



UNDERSTAND
AS
EARLY
AS
POSSIBLE

杨雁
著

我们总是老得太快，
却明白得太迟！

有许多事，
在你还不懂得珍惜之前已成旧事；

有许多人，
在你还来不及用心之前

所以，
别等到人生垂暮才想起俯拾朝花，
你要且行且悟且珍惜。

总有一种感悟让你瞬间长大

此生： 明白要趁早

此生明白 要趁早

总有一种感悟让你瞬间长大

杨雁 | 著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

此生明白要趁早:总有一种感悟让你瞬间长大 / 杨雁著.
—北京:中国华侨出版社,2013.12

ISBN 978-7-5113-4322-2

I. ①此… II. ①杨… 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300316号

此生明白要趁早:总有一种感悟让你瞬间长大

著 者 / 杨 雁

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/16 字数/190 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4322-2

定 价 / 29.80 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 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

献给未来的自己

因为一次偶然的机会，这些原本只是一些类似于碎碎念的文字才出现在了大家的面前。与其说这是一部作品，还不如说这是一个普通女人对自己生活的一种记录。整本书由很多个独立的章节组成，自己的或者别人的一些小故事，剩下的便是对人生的一些感悟，就像在与你面对面聊天一般，言语朴素，却足够真实。

关于美丽：对于美和时间的关系，一直有着自己独特的见解，青春固然美丽，却很短暂，我们除了珍惜自己短暂的青春，还应该清楚世界上存在着另外一种沉淀之美是永恒的，更加值得让人去努力追求。

关于梦想：梦想是一个永恒不变的话题，最初我们所拥有的除了梦想还有与生俱来的自信，当信心逐渐被磨灭的时候，你是否还有坚持下来的勇气。然而，是不是只要一直坚持梦想就会一定实现，别忘了，迷恋不可能之物是灵魂的疾病，泛滥的梦想可能是永远都不会成为现实的。

关于婚姻：婚姻是这个世界上最高深的一门课题，围城里的人偶尔也会向往着外面的生活，却不曾想过，自己也可以成为别人向往的对象。婚姻是需要经营的，婚姻不是 1+1 等于 2，而是两个 0.5 凑成一个 1，这才是真正的另一半，有了彼此才是真的完整。

关于温情：即便这个世界越来越冷漠，在不同的角落里始终存在着永远都不会消失的温情，有一类人一直在用自己爱的力量融化着彼此的世界，互相关爱，将温暖传递。

关于知足：人们对生活的期望值越高，要求越高，失望反而越大。知足其实是一种心态，所谓知足，不是满足现状不求上进，而是珍惜自己已经所拥有的，感受其中的幸福，学会知足，生活在满足的心境中，体会不一样的快乐。

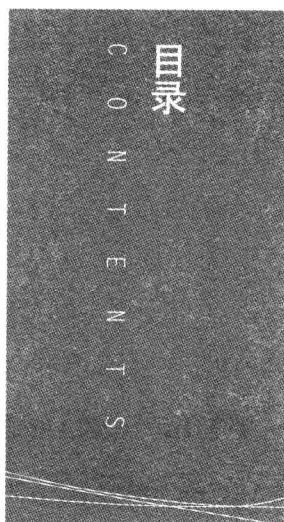
关于养护：健康不仅仅是身体上的，从生理到心理都要追求最好的状态，情感、意志、信念、言行、涵养，等等，无一不是需要锻炼的对象，修身养性，提升自我。

关于幸福：锦衣玉食可以幸福，粗茶淡饭同样也可以幸福。幸福是人们内心的一种满足，不仅仅是物质上的，更是精神上的；幸福是一种感觉，它并不取决于人们的生活状态，而是取决于人的一种心态。

关于心伤：每一次受到的伤害都会留下不可去除的疤痕，每一道疤痕都见证着自己成长的轨迹。不经历风雨，怎么见彩虹，不能直面不幸的人才是真正的不幸，正是有了这一道道疤痕，才让我们更加懂事与成熟，让我们有更充足的底气面对更大的挑战。

本书是关于人生成长的随感，里面有很多让自己喜欢的话语，很多自己的感悟想要说给更多的人听，同时也再一次地送给自己，未来还有很长的一段路要走，谁都无法预料将会邂逅到怎样的情形，不论发生什么，想起这些曾经带给我启发和感触的文字，都会重新带给我鼓励，重新带给我温暖，支持我继续前行，走向未来。

