

那些过得去的 过不去的 终将过去

Eventually what matters and what doesn't will not



台湾身心灵治愈系作家

黄德惠 著

那些当下 /

你无法释怀的

终会成为曾经



一本传递正能量的
青春成长书
一本让你放宽心的
幸福调味书

诠释史蒂芬·金 霍金
玫瑰凯·艾施 J·K·罗琳
对梦想的永不言弃

光明日报出版社

那些过得去的 过不去的 终将过去

Eventually what matters and what doesn't will not



黄德惠

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

那些过得去的过不去的终将过去 / 黄德惠著. -- 北

京: 光明日报出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5112-5629-4

I. ①那… II. ①黄… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第284246号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2013-6434

本著作通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经华文网股份有限公司授予长沙魅丽文化传播有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本书限于中国大陆地区发行。

那些过得去的过不去的终将过去

著 者: 黄德惠

责任编辑: 庄 宁

策 划: 北京魅丽心晴坊

封面设计: 棱角工作室

责任校对: 张 肿

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197(咨询), 67078870(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所

印 刷: 湖南翰林文化商务有限公司

装 订: 湖南翰林文化商务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230mm 1/32

字 数: 135千字 印 张: 8

版 次: 2014年2月第1版 印 次: 2014年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5629-4

定 价: 25.00 元

序
感谢那些老是扯你后腿的贵人

第一章
钻出牛角尖，人生更开阔

想要荡上未知的高度，就要先学会放手。抛却你对自身的疑虑与限制，勇敢地把自己交给环境。怕就怕输给自己的心魔，觉得自己处处受限，其实身边的高墙都是自己所想象出来的，当你战胜了恐惧，阻碍不过是一时的幻影。与其随着情绪的漩涡越沉越深、越想越恨，不如回到自己可以掌控的原点，好好想想：没有一个人可以伤害我们，除非我们愿意让自己受伤。

不执著，才能走出死胡同 004

别为了坚持而坚持，反而放弃不该放弃的 009

以自己喜欢的方式过一生 013

突破心中的墙，随机应变 015

适度放下过往的经验谈 018

- 019 把改变视为对你有利的变动
- 021 没人能限制你的成就，别轻易说“我做不到”
- 023 没实现的梦想只是幻想
- 025 相信别人，不如相信自己
- 027 做好自己，就不用刻意证明自己
- 029 生活没那么累，做自己最喜欢的事
- 031 你没办法让所有的人都满意
- 032 别让你的兴趣睡着了
- 033 学会遗忘，比记得更重要
- 036 不计较，就没什么好烦心的
- 038 转移注意力，让解不开的问题随风而逝
- 039 你只有两种选择：奋发向上，或是意志消沉
- 041 什么样的心态，决定了未来的生活
- 043 重振旗鼓，就能迎头赶上
- 045 善于自嘲者，才是幽默中的高手
- 047 和外表有关的玩笑话只适合自嘲
- 049 你毫不在意，别人就不会挟此攻击

第二章

替他人留后路，就是替自己留余地

当你发觉自己和对方无论在言论上或利益上有所冲突之时，有时候，多设身处地替别人着想一些，留有余地，不把事情做绝，只要你不计较，很多难解的结也会迎刃而解。如果别人和你想法不同，你可以适切地表达自己的看法，但不必和盘托出，非要到别人认同你的想法才闭嘴，这样可避免许多针锋相对的局面。

- 即使胜券在握，得饶人处且饶人 052
- 礼尚往来不计较，小人也会变贵人 053
- 别让率性变为任性 055
- 抛却“我的说法比较正确”的好胜心 059
- 有几分事实，说几分话 060
- 放下一己之私，得人心者方能得天下 062
- 为他人着想，施比受有福 064
- 现在受的苦，是未来成功的踏板 066
- 宽容他人，就是释放自己 068

- 071 计较别人的过错，就是和自己过不去
- 073 越好的交情，越忌“口不择言”
- 076 凡事看开，才能活得洒脱
- 077 对别人特别敏感的事情要留心
- 078 听得进的是建议，听不进的是批评
- 081 你是基于自己的考量？还是为对方着想？
- 082 站在对方的角度考虑，拉近内心的距离
- 083 弯下腰，为生命找出路
- 089 你所有的付出，终将有回报
- 093 让利，最后获益人还是自己
- 094 看开，机会之门也随之打开

