



有时候，

一转身

就是一辈子

*Youshikou
Yi Zhuan Shen
Jiu Shi Yi Bei Zi*

孙郡锴◎编

人生就像是一次漫长的旅行，在旅行的途中会有很多的岔道口。

想要抓住生命中的每一次转身，

让自己的一生变得绚烂起来，

那么我们就懂得给自己的身心一米阳光，

让自己在任何时候都不丧失希望。

只有理清自己那些曾经纷乱的思绪，

才能找到属于自己的那条路。

不管如何，这都是命运，也是人生，

这需要我们

不断地去坚守，因为有时候一转身就是一辈子。

中国华侨出版社



有时候 一转身 就是一辈子

孙郡偕◎编著

Sunjunxian Jiaunxian Sunjunxian

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有时候, 一转身就是一辈子/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5113 - 3875 - 4

I. ①有… II. ①孙… 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 (2013) 第 188380 号

● 有时候, 一转身就是一辈子

编 著/孙郡锴

责任编辑/月 阳

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710mm × 1000mm 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 10 月第一版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3875 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 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 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

人生就像是一次漫长的旅行，在旅行的途中会有很多的岔道口，会有很多的路需要我们去选择，也会有很多的风景让我们情不自禁地驻足；当然在前行的路途中也会有很多的荆棘，会有很多的泥泞，我们也会多次跌倒。但是，不管如何这都是命运，也是人生，是我们所拥有的一辈子，不管怎样都需要我们认真地度过，需要我们不断地去坚守，因为有时候一转身就是一辈子。

就像是在匆匆而过的时光中，我们的悲欢没有多少可以祭奠，因为时光太过匆忙，生命如流，在蓦然回首间一切都会化作虚无。所以我们能够守住的只是那些美好的日子，我们所能够拥有的也只是尽力地让自己的生命变得多彩斑斓，而不是让那些潜伏在岁月里的苦痛不断地去啃噬自己的心脏，也不是让那些记忆中的流年只剩下哀伤，更不是让那些暗夜里的情怀只能在夜深人静的时候释放。我们需要去抓住那匆匆而去的岁月，我们需要在忙碌的生活中余留一些时间去倾听自己内心的疲惫，我们也需要在纷繁的人世间去追逐时光的印迹，而不是让自己的一生都在苦痛与哀伤、孤独与流浪中度过。我们需要去寻找生命中的那些感动，也需要抓住人生中的每一次转身，让自己的一生变得绚烂起来。

想要抓住生命中的每一次转身，想要让自己的一生变得绚烂起来，那么我们就要懂得给自己的身心一米阳光，让自己在任何时候都不丧失

希望。因为很多时候人生就像是在暗夜中前行，我们的身心会变得无比的疲惫，有时候灵魂也似乎会被自己放逐很久，而那些生命的底色也会在不知不觉的磨难与失望中变得苍白。所以在人生的旅途中我们要理清自己那些曾经纷乱的思绪，要找到属于自己的那条路，也要拾起那片激情，找回丢失已久的那个自己，只有这样我们才能够在一次次的转身之间捕捉到真正的自己，也才能够在一次次的选择之中聚焦心灵的能量，实现自我的救赎，从而拨开前进路途中的迷雾，让自己的一生都在辽阔的世界中行走。

拨开前进路途中的迷雾，让自己的一生都在辽阔的世界中行走，需要我们的彻悟，需要我们在转身的时候点亮自己心中的那盏灯，种下一个个光明的种子，然后去照亮自己的人生路途。人生必须要有心灯的指引，因为这样我们才能够在黑暗的路途中不至于迷路，也才能在前进的途中绽放属于自己的风采；当然有了心灯的指引，我们也才能够在专注于自己理想的时候遇到任何的坎坷与挫折都不低头，并且能够坚持下去，完成完美的转身。

