

李婷婷◎编著

所有的坚强， 都是伤痛的茧



面对伤痛，与其沉溺其中，不如乐观处之



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

所有的坚强，都是伤痛的茧

于克南/编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中,不放弃努力就是真正的坚强,我们只要坚强地面对生活,那舍去的就只是烦恼,赢得的是整个人生。只要坚强,雨后就有彩虹。

本书以温情的文字描述了生活中常见的挫折、不幸、困境,以及人们在遭遇这一切时的情绪、心境上的变化。通过深刻地剖析,阐明人生真理:人生需要坚强,成功属于那些有恒心、坚强到底、拥有智慧的人。

图书在版编目(CIP)数据

所有的坚强,都是伤痛的茧 / 李婷婷编著. --北京:
中国纺织出版社, 2019.11
ISBN 978-7-5180-6121-1

I. ①所… II. ①李… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第071588号

责任编辑:郝珊珊 特约编辑:王佳新
责任校对:江思飞 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124
销售电话:010-67004422 传真:010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2019年11月第1版第1次印刷
开本:880×1230 1/32 印张:6.5
字数:116千字 定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

| 前 | 言 |

有人说，生活恰似一片沃土，每个人的进步、成长都会在此留下足迹，也会留下战胜挫折的笑容。支撑人们战胜挫折的则是坚强，只要我们怀着一颗坚强的心，哪怕在生活中遇到再大的困难，我们也不会退缩畏惧，而是昂首向前。

所有的坚强，都是伤痛的茧。坚强，可以让我们的生活多姿多彩。坚强，就是逆水行舟，挫折越大，越是勇往直前；坚强，就是奋起奔跑，差距越大，越需要努力向前；坚强，是在韧性中成长，失败越多，越是勇敢向前。

哲人说：“生活就像是海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。”意志坚强的人不怕摔跤，哪怕此路再泥泞，哪怕跌倒再多次，也会面带笑容，爬起来继续拼搏，奔向不远处的胜利。生活最需要坚强，毕竟遭遇挫折和困境，是生活的常态，当我们处于挫折和困苦时，需要记住，只有选择坚强，才能迎接更美好的未来。

现代社会残酷的生存法则，让怯弱的人无处容身。“坚强”这个词语需要常常在脑海里浮现，当遭遇不开心的时候，就需要对自己说：坚强一点，没什么大不了的。生活哪有那么多称心如

意，多的都是不如意的事情，有时让人忧虑不安，有时让人向往未来，有时让人回想过去，有时又觉得开心快乐。一个人的心境就如过山车一样，坎坎坷坷，每走一步都是摇摆不定，虽然过程苦涩，但最终的目的地却是甜蜜的，生活就是这样先苦后甜。只要结果是笑的，那过程让我怎么哭都行。在这个充满变数的人生旅途中，更需要我们内心怀有坚韧与勇气。

现代的年轻人大多数是独生子女，父母对其宠爱太多，帮助他们承担的东西太多，解决的困难太多。一旦挫折到来，年轻人便躲在父母身后，等着他们去解决，让他们去承担。但父母总有老去的那一天，届时很多事情只能自己去承担，可是年轻人却早已经习惯畏惧，习惯了躲在父母的身后。没有人是天生坚强的，坚强的人也是经历很多磨练之后才懂得承担。当你遭遇挫折的时候，可能最开始是极为痛苦的，后面就会好一点，慢慢地就学会了坚强，学会了自我安慰。当困难再次来临的时候，你就学会了冷静地思考，微笑地安慰自己，坚强地迎难而上。