第三章

放宽心，人生格局才会越走越宽

事在人为，你的梦想能否发光或注定失败，绝对不会因为一个人的言论而改变结局。也许你认为自己能力不足，财力不够雄厚，而缺少做梦的勇气；也许你因为别人的一句嘲笑或否定，而轻易地打退堂鼓，殊不知，成功的钥匙其实一直握在你的手中，有资格决定你的未来的，既不是老天，也不是你的父母、师长、朋友，而是你自己。

- 生气，就是跳进了别人替你挖好的洞 096
- 无足轻重的言语，需要过耳即忘 098
- 不要轻易中了激将法 100
- 强者不一定能成功，成功属于忠于自己的人 102
- 不要把命运交给别人来决定 104
- 人生是一场无关胜负的决斗 106
- 蹲得越低，是为了跳得越高 108
- 退一步，你才是赢家 111
- 长得不漂亮，也能活出自我 113

- 116 改变不了的事，学着接受吧
- 118 怨天尤人无济于事，只要做好你能做的
- 119 计较已失去的，不如珍惜还拥有的
- 122 放下得失心，用自己的步调面对人生
- 124 天下本无事，庸人自扰之
- 126 淡定看待困境，其实没什么大不了
- 129 再不愉快的事，总有过去的一天
- 132 酸中带甜的人生，才不会令人甜得生腻
- 135 在严苛的逆境中激发真正的潜能
- 138 心有多宽，人生之路就有多宽
- 140 人生最关键的转机，就在转念之间

第四章

清除心灵垃圾，每天充满正能量

如果我们要逐步成长，就要适时地放下过去的包袱，不管是好的、坏的，只要是会影响你前进的负担，就要通通放下。当你能学会放下，看淡生命的起伏，逐步建立心灵的深度，无论外在的事物如何更迭，都无法撼动你最坚实的内在。

- 拿得起，就应该放得下 144
- 回到原点，莫忘初衷 146
- 得失只是过程，不是结果 149
- 丢下不必要的人生包袱，轻松前行 151
- 人比人气死人，别身在福中不知福 153
- 别说别人有什么，要问自己有什么 156
- 太想要，反而得不到 158
- 转个弯，别被不必要的坚持绑住 159
- 放下心灵的包袱，只需要转瞬之间 162
- 别让得不到的东西控制你的心 164

- 165 名利皆空，越简单的东西越实际
- 166 那些你努力追寻的东西，真的是你想要的吗？
- 168 不要跟着不切实际的诱惑起舞
- 170 放慢脚步，享受简单中的不简单
- 171 越求“利”，越会刺伤自己
- 173 设定停利点和停损点一样重要
- 175 你对别人大方，别人也会对你大方
- 176 多为别人付出一些，你也不会吃亏
- 178 施与就像投资，付出越多得到越多
- 179 要怎么收获，先怎么栽
- 181 本来无一物，何处惹尘埃
- 182 戒掉攀比心，不要沦为物质的奴隶
- 185 虚有其表，不如表里如一
- 187 内心最充实的人，才是真正的世界首富
- 189 没有永远的输家，也没有绝对的赢家
- 191 唯有比别人更努力，才能保持领先
- 193 名誉可能是营养剂，也可能是迷魂剂
- 195 让荣誉引领你前进

第五章

得失更从容，是你的别人也抢不走

既然人生的输赢无可避免，如果能放下对得失的执著，那么就算必须暂时地离场，也要走得光彩，有时候，“输得起”也是一种风度。最重要的是，就算你输得一无所有，你还有自己，你就是自己最大的资产，只要有自信做后盾，随时可以卷土重来、东山再起，事实证明，唯有走过人生最深的低谷，才能攀上最险峻的高峰！

省下针锋相对的时间，拿来自我实现	198
我们应该去寻找对自己最有效的情绪宣泄方法	199
爱吵架的人，其实是对自己不够满意	201
不要把小情绪发泄在大事情上	203
一无所有，才能无所不有	205
放眼未来，才能抓住未来	206
没有被打败的人，只有认输的人	208
即使会输，也要输得光彩	210
越在乎的东西，越容易失去	211

