

图书基本信息

书名：<<就算失去一切，我也要勇敢活下去>>

13位ISBN编号：9787305068447

10位ISBN编号：7305068446

出版时间：2010-4

出版时间：南京大学出版社

作者：黄桐

页数：206

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<就算失去一切，我也要勇敢活下去>>

### 前言

几年前，我接到一通电话。

电话那头陌生的声音说：“蚊子走了。”

“蚊子”是我一个好朋友的绰号。

我们没有共同的朋友，所以直到他的葬礼过后好几个月，他的友人才辗转通知到我。

他在某天深夜烧炭自杀。

那年，他不过二十多岁。

记得他自杀前半年，我们曾在一间餐厅碰面。

由于知道他一直饱受忧郁症之苦，临别前，我跟他说：“你心情不好可以随时打电话给我，多晚都没有关系。”

他都微笑着说“好”，没想到再也没有机会了。

因为离开餐厅时的那次道别，既是生离，也是死别。

我知道这个大男孩许多优点，他善良心软，看到一只野猫被车碾死都会流眼泪，他总是把朋友放在第一位，只要你需要他，一通电话他就会出现在……算一算，蚊子已经走了好几年。

但不知道为什么，我仍时常想起他来。

当我在世界各地旅行，看到前所未有的风景、遇见陌生但友善的人们，我想起蚊子；当我因为亲情、友谊而欣喜，我想起蚊子；当我发现花园里的花开了，看到蝴蝶飞去留下的残蛹，我也想起蚊子……

我总是这么想着：多可惜啊！

这么好的人，却无缘见到人生的许多美丽。

我总是这么想着：如果那时他被救了回来，这么多年过去，当他再回首当时的伤痛，他是不是终于能学会坦然，学会云淡风轻？

我总是这么想着：如果他能及早知道“拥有与失去都值得感谢”，他是不是能够鼓起失去的勇气？

我总是这么想着：如果他能多给自己一点时间，如果，如果……但是当生命结束时，无论有再多惋惜、遗憾，却再也没有任何转圜的余地了。

我不知道在这个世界上，还有多少跟蚊子一样，饱受不快乐、忧郁的折磨，可惜又可爱的朋友存在。

这也是为什么，我想要写一本这样的书。

我想分享的不仅是人生的一点小小心得，更想传递的是一份来自陌生人的关怀——而不管正在读这本书的你曾经失去什么，都绝对值得这样的关怀。

我也相信，在某个人心中，你一定也占着非常重要的位置，如同蚊子在我心中的位置一般。

只是如海啸般侵袭的沮丧，让你忘了这个事实。

再跟各位分享另一个人的人生。

他叫卜锦辉，是个说着流利中文的美国白人。

他是奥运世界游泳纪录保持者，是铁人三项竞赛中的佼佼者，他曾徒步游历中国、尼泊尔、印度、巴基斯坦等数十个国家……如果人生可以交换，你会不会想用自己的人生，交换他精彩的人生？

接着我必须告诉你，卜锦辉六个月大就罹患小儿麻痹，他从来无法跟正常人一样行走跑跳。

他曾经被幼儿园拒之门外，直到五岁，他花了整个暑假才学会爬楼梯；十多岁时，他已经接受过多次大型手术，长达十多年的光阴，他每天都要穿着让人透不过气的矫正衣，总是浑身发痒；练习游泳时，他必须先脱下脚上的支架，“爬”到池畔；他穿着铁鞋，在公共场合跌倒摔伤的次数多到数不清……

就常人的眼光看来，这样的人生有太多“值得放弃”的理由。

但是卜锦辉无视这一切，反而努力活得比所有人精彩！

他说：“你爬起来的力气有多大，就代表往后走的路有多远。”

“当你觉得自己好似跌得爬不起来时，只要想想，眼前的石头不过是人生旅程上的一小点，过了这山之后，阳光就会照进来！”

“失去”可能让我们沮丧，痛苦，度日如年；但换个角度，“失去”也可能让我们从中受益，甚至因此大幅成长。

最首要的前提是：我们必须勇敢地活下去。

<<就算失去一切，我也要勇敢活下去>>

我们必须先学习从人生的阴影里走出来，才可能看到灿烂的阳光。

在“古诗十九首”中，有几句话我非常喜爱：“生年不满百，常怀千岁忧，昼短苦夜长，何不秉烛游？”