编著者

2019.10

| 目 | 录 |

第01章 你是你人生唯一的主角，要为自己而活 || 001

活着只为了给自己一个交代 || 002

冲破迷雾，你就是那束光 || 003

你所拥有的就是最好的 || 007

放手，给自己和他人自由 || 010

每个人都是自己的命运建筑师 || 012

第02章 勇敢追寻人生，走出自己的精彩 || 017

豁出全部的力量，无惧则无畏 || 018

热爱生活的人，不会嫌生活麻烦 || 021

守住心中的那份坚韧 || 023

路漫漫，信念可以披荆斩棘 || 025

自我救赎，遇见更好的你 || 027

敞开心房，让阳光照进来 || 030

第03章 没有痛苦和失败，人生也便失了滋味 || 035

失败是迈向成功应付出的代价 || 036

天不晴是因为雨没下透 || 040

接受婚姻中的不如意，用它们反讨快乐 || 042

做最坏的打算，朝着最好的方向前进 || 046

成长是一个破茧而出的过程 || 047

请享受无法回避的痛苦 || 048

第04章 人无完人，学会为自己喝彩 || 053

做自己，人生才能精彩 || 054

不必太在意你的缺陷 || 058

发挥潜力，成就最优秀的自己 || 061

高举双手，为自己鼓掌 || 065

既要拥抱完美，更要接纳缺憾 || 067

第05章 风雨中的每一种创伤，都是成长的养料 || 073

感谢那个踹了你一脚的人 || 074

命运负责洗牌，但玩牌的是你 || 077

接受事实，做出积极乐观的反应 || 080

为难你的人才是成就你的人 || 082

感谢对手，是他们让你愈砺愈强 || 084

- 曾经的伤害不值一提 || 086
- 第06章 真正的金子，永远不怕被埋没 || 089
- 飞过人间的无常，你才是宝藏 || 090
- 撑不住的时候，记得抱抱自己 || 093
- 走出心灵藩篱，拥抱畅意人生 || 095
- 坚持自己的选择，相信自己的坚持 || 100
- 人生选择比改变更重要 || 103
- 第07章 希望永远会光顾乐观者 || 107
- 乐天知命，是一份安详自在 || 108
- 拥抱痛苦，一样可以幸福 || 112
- 哭着度过一天，不如笑着面对磨难 || 114
- 顺利是偶尔的，挫折才是人生的常态 || 117
- 心怀希望，让自己充满“正能量” || 120
- 处境不绝望，绝望的是人 || 122
- 第08章 忍耐枯燥与痛苦是通向成功的必经之路 || 125
- 吃得小亏，才不至于吃大亏 || 126

