

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

图书基本信息

书名：《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

13位ISBN编号：9787535467836

10位ISBN编号：7535467830

出版时间：2013-8-1

出版社：长江文艺出版社

作者：黄桐

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

前言

作者序 拿出傻瓜精神，用微笑面对挫折 印度电影《三个傻瓜》（3 Idiots）在台湾造成了极大的轰动，这是一部励志电影，讲述三个年轻人勇敢对抗现实，追逐梦想的故事，过程笑中带泪。我非常喜欢。主角之一Raju出生在极为贫困的家庭，他的心中没有一点自信，只有满满的焦虑，做人处事总是畏畏缩缩，甚至一度跳楼自杀。幸好，在好友的鼓励下，他重新振作了起来，毕业前夕，他到一间大公司面试，被问到“为什么坐轮椅？”他因此说了一句发人深省的话——断了两条腿，才让我真正站起来。Raju这个“傻瓜”，其实一点也不傻啊！这也是为什么，我喜欢“断了两条腿，才让我真正站起来”这句话——唯有面对恐惧，你才能学会如何与恐惧共存。你所征服的，从来不是外在的一切，而是自己。既然说到印度电影，也让我想到一段在印度旅行时的经历，那时，我们到一座印度教庙宇参观，只见里面的新图，全都喃喃地念诵着一句祷词。我问当地的朋友，他们在念什么？他回答是礼赞神明的话。我又追问，若是把这祷告词翻译成英文，又是什么意思？他想了想，告诉我，那句话说的是——愿神的旨意发生，而不是我的。这是多么有智慧的一句话啊！在西方国家，我也听过类似的话“神要惩罚一个人，就会答应他所有的愿望。”我们总是希望自己“心想事成”，最好是要什么就有什么，对于生命，好的我们来者不拒，坏的我们却避之唯恐不及，却忘了“苦难是化了妆的祝福”。如果，没有过去的苦难，不可能成就现在的我；如果，没有现在的苦难，不可能成就未来的我。说穿了，道理就是这么简单。另一则故事是这样的：有一个男子，年纪轻轻就遭逢了一连串的变故与失败。他对生命心灰意冷，兴起了逃避的念头，以为只要出家，就可以从此远离红尘纷扰。于是男子上山拜托一位禅师，求禅师帮他剃度。禅师仿佛看穿了男子的心事，他既没有拒绝，也没有答应，只是用手指着门槛。年轻人揣测，禅师应该是要他站在门槛上，虽然不明所以，但他仍然照做了。只是，时间一分一秒过去，禅师都没有叫他下来，年轻人站得腿麻脚抖，最后忍不住问：“师父啊，我究竟要站到什么时候啊？”禅师故作吃惊地说：“咦？我可没有叫你一直站着啊，你可以跨出去啊！”年轻人在狭窄的门槛，大步跨出门外，踩到平坦的地上，顿时松了一口气，觉得舒服多了。那禅师又指着门槛，意味深长地说：“门槛，门槛，过去了，就是门，过不去，就是槛。”是啊，生命中最大的难题，其实并不在那一道道阻碍我们的门槛，而在于我们能不能“跨过去”。我们或许曾经挫折，曾经迷茫，甚至曾经选择了用最愚昧的方式逃避人生的课题。尽管过程可能不堪，但是只要我们能从过程中学到经验、学会疗愈自己的方法、得到难能可贵的勇气……那么，我们就能化阻力为助力，进而扭转乾坤，从人生中的输家成为赢家！还是那一句老话，天下没有白受的苦。多给自己一点时间，苦难总会有过去的一天。种种考验就让我们一起拿出傻瓜般的毅力，克服万难吧！祝福大家！黄桐于台北

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

内容概要

我们在生活的重压之下，懂得了生活艰辛，即使内心日益脆弱，即使害怕，也在生活中努力勉强自己。也因为这样，总会觉得自我亏欠太多，想要补偿，也想要在一次苦难之后，涅槃重生，从此处处通达。

我们想象，让痛苦、寂寞、疲倦和深沉的自卑赐予我们一次痛彻心扉的哭泣，过去了，从此，处处是门。而我们也许会因此瞬间长大，有勇气站起来，带着一份美好，远离繁华，走向空旷。

某一天，你我暮年，静坐庭前，观花开，赏花落，笑谈浮生流年。百年一眼，相对一笑，姹紫嫣红早已看遍。

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

作者简介

黄桐：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。与四狗三猫共住海滨，“慢活”为其最高人生准则。闲来无事便在家玩狗抱猫，或在沙滩遛狗、散步、晒太阳。著有《我们都忘了，放下也是一种选择2》（诚品书店畅销书榜第一名）、《不曾心碎，就不知什么是幸福》、《祈祷不能改变老天，只能改变自己》、《人生就像茶叶蛋，有裂痕才入味》、《人生苦短，做自己最好》等十余本畅销书。