每个人在自己人生前进的路途中都会有一些疑惑，在面对选择的时候也会变得不知所措，《有时候，一转身就是一辈子》这本书就是在探寻我们心理的基础上告诉人们如何去面对自己人生中的每一次转身，在每一次的转身中如何做到优雅并且成就辉煌，当然也告诉我们在人生的路途途中如果遇到了灾难，遇到了坎坷我们需要心怀希望，在不能左右生命的长度的时候想办法去拓宽自己生命的宽度，用一颗积极向上的心，用自己的执着与坚强去走好自己的人生路。

目 录

困惑篇

——时光匆匆而逝，有多少悲欢可以祭奠

时光就是这样匆匆，生命如流，回眸间也是一片虚无。

第一章 多少伤痛在暗夜间纠结 2

潜伏在岁月里的那些苦恼 / 2

记忆中的流年，安逸源自何方 / 7

浮华背后留存了多少无奈 / 11

躲在暗夜里的叹息情怀 / 15

拿什么抓住你，匆匆而去的日子 / 19

是谁的伤感在泪泉中涌动 / 23

心灵在印证的岁月里凋谢 / 27

在纷繁间追逐时光印迹 / 31

年华无声，怎样过最值得 / 33

第二章 这辈子究竟能留下什么 38

别用叹息书写生命独白 / 38

万物各得其所，哪里才是心灵的归宿 / 42

抹去往事，挑起人生的重量 / 46

有多少遗憾可以重来 / 50

别让灵魂孤独地流浪 / 54

困惑不是世界背弃你的方式 / 57

别让你的悲伤逆流成河 / 61

寻觅篇

—— 探寻灵魂归属，给心一次重生的机会

人生就像在暗夜里前行，疲惫的身心也渴望一米阳光。

第三章 迷离梦境能否梦想成真 66

理清那些纷乱如麻的思绪 / 66

在黑暗中探寻黎明的光点 / 71

挽回那些消逝已久的情怀 / 76

在走过的路上触摸生命的痕迹 / 80

收回放逐已久的魂魄 / 85

用好奇之心对待种种未知 / 90

演好人生的角色，渲染生命的底色 / 94



拾起那片激情，找回丢失的自己 / 98

第四章 在遥望间保持些许期待 102

追赶生命之光，驱逐落寞和彷徨 / 102

集聚心灵能量，实现自我救赎 / 106

做自己的老大，人生本该自己主宰 / 111

山的那一边，是海；心的那一边，是爱 / 115

失去的时候别急着去悲伤 / 119

跟随心灵指引，拨开茫然迷雾 / 124

放飞自己，就会看到世界的辽阔 / 128

顿悟篇

——瞬间明澈心扉，点亮这一辈子的心灯

彻悟，就是燃亮自己心中的那盏灯。

第五章 扬起自我时代的风帆 134

种下光明的种子，用它照亮自己 / 134

让生命与众不同 / 138

无须幻想未来，着眼现实存在 / 142

强者，从征服自我开始 / 146