耐心和恒心总会得到回报 || 129

忍耐+和蔼=力量 || 132

常常是最后一把钥匙打开了门 || 134

有耐心的人，能得到他所期待的 || 137

第09章 放弃是另一种坚强 || 141

当你打开双手，世界就在你手中 || 142

只有先学会放下，才能不断向上 || 146

人生需要做减法，少即是多 || 148

人生有种态度叫放下 || 150

学会忘记，生活才会有趣 || 153

第10章 人生最难得，是保持一颗平常心 || 159

淡定是一种高深的境界 || 160

自信心来自内心的淡定与坦然 || 163

内心淡定的人才是最后的赢家 || 165

只要心中有梦，那么希望就在 || 169

持淡然之心，过平静生活 || 172

保持平和的心境，活在当下 || 176

以从容淡定之心面对风雨人生 || 178

第11章 人生能有几回搏，此时不搏何时搏 || 181

竭尽全力，昂首向前 || 182

保持理智和冷静，成为真正的勇者 || 185

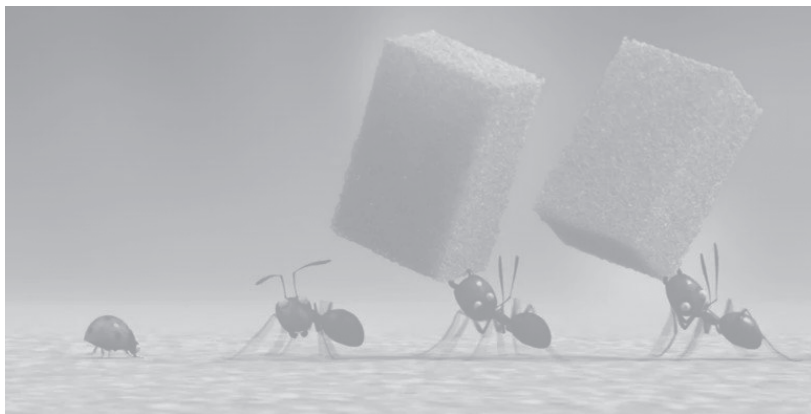
循序渐进，逐渐完善自我 || 187

不到最后一刻不要放弃 || 190

在困境中磨砺自己，赶走逆境中的魔鬼 || 192

汗水与坚韧，让挫折败下阵来 || 195

参考文献 || 198



第01章

你是你人生唯一的主角，要为自己而活

生活中，每个人都在生存与压力中煎熬，时不时还要考虑身边人的感受，可能是父母的期望，可能是朋友的意见，可能是外人的嘲讽。生活已经够辛苦了，为什么还要为别人而活呢？只有你才是自己人生唯一的主角，要为自己而活。

活着只为了给自己一个交代

在生活中，很多时候，我们过于在意别人的看法和感受，甚至忽略了自己的需要。这样的人生难免过于委屈，使人无法真实地做自己。其实，别人对你的评价只是一种建议和参考，不应影响和决定你的人生。要知道，一个人活着并不是为了别人，而是为了自己。如果一个人匆匆忙忙地过完了一生，但是却发现自己始终生活在别人的手掌心中，那将会是一种怎样的感受？他肯定会有很多遗憾，发现自己想做的事情都没有做，因而感叹自己白活了。

每个人都要有自己的思想，要坚定地做最真实的自己。很多人过于在意别人的评价，导致自己的心情或阴或晴，总是随着别人的点评而改变。有些人过于在意别人，一切都以他们的需要为出发点，变得唯唯诺诺，失去了自己的主见。有的人忙于工作，为了得到领导的好评，忍辱负重，艰难前行。也许直到生命的最后一刻他们才能意识到，别人的评价什么都不是，家人和爱人的需要也未必是非满足不可的，领导的评价更是过眼烟云，而没有

做过自己的遗憾却最真实地存在着。然而，为时晚矣。这就要求我们要在活着的时候坚定地做自己想做的事情，爱自己最爱的人，为了生活得更加幸福而努力工作，而并非为了得到他人的好评。其实，在生死面前，不管是家人、爱人还是朋友，终究都是过客，每个人的一生都需要自己坚持走完。那么，在生死面前，我们必须对自己有个交代，使自己感觉到人世间的这遭旅程是值得的。

冲破迷雾，你就是那束光

我们身处一个开放和竞争的年代，人际交往越发频繁，我们需要拥有一种驾驭自我情绪的能力，这也是情商高的表现。然而，不难发现，我们生活的周围，有一些时不时会感到自卑的人，他们即使有再多的才华，恐怕也难能获得广阔的施展空间。

心理学教授说，自卑是一种消极的自我评价或自我意识，即个体会因为自己某些方面不如人而产生一些对自己不信任的消极情感，而自卑感就是对自己的能力、品质、外貌等各个方面的评价都偏低的一种消极的自我意识。有自卑感的人总认为自己事事不如人，自惭形秽，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。被自

自卑感所控制的人，不仅看不到自己的长处，影响自身创造力的发挥，还会束缚其正常的精神生活。

社会心理学家经过跟踪调查发现，在人际关系交往中，心理状态不健康者，往往无法拥有和谐、友好和可信赖的人际关系，在与人相处中，既无法得到快乐满足，也无法给予别人有益的帮助。而主要原因就是他们无法做到正确地认知自我。

生活中的人们，如果你也是个内心自卑的人，那么，从现在起，你必须重新认识自己，解开自卑的枷锁，找回自信。

1942年，史蒂芬·威廉姆·霍金出生于英格兰。很难想象，年仅20岁的他就患上一种肌肉不断萎缩的怪病，整个身体能够自主活动的部位越来越少，以至最后永远地被固定在轮椅上。可他并没有因此而中断学习和科研，一直以乐观的精神和顽强的毅力攀登着科学的高峰。

