

就算失去一切，我也要勇敢活下去



就算失去一切，我也要勇敢活下去_下载链接1_

著者:黃桐

出版者:沙發書坊文化事業有限公司

出版时间:2009-8-1

装帧:平装

isbn:9789868506428

人們很少想到自己擁有什麼，卻總是想著自己欠缺什麼。的確，人是一種很奇怪的動物。

，常常喜歡不斷用失去的痛苦來折磨自己，在心湖中倒映著失去的一切，那倒影，可能是無緣的舊情人，可能是得不到的工作，失去的財富與地位，或是一次錯失的良機……。

很多人因為無法承受失去的巨大傷痛，罹患憂鬱症，變得好焦慮，甚至還走上絕路……。其實，人的一生，許多因緣早已鋪陳，每個人都有屬於自己獨一無二的劇本，我們根本不需要像溫度計一樣，隨著外在忽冷忽熱，折磨自己。也許失去一切的境遇，就像跌落谷底深淵，但是換個角度想，接下來的每一步都是向上的，只要我們願意多給自己一點時間，一定可以走出生命陰暗的幽谷。

有人說只要有麥餅和新鮮飲水，就幸福可比宙斯；卻有人因為失去事業、財富、地位與名聲，一蹶不振；也有人說，我們都是亞當的後代，只是綾羅綢緞造成了差別，但是我們卻不時看到，有人因為失去這些外在有形的物質享受，幾乎沒有活下去的勇氣。

人生旅程，沒有誰可以保證永遠一帆風順，面對生命當中的變數，人們的反應差異何以如此巨大？執著於失去，正是所有痛苦的起因，因為陷溺在失去的創傷會蒙蔽我們的雙眼，讓我們看不到身邊的愛，只看得見自己孤獨的影子，就算眼前有再美的風景，也視若無睹。除非，我們願意換個角度，看待這一切。

心理諮詢專家理察·卡爾森曾經說：當你學會以處之淡然的態度來面對人生時，那些看起來似乎是無路可走的難題，就會變得好解決多了。煎熬的過程的確很苦，但只要世界上還有一個人愛你，還有一個人關心你，你就應該勇敢的活下去。這個人未必是你的情人，卻可能是你的子女、父母、同事、朋友……。

本書75個勵志小故事告訴我們，走味的湯無法挽救，如果捨不得倒掉，就要準備承擔捏著鼻子喝下的痛苦，甚至拉肚子的折磨；唯有下定決心清掉湯鍋，才有機會重新再煮一碗好湯。不管是外在的綾羅綢緞，或是我們最捨不得的親人或摯愛，唯有認清「失去的不會回來」的事實，我們才有勇氣，勇敢的繼續活在當下。

作者介绍:

黃桐

辦公室的逃兵，現為自由作家，勤於筆耕，冷靜的外表下包藏一顆赤子之心。好奇卻不博學，好讀書但不求甚解，以五柳先生為偶像自勉。

與四狗三貓共住海濱，「慢活」為其最高人生準則，時常不知不覺放空。閒來無事便在家玩狗抱貓，或在沙灘遛狗、散步、曬太陽。

最新興趣是栽花種樹，亦時常自助旅行，喜愛極端，偏好人文氣息濃厚，或原始未過度開發之地，足跡已踏過印度、印尼、柬埔寨、非洲等地。

著有《握緊雙手，裡面什麼都沒有》、《我們都忘了，放下也是一種選擇2》，該書榮獲誠品書店暢銷書排行榜第一名，以及《成功來自前進，快樂則來自向後退》、《人生就像下棋，真正的對手是自己》。

目录: 作者序

與其詛咒黑夜，不如拿著燭火，夜遊去吧！

PART 1-最不能失去的，就是失去自己

1.讓你不捨的，往往並不存在

2.命運逼你上天堂

3.孩子都看在眼裡

- 4.給生命尋找喜悅的機會
- 5.嫉妒，讓人產生幻覺
- 6.何必在傷口灑鹽
- 7.「不甘願」是最可怕的惡性循環
- 8.最不能失去的，就是失去自己
- 9.走味的愛情
- 10.失落感，是一相情願的副產品
- 11.為「現在」的自己負責
- 12.永遠不要放棄自信
- 13.態度決定你的快樂指數
- 14.有話為什麼不說出來？
- 15.不離婚是為你好？
- 16.向詆毀說聲感謝
- 17.愛別人之前，先學會愛自己
- 18.在心房開扇窗
- 19.你活在過去，還是現在？
- 20.胃口大小，決定失落感的多寡
- PART 2-生命之所以美麗，就在於它有限
- 21.其實我也在乎你
- 22.最寶貴的當頭棒喝
- 23.付出讓你收穫更多
- 24.善行的蝴蝶效應
- 25.最難解決的問題，就是不願面對的問題
- 26.格局放大，快樂更多
- 27.何必自尋煩惱
- 28.換個心態，工作更愉快
- 29.通往夢想的路，一直都在
- 30.別讓埋怨無限上綱
- 31.沒考上第一志願又如何？
- 32.何必苛責摯愛
- 33.夢想需要時間醞釀
- 34.沒有人天生就會
- 35.接受不完美
- 36.把握機會的人，損失最少
- 37.愛不一定要擁有
- 38.沒人可以強迫你失去夢想
- 39.不需在意的事，又何必在意？
- 40.誘惑就像賣場折價券
- PART 3-時間，是最好的療傷藥
- 41.摘下仇恨的眼鏡
- 42.時間是最好的療傷藥
- 43.因為有限，所以美麗
- 44.幸福一直都在
- 45.為了愛你的人，你應該疼惜自己
- 46.「比爛」只會讓人失去更多
- 47.負面情緒不能轉移，只能找到出口
- 48.愛自己，是一種義務
- 49.不能少的三個字
- 50.愛的畢業考
- 51.感動是一種習慣
- 52.愛的震撼教育
- 53.人生是一場耐力賽
- 54.為別人著想，就是替自己著想
- 55.用心過生活

56.最好的反應，有時是「沒有反應」
57.興趣是療傷靈藥
58.療傷的方式，只有你自己最清楚
59.其實不是「別人的錯」
60.聆聽的藝術
PART 4治療失去的痛，就是嘗試「再度擁有」
61.愛情可愛，在於無法勉強
62.成功與毀滅，只在一線之間
63.快樂從來不是加法
64.何必贏了面子，輸了裡子
65.還要怎麼樣？
66.天上掉下來的，不一定是禮物
67.沒有空氣不能活
68.態度如同鏡子
69.治療失去的痛，就是嘗試「再度擁有」
70.希望傷痛痊癒，必須先忍痛清理傷口
71.冷靜是快樂訣竅
72.人生是一場馬拉松
73.你錯失了幾班公車？
74.憂鬱是情緒的感冒
75.用溫柔的眼光看世界
• • • • • ([收起](#))

[就算失去一切，我也要勇敢活下去_下载链接1_](#)

标签

dfsd

191.9

评论

[就算失去一切，我也要勇敢活下去_下载链接1_](#)

[就算失去一切，我也要勇敢活下去_下载链接1](#)