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

书籍目录

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

章节摘录

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

编辑推荐

一本温暖读者心灵，让人们找到最坚强自己的散文书。每个人真正强大起来都要度过一段没人帮忙，没人支持的日子。所有事情都是自己一个人撑，所有情绪都是只有自己知道。但只要咬牙撑过去，一切都不一样了。无论你是谁，无论你正在经历什么，坚持住，你定会看见最坚强的自己。帮助读者重新爱上自己上天没有给你的，不是因为你配，而是你值得拥有更好的。美丽治愈系图文融合给读者一次眼球盛宴。

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

精彩短评

- 1、这本书 很不错 通过许多小故事带来了一些哲理
- 2、低落的时候看，很暖心。
- 3、治愈系，适合现在的心情
- 4、鸡汤....总之我很反鸡汤。
- 5、心灵鸡汤我咽不下~
- 6、不经意间总是有touch heart的句子。
- 7、鸡汤文学2
- 8、门槛，跨过去是门，跨不过去就是槛儿
- 9、感觉挺一般的，和作者有些观点不太一致啊。很多小故事来讲道理还行。
- 10、个人不太喜欢这种心灵鸡汤似的文章。不适合我这个年龄读，初中生还可以吧。励志一下还行，但不客观，不能作为一种指导。插图都很美。
- 11、就算不哭也会长大好吗
- 12、刚收到，比想象中快。看到书第一感觉安心了，书的纸质和封面都很喜欢。虽然还没打开看，不过感觉已经很好了。
- 13、要帶著自我判斷力去閱讀哦。
- 14、对不起书名，更对不起我的书钱。感觉是给小孩看的鸡汤。
- 15、满满的心灵鸡汤，内容一般。感触不多。
- 16、很喜欢这个题目，内容更是在轻声细语中传递热情。
- 17、相比文章还是这书本的题目更能让人深思 总有一次哭泣让人瞬间长大 闲来总是在思考究竟是那一次“哭泣”让我瞬间长大了 一直没有得出个结果 长大了 回不去了 这才是最难舍的吧
- 18、随便抄了基本心灵鸡汤吧。。。
- 19、一篇一篇短小的励志文吧 还是能学到一点东西的 作为茶余饭后看的一本书吧
- 20、这是我唯一一本买了没看下去的书
- 21、曾经因为书名触动而买的书，一位台湾作家写的可以讲给孩子听的身边各种励志小故事。对那个女孩因为守规矩而只到了“真乖”表扬而不守规矩的弟弟偷吃到饼干却得到实惠的质疑印象深刻，生活中我们应该用怎样的正能量去教育孩子是门学问！
- 22、不错的一本书，适合孩子读
- 23、很不错，超级喜欢，一定好好看
- 24、14.07.05
励志文，把所有的挫折都长成一种经历，或许苦痛，但若干年后的自己必然是最美的。
- 25、如假包换的原味鸡汤
- 26、牵强的论点加拙劣的故事讲着大家都明白的大道理，但是也会有那么几句话能被触动到。字数很少行距很大，每一页都配着完全不搭噶加拍摄拙劣的图片，每讲一个故事都配置一段心灵小语，故事里说过的话重复出现，做所谓中心思想总结，凑字数凑页数的嫌疑很重。读完唯一让我学到的是再也不能因为书名买书，要深思熟虑看过简介后买值得的书，对不起我没能喜欢这本。
- 27、内容挺浅，前天刚看过今天记得的没剩啥了
- 28、写的真的很好，还是学会了一些东西的。封面的设计挺好的~
- 29、平凡的故事，浅浅的道理，然后深深的读！
- 30、一本很好的治愈系的书，很有帮助，心灵也得到洗涤、升华
- 31、两天就看完的书，我实在不想多说，说了可以退钱么？
- 32、在人生这部自编自导自演的电视剧里，每天都是崭新的一集。有些不惹人喜爱的小角色，出现个一两集足够了，就把ta写死吧。
- 33、这些年我读过的流水账式心灵鸡汤#2
- 34、轻励志，但读起来无关痛痒
- 35、小清新 有点非
- 36、很好的一本书，书中都是身边常会碰到的经历，总有一些，你会看到自己的影子，似乎也发现了，看开了。治愈系的书，很好。

