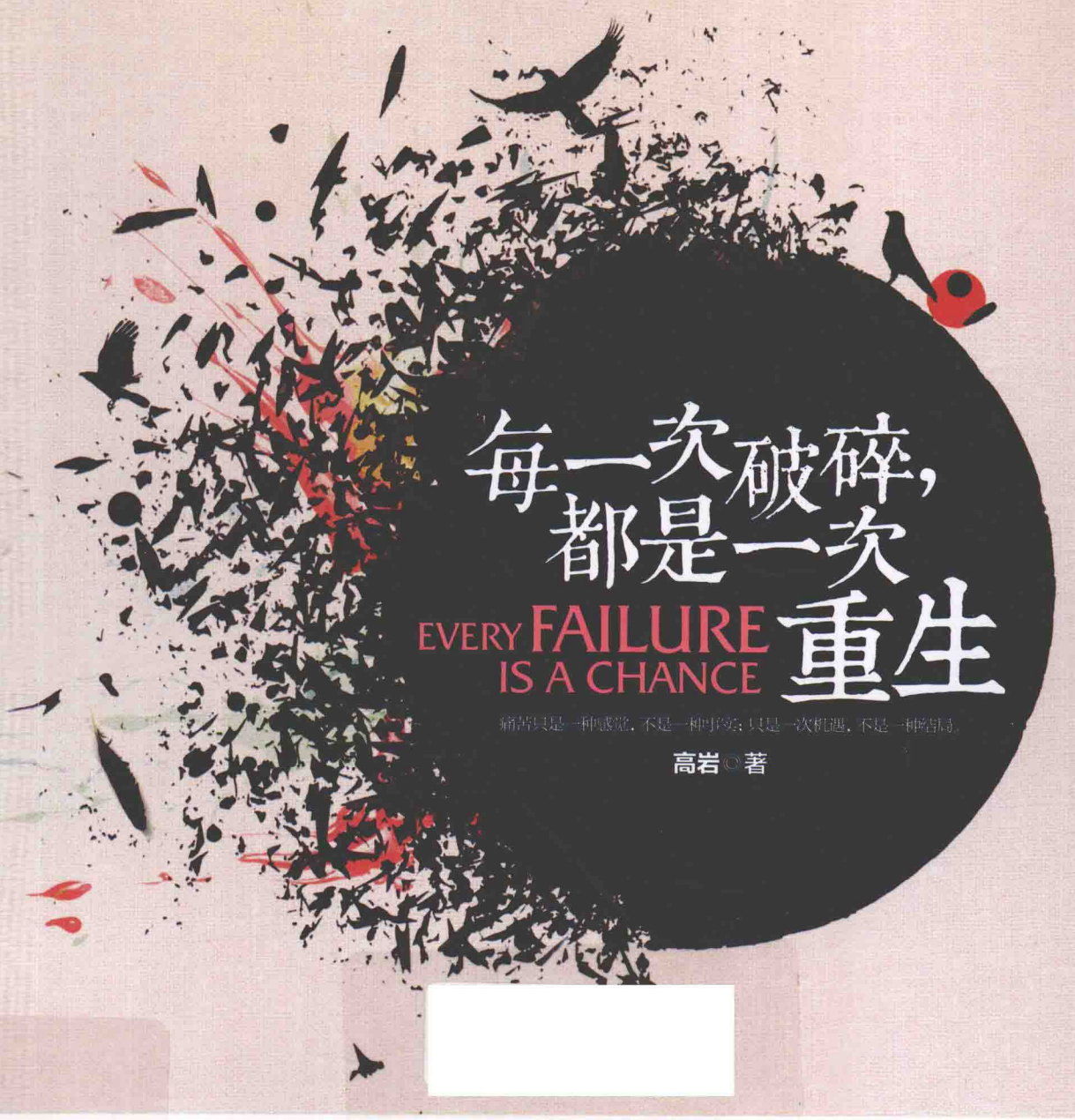




每一次破碎， 都是一次重生

EVERY FAILURE
IS A CHANCE

痛苦只是一种感觉，不是一种事实；只是一次机遇，不是一种结局。

高岩◎著

每一次成长都是痛苦的，
每一次痛苦都是一次蜕变。

{ 接纳痛苦 才能收获成长 }
{ 凝视阴影 才能遇见光明 }

成长和痛苦是每个人在生命中必定会遇到的课题。成功与失败的人生，差别只在于面对困境时的应变方法和态度。

对每个热爱生活却遭遇挫折的人，都具有现实的指导实用价值。
当生命陷入低谷时，要懂得如何把握转机，发现生命恩赐的礼物。

每一次破碎，
都是一次重生

EVERY FAILURE
IS A CHANCE

高岩◎著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每一次破碎,都是一次重生 / 高岩著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5113-4108-2