霍金毕业于牛津大学，毕业以后，他长期从事有关宇宙基本定律的研究工作。他在所从事的研究领域中，取得了令世人瞩目与震惊的成就。

在一次学术报告上，一位女记者登上讲坛，提出一个令全场听众感到十分吃惊的问题：“霍金先生，疾病已将您永远固定在轮椅上，您不认为命运对您太不公平了吗？”

这显然是个触及伤痛难以回答的问题。顿时，报告厅内鸦

雀无声，所有人都注视着霍金，只见霍金头部斜靠着椅背，面带着安详的微笑，用能动的手指敲击键盘。人们从屏幕上缓慢显示出的文字，看到了这样一段震撼心灵的回答：“我的手指还能活动，我的大脑还能思考，我有我终生追求的理想，我有我爱和爱我的人和朋友。”

报告厅里响起了长时间热烈的掌声，那是从人们心底迸发出的敬意和钦佩。

科学巨人霍金再次向我们证明：即使你满身缺陷，你还有可以引以为豪的优点，这些优点一样可以让你自信。

德国人力资源开发专家斯普林格在其所著的《激励的神话》一书中写道：“人生中重要的事情不是感到惬意，而是感到充沛的活力。”“强烈的自我激励是成功的先决条件。”所以，学会自我激励，就是要经常在内心里告诉自己，我相信自己可以做到。如果你的心被自卑掩埋，那么，你已经输了。有自信，那么即使面对逆境，也能泰然自若。这种强而有力的信心，事实上便是来自于自信。换言之，自信是力量增长的源泉。

一般情况下，人们的自我评价，往往来自自己和他人的评价两个方面，由此看到自己的长处和短处。然而，有的人在与他人进行比较的过程中，常喜欢拿自己的短处与别人的长处比，而结果往往是自惭形秽，越比较越觉得自己不如人，越比越泄气。只

看到自己的不足，而忽视自己的长处，久而久之，一个人就会产生自卑感。

自卑并不是一种情绪，而是一种长期存在的心理状态。有自卑心理的人，在行走于世的过程中，心理包袱会越来越重，直至压得人喘不过气。它会让人心情低沉，郁郁寡欢。因为不能正确看待自己、评价自己，他们常害怕别人看不起自己而不愿与人交往，也不愿参与竞争，只想远离人群；他们缺少朋友，甚至自疚、自责、自罪；他们做事缺乏信心，没有自信，优柔寡断，毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，因而感到疲惫、心灰意冷。

因此，我们要培养和提高自己的情商，首先就要消除自卑感，而消除自卑感的第一步，就是要看到自己的独特之处。每个人都是完全不同的个体，没有任何人是一无是处的，自信是一种认知的开始，因为透过自我观照，才能了解自己的专长、能力和才华，这样，你的自信便会不断储备，自卑也就无处遁形。

另外，我们还可以借助以下方法来消除自卑感。

1.运用补偿心理超越自卑

这种补偿，其实就是一种“移位”，即为克服自己生理上的缺陷或心理上的自卑，而发展自己其他方面的长处、优势，赶上或超过他人的一种心理适应机制，正是这一心理机制使自卑

感成了许多成功人士成功的动力，成了他们超越自我的“涡轮增压”。

2. 昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

3. 学会微笑

我们都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他就会对你产生好感，这种好感足以使你充满自信。正如一首诗所说：“微笑是疲倦者的休息，沮丧者的白天，悲伤者的阳光，大自然的最佳营养。”

总之，你要随时告诉自己：我是自信的，我是美丽的，我有实力，我的专业能力是最棒的！你必须有自信心，对认准的目标有大无畏的气概，怀着必胜的决心，主动积极地争取！

你所拥有的就是最好的

人生在世，既不要妄自菲薄，自轻自贱，也不要妄自尊大，