”各家对这几句的解释不一，但我最喜欢的解读方式是：人的一生最长不超过百年，心中却常怀有千年的忧愁；如果抱怨白天太短，黑夜太长，那干脆拿着烛火，夜游去吧！

是的，人生的确有许多痛苦，但这个世界有更多值得我们去享受、去感动、去珍惜的美好，只是，我们必须学会耐心等待，甚至学会主动出击，去寻找阔别已久的快乐。

请永远不要忘记，这个世界有多么缤纷、多么有趣。

请永远不要忘记，每个人都是独一无二、最特别的个体。

请永远不要忘记，还有许多人爱你、关心你。

最重要的是，请永远、永远不要忘记，再多给自己一点时间吧！

因为只要再多一点时间，黎明就会来临。

## <<就算失去一切，我也要勇敢活下去>>

### 内容概要

人们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己欠缺什么，的确，人是一种很奇怪的动物，常常喜欢不断用失去的痛苦来折磨自己。

在心湖中倒映着失去的一切，那倒影，可能是无缘的旧情人，可能是得不到的工作，失去的财富与地位，或是一次错失的良机…… 很多人因为无弦承受失去的巨大伤痛，罹患忧郁症，变得很焦虑，甚至走上绝路…… 其实，人的一生，许多因缘早已铺陈，每个人都有属于自己独一无二的剧本，我们根本不需要像温度计一样，随着外在的忽冷忽热，折磨自己。

也许失去一切的境遇，就像跌落谷底深渊，但是换个角度想，接下来的每一步都是向上的，只要我们愿意多给自己一点时间，一定可以走出生命阴暗的幽谷。

## 作者简介

黄桐，台湾畅销书作者，办公室的逃兵，现为自由作家，勤于笔耕，冷静的外表下包藏一颗赤子之心。

好奇却不博学，好读书但不求甚解，以五柳先生为偶像自勉。

与三狗三猫共住海滨，“慢活”为其最高人生准则，时常不知不觉放空。

闲来无事便在家玩狗抱猫，或在沙滩遛狗、散步、晒太阳。

时常自助旅行，喜爱极端，偏好人文气息浓厚或原始的未过度开发之地，足迹已踏过印度、印度尼西亚、柬埔寨、非洲等地。

书籍目录

【作者序】与其诅咒黑夜，不如拿着烛火，夜游去吧！

Part 1 最不能失去的，就是失去自己 1.让你不舍的，往往并不存在 2.命运逼你上天堂 3.孩子都看在眼里 4.给生命寻找喜悦的机会 5.嫉妒，让人产生幻觉 6.何必在伤口上撒盐 7.“不甘愿”是最可怕的恶性循环 8.最不能失去的，就是失去自己 9.走味的爱情 10.失落感，是一相情愿的副产品 11.为“现在”的自己负责 12.永远不要放弃自信 13.态度决定你的快乐指数 14.有话为什么不说出来 15.不离婚是为你好 16.向诋毁说声感谢 17.爱别人之前，先学会爱自己 18.在心房开扇窗 19.你活在过去，还是现在 20.胃口大小，决定失落感的多寡

Part 2 生命之所以美丽，就在于它有限 21.其实我也在乎你 22.最宝贵的当头棒喝 23.付出让你收获更多 24.善行的蝴蝶效应 25.最难解决的问题，就是不愿面对的问题 26.格局放大，快乐更多 27.何必自寻烦恼 28.换个心态，工作更愉快 29.通往梦想的路，一直都在 30.别让埋怨无限上纲 31.没考上第一志愿又如何 32.何必苛责挚爱 33.因为有限，所以美丽 34.没有人天生就会 35.接受不完美 36.把握机会的人，损失最少 37.爱不一定要拥有 38.没人可以强迫你失去梦想 39.不需在意的事，又何必在意 40.诱惑就像卖场折扣券

Part 3 时间，是最好的疗伤药 41.摘下仇恨的眼镜 42.时间是最好的疗伤药 43.梦想需要时间酝酿 44.幸福一直都在 45.为了爱你的人，你应该疼惜自己 46.“比烂”只会让人失去更多 47.负面情绪不能转移，只能找到出口 48.爱自己，是一种义务 49.不能少的三个字 50.爱的毕业考 51.感动是一种习惯 52.爱的震撼教育 53.人生是一场耐力赛 54.用心过生活 55.兴趣是疗伤灵药 56.为别人着想，就是替自己着想 57.最好的反应，有时是“没有反应” 58.疗伤的方式，只有你自己最清楚 59.其实不是“别人的错” 60.聆听的艺术

