走过人行横道时，周围的人总会投去那么一丝羡慕的眼光。难道经营爱情就真的这么难吗？当然不是，因为在平淡的婚姻生活中，我们不愿放弃对完美的不现实的期待，不愿放弃将爱人与你心中的理想对象作对比，不愿放弃自由自在的生活，不愿放弃自我的第一性……其实，婚姻就是一种不完美的甜蜜，就像葡萄架上的葡萄，熟得再好，它也会有那么一点点酸。

不仅婚姻如此，不完美存在于我们生活的方方面面。作为一个成人，我们要放弃童年的纯真与幻想，然而我们可以用切实可行的目标和计划来替代；作为一个成人，我们要经历更多



的痛苦与丧失,然而我们享有追求和享受快乐的权利和自主;作为一个成人,我们要遭受离别和抛弃,然而我们能够安全地依靠自己生活,既能和他人融合,也可以独自享受自己的快乐;作为一个成人,我们要失去完美的渴望,然而在家庭、事业的磕磕绊绊中我们会感受到拥有的美好。

有位孤独者倚靠着一棵树晒太阳,他衣衫褴褛,神情萎靡,不时有气无力地打着哈欠。有一位智者从此经过,好奇地问道:“年轻人,如此好的阳光,如此难得的季节,你不去做你该做的事,懒懒散散地晒太阳,岂不辜负了大好时光?”

“唉!”孤独者叹了一口气说:“在这个世界上,除了我自己的躯体外,我一无所所有。我又何必去费心费力地做事呢?每天晒晒我的躯体,就是我做的所有事了。”

“你没有家?”

“没有,与其承担家庭的负累,不如干脆没有。”孤独者说。

“你没有你的所爱?”

“没有,与其爱过后便是恨,不如干脆不去爱。”

“没有朋友?”

“没有。与其得到还会失去,不如干脆没有朋友。”

“你不想去赚钱?”

“不想。千金得来还复去,何必劳心费神动躯体?”

“噢,”智者若有所思,“看来我得赶快帮你找根绳子。”

“找绳子?干吗?”孤独者好奇地问。

“帮你自缢!”

“自缢?你叫我死?”孤独者惊诧了。