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

- 37、不论排版、插图、封面、书名还是内容都十分不错，小小的故事小小的总结，让人成长。无论你是谁，无论谁正在经历什么，坚持定会看见最坚强的自己，哭过笑过然后成长。
- 38、居然花钱买了一整本鸡汤，真是浪费钱啊
- 39、渣，不知所云。故事也无聊。
- 40、20140809 你说看到插图想起我
- 41、得承认，我是因书名让我有触动才买的，其实对作者和内容都不甚了解。起初，我完全读不下去，感觉浪费金钱和时间，没想到自己过了这么久会去看一本心灵鸡汤的小故事，如果在中学想必是一本不错的作文素材。
- 在信息爆炸的时代下，我只爱两种书，一是对我有用的专业书和让我产生共鸣的小说、随笔和杂文。很明显这本书偏离了方向，当我试图以最快的速度读完它的时候，我知道我看到些许故事中小人物的影子。我同他们一样会愤怒、忧桑，亦渴望成功和幸福，但我不如作者所述那般睿智，无法洞察世事。像所有的普通人一样当局者迷，执着于过去或未来，没有好好珍惜现在，我拥有的一切。可以引起反思，不失为一种收获。
- 42、同学很喜欢，但我觉得好一般啊
- 43、很不错哟，很想赶紧看书去。。。
- 44、骚
- 45、让我懂得了很多，很喜欢这个作者
- 46、输的纸质挺好，插图很喜欢，内容很励志。总有一次哭泣，让人瞬间长大。有些东西你没有，并不是你不配拥有，而是你值得拥有更好的。跌跌撞撞当中不要迷失自我，放弃自己爬起来就需奔跑。
- 47、很满意的一次购书体验，从装帧到内容到插图，已经从生活中有所体会的人看着十分有共鸣，看着不累，人人皆宜的休闲读物。
- 48、内心迷茫钻牛角尖的时候，拿来看一看，学着从另外一个角度看问题。
- 49、非常棒的图书，包裹很结实，书很漂亮，真的购买
- 50、佛曰：真TMD鸡汤文。
- 51、有人说是小女生看的，但真不是这样，身边刚好有个朋友婚姻出现问题，现在非常极端，我拿里面的几个故事讲给她听，颇有效，面对很多迷茫钻牛角尖的事，换一种角度。会有不同的收获。
- 52、拼凑起来的散文小读本.....
- 53、心灵鸡汤2
- 54、心情低落、感觉人生失去努力的方向和动力时，每一个鸡汤的小故事，对于职场上生活中常经受考验的我们，太需要了，看看这些别人的故事和人生哲理，觉得自己是个最幸福的人.....不错！
- 55、当做赠品收到了！质量很好！字很大，，空格很大，，所以其实内容不会特别多
- 56、大概翻了下，用为饭后打发时间还是可以的
- 57、典型的心灵鸡汤。我最不喜欢看的书的类型一是励志，二是鸡汤。买之前不知道，买回来一看发现就是心灵鸡汤啊。额。。。。。
- 58、用2、3天看完了。。很好，喜欢黄桐这个作家
- 59、记得在厦门的外图买的，当时一看到就毫不犹豫的买了下来，看了很多次，只是如今我也不知道那本书在哪里。
- 60、这不就是初中议论文么。。还是说面对的青少年读者。。多给一星因为是二队送的礼物。。。
- 61、一个个有哲理的小短文
- 62、呵呵
- 63、书或许很好 但是读不进去
- 64、书的质量特别好，黄桐的书都是这种类型的，看比较有感触。
- 65、书的内容不错，写得很好。
- 66、故事挺多，然而我一向是不会爽快的干了这碗鸡汤的人。不过封面上的一句话还是让人略有感触，上天没有给你的，不是因为你不配，而是因为你值得拥有更好的。
- 67、这种书是怎么卖的那么好的！
- 68、意林
- 69、治愈系系列，连插图都是(o)...