Part 4 治疗失去的痛，就是尝试“再度拥有” 61.爱情可爱，在于无法勉强 62.成功与毁灭，只在一线之间 63.快乐从来不是加法 64.何必赢了面子，输了里子 65.还要怎么样 66.天上掉下来的，不一定是礼物 67.没有空气不能活 68.态度如同镜子 69.治疗失去的痛，就是尝试“再度拥有” 70.希望伤痛痊愈，必须先忍痛清理伤口 71.冷静是快乐的诀窍 72.人生是一场马拉松 73.你错失了几班公交车 74.忧郁是情绪的感冒 75.用温柔的眼光看世界

## <<就算失去一切，我也要勇敢活下去>>

### 章节摘录

冬天已经到来，春天还会远吗？

——珀西·比希·雪莱有个妇人和丈夫离婚，带着五岁的小儿子独自生活。

她终日郁郁寡欢，罹患严重的忧郁症。

她的内心被自责淹没，恨自己不能给孩子一个健全的家庭。

在朋友面前，她可以尽量吐露心声，痛哭一场；唯有在儿子面前，她必须强颜欢笑。

她一如往常地接送儿子上下幼儿园，为他做晚餐，陪着他有说有笑。

她是多么不希望大人的问题影响到孩子，甚至造成孩子一辈子的阴霾。

但强迫极度痛苦的自己欢笑，真是一种莫大的煎熬。

妇人以为日子一天天过去，时间自然会治愈她的伤口。

但是康复的时间似乎比她想象的更长。

她每天都活得好累，连呼吸都觉得好累……几次她望着天真玩乐的儿子，似乎浑然不知母亲的心事，就忍不住掉下眼泪，却又只能背着儿子，偷偷拭去泪滴。

有天，她再也受不了了。

她对自己的母亲编了一个借口，推说公司派她出差几个月，必须把儿子暂时寄放在老家，母亲也答应了。

其实，她是想安顿好儿子，再去自杀。

自杀的前一天，她一如往常到幼儿园接儿子放学，一样笑着跟老师说“明天见”，她要尽一切可能地掩饰，不让任何人看出异状。

这天，儿子在幼儿园得了绘画比赛第一名，领了奖状，一路上高兴地蹦蹦跳跳。

她决定带孩子去百货公司挑一件礼物——这也将是她送给孩子的最后一份礼物。

“你想要什么？”

妈妈一定送给你，当作你的奖品。

”她脸上挤出微笑，对孩子说，“你想要机器人吗？”

”孩子摇摇头。

“你最喜欢画画了，还是要买新的彩色笔？”

”孩子又摇摇头。

“那你究竟想要什么呢？”

”孩子突然大哭起来：“我只要妈妈不要死……”妇人大吃一惊：“是谁跟你说妈妈要死的？”

”“没有人跟我说，但我就是知道……”孩子哭得满脸通红。

她恍然大悟，她一直以为孩子对“离婚”懵懵懂懂，才几乎没有问起爸爸。

其实他根本什么都知道，因为怕妈妈伤心，才不提起这个话题。

妇人也哭了，她紧紧抱住孩子，答应了孩子的要求——好好活下去。

我们总是以为小孩什么都不知道，其实他们什么都知道。

新的体验这是一则真实的故事，发生在跟我十分要好的同事身上。

当时听到这个故事，我也忍不住眼眶泛红。

记得有一次，我访问一位颇具知名度的人士，他已经七十岁高龄了，却忘不了他的母亲，在他十岁那年自杀身亡。

讲起他的母亲，他仍忍不住掉泪。

母亲的自杀，让他足足哭了六十年，还是不能释怀。

有时候我们感觉自己肩头上背负了太多重担，几乎把我们压垮；我们觉得死亡是最好的解脱……但是，只要世界上还有一个人爱你，还有一个人关心你，你就应该勇敢地活下去。

这个人未必是你的情人，可能是你的子女、父母、同事、朋友……因为你的死亡，对爱你、关心你的人而言，将是最最严厉、最最莫名的惩罚，而他可能耗尽一生，还不能摆脱这样的哀伤。

煎熬的过程很苦，但请千万相信，多给自己一点时间，你一定能走出阴暗的幽谷。

为了爱我们的人，我们都该勇敢一点。



编辑推荐

《就算失去一切,我也要勇敢活下去》：让你不舍的，往往并不存在命运逼你上天堂失落感，是一相情愿的副产品不离婚是为你好诱惑就像卖场折扣券“比烂”只会让人失去更多负面情绪不能转移，只能找到出口最不能失去的，就是失去自己最好的反应，有时是“没有反应”快乐从来不是加法你错失了  
几班公交车天上掉下来的，不一定是礼物忧郁是情绪的感冒治疗失去的痛，就是尝试“再度拥有”让你自在坚强、难关也从容的75个寓言小故事

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>