I. ①每… II. ①高… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第232048号

• 每一次破碎, 都是一次重生

著 者 / 高 岩

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4108-2

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

现实中有两种人，一种是生命的过客，一种是在真实地活着。生命的过客一直在别人的故事里感受着他人的悲欢离合，而真实活着的人却是用自己的生命来书写属于自己的人生故事。

不同的两种人，往往有两种不同的人生结局，一种是破茧而出，一种是作茧自缚。你会有哪一种结局，这取决于你的选择。我们每个人在生命历程中都会遇到许多独特的经历，它源自于我们的家庭、我们的成长环境，也可以是我们遭受的变故。不可否认，我们在成长这条路上有太多的迷茫，是环境造就了我们，但也埋下了不少的“痛苦”种子。一个令人难以回避的事实是，我们很难看到自己成长中的局限性，就如同没有人会明知故犯。我们都希望可以做最好的自己，在选择面前能有自己的原则，有自己的自主权。然而，这一切终不过是理想的路遇到现实的井，无法躲避，只好被它绊倒。

当生命把你不必要的事物一一带给你面前，或夺去你最珍视的宝贝时，你是否有破碎的感觉？顿感生命的荒芜与无意义、人生的颓唐与残缺？要知道人生的破碎可以是最厚重的恩典。所以要将人生的困境当成是命运对你的眷顾，因为它将为你生命做一次换血般的洗礼。我们大多数的人往往都抗拒改变、害怕未知，但如果愿意跳入痛苦、进入火焰中，而不是蜷缩着身体收在花苞一样的心房内，抗拒着不做出任何的改变，痛苦就会让我们破碎而后重整——这个从碎片或灰烬中找到绚烂辉煌的真我的旅程，也就是一种凤凰涅槃般的重生之路。

大千世界，芸芸众生，其实生活给予我们每个人的都一样多，它从不会偏袒任何人，换句话说它也同样会眷顾我们每一个人。尽管我们每个人的家庭环境、成长经历、人生故事各不相同，但总归生活给予我们的幸福和磨难加加减减后都是一样多。

对那些有相同旅程的人来说，每一次的伤痛都是一次历练，杀不死你的定让你重生。

我们常说：条条大路通罗马。有时，一个人做事不可太钻牛角尖，当你认为这条路似乎行不通时，不妨换一个角度，换一种思维方式来考虑，灵感往往就是在瞬间爆发的。要善于听取周遭的建议，进行适当的改变，也许就会有令人惊喜的事情发生。

成长是一种蜕变的过程，痛苦是无法避免的。如果能忍受，你就长大了。

关于蜕变，最容易让人想到的往往是蚕蛹化蝶的过程。

蝴蝶——与白天和太阳相伴的象征幸福快乐的吉祥物。美好、艳丽、纤细、娇柔……

它的美丽常常让我们难以忘怀。也许我们只是一味地赞颂蝴蝶美丽的外表，却从不知蝴蝶为美丽而蜕变的历程。

人们可曾想过，在蝴蝶那耀眼夺目的外衣下面，凝聚着多少的艰辛与勇气。在蚕蛹化成蝴蝶的过程里，这弱小而顽强的生命要历经多少个黯淡的日子，没有阳光，没有微风，唯有寂寞与苦痛相伴。可是为了摆脱命运的枷锁，争取到自由与舒展的人生，它唯有付出艰辛和苦痛的代价。最后化蝶而飞的它，终于可以自由翱翔在缤纷绚丽的大千世界里，尽情地展现自身的魅力。