以此，与君共勉。



第一辑 年轮里的美,说给容颜

- 002 \ 殊途同归与随缘
- 007 \ 老去的公主病
- 011 \ 与时间的战斗
- 016 \ 舍得与生命的延续
- 021 \ 优雅地老去



第二辑 梦想的浮沉,说给恒心

- 028 \ 梦想是一朵朴素的花
- 033 \ 在历练中选择坚强
- 038 \ 别让梦想泛滥,梦想没有捷径
- 042 \ 信念与坚持
- 047 \ 忠于自己内心的信仰



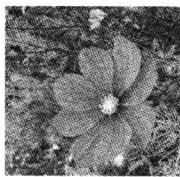
第三辑 婚姻的酸甜,说给成熟

- 054 \ N年之痒
- 059 \ 贫贱夫妻百事兴
- 064 \ 别把婚姻当成一场豪赌
- 069 \ 有时成全也是一种美
- 075 \ 幸福就在当下



第四辑 生活中的温情,说给行动

- 082 \ 用自己的力量温暖他人
- 087 \ 传递幸福的使者
- 092 \ 爱无界限
- 097 \ 遥远的心灵导师
- 102 \ 最温暖的浪漫



第五辑 氤氲的雨天,说给知足

- 108 \ 因爱而温暖,因爱而富足
- 114 \ 找准衡量幸福的尺度
- 119 \ 难得糊涂
- 123 \ 当下的满足是为了更好的未来
- 129 \ 找一个温暖的人过一辈子



第六辑 身体的活力,说给养护

- 136 \ 产妇的美丽战争
- 141 \ 人生如茶,茶如人生
- 146 \ 炼其体肤,修其心灵
- 152 \ 来自天堂的声音
- 157 \ 养性与修身

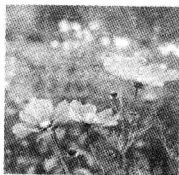
第七辑 朴素的幸福,说给感动

- 164 \ 发现幸福的眼睛
- 169 \ 不同的生活,一样的快乐
- 174 \ 幸福的指数
- 179 \ 爱的港湾
- 184 \ 简单生活,享受平凡



第八辑 心上的疤痕,说给岁月

- 190 \ 敢于面对改变
- 195 \ 残缺的人生,完整的幸福
- 200 \ 生命中不能承受之重
- 206 \ 心怀感恩
- 211 \ 把伤痕当酒窝

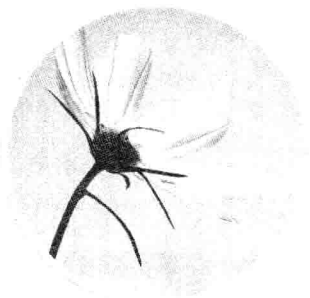


第九辑 说给自己听,温暖此生

- 218 \ 放大喜欢的,缩小厌烦的
- 224 \ 管好自己的剪刀
- 230 \ 坚持选择或是妥协
- 236 \ 付出与得到
- 241 \ 我们都拥有自己想要的生活

第一辑

年轮里的美， 说给容颜



时光增长了年轮，苍老了容颜，却充实了心灵。

从幼稚到成熟，从天真到老练，从懵懂无知到见多识广……

每一圈年轮的增长都赋予了我们不同的财富，

这些精神财富有对亲情的感动、对爱情的领悟、对友情的珍视……

每一次心灵的触动都是时间赐予我们最好的礼物。

即使容颜不再，灵魂依旧不朽。



殊途同归与随缘

这也许是一个沉重的开头。就在几周前，我刚刚参加完爷爷的葬礼。

在很久很久之前，我总认为死亡是一件与我无关的事情，总觉得自己和自己的家人会永远停留在记忆中的那个年代。

可是，这次见到爷爷，已经完全没有了从前的样子。他躺在那里，身体仿佛已经没有任何水分，皱纹让干瘪的脸看上去越发苍老。而在记忆中，爷爷瘦却很矫健，脸颊红润饱满，还能健步如飞替正在读小学的我送来热乎乎的午饭。

我很平静地送走了他。此时此刻，我才真正发现，曾经所以为的时间停止真的只是一个传说，奇迹并不可能发生。

自从离家之后，忙着工作、忙着恋爱、忙着结婚生子，所以才会感觉爷爷从健康到老去，似乎成了一瞬间的事情，让人有些措手不及。我不知道爷爷还有没有遗憾，至少在别人看来，他是幸福的，算不得儿孙成群，却也四代同堂，不用为生计犯愁，不需为子女操心，还能在有生之年实现自己最大的愿望，去到自己最想去的地方。即便老去，想必也是快乐而无