条条大路通罗马，人生之路在足下 / 150

让心境无尘，屏蔽纷繁的忧虑 / 154

专注人生的选择，执着内心的向往 / 158

改变命运，扬起自我时代的风帆 / 163

行动是未来最好的创造者 / 166

第六章 绽放自己的风情与精彩 171

是职业，也是事业 / 171

目标，铸造成就感的必备工具 / 176

不必强求如意 / 181

摆正心态，让生命如虎添翼 / 185

抓住改变命运的那几秒 / 189

在别人放弃的时候选择坚持 / 193

谁说弯路上没有风景 / 198

承受生命之轻，承受生命之重 / 202

展望篇

——拓宽未来视角，绘制独特完美新生活

拥抱明天，让心灵和浩瀚的宇宙融合。

第七章 打消顾虑，此生必有幸福 208

无法左右生命长度，就拓展它的宽度 / 208

保持求索的那份执着 / 212

用心灵的小宇宙温暖自己 / 216



用爱好装点自己的生活 / 220

有时回过头就摆脱了困境 / 224

眼界是成功的翅膀，高度决定视野的辽阔 / 228

追求生命中的美好元素 / 232

让不幸定格在心灵的一角 / 236

努力把握生命中的分分秒秒 / 241

第八章 唱响生命的永恒旋律 245

珍惜美好时光，活在当下 / 245

成就向上力量，带着理想去远航 / 249

张扬个性，实现自我价值 / 253

热爱人性光辉，成就非凡理想 / 257

用真诚点亮人性的光辉 / 261

珍惜那份珍藏于内心的底蕴 / 266

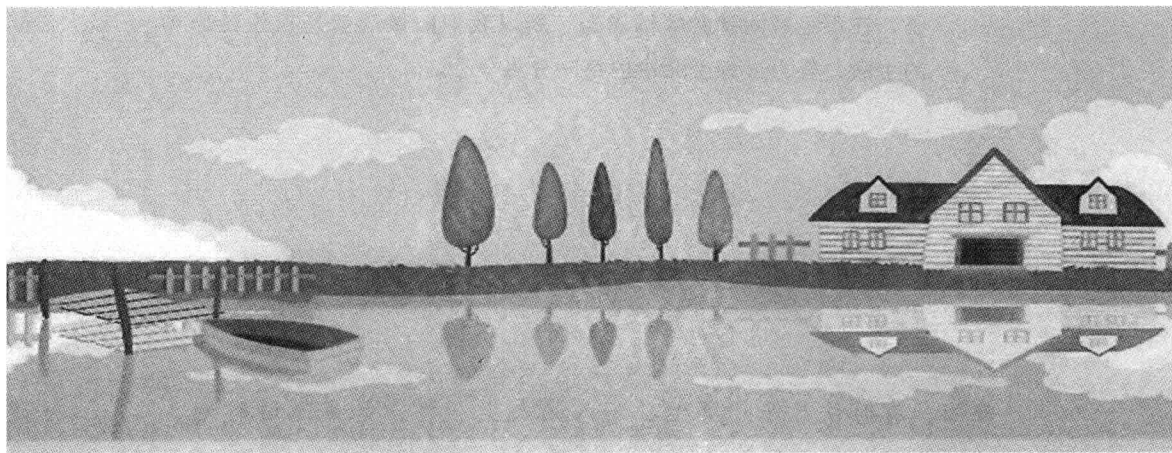
开启智慧，润泽生命之光 / 270

拥抱明天，生命之旅永无止境 / 274

困惑篇

——时光匆匆而逝， 有多少悲欢可以祭奠

时光就是这样匆匆，生命如流，回眸间也是一片虚无。



第一章 多少伤痛在暗夜间纠结

生命本来就是一次艰难的跋涉，在跋涉的途中我们会遇到很多的挫折与困难，有时候也会有很多的悲伤以及困惑。有时候伤痛的时候我们会用眼泪来发泄，难过的时候我们也会极力地隐忍着不哭，但是这都是我们的人生，即使有再多的伤痛在暗夜里纠缠，我们都必须去承受，因为时光就像是那调皮的孩子，在不经意间就会悄悄溜走，所以我们能做的就是抓住自己的生命，努力过好生命中的每一分每一秒。

潜伏在岁月里的那些苦恼

苦恼，有时候就像是那无孔不入的灰尘一样，如果不适时地进行清扫，那么只会越积越厚，甚至压迫我们的神经夺走我们的呼吸，让一生的岁月里只有哀愁与抱怨、彷徨与无助。所以，时常地清扫潜伏在自己内心深处的苦恼，时常给自己的精神放个假，那么可能我们看到的世界将会是另一番模样。



