

都市暖心之作
每天给自己一点正能量

未曾失意的人， 不懂人生

每天读一点，释怀所有难过。
在浮浮沉沉的世界里，给予内心坚强的力量。



每个人都经历过艰难的岁月，但多数时候，那些艰难的岁月，最后会变成生命中最精彩的日子。

张滢 / 著

中国华侨出版社

013369204

B821-49
808

未曾失意的人， 不懂人生



北航

C1676375

中国华侨出版社

B821-49
808

图书在版编目(CIP)数据

未曾失意的人,不懂人生 / 张滢著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4033-7

I. ①未… II. ①张… 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214483 号

未曾失意的人,不懂人生

著 者 / 张 滢

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/19 字数/300 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4033-7

定 价 / 35.00 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 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩

前言

每个人都拥有丰富的感情与情绪，可以说感情占据了一个人生活的很大一部分，人时时刻刻都处在感情里。

我们会爱上一个人，那种感觉特别美好，让人想要长久拥有，那么如何能让这份美好持续到最后呢？其实爱也是需要经营的，有许多的学问。这需要我们通过学习来慢慢成长，懂得更好地爱人。除了追求爱情，很多人在有限的时间里还想得到更多的金钱、权力，等等。但是，也要有清醒的认识，人生并不是想要什么就能得到什么，你会经历失去，会体会错过，会品尝失意。失望是一个必经的过程。但是当我们的思想被失望占据时，应该找到应对的方法，让自己变得坚强，努力面对任何事情。做到这些之后，就会更加珍惜自己拥有的。有失败就会有成功，人人都渴望成功，希望享受成功带来的喜悦、荣誉与种种附加价值。但是在前往成功的路上，并不是那么一帆风顺，我们依旧会遇到前面提到的那些挫折、迷茫，困难与险境，跌倒了并不可怕，关键是看你能不能重新站起来。与此同时，还应该拥有一颗宽容的心，那样就能减少许多的烦恼。心态豁达了，就能得到更多的欢喜。

人是群居动物，总是想要有人陪伴才会觉得不寂寞不孤单，但是人其实本质都是独立的，需要独自去面对很多。在人生道路上，我们在遭遇这些问题时，要找到应对的方法。那么如何才能看清自己，并且找到自己的目标呢？首先应该了解，在我们前进的路上，那些挫折困苦都是必然的，那么拥有良好的品格就非常必要了。其次，在面对各式各样的问题时，心态其实很重要，好的心态能够帮助我们更好地解决问题，凡事给人留有余地，遇到机会也可以送给别人，做一个豁达宽容的人。再有就是，我们在追求很多东西的过程中，往往会忽略了生活中的美好，其实，获得成功需要不畏失败，需要不断前行，而成功之后更需要我们去调节自己的心态，要懂得欣赏生活中的美，懂得如何使自己快乐。最后要明白，成见、敌意、嫉妒等都是造成人们无法好好相处的原因。同时人们对自身的认识不够充足，也会产生很多副作用。想要走得更快更好，就要懂得让自己休息一下，还要有朋友陪伴。

大家都明白，谦逊是能使人受益终生的美德，懂得谦逊的人同时也是懂得积蓄力量的人。这样的人总是能够给人留下好印象，而这样的印象恰好能够使一个人在生活与工作中不断积累经验与能力，最后获得成功。所以，即使你名声再大，成就再显著，身份地位再高，也不能目中无人，还是应该谨言慎行，尽量低调。要知道，盲目的骄傲自负，与种种不切实际的固执己见，都注定会以失败告终，这是世间的必然现象。

未曾失意的人，不懂人生。经历了人生起起落落的人，才更懂得人生的美好。祝愿所有人都能拥有美好的人生！

目录

CONTENTS

未曾失恋的人，不懂爱情 | 第一辑

感情占据了一个人生活的很大一部分，可以说人时时刻刻都处在感情里。爱一个人是很美好的，那么如何能让这份美好持续到最后呢？爱也是需要经营的，有许多的学问。懂得了我们下面所说的，会对你的感情生活有很大帮助。

- 在爱情中学会为自己保留 / 002
- 为爱改变自己，好过苛求对方 / 004
- 好聚好散，不再互相伤害 / 006
- 不管恋人还是朋友，要保持距离 / 008
- 夫妻感情需要精神财富而非金钱 / 011
- 懂得爱情，两人才能白头偕老 / 014
- 面对爱恋中的朋友，要善于倾听 / 017
- 学着放下情感伤害，走向未来 / 019