憾的吧。

回到自己的家中，找出了被丢在角落里的相册翻看起来。在那个还没有各种高科技数码产品的年代，经过暗室冲洗的胶片纸在现在看来有着一一种特别的怀旧美。照片上的每一幅画面都显得细腻而真实，梳着时髦发型的妈妈、西装革履的爸爸、黑头发的爷爷、满口牙的奶奶，还有他们怀里嗷嗷待哺的我。看着那个小小的我，眼睛突然有点温热，曾几何时，我也是一个什么都不懂的“小布丁”，原来父母也曾拥有如花一般的容颜，只是随着时间的流逝，一切都有了改变。

不由想起了曾经的自己，大学毕业时，才经过校园几年的束缚，就像放出笼的小兽一样，浑身热血沸腾，满腔“不出人头地，誓不为人”的豪迈情怀，青春洋溢而充满激情。

然而现实总是残酷的，在经历无数次人山人海你推我搡招聘会的洗礼之后，我终于成为了传说中的职场新人。作为一名职场菜鸟，彼时的我黑发白肤，素面朝天，对人可以掏心掏肺，不懂得替别人着想，只会在意自

己的委屈。但是不得不说，我是幸运的，同事都很疼我，也没有遇到钩心斗角的场景，所以我就一直这样天真而认真地做着自己的事情，简单而满足。

直到某天，因为人手不够，部门领导将我借调出去，与销售部的同事们一起去接待一批比较重要的客户。所谓接待，无非是吃吃喝喝，在饭桌上我第一次知道了酒的滋味，不懂拒绝的爽快和没心没肺的笑讨得了满桌人的欢心，截止到此时，气氛可以说都是愉快而轻松的。饭后大家又去了KTV，你方唱罢我登场，很是和谐。不知道是谁先起头邀请女士跳了一支舞，在场的重要客户们纷纷效仿，同样，我也在被邀请之列自然不能拒绝，但是要与一个可以做自己爸爸的人翩翩起舞，真不是一件让人开心的事情，只想等着一首歌结束，快点解脱。在我不在状态的时候，愕然发现“舞伴”的脸与我越凑越近，近到能明显地闻到满嘴酒味，慌乱的我完全不知所措，只能狠狠地将他甩开，可能是他酒后失态，被我甩开后依然不依不饶。

我又何曾受过这等屈辱，当时便泪流满面说不出话来，气急的我已经准备一巴掌扇过去，突然同来的一位姐姐拿着手机冲过来递给我说有电话找我，然后便把我拖了出去。这位拯救我的姐姐是销售部负责人，人称T姐，T姐年近四旬，已经称不上年轻，面相却很是妩媚，在市场上厮杀多年，很是有点小名气。这些是我在此之前对她的全部了解。这时T姐把我拉出来之后直接扯进了厕所，我好不容易回过神来，委屈得号啕大哭。

后来，我已经忘记当晚T姐有跟我说过些什么，只记得第二天，我带着相当于对救命恩人的感激，买了好多零食到了T姐办公室，对她说：“谢谢你救了我。”这句话一直被T姐取笑到现在。后来我俩逐渐亲近，在

第二个年头T姐找了个理由把我调到了她所在的那个部门，工作以外的时间，两个人完全没有年龄隔阂，经常玩在一起，很是投缘，也是在这里我才知道关于她更多的事情，T姐看着一副女强人的样子，其实内心却住着一个女人，她向往浪漫、追求浪漫，不喜欢将就，所以才会和第一任老公离婚，T姐和前任老公离异后，放弃了总裁助理的职位，毅然接管了当时乱糟糟的销售部，在一片质疑的环境中硬是取得了今天不菲的成绩。她和老公分手的原因很简单，20岁出头的她为了应付父母与中意自己的人办了结婚手续，磨合了几年后还是没法磨出想象中的爱情，更不用说她所向往的那种浪漫生活了，于是便义无反顾地提出了分手，一直单身到现在。

有一晚和T姐喝酒，问起她对将来的打算，T姐笑道：“我知道你是想问我感情问题，其实没什么好担心的，随缘。等不到爱情我就单着，人这一生才是真正的殊途同归，既然结局都一样，就不能委屈的活着。要是等我到了四十岁还单着，就不等了，就去开始做我一直想做而没做的事情。”说完这些话之后，T姐的眼里泛起了异样的光彩，闪亮异常。