蝴蝶如此，人亦这样。我们的生命同样是在一次次痛苦的历练中得以延续和升华。

父母给予我们生命，让我们面对这个世界时，就好比一只正在蜕变的蝴蝶。那些我们自认为的困难就是束缚我们的茧。我们只有像蝴蝶那样顽强不息地为一个梦想去拼、去冲、去闯、去奋斗、去创造，经过艰辛努力，经历一次次痛苦与患难后，重新摆脱命运的束缚，振翅高翔，舞出多彩人生。

其实，生命就是这样，当你安静下来认真对待它时，它也会好好待你。每一个破碎的心，都会有重新焕发生机的一天；每一次成长，都需要有破茧而出的勇气。困境恰恰能够打破我们现在的生存状态，帮助我们重整为最佳状态。当然我们每个人都希望生命是平稳顺随的，然而真正的强者正是在人生的风浪颠簸中重新定义自己，并且选择对自身来说最要紧的目标去奋斗……

其实，每一个磨难都是一个化了妆的天使，它将为我们敞开充满神奇和魅力以及无限可能的生命大门。

目录

CONTENTS

第一章 每个人的心中 都有一道伤

——因为受伤，
所以欣赏

第1节	人人都会经历痛苦的蜕变	003
第2节	每个人的心里都有疤痕	005
第3节	伤疤处会长得更结实	008
第4节	那些意义重大的儿时创伤	011
第5节	不要封闭受伤的心灵	013
第6节	苦难，其实可以不必计较	015
第7节	搬走生命中的“顽石”	017
第8节	百折千回才是人生	020

第二章 面对苦难， 尽力而为

——因为伤痛，
所以成长

第1节	痛苦是生命的礼物	025
第2节	将痛苦的硬块揉碎	027
第3节	在痛苦中顽强成长	029
第4节	让自己在重伤中清醒	031
第5节	苦难是你最好的爱人	032
第6节	正视痛苦，才能真正改变	035
第7节	从痛苦中开出智慧之花	038

第三章 我们都忘了， 放下也是一种选择

——因为懂得，
所以放下

第1节	接纳不幸是幸福的前提	043
第2节	人生没有过不去的坎	046
第3节	一切都是最好的安排	049
第4节	选择微笑着面对困难	052
第5节	答好人生这道选择题	054
第6节	选择放下，活在当下	056
第7节	放下你的苛责与内疚	059
第8节	放下抱怨，接受失败和挫折	062

第四章 和错误的念头 说再见

——因为受阻，
所以改变

第1节	懂得变通，不要钻牛角尖里	067
第2节	大胆说出真实感受	070
第3节	扔掉固执的思想外壳	072
第4节	打破各种自我限制	075
第5节	真正的成功需要信念	078
第6节	别跟过去过不去	081
第7节	找到你的那扇门	083
第8节	试着改变自己的想法	086

第五章 放慢你的呼吸， 让自己静下来

——因为淡定，
所以看清

第1节	安静是一种力量	091
第2节	冷静面对困难	094
第3节	遇挫折，懂得放空自己	096
第4节	困难处聆听自己的心声	098
第5节	说一些暖心话给自己	100

第6节 看淡人生的苦与乐	102
第7节 寻一种轻松的活法	105

第六章 宽恕就是爱自己

——因为宽容，
所以快乐

第1节 爱自己，做自己的救世主	109
第2节 接受自己，伤痛就会减轻	112
第3节 最强的敌人住在你心里	115
第4节 停止自己折磨自己的独角戏	118
第5节 在批判中接纳与完善自我	120
第6节 做好自己就是成功	123
第7节 学会欣赏自己	125
第8节 相信自己的价值	127

第七章 你的情绪可以自控

——因为自制，
所以成功

第1节 从今天起做情绪的主人	131
第2节 理性对待冲动情绪	134
第3节 学会与坏情绪共处	136
第4节 克制住浮躁心理	138
第5节 克服偏激心理	140
第6节 经受考验，抵制诱惑	143
第7节 把控好自己的情绪	146
第8节 积极的情绪让你出类拔萃	148