未曾错过的人，不懂珍惜 | 第二辑

人这一生，来去匆匆，在有限的时间里总是想得到更多，想要金钱、权力，等等。但是，人生并不是想要什么就能得到什么，你会失去，会错过，会失意。那么，我们就应该学会面对这些，学会自我排解。懂得了这些之后，就会更加珍惜自己现在所拥有的。

- 在得意的时候，好好把握 / 024
- 将心态归零，珍惜正能量 / 027
- 懂得取舍，争取想拥有的东西 / 030
- 错过后别总后悔，面对现实 / 032
- 在错过后回归原点，笑对人生 / 036

幸福就是活在当下，珍惜眼前 / 039

转变心态，才能走好脚下的路 / 041

第三辑 | 未曾失望的人，不懂理想

我们每个人，在一生中总会遇到各种各样的失败与挫折。失望是一个必经的过程，但是当我们的思想被失望占据时，应该怎么样应对呢？如何让自己在失败时仍充满正能量呢？这一辑，将会给你解答。

即使失意也不能丧失志向 / 046

不管如何失望，也不能失去希望 / 049

在困境中依然要放飞梦想 / 052

越过人生低谷，重拾理想 / 054

境由心生，学会走出失望 / 058

实现理想要从最基础开始 / 060

面对失望，学会忍耐和等待 / 061

第四辑 | 未曾失言的人，不懂谨慎

我们每个人都是独立的个体，有自己的脾气秉性，有的人性格急躁，遇事容易着急，有的人心态豁达，凡事容易看开放下。其实，种种人生都是经历，懂得忍耐的人其实才会拥有更加广阔的天空。

谨言慎行，才能走向成功 / 064

忍住争辩，谨慎地控制情绪 / 065

在冲动时喊停，“忍”字当头 / 067

看淡流言蜚语，走好自己的路 / 072

无谓的争辩让双方皆输 / 074

不懂谨慎，将造成更多祸患 / 075

不轻易争执，看淡一时输赢 / 078

关上耳朵，才能远离是非 / 081

未曾跌倒的人，不懂坚强 | 第五辑

我们人人都渴望成功，希望享受成功带来的喜悦、荣誉与种种附加值。但是在前往成功的路上，并不是那么一帆风顺，我们会遇到各种各样的挫折、迷茫、困难与险境，但是跌倒了并不可怕，关键是看我们能不能重新站起来。

- 即使跌倒，也不可软弱失格 / 084
- 放低身段，才能避免跌倒 / 087
- 跌倒不可怕，逆境也有转机 / 090
- 挫折是选择题，选择由自己 / 092
- 跌倒不忧心，坚强中等转机 / 094
- 有了失意，才有机会去挑战 / 095
- 承受打击，坚强是人生的常态 / 098
- 放低重心，赢得人生的幸福 / 103

未曾寂寞的人，不懂繁华 | 第六辑

人是群居动物，总是想要有人陪伴才会觉得不寂寞不孤单，但是人其实实质都是独立的个体，需要独自去面对很多东西，比如成功，比如失败。在人生道路上，我们该如何对待所遭遇的这些问题呢？

- 放下虚荣心，低头面对寂寞 / 108
- 人生起伏，笑看潮起潮落 / 111
- 孤独教会你认识真正的繁华 / 113
- 藏起锋芒，不在繁华中迷失 / 116
- 忍受寂寞，在黑暗中寻找星光 / 119
- 收敛物欲，不伤本心本性 / 121
- 知足常乐，时刻保持平衡心态 / 123
- 淡泊对待人生的荣辱 / 127
- 低调是面对繁华的最佳姿态 / 129
- 换个高度看问题，迎接繁华 / 132

第七辑 | 未曾失落的人，不懂自己

我们如何才能看清自己，并且找到自己的目标，这是需要我们好好思考的事情。在我们前进的路上，挫折困苦都是必然的，那么拥有良好的品格与人生态度就非常必要了。

- 失意是折磨自己的借口 / 136
- 失意时懂得勇敢面对挫折 / 139
- 学会做自己命运的主人 / 143
- 懂得给自己一个合理的定位 / 145
- 失意时，不总为自己找借口 / 147
- 坚韧强大，让失意变成辉煌 / 150
- 学会幸福，在失意中寻找幸运 / 152
- 不惧怕输赢，才有赢的机会 / 154
- 只有自己才是自己的救世主 / 156
- 低调睿智才是真正的人生 / 158