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

精彩书评

1、总有一次哭泣，让人瞬间长大。

2、一个人究竟在多大的年纪才可以称之为长大？一个人又需要在多少的时光后方可成为成熟？一直以来没有固定的标准和特定的答案，想必也不会有太多的人在生活的奔波中略有思量的说：“我成长了吗？我真正意义上长大了吗？我又成熟了吗？”这是一连串的问题，也同时有着一连串的答案，问者有心，听着有意，如何解答？仍是个谜！记得宝宝还小的时候，我的母亲对我说过，孩子生一次病，摔一次屁墩就会长大一些，这些话现如今仍在我心底，却未曾想过是至理名言，虽穿着普通的外衣！也许，或许，或者说确切而言，没有一帆风顺的日子，没有顺风顺水的旅程，或大或小的事情，或多或少的人群总会在我们各自的生活里来了又走，走了又来，是多大的事，是多少的人，只是如此而已，也许生活给了我一个天大的难题，好像活不下去，生存的毫无意义，又或是生活教给我很多，是痛苦，也同时是无尽的收获，这样看我好似不觉的苦了，日子也便没有那么难捱了，我的生命里有太多需要我珍惜的，不管是人还是物，我都要努力面对所有的难题，用努力的心去面对，去解决，去消灭！经历过了，也就学会了面对，面对过了，才知道更坚强！生活依旧是如此的，不好不坏，生命依旧是如此的，坚强坚毅，我们只有学习，只有面对，只有坚硬的内心陪伴身心，有的时候真觉得很累很累，这种累透着沉重，让人总觉得生活的不堪，是那么的无言，而时间的沉淀过后，我一人，我亦人，我还是我，不灿烂，却美貌的烟火！这是一本长大的书，或者说是写给正在长大的人们的书，《总有一次哭泣，让人瞬间长大》让我在阅读中就感触连连，也许是年纪大啦，泪点低了，亦或是生活带给我的触点有太多，总之我的心神在这里找到了很多栖息的港湾，温暖又安逸！《总有一次哭泣，让人瞬间长大》让我相信，我是最好的我，我要做更好的我，我要做快乐的我，完备的我，一如既往的我！学着长大，学着面对所有的一切，快乐也好，悲伤也罢，都无所畏惧，苦痛挣扎都是生活的赋予，我经历，我成长，我也快乐的面对！

3、01“神要惩罚一个人，就会答应他所有的愿望。”“苦难是化了妆的祝福。”天下没有白受的苦...种种考验就让我们一起拿出傻瓜般的毅力，克服万难吧！那些牵绊我们的不幸，可能是拯救我们的幸运。只是，时候没到，谁也不知道。老天有时候会用最荒谬、最冷酷的方式，促使我们往前走。02那些我们以为的诅咒，其实都是祝福。因为曾经贫寒，我们才能体会打拼的重要；因为曾经跌倒，我们才能学会再站起来的方式；因为曾经心碎，我们才能知道幸福是什么.....03“右手已经够完美了，还是把戒指拿去装饰左手吧！”上帝让一个人能够成为“好人”，就是他所能给人最后的奖赏。上帝能给人最大的奖赏，就是让一个人成为“好人”；而上帝能给人最严重的处罚，就是让一个人成为“坏人”——因为，这种人连“该怎么做好事”都不知道啊！05“每块土地，都有适合自己的种子。”应该害怕的不是贫瘠的土地，而是你始终看不清你自己；没有种不出作物的土地，只是你撒了不适合的种子。06玫瑰上的刺，目的不是用来伤害别人，而是为了保护自己。“对人好，也该有个限度”，否则我们只会成为旁人眼中好欺负的软柿子。08生命中，总是有太多的“想要”。当我们耗费心力，去追逐，并得到那些“想要”之后，我们往往会讶异地发现，我们竟不如自己所预期的那样的快乐。09那孩子会不会觉得穷极一生都在想办法讨母亲的欢心，但妈妈总是对她不满意？挑剔别人很简单，我们还找借口自圆其说，说自己是“求好心切”；批评别人很容易，我们还可以理直气壮地和对方说：“我这是为你好啊！”10*恐惧的价值只有热情，无法做好一件工作；但若没有热情，同样也无法做好一件工作。工作往往如同涌泉一样，受到的压力愈大，喷出的水柱就会愈高；压力小，或是没有压力的时候，水柱不但不会形成，还会沦为一潭死水。11买东西需要花钱，想得到好成绩必须用功读书，这些道理大家都懂，可是，为什么在面对自己的梦想时，我们会天真地觉得自己能够不劳而获呢？浪漫梦想之所以能够成真，关键在于我们能不能低下头来，咬牙去承受住那个一点也不浪漫的现实啊！想要“美梦成真”，我们就必须全然地接受逐梦的过程，包括其中的苦涩，和其中的煎熬。13烦恼的根源，其实不在于身障与否，而在于自己的心啊！外在的不足，无法决定我们会成为什么样的人，内心的不足才会影响我们的人生。点燃心中的炮火，那些被照亮的不是别人，而是自己。15爱一个人，就要爱得公平。16想成功，一定要考努力；但努力却不是成功的保证书。24*试着在自己的工作中，发掘出金钱以外的价值，我们将更能享受自己的职场生涯。26*那些拥有舞台的人，往往未必是个中翘楚，而是最专注、最执着的人。“如果某一件事，你觉得自己可以做到，那么，你大概可以做到；如果某一件事，你觉得自己做不到，那么，你永远不可能做到。”这个世界上，有趣的事情很多，但可惜的是，我们不可能精通每一件事，更不可能做好每一件事。29*其实你没有必要事事都和别人一