第八章 心境决定处境

——因为变通，
所以轻松

第1节 适应环境须主动出击	153
第2节 勇敢地扮演好自己的角色	156
第3节 危机再大也不要失去希望	159



第一章

每个人的心中都有一道伤

——因为受伤，所以欣赏

人生就是由欣喜和磨难组合而成的命运交响曲，唯有这样我们才能充分地感知什么是生活。每个人都会遇到困难，每个阶段都会有挫折。它们就像是一个受伤的孩子在我们心底发出最深沉的哀号。

每个人在成长中都会受很多伤，会哭泣悲伤，会觉得痛。许多事情，总是在经历过后才明白。痛过了，便坚强了；跨过了，便成熟了；傻过了，便懂得了适时地珍惜与放弃。总是在失去了什么后，才能学会珍惜什么；总是在碰了壁后，才能学会改变什么、放弃什么；总是在疼过之后，才能学会做一个全新的自己。

是的，我们每个人都会有快乐、伤心，正是它们构成了我们完整的人生。过去受过挫折，伤痛过，今天我們才更加体会到幸福的珍贵，希望那些受伤的曾经只是人生插曲，而快乐才是我们人生的主旋律。



第1节

人人都会经历痛苦的蜕变

成长的过程是一场痛苦的蜕变，更是一场胜利的蜕变。有喜有忧，有笑有泪，成长让我们雀跃、快乐，更充满着无限的自豪。每个人的成长都会经历一场蜕变，所以，在此之前，我们都应该允许自己不完美。

英国作家达纳·左哈、伊恩·马歇尔在《你为生存做些什么，我不关心》一文中这样写道：你为生存做些什么，我不关心。我想知道，你的渴求，你是否敢于梦想，那内心的渴望。我想知道，你是否已触及自己悲哀的中心，是否因生活的种种背叛而心胸开阔，抑或因为害怕更多的痛苦而变得消沉和封闭。我想知道，你是否能面对痛苦——我的或者你自己的，用不着去掩饰，使其消退或使其凝固。

你或许是一位从事某种职业的普通员工，或是正在经历竞聘上岗的求职新手；又或者你只是一位商人或农民，学生或工人，但在你们的内心深处都涌动着对理想的追求，对幸福的追求。然而，在这样的追求过程中，总是会遇到意想不到或是意料之外的挫折与磨难。

然而，有些人在困难与挫折面前胆怯了、退缩了、失败了。这些人总觉得别人很幸福，总觉得天下最倒霉的大概就是自己了。其实，他不知道别人差不多和他一样，在同一片蓝天下工作生活，都要克服各种困难与挫折。

作家林清玄曾写过这么一个故事：

有一年上帝看见农夫种的麦子结实累累，感到很开心。可农夫见到上帝却说：“50年来我没有一天停止过祈祷，祈祷年年不要有风雨、冰雹，不要有干旱、虫灾。可无论我怎样祈祷，总不能如愿。”

农夫突然吻着上帝的脚道：“您可不可以明年允诺我的请求，只要一年的时间，不要大风雨、不要烈日干旱、不要有虫灾？”

上帝说：“好吧，明年不管别人如何，一定如你所愿。”

第二年，因为没有狂风暴雨、烈日与虫灾，农夫的田里果然结出许多麦穗，而且比往年的还多了一倍，农夫兴奋不已。可等到秋天的时候，农夫发现麦穗竟全是瘪瘪的，没有什么好籽粒。

农夫含泪问上帝：“这是怎么回事？”

上帝告诉他：“因为你的麦穗避开了所有的考验，才变成这样。对于一粒麦子，风雨不仅是必要的，还可以呼唤麦子内部的灵魂。”

事实诚然如此。农夫播种的麦子不能离开雷雨、干旱、烈日、虫灾等挫折的考验，每个人的事业家庭、愿望的达成等，更不会是一路风平浪静。

在美国的历史上，曾有一个人在22岁时做生意失败；23岁时竞选议员失败；24岁在商海经商时再次失败；29岁时再次竞选国会议员又失败；47岁时竞选总统、49岁竞选参议员还是连连失败。但他的信念并没有因此而挫败，他始终相信有一天自己一定会成功。他就是与华盛顿齐名的美国总统亚伯拉罕·林肯。