想必很多人都会对此不屑，人生又有多少事是真正随心所欲的呢。T姐后来离职了，当时我正在为一个项目的事情忙得焦头烂额，连欢送会都没来得及去参加。

生活还是要继续，现在的我早已经成为了职场老将，面对某些重要客户我已经能应付自如，回想当时所经历的一切，对于菜鸟的我来说意义非凡，不经历些挫折，又何来所谓的成长。在闲暇的时候，我总是会想起T姐，在她离职后我们之间的联系便越来越少，一直到去年某天我拨出她的号码，却显示为空号。我尝试过各种途径，企图能得到她新的联络方式，却无果。T姐就这么毫无预兆地消失在我的生活中，我本以为我再也没有

机会亲口过问她是否已经找到了真爱，直到上周接到了电话……

是 T 姐。电话里她的声音一直是雀跃着，她告诉我她要结婚了，婚礼订在结婚圣地南非德拉肯斯堡举行。没等我来得及表达自己掺杂着无数情绪的复杂心情，她很主动地交代了她这几年的动向。她从来没有忘记过自己的目标，所以 40 岁那年她毅然辞职，用几年时间走遍了大半个地球，打电话给我的时候她正在南非追狮子。也是在旅途的过程中遇到了现在的结婚对象，两人只是打算举行一场田园婚礼，然后继续旅程。电话里最后她对我说：她现在真的很快乐，真的。

我能想起 T 姐对我说这些话时神采飞扬的样子，人生本就一场旅程，每个人都有权利选择如何走，爷爷的旅程平淡而满足，T 姐的旅程精彩而美丽，这种美丽与容颜无关，即便容颜老去，人生旅程中历练出的美丽却将不朽。

老去的公主病

大学一年级，我开始了人生中第一场恋爱，人称初恋。

而此前，在连电视都不允许多看的情况下，对于爱情的印象就只能停留在课堂上偷偷翻看的言情小说里。譬如：男主角温柔帅气，对女主角一见钟情，便情有独钟成为女主角身边的忠良犬，任周围花草成林也不为所动；又譬如：男主角英俊霸道，从前拈花惹草各种投怀送抱，只有女主角对他不屑一顾，却偏偏视女主角为真爱，从此洗心革面誓将女主角变成他唯一的女人，等等这般。而这些爱情开头很神奇，中间很纠结，结局却总是很美满，男女主角在克服各种健康问题，物质问题，家庭问题，性别问题之后，终于幸福地生活在了一起。

在这些小白剧情的洗脑下，刚刚脱离父母羽翼奔向自由的少女，情犊初开自然对传说中爱情的滋味欣然向往。如何开始不细表，无非是王八绿豆看对眼，然后眉来眼去欲拒还迎最终兴奋地勾搭在了一起。当然，那时的我还没有修炼成现在的样子，纯洁如一张白纸，只知道刚好彼此喜欢，便在一起。

小男友叫 X，同级不同班，身长面嫩，放到现在必定是万千阿姨疯抢的优质男生。年轻的爱情单纯却不见得美好，都说每个姑娘心中都有一个公主梦，又何况当时“博览群书”的自己。我全然将自己幻想成了书中的女主角，把任性当作可爱、刁蛮当作个性，乐在其中折腾着自己的小男友，各种使唤与不满、不停地找借口与其争吵、不分场合地发飙，等等这般，然后再理所当然地等着他来哄我，和好之后再继续上演以上戏码，如此反复，乐此不疲。现在想起来，自己都恨不能掐死当时脑残的自己。而年轻的 X 却很难得的性格温和、心思细腻，在这样荒唐的相处模式之下，竟然还将这段青涩而艰难的感情维系了大半年的光景。

下学期快期末的某天，在食堂，我嫌弃 X 打来的午饭中有我讨厌的食材，便当着大庭广众的面将饭菜泼在地上，嘟着嘴命令他再去买一份过来。这次 X 并没有像往常一样乖乖地捡起饭盒重新去买饭，他只是静静地站在那里看着我，最终没有理会我便转身朝外面走去。我全然没有追出去的觉悟，只是觉得他竟然在这么多人面前不给我面子，让我颜面全无，恼羞成怒地跑回了宿舍。之后的几天，我等着他像以前一样主动来哄我，因为这样“小”的事情在我们之间早就已经习以为常，他不可能生气太久。可是，也许再好的人都会有自己的忍耐限度，这一次我没有再等到他……

就这样，我莫名其妙地失去了自己的第一份感情。我和各位女主角一样颓废了好长一段时间，郁郁寡欢，无法淡定地接受这个事实，不明白为什么结局会偏离轨道，走向了另外一个方向。初恋的失败大大地降低了我对爱情的渴望，现实和理想的差距太让人沮丧，即便如此，我还是没有在自己身上找原因的觉悟，只是单纯地认为自己运气太差而遇人不淑。

X 在大三快结束的时候办理好了留学手续，在飞走之前，朋友给他举