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

样。30信仰，不可能让我们的人生从此一帆风顺，无忧无虑，但信仰却能给我们寄托，给我们依靠。33*当我们遇到耿耿于怀的事、纠缠不清的感情，最重要的第一步，就是停止催眠自己，不要再告诉自己“我没办法、我做不到”了。其实，从来没有人能帮助我们“醒过来”，除非我们自己愿意苏醒；没有人可以解除我们的心痛，除非我们自己愿意做出正确的抉择。34*觉得不值得做、不想做的事，那就不要做，总好过事后觉得不甘不平、抱怨连连；如果你还是要做，那么就快乐地做吧，不必去衡量自己可以获得多少回报……“欢喜做，甘愿受”。Part3*生命的难题不在阻碍我们的门槛，而在于敢不敢跨过去39*孩子需要管教，但也需要尊重；他是你的孩子，却也是一个独立的个体，他也懂得“面子”，也需要尊严。可以用说的事情，又何必用骂的？41*错了，就是错了，就算说出一千个、一万个理由，错的事都不可能变成对的事。做错事，与其想办法狡辩、推卸责任，不如勇敢地认错、道歉，然后想办法弥补改进。这么一来，不但比较容易得到原谅，自己也能获得在错误中学习的机会。46*个人的自私就像磁铁，会吸引更多的自私，最后由全体付出惨痛的代价。50*快被小事激怒前，先强迫自己冷静下来，问问自己：“这个讨厌的人，会在我人生的连续剧里出现几集？”52*澳洲有一位名叫魏尔（Bronnie Ware）的护士，长年负责照顾安宁病房的病人。她听过太多太多的人生遗憾，最后，她写了一本书，书名是《垂死者的五大人生憾事》，这五大遗憾分别是：一、没有勇气追逐梦想；二、太少时间陪伴家人；三、没有勇气表达自己的想法；四、没有和好朋友保持联系；五、后悔自己没有活得更快乐。对于人生，我们常会产生错觉，以为自己只要达到某个目标，就会快乐。但是，直到我们达成目标，才会沮丧地发现，虽然可能快乐一时，但人生的里程碑后面，却还有无数的考验，在虎视眈眈地等着我们。所以，我们只好再替自己设下另一个目标，期待届时快乐就会降临，在不断的希望与失望中，我们盲目地不断循环。其实，未来的快乐，根本不存在。真正的快乐，只有把握现在。因此，千万别让你的人生蹉跎在“等待快乐”上！53*毕竟，实际状况是：小学成绩好的人，长大后未必表现杰出；在社会上表现优异的人，小时候成绩也不一定好。

4、我是个爱哭的人，所以看到这本书的题目，有了兴趣。不过，这本书，并不是我想的那种直观的哭泣。但也还好，它也不是无聊的心灵鸡汤。这本书排版很轻松，也许捏合起来，能薄一半。捧在手上，一口气就能读完。生活琐事、杜撰故事，每一篇以两三个故事为基础，讲出一句人生哲理。没有大话，没有长篇大论，所以读起来很轻松。其实好多事儿，我们都知道。有的事，我们自己知道，但不知道如何去和别人说，于是这本书说：“右手已经很完美了，还是让戒指去装点左手吧。”有的事，我们心里知道，但是行动上往往偏离轨道，于是这本书说：“可以用说的事情，就不要用骂的。”有的事，其实我们不知道，执迷不悟，那就用这本书来点一点，其实最终还是得看自己的努力。要想幸福，要想有所改变，都得从自己开始，自己站起来，自己走出门。只是有的时候，就那么忘记了。所以，这本书对于我，是一点提醒，不犀利，不刻薄，不急躁，不带情绪，只是静静的说着，所以我听进去了。

5、总有一次哭泣，让你精疲力尽；总有一次哭泣，让你不管不顾；总有一次哭泣，让你彻底放弃；总有一次哭泣，让你不再相信；总有一次哭泣，让你变得麻木；总有一次哭泣，让你真正坚强；总有一次哭泣，让你变成另一个人。