第八辑 | 未曾狭隘的人，不懂宽容

我们在面对各式各样的问题时，心态其实很重要，好的心态能够帮助我们更好地解决问题，凡事给人留有余地，遇到机会也可以送给别人，做一个豁达宽容的人。

- 懂得宽容，别人会为你开扇窗 / 162
- 欣赏对手，人生就会多份机遇 / 165
- 学会换位思考，体谅别人 / 168
- 凡事给人留余地，结果大不同 / 171
- 拥抱对手，就少了一块拦路石 / 175
- 宽容是建立人际圈的捷径 / 177
- 用宽容正确的眼光去看待他人 / 180
- 没有永远的敌人，要宽以待人 / 183
- 调整自己胜过去改变别人 / 187

在宽容中学习对手的优点 / 189

控制自己，多些宽容心处世 / 191

未曾苦涩的人，不懂回甘 | 第九辑

人活着总是想要追求很多东西，在这一过程中，往往会忽略了生活中的美好，其实，获得成功需要不畏失败，需要不断前行，而成功之后更需要我们去调节自己的心态，要懂得欣赏生活中的美，懂得如何使自己快乐。

不惧失败，在苦涩中走向成功 / 196

别高兴过头，在兴奋中谨慎前行 / 199

经历苦涩后，要懂得善待自己 / 202

在苦涩中找到心灵的力量 / 204

不论遭遇什么，都要保持好心情 / 206

随时保持乐观的正面心态 / 209

保持简单快乐的生活态度 / 212

学会时刻欣赏生活中的美 / 214

甘甜无处不在，不用刻意制造 / 216

未曾委屈的人，不懂担当 | 第十辑

成见、敌意、嫉妒等都是造成人们无法好好相处的原因。同时人们对自身的认识不够充足，也会产生很多副作用。想要走得更快更好，就要懂得让自己休息一下，还要有朋友陪伴。

想要重新出发，必须懂得放下 / 220

低头是为了更好地担当责任 / 223

欣赏自己，不受委屈哪来光明 / 227

在挫折中找到人生正确的位置 / 229

充满责任感，学会主动担当 / 232

承担自己的责任，不受干扰 / 234

遇到瓶颈时以蛰伏来应对 / 236

第十一辑 | 未曾无助的人，不懂自立

人生在世，难免经历大起大落，不论面对什么，都要让自己拥有正能量，用正面的心态去面对所有事情，让自己充满勇气。同时，学会为自己减负，只有脚步轻快，才能走得更远。

- 失败了无非就是从头再来 / 240
- 轻视自己就永远无法成功 / 243
- 不论得意还是失意，都要自立 / 245
- 以简单的法则应对无助 / 247
- 无助时寻找属于自己的位置 / 249
- 在自立中让生活更简单快乐 / 251
- 相信自己，肯定自己的能力 / 253
- 理性思考，懂得控制自己 / 257
- 放下心中的无助，为心灵减负 / 260

第十二辑 | 未曾起伏的人，不懂命运

有句歌词说得很好：“人生难免起起落落。”确实，没有谁的一生是风平浪静的，真的那样人生也会失去很多乐趣。如何在飞速发展的当今社会寻找到内心的安宁，是值得我们每个人去思考的。

- 自我反省，不被一时成功蒙蔽 / 264
- 幸福就在身边，学会珍惜 / 267
- 山外有山，虚心才能趋于完美 / 269
- 苦难是生命的财富，勇于面对挫折 / 271
- 敢于吃苦，坚持做自己 / 273
- 不居功自傲，适时进退 / 275
- 掌控自我，做命运的主人 / 278
- 钱财身外物，要拒绝浮躁心态 / 280
- 不固执己见，学会正确思考 / 281
- 学会与人交往，不随便揭人伤疤 / 285
- 收起锋芒，以谦虚明哲保身 / 288



第一辑

未曾失恋的人，不懂爱情

感情占据了一个人生活的很大一部分，可以说人时时刻刻都处在感情里。爱一个人是很美好的，那么如何能让这份美好持续到最后呢？爱也是需要经营的，有许多的学问。懂得了我们下面所说的，会对你的感情生活有很大帮助。