生活是什么样子,每个人都会有自己不同的见解。有的人可能说,生活是一场酣畅淋漓的马拉松长跑,在途中自己需要时刻争第一,时刻想着如何坚持下去,所以到头来是劳苦一生;可能也有的人会说,生活就是一场没有时间规定的游戏,什么时候下场就意味着生命的终结,所以在游戏的过程中可以尽情地演绎;当然还有的人可能会说生活就是那无限苦恼的不断重叠、不断反复,永远都没有终结。其实生活是什么样子很多时候只是我们自身的感受,就像是有些人觉得生活是无限烦恼的不断重叠与反复,其实那只是因为在他们的心里苦恼潜伏得太久,也占据了太过重要的位子。

心若被一样东西占据,那么在一生中也只能与那个东西不断地纠缠。苦恼也是一样,如果在我们的生命中让苦恼萦绕着自己,不管遇到什么事情都觉得压力无边袭来,不知道该怎么办,只是将自己的脸皱成苦瓜,让自己的心也堪比黄连,那么我们也只能在苦恼的海洋中不断地徘徊,可能永远也上不了岸。其实不管我们的生命是怎样的一段旅程,不管我们在人生的路上会遇到怎样的坎坷,会有什么样的艰难险阻,如果我们能够打开自己的心扉,让自己的生命有一丝阳光渗入,那么再难走的路也能够走下去,再多的苦恼也能够慢慢消散,而不是堆积。

就像伟大的作家莫泊桑说的:“你明白,人的一生,既不是人们想象得那么好,也不是那么坏。”那些岁月中的苦恼并不是我们所想的那么难以丢弃,也不是像有些人说的那样容易忽略,它只是那样存在在我们的生命里,有时候来得悄无声息,有时候

却是那样的激烈，让人措手不及。但是不管它是以怎样的一种方式来到了我们的生命里，我们要做的都是好好地去解决它，让它在最短的时间里消散，而不是让它静静地潜伏或者不断积压，从而赶走我们的幸福与快乐，挤走我们生命里的新鲜空气。

梓晴在一家外企公司里面上班，可以称作是比较高级的白领一族。作为一个女孩她的事业可以说是一帆风顺，人生也应该没什么哀愁。但是了解她的人都知道她有着一大堆的委屈与苦水需要发泄，因为她觉得自己的人生中处处都是苦恼，特别是在感情生活里面。她跟别的女孩都一样，有着一颗敏感细腻的心，也在自己的心中不断地勾勒着自己的白马王子，但是已经接近30岁的她虽然一直在不断追寻着爱情，可一直都被爱情所伤，就像是这次，她的男朋友又跟她提出了分手，原因只是她太忙了，没时间约会。听了自己男朋友的理由，她还是想要尽力挽回，甚至说自己可以辞职，以自己的事业为代价，但是令她疑惑的是，他还是没有答应。在这次的分手中，梓晴可以说是让心中积累起来的所有的苦恼都爆发出来了，在生活上的不如意、在感情中的屡屡碰壁让她一时无法振作起来，并且有了轻微的抑郁症，并且工作也无法安心去做。在这样的情况下，有人建议她去给自己放个假，放松一下心情。

可能是听了别人的建议，也可能真的是被生活中的苦恼压得喘不过气，所以想要逃离，于是梓晴就来到了一个陌生的城市。虽然来到了陌生的城市，但是她的心还是无法平静，那些缠绕的