6、书能给我们的挫折的心灵带来一些温柔和坚强，那就够了。听着孙燕姿的《爱情证书》，在不孤单的音乐里面，翻看着黄桐的散文书，岁月如诗，我仿佛在里面找到自己的影子，毕竟我们每个人总有一段情感历程是需要去走的，在这里面酸甜苦辣，每一次都是那么艰辛，但也那么难忘。坚强的自己，后来我们都发现，要想爱别人，首先要学会爱自己，挖掘自己的优点，珍惜自己，“上天没有给你的，不是因为你配，而是你值得拥有更好的”，于是我们要学会等待，现代社会过于急躁，以至于很多人在爱情里面晕头转向，寻不到自己的另一半。总有一次哭泣，让人瞬间长大，光看这个书名，就知道这是一本细腻、温情的书，恰如书里面说的，痛苦、寂寞、疲倦和深沉的自卑以及失恋赐予我们一次痛彻心扉的哭泣，于是我们也许在某一次瞬间突然证得人生和爱情，瞬间长大，勇往直前。关键看你选择怎样的眼光，在爱情里面“思考”同样重要，都说在谈恋爱的时候智商为零，但是在失恋之后的反思阶段，我们的情商和智商都会较高，有人说未来是过去的重复，虽然有点悲观但也有些道理，所以我们要总结自我，努力向着人生的“阳光”发展。“断了两条腿，才让我真正站起来”，这是多么令人振奋的一句话！“苦难是化了妆的祝福”，没有过去的苦难，不可能成就现在的我；如果，没有现在的苦难，不可能成就未来的我。有多少人以为能够忘记过去，以至于丢失了自我，毕竟过去将成就未来的他。把悲喜看成平淡，把生活看得平凡，如今的我已经习惯把所有的悲喜淡然，而不是因喜则眉开眼笑，因悲而垂头丧气，而是觉得生活就是平淡的，用一颗淡然处之的心去对待，不

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

悲戚，接纳一切，那么自然也宽心。正如作者在书中所写，“人生是难以预料的。老天有时候会用最荒谬、最冷酷的方式，促使我们往前走。在生命的道路上，有时候莫名其妙地掉下一块石头，把我们砸得头破血流。我们又怨又恨，但后来我们才会发现，这块石头并不是普通的石头，而是一块开启成功的敲门砖！”无论是爱情还是生活，我们都需要成长，我们期盼着成长，经历着成长，也体味着成长给我们带来的一切东西，我们不可以逃避而逐渐丢失了自我。现在的爱情关系里头，就是因为大部分的人都不懂成长和责任，所以轻易地说再见，假如我们不能对自己的人生负责，又谈何对他人负责呢？我们决不能让这个时代成为一个避重就轻的时代，而是要成为一个敢于担当的社会。心智的成长也是非常重要的。书中一个一个的故事，让我陶醉也让我深思，没有谁的人生永远只是黑白两色的，我们期盼着七彩的人生，经历着，必然有所收获！看了这本书，让人回忆真不浅啊，想起初中的时候，喜欢看三毛的散文，紧紧地看着她与荷西的爱情，心中总是不免浮现很多美好的联想，也曾为她的爱哭过、笑过。后来也非常喜欢张爱玲的散文，爱情也许就是“原来，你也在这里？”总觉得，我们在谈论爱情的时候，是一种后来的状态，而里面包含了一些佛教思想的感觉，有点空幻。我想，是时候，让爱情更加贴近生活了，那就在生活中经营好爱情，让爱情融入生活！By 当当特约评论员 江焕明

7、"习惯睡前躺在床上刷微博，微博看到黄桐的一句话挺不错，这不就是《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的作者-黄桐，名气不大，但文章却字字珠玑，人生箴言，人生挚友-懂你，懂我，人生道路何其难走，有个了解我们心声的朋友多难呀，何况不识的黄桐，通过书本成为我们知心朋友，其治愈系散文及心灵小语，总能点透迷茫、烦躁的你我。《总有一次哭泣，让人瞬间长大》仅看标题，我赞同，人都是在挫折、逆境中成长，我们抱怨过、气馁过、叛逆过、放弃过、迷茫过、堕落过，人生总是要经历些风雨失败才能长大，成熟，担当。看本书时，正好好友为一些事情烦恼，愤怒、无奈、无措、绝望好友的处境，作为朋友很想站在局外人的角度给她安慰建议，但太过亲密多少被带入她的情绪中，思想混乱立场不明，此时本书中的许多观点为我指点迷津，照亮心路，被好友带入的迷茫顿时全无，充满正能量。亲情、友情、爱情，三者是都很在乎在意的情义，容不得背叛、出卖、不信任等，太在乎反而会伤我们最深，认为其为我们做任何事情都是应该的。然而黄桐点醒了我，世界上没有一个人有义务包容你，也没有一个人有义务爱你，其中包括你的朋友、情人、配偶，甚至你的父母，“别人”愿意包容你、爱你，是“别人”的好意，并不代表“别人”可以永远忍受我们的予取予求。朋友、亲人对我们的爱并不少，可惜偶尔我们不领情，认为不理解我们，太过约束，换个角度立场，你们何其不爱你呢。我们没理由把别人的关爱当成理所当然，爱是相互的，学会给予他人我们的爱。也会有人抱怨我为家人、家庭、朋友付出那么多，比对自己都好，为什么不领情。一个对自己不好的人，怎么能对别人好呢，因他不知该怎么给予别人需要的，懂得对自己慈悲的人，才有更大的余力对别人慈悲，“对自己好一点”才能去做更多的事，帮助更多的人。参加义工尽自己绵薄之力帮助有需要的人是我的梦想，前段时间终于下定决心参加义工组织，看到许多爱心人士为残障儿童、孤寡老人热心服务，感动不已，同时觉得好幸福好富有：有健康身体，温馨的港湾，“你幸福吗？”再问你，你的答案定然不同，幸福从来不是计较少了什么，而是能够细数自己拥有什么。《总有一次哭泣，让人瞬间长大》太多语句话语打动我，说到心坎，作者深入社会，当下人的心理状态了如指掌，正能量的话语让人在哭泣中长大，坚强，成长。书中又有多少语句打动我用笔圈画了呢？不计其数，引用“试着在平凡中看见不平凡，学着抱持一颗感激的心，来。看待所拥有的一切，你我都会发现，自己其实幸福无与伦比”结尾。