在爱情中学会为自己保留

许多人都向往美好的爱情，可是爱情说来就来说走就走。如果把人生都压在爱情上，就像你想拥有彩虹，美是很美，但太缥缈。

并不是所有恋爱都能收获美满结局，我们不能对恋爱抱有过多幻想，那样不仅得不到幸福，而且还会迷失自己。尤其是女人，更要学会保留，防止在爱情中输得太惨。

有一对年轻恋人，他俩是大学同学，因为家庭背景的悬殊，他们在一起可以说是困难重重。在一起同居几年以后，他们准备跨进婚姻的殿堂，可就在这时，男孩子爱上了另一个姑娘。这个男孩很矛盾，他心里明白自己必须负责，而且也没法狠心将依然全心爱他的恋人抛下。但是他也清楚，自己已经过了最爱她的时候。女孩陷入了深深的痛苦中，面对曾经深爱自己现在却爱别人的爱人，她不知道是该嫁还是该离开。事情的结局是，当男孩试图劝女孩离开的时候，女孩吞食了大把的安眠药。

还有一对中年恋人，他们都曾经有过自己的家，说不上特别好但是还可以过得去。男人先走出自己的婚姻，女人有些放不下自己的儿子，同时她的丈夫也不愿放手，就这样僵持了一段时间。就是因为这样，女人对那个男人充满了愧疚，并最终导致她决定抛夫弃子，搬进了男人的小屋。可是，当那个经常说

爱自己的男人终于拿到新房钥匙时，却不想把钥匙给她。这个女人一直住在那个小平房里，男人一直躲避她，不知道是不是已经有了新的喜欢的人；而她过去的那个家也有了新的女主人，现在的她没有地方可以“进”，也没有地方可以“退”，彻底成了一个多余的人。不甘心的女人用了所有办法，依然不能挽回男人的心，这一次，她丧失了全部的理智，冲去找到男人并用菜刀砍伤了他。最终，这个女人为了自认为的爱情付出了沉重的代价。

通过这两个例子，我们无意指责男人的善变和无情，只是想说明感情本身就是脆弱和复杂的。很多时候，我们可以把握的只能是自己。

没人能保证自己跟爱人会永远幸福快乐，那些痛苦甚至绝望的体验我们总是无法拒绝，幸福跟痛苦原本就是人生中的双胞胎，重要的是我们怎样理智地对待。你可以选择去伤害对方，选择伤害自己；你也可以选择平静，选择理性，选择让自己放弃。我们要对自己负责，对自己美好的生命负责。当爱已经远离，当真实让你无法承受时，你会特别难过，会很痛苦，这种痛苦可能会击倒你，同时也可能逐渐沉淀为生命的阶梯，当你再次站起来，就能够重新站到人生的高处。

有一首情歌的歌词特别好，提醒女人“要为自己保留几分”，不要把自己的人生都压在另一个人身上。彼此相爱当然好，但它不应该是构成你生命的全部。将一切都放在爱情上的女人，注定会被其所伤，并承受痛苦。



为爱改变自己，好过苛求对方

恋爱中的人，常常都是有强迫症的，喜欢让对方来迎合自己，顺从自己，以此来成全自己那微小的征服欲。有人愿意为你而改变，是他足够珍惜你的表现，但是不能强求对方完全迎合你，换位思考一下，你为什么就不能为对方考虑一下，自己牺牲一点呢？

爱情非常神圣，又让人觉得特别美好。每个陷入爱情里的人都既甜蜜又痛苦，所谓“痛并快乐着”。当你真的把一个人捧在手里特别在乎的时候，你是不会看到他的缺点的，因为你可以完全包容他，甚至把他的缺点也看成优点。当你很自私地想要对方为你改变时，有没有想过这个要求非常过分呢？或者你把它同等地放在自己身上，看看你自己能不能做到。

你可以为爱改变自己，而不能是苛求对方为你改变。古语说得好，“己所不欲勿施于人”，连自己都不想去做的改变又凭什么去要求对方做到呢？两个人之间应有适当的空间，这样彼此都可以自由呼吸，彼此要求得越紧，各自得到的空间就越少，氧气也就越稀薄，最后只会两个人都累了。

黑夜来临后，三只蜥蜴凑在一起，探讨生存的艰难和环境的险恶，它们住的地方有很多大型动物，被它们发现，就会有生命危险，已经有很多同伴成了别人的食物。