尼采说过：“人生的幸运，就是保持轻度的贫困。”挫折与磨难的砥砺或许就是这样一种理想事业的“轻度贫困”。有了这种“贫困”，你就会不断激励自己、挑战自己、警醒自己、战胜自己。这种“贫困”与挫折，也许就是前行的巨大动力来源，最终会让你登上理想与愿望的顶峰。

每个人的成长都是需要付出痛的代价的，成长的过程就是一场蜕变。

你会发现，总有一次流泪让我们瞬间长大。

第2节 每个人的心里都有疤痕

谁的身上都有疤痕，也即悲伤和无奈的印记，挥抹不去。那我们就将此当作是成长的代价吧，人的一生既充满欢乐，又饱经沧桑，总之是不会一帆风顺的，但也不至于困难重重，可是如果没有困难的话，人是否也不会获得成长呢？

在生命的某个时刻，每个人都会发现，自己似乎从头陷入了始料未及的困境中。也许是走到了一个未曾到过的地方，碰到了未曾碰到过的阻碍，也许是感受到未曾感受过的情绪。但是有一点请务必牢记，其实困扰你的还是你的内心，而非外界。因为任何事都没有神秘难解之处，或许是我们如何看待问题的方式出了错。

“每个人都有心理伤痕”，何必要细数？其实每个人心中都有一些这样或者那样的“疤痕”，而且受此影响，我们在与外界交往时，会用自己的言行来反复验证，直到我们确认自己就是那样的一个人。

在美国有一个非常著名的心理学研究，一位心理学家在他所在的学校征集了十名志愿者，请他们参加了一个名为“疤痕实验”的心理学研究活动。他将这十名志愿者分别安排在十个没有镜子的房间里，并告诉这十位志愿者：本次实验将通过化妆，使他们变成一个面部有疤痕的丑陋的人，因为

化妆师是有名的电影化妆师，所以化妆后的他们简直可以达到以假乱真的程度。然后他们被安排在指定的地方，去观察和感受不同的陌生人对自己产生了怎样的反应。

这几位化妆师在每位志愿者左脸颊上精心地涂抹上逼真的鲜血和令人生厌的疤痕。然后用随身携带的小镜子让每位志愿者看到自己脸上的疤痕，志愿者们看清楚后便会在心中记下自己可怕的“尊容”，然后由心理学家收走了镜子。接下来，心理学家会告诉每一位志愿者，为了让疤痕更逼真、更持久，他们需要在疤痕上再涂抹一些粉末。事实上，心理学家并没有在疤痕上涂抹任何粉末，而是用湿棉纱把假疤痕和血迹彻底擦干净了。然而，每一位志愿者却依然相信，在自己的脸上有一大块令人望而生厌的伤疤。

志愿者们被分别带到了各大医院的候诊室，他们装扮成急切等待医生治疗的面部疤痕患者。在候诊室里，人来人往，全都是素昧平生的陌生人，志愿者们在这里可以充分观察和感受人们的种种反应。实验结束后，志愿者们各自向心理学家陈述了感受。

他们的感受出奇地一致。志愿者A说：“候诊室里那个胖女人最讨厌，一进门就对我露出鄙夷的目光。她都没看看她自己，那么胖，那么丑！”志愿者B说：“现在的人真是缺乏同情心。本来有一个中年男子和我坐在同一个沙发上的，没一会儿，他就赶紧拍屁股走开了。我脸上不就是有一块疤吗？至于像躲避瘟神一样躲着我吗？这样的人，可恶得很！”志愿者C说：“我见到的陌生人中，有两个年轻女人给我的印象特别深。她们穿着非常讲究，像个有知识、有修养的白领，可是我却发现，她们俩一直在私下嘲笑我！如果换成两个小伙子，我一定将他们痛揍一顿！”志愿者们滔滔不绝、义愤填膺地诉说了诸多令自己愤慨的感受。他们普遍认为，众多的陌生人对面目可憎的自己都非常厌恶、缺乏善意，而且眼睛总是很无礼地盯着自己的伤疤。

这一实验结果，使得早已有所准备的心理学家们吃惊不小，那就是人们

关于自身错误的片面的理解和认识，如此深刻地影响和改变着他们对外界事物的感知。如我们所知，他们的脸上是干干净净的，没有丝毫的疤痕。之所以产生这样的感受，是因为他们将“疤痕”牢牢地装在了心里。正是由于心中的“疤痕”在频频作怪，才使得他们自己的言行、对陌生人的感受与以往大为迥异。