8、换一种角度去看世界《总有一次哭泣让人瞬间长大》读这本书就好像是在进行一次心理按摩，苦难不过是化了妆的祝福，书里面第一个故事就是三个倒霉蛋，一个初入职场，被老板指派去买咖啡，另一个女孩扭伤了脚，还叫不到出租车，结果迟到了，第三个中年人儿子发高烧，错过了一次和升迁有关的会议，可是他们工作的大楼那天却被两架飞机撞上了，没错那就是九一一。中国人讲因祸得福，塞翁失马焉知非福的故事出自《淮南子》，因为中国人早就知道，这个世界太复杂，没有绝对的好也没有绝对的坏，好和坏往往互相依存互相转化，或者可以直说，就是好和坏只是我们在从不同的角度看同一件事而已。你以为的好，是因为你只看到了好的那一面，你以为坏是因为你只是看到坏的那一面。可是，如果这是真的，那么好和坏岂不是没有了区别？那我们还为什么要努力去奋斗和拼搏？其实好就是好，坏就是坏，只是我们猜不透它们之间的因果关系，躲过了911当然就是好事，谁都不会认为死在大楼里面是一种幸福吧。不过如果知道赔偿金高达500万，还是美元，那些幸运者们的家属不知道会怎么想。很多时候我们总是感觉无法掌控我们的命运，所以我们需要心灵上的安慰，当我们面对困境的时候，我们把困境化了妆，当做一种祝福，让我们能够在困境中得以活下去，能够等到厄运

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

过去的那一天。不过你以为那些幸运都会伴着厄运同时到来的话，那你就错了，幸运和厄运之间没有必然的因果，虽然命运总是嘲弄我们的努力，看着我们走错方向，付出的心血得不到回报，可是尽管命运如此玄妙，如此难以捉摸，但是真正掌控着我们自己的命运的，仍然是我们自己。虽然说我们可以自己定义自己的成功，应该去选择自己最喜欢做的事情，忘我的投入就是一种幸福。可是这个社会仍然为成功制定了一份标准，那就是归根结底还是用金钱来进行衡量，因为只有金钱是可以量化的，可以比较的，否则你无法比较一个艺术家的成功，和一个家庭主妇的幸福那个更多，那个更好。也许你会说幸福成功本来是不应该进行比较的。那你是佛你是仙你真的足够强大，可惜当你不强大的时候，当你生活在现实中的时候，你还是会想起这个标准来。怎么能够忘记这个标准呢，也有办法，一个就是高福利，不论什么人，即便找不到工作，都可以生活得不错，提高社会的底线，就会让人觉得钱并不是那么重要，可以想干什么就去干什么，大不了吃救济，美国就有这边吃救济，这边到中国旅行，并且研究中国文化的土学者。还有就是均贫富，就是让贫富差距不那么大，让打扫厕所的老大妈也可以用自己的工资和休假去出国旅行。不过那是美国，至于中国人还是读读《总有一次哭泣让人瞬间长大》这样的书，做点心理按摩，阿q平衡一下。