苦恼也没有消散。她带着这样的情绪走进了一家教堂,以为那个教堂中没有别人,所以就在教堂中诉说着自己的苦恼。可是谁知道那个教堂中并不是她一个人,有个牧师在角落里,只是她太过投入没有注意到牧师的存在。牧师在听了梓晴的哭诉之后,来到了梓晴的身旁,对她说:“孩子,不要苦恼,你跟我来,我给你看一样东西。”虽然有点疑惑,但是梓晴还是跟着那个牧师走进了一个比较古旧的小屋,在那个小屋里面没有别的东西,只是在唯一的一个桌子上放着一杯水。然后牧师就对梓晴说:“你看这只杯子,它放在这里很久了,几乎每一天都有灰尘落进去,但是它依旧是那么的澄清,你知道是为什么吗?”梓晴认真地思索了一下,她忽然跳了起来说:“我懂了,因为所有的灰尘都沉淀到杯底了。”牧师赞同地说道:“孩子,生活中的苦恼很多,有些事情并不是你不愿意就可以躲避的,如果躲避不开,那么你何必不用宽大的胸怀去容纳它们,慢慢地将它们沉淀呢?”梓晴听了牧师的话恍然大悟,才明白原来是自己将那些岁月里的苦恼都潜伏在了心中,并且没有进行沉淀,也无所谓化解,所以才会变成如今这样。后来,梓晴回到了自己的城市,回到了自己的公司,但是这次回去她有了很大的转变,不再被苦恼缠绕,而是找回了快乐。

因为看不开,因为在乎得太多,也因为这世间的事情将自己伤得太重,所以梓晴才会觉得人生中到处都是苦恼,她的生命也总是沉浸在黑暗之中。在听了牧师的话之后,她才懂得她的人生

其实并不是因为苦恼太多而不能畅快，只是她不懂得沉淀苦恼，不懂得如何去看开发发生在自己生命中的一切，所以才会背着沉重的包袱无法喘息，才会让那些生命中的苦恼不断地潜伏，占据自己的内心，才会在黑夜与白天被那些无端的苦痛折磨。

在我们的人生中可能有很多的人会像梓晴一样，觉得自己的生活中尽是苦恼，有时候想找寻一点快乐也无从找起。其实生活是怎样，只是我们自己的感受，生命应该以怎样的方式延续，也是我们的选择。如果我们选择在黑夜中抹着眼泪，让苦恼无边地包围，那么我们也只能于黑暗中在苦恼里不断地挣扎徘徊；但是如果我们选择在阳光下享受生命，在任何时候都能够用一种豁达的心态去走自己的人生，那么不管何时，不管发生什么，我们都可以看到生命中最灿烂的阳光，也可以在人生的路上看尽美好的风景。



心灵絮语

生命以一种怎样的方式存在，生活以一种什么样的形式前行，都是我们自己的选择。如果在生命中选择了苦恼伤痛，那么一路上我们只能让它们折磨自己的身心；而如果在生命中选择了幸福与豁达，那么不管遇到怎样的风雨，我们都可以看到绚烂的彩虹，潜伏在岁月里的那些苦恼，也会在不知不觉中消退。



记忆中的流年，安逸源自何方

随着时间的流逝，随着我们慢慢地长大，安逸似乎都是在梦里的事情了，生活中的纷纷扰扰总是搅得心灵不得安宁，甚至有时候连想安静地坐下来喝一杯咖啡都成了一种奢侈。在如此浮华的世间，安逸究竟在哪里？记忆中的流年什么时候能够重返？

在人生中可能很多人都会有这样的感慨：随着时间的流逝，似乎很多的事情都已经是记忆中的了，有时候想要去触摸也觉得离得太过遥远，最后只给自己留下一片凄然。其实在人生中，很多时候我们都只是在不停地奔波着，为了生活，为了事业，为了自己那些莫名其妙的梦想，脚步匆匆。有时候甚至会忘记自己是谁，但是一旦当我们的脚步慢下来，想要回头看看自己走过的路的时候，才发现身后的脚步已经消失得无影无踪，想要追寻也是枉然，所以只能让自己继续忙碌，让自己继续追寻，当然这样的人生也就慢慢地告别了安逸，所有的日子都只是成了流年。

每天被匆忙的脚步追赶，每天有做不完的工作等待着自己，每天有数不完的烦恼，这样的日子随着时针的不断转动也慢慢地在我们的生命中上演。有时候走在车水马龙的街头，看着一街的繁华，