事实的确如此，我们每个人心中都会有疤痕，或深或浅。或许是曾经做错的事、走错的路，又或许是曾经没有好好珍惜丢失的感情。内容不一样，唯一相同的是，你不愿再提及。所以，当别人一再揭你疮疤，借以提醒你时，你会即刻摆出防御的姿态，甚至怒意乍起，感到委屈。因为在你心里，那是不能被提及的过往。

这个心理实验真切地告诉我们：一种健康、积极的心态对人生何其重要。

谁的身上都有疤痕，也即悲伤和无奈的印记，挥抹不去。那我们就将此当作是成长的代价吧，学会慢慢淡然。心痛的纪念，往往成了人成熟后缅怀的对象，有了它，人生经历才会多了些许残缺的美，也许是它帮你开启了你意想不到的生长潜能。好好欣赏这道疤痕，待它长出奇迹。

第3节 伤疤处会长得更结实

生活中有些挫折在所难免，每一个人都要独自处理自己的伤口，没有人会守在你的身边随时准备为你疗伤。对此，你必须有清醒的认知，接受苦难的洗礼，并且做好独自承担的准备，为更美好、更丰富的人生积蓄能量。

懂木匠的人都会说：“树疤是最结实的木料。”原因是树受到伤害的部位，总是尽最大可能地汇聚养分以平复伤痛，所以总长得比别的地方粗壮、坚硬。

我们人呢，受伤之后，也会留下疤痕，理当像树一样让它长成最结实的部位，使自己在跌倒的地方积聚更多的力量，然后以更有力的姿态向着更高层次迈进！

其实，伤口并不可怕，可怕的是你纠结的心，迟迟不肯让它愈合。在你的内心深处，那些痛苦经历如影随形，让你仿佛看到自己的身体被划开一道长长的伤口。那些丑陋的伤口是你的耻辱，你只是感受到疼痛，只是感到绝望，却不曾想到，你的身体还有自动复合的能力，伤口总有愈合的时候，而且当它愈合之后，你的直觉将会告诉你，下一次该如何绕开同样的错误，避免产生同样的痛苦。

古代有一个商人，因为生意失败，从一个一掷千金的大富人变成一个家

徒四壁的穷光蛋。他无法接受这么大的打击，整日心灰意冷，以至于萌生了结束生命的想法。

商人一个人回到了承载着他童年美好时光的乡间小镇，想在这里结束自己的生命。在临终前他不断地拷问着苍天，为何偏偏选中他来承受命运的作弄？

在回家的途中，他经过一片瓜地，于是就在旁边小憩片刻。此时正是丰收的时节，空气里充盈着香甜的味道。好客的瓜农看到风尘仆仆的商人，豪爽地请他品尝地里的瓜。

瓜农开始喋喋不休地对他讲述，前几年收成如何不好，总是遇到天灾虫祸，甚至突如其来的一场霜冻，让即将收获的成果毁于一旦，一年的辛勤劳作全都白费了。

商人感到有些意外，他脱口而出：“收成不好你怎么活下去，赚不到钱耕种还有什么意义呢？”

憨厚的果农咧嘴一笑：“再怎么艰难不都这样挺过来了。你看，至少今年不是丰收了吗？而且正是之前的歉收，才让这次丰收显得更有意义。”果农看着这个心事重重的商人，他意味深长地继续说道：“所有的经历都是有意义的，只要你没有放弃，最终会收获成功的。”

一席话似一阵风吹走了商人心头的阴霾，顿时让他清醒了不少。商人即刻返回城市，决定重新来过。五年后他的公司获得了极大的成功，他也成了行业内呼风唤雨的人物。

在我们的一生之中，总会遇到一些不愿去面对的事情，给我们带来身心疲惫的感受，让我们像受伤的小袋鼠一样，想要逃回母亲温暖的口袋里。然而，能否在种种折磨和煎熬中挺过来，坚持原本的目标和理想，却是你迈向成功人生的重要一步。

法国著名化学家维克多·格林尼亚年轻的时候，耽于玩乐，曾在一次宴