- 213 松开手心，才能看到实物的光芒
- 215 好汉不吃眼前亏，不如放长线钓大鱼
- 216 用你手中的烂牌，打一手漂亮的好牌
- 219 被别人打败不可怕，被自己打败才可怕
- 220 当一个人觉得自己已经赢了，代表他也停止了进步
- 221 学会感恩，得失皆是收获
- 222 谢谢曾经伤害我们的人
- 224 失去的本来就不属于你，拥有的却值得感恩
- 225 若有所失，亦有所得
- 226 别眺望远方的一切，却忽视了身边的幸福
- 229 你不需要耿耿于怀，只需要淡然面对
- 230 珍惜现有的，才可能获得更多
- 231 走投无路，才能看到另一条路
- 236 天下无难事，只怕有心人
- 238 挫折是暂时的，经验是一辈子的

序 感谢那些老是扯你后腿的贵人

人生在世，无论自己做人处事如何谨慎，都难免遇到一些总是喜欢挑毛病、和你过不去的刻薄鬼，或是人前友善，背地里却说你坏话，甚至不惜踩着你的肩膀往上爬的阴险小人。虽然在不慎会“撞小人”的当下，你可能会觉得悲愤莫名，心想：我到底是哪里得罪了他，他要这样对我？

其实，花时间去思考这些人处世的成因，不如直接把精力用在解决问题上。若是我们跟着负面情绪沉沦，不仅着了小人的道，更会显示出自己的不够成熟、不够自信。

事实上，无论这些人是有意或无意地扯我们的后腿，只要自己有足够的实力，根本就不用担惊受怕。而且我们永远都无法掌控别人要如何做、环境会如何变化，如果把心思放错了地方，反而会模糊了应该要克服的焦点，把时间浪费在和他人的唇枪舌剑上，于己不利，于事更无补。

其实，你可以将那些曾经狠狠踹你一脚的小人，或是生命中遭遇的困境，看作一面明镜，是它让我们看见自己的空乏、恐惧，进而更了解自己应该要学习什么样的人生课题，当你放下计较心、执著心、得失心，坦然以对，认真修炼心念与应对，就会了悟不管生命中出现什么样的考验，都是为了让我们的成为一个人更好的人。

试着敞开心，感谢那些伤害你的人，是他让你学会了坚强；感谢那些利用你的人，是他让你看见了自己的价值；感谢背叛你的人，是他让你学会了原谅。

如果没有这些人、这些事，我们可能会因过度平顺而错过了原本更壮阔磅礴的人生乐章。所以，不用费心去计较一时的得失，他们的出现是为了考验你的韧性与潜能，懂得感恩，会让你在面对生命的风浪时更无惧、更强大。

第一章

钻出牛角尖，人生更开阔

想要荡上未知的高度，就要先学会放手。抛却你对自身的疑虑与限制，勇敢地把自己交给环境。怕就怕输给自己的心魔，觉得自己处处受限，其实身边的高墙都是自己所想象出来的，当你战胜了恐惧，阻碍不过是一时的幻影。与其随着情绪的漩涡越沉越深、越想越恨，不如回到自己可以掌控的原点，好好想想：没有一个人可以伤害我们，除非我们愿意让自己受伤。





人应当有自己的信念，但不能对外界、环境过分要求，当你对生命中的意外和阻碍抱持着顺其自然的心态，顺应己力去克服，其他的就交给老天爷。

不执著，才能走出死胡同

每个人对自己特别在意的事物，都会有些许坚持。例如：当自己的爱车被路上的小石头刮伤时，有些人会赶快把车牵去重烤整片的钣金，但有些人车子后头的保险杆都被撞凹了，还是满不在乎地到处开，反正交通工具能用就好。这些不同的举措，就取决于我们内心的“看重”与否。

在很多时候，适度地坚持可以为我们的行为把关，因为期许自己必须达到一定的标准，所以也会为自己树立一定品质的声誉。但当过度的坚持转化成执念，反而会像魔咒般，禁锢着我们的身心，使自己不堪重负而活得很累，让原本求好心切的美意，变成另一种悲惨的结局。

人应当有自己的信念，但不能对外界、环境过分要求，当你对生命中的意外和阻碍抱持着顺其自然的心态，顺应己力去克服，其他的就交给老天爷。别忘了，生命的过程就宛若花开花谢，周而复始，世上没有一种花是永不凋谢的，所以面对命运的安排，当我们尽力而为，就该放手，