9、真的好羡慕怎么会有那么多饱含哲理的生活事例齐涌黄桐的笔端，让她能够信手拈来，得以不疾不徐、娓娓道来地为我们阐释。阐释着生活中不经意的点点滴滴，原来是一花一世界，一叶一菩提。事例是那样的普通，普通到犹如就在我们身边，就是我们自己；语言是那样的质朴无华，质朴到不着辞藻，不用雕饰，清新自然。就是那样与我们面对面地白话。但是，宛如把住了我们的气息和脉搏，让我们的心跳融入了这些质朴文字的节奏，如饮甘露。在熨熨贴贴中，醍醐灌顶，朗然开悟。黄桐之语，哲思妙悟，真心灵鸡汤也！《总有一次哭泣，让人瞬间长大》，是加了停顿的一句话，乍看之下，虽然富有诗意，可怎么也不像是书的题目；《拿出傻瓜精神，用微笑面对挫折》，这土土的一句白话，居然就是序言的题目；《唯有面对恐惧，你才能学会如何与恐惧共存》、《人生中的悲剧，其实是为了替将来的喜剧埋下伏笔》、《生命的难题不在阻碍我们的门槛，而在于敢不敢跨过去》，这就是书中三个部分的名称了。不光如此，《那些我们以为的诅咒，其实都是祝福》、《没有种不出作物的土地，只是撒了不适合的种子》、《为别人多做一点，你的烦恼就会少一点》、《上帝给每只鸟儿食物，却不会把食物放进巢里》、《骨子里是什么样的人，就会做出什么样的事》、《想逃离内心的牢笼，你得先愿意把牢门打开》、《几毛钱的火柴，却能摧毁几百万的豪宅》等等，很多的篇目还是这样的一句话，加了停顿，比较长的一句话。这些，完全颠覆了我心目中拟标题的要求和规范，给我的印象是如此的卓然不群。像这样的题目，读起来给人一种淡定、舒缓、悠然自得的节奏感，细品之，隐含着悠悠不尽的韵味。并且，这样的长题目中也包含着更多的信息，通过这些题目，就能传达给读者丰富、明确的涵义。我从书中读出：那些发生在生命中的悲剧，往往是为了替未来上演的喜剧埋下伏笔。我们无法决定生命的长度，但我们可以改变生命的宽度；我们无法改变命运，但我们可以改变自己。生命中最重要东西，往往是金钱买不到的；真正的快乐，就是把握每个现在，而不是期待未来。黄桐以其特有的智慧，从生活的细节里，拨动着我们生命深处的那根弦。所以，本书所录虽皆为短篇，但思想的深度颇同巨制，且不会使我们读得艰难。这也是其从众多的“情感读本”、“心灵鸡汤”中脱颖而出、傲然挺立的根源。不愧为最美的治愈系散文。美哉！

10、散文总是清新自然、读来如清风拂面；自我疗伤却是一种艰难的自我解剖过程，如果将这两者结合在一起，那就是唯美的如清泉细流一样对内心的一种洗涤。黄桐的这本《总有一次哭泣，让人瞬间长大》就是这样的一本书，每一段真实或移植的故事、每一段心灵小语、每一幅清新自然的插图，让人在燥热的夏季，从心灵深处流出一股清新之流。人生不仅仅只是生命的一段历程，主要是在生命之旅中的经历如何。回想曾经，灾难似乎总会不经意而来，初中时不懂求助人，宿舍钥匙丢失，在冷冷的秋夜趴在课桌上睡了一夜，第二天清晨竟然无法站立，从此落下了病根。当时万念俱灰，以为自己今生已经废了，但是今日想来，如果没有当日之厄，自己无法从事重体力劳动，或许就不会有今日的我。人生是难以预料的，老天有时候会用最荒谬、最冷酷的方式，促使我们往前走。在生命的道路上，有时候莫名其妙地掉下一块石头，把我们砸得头破血流。我们又怨又恨，但后来我们才会发现，这块石头并不是普通的石头，而是一块开启成功的敲门砖！所以，不要抱怨生活，因为灾难是化了妆的祝福！黄桐的文字没有哗众取宠、不切实际，个人认为，其最大的特点就是读者能从中找到诸多共鸣点，达到一种用文字自我疗伤、自我开解的作用。“熟悉地方没有风景”，是的，要想幸福必须学会看得见，如果看不见，幸福就会不在！在平时的人际相处中，我们总是擅于发现别的缺点，认为这是一个尔虞我诈的社会，那是因为熟悉的地方没有风景。如果我们保持一定的距离，换一个角度，你会

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

发现，其实这个社会充满了温情！自然内心的感觉也就是幸福的！《总有一次哭泣，让你瞬间长大》在语言和内容方面的精到之处，令人叹服。因为我觉得散文类的疗伤书并不好做。稍一不慎就会偏向其中的一方，而使整个内容变味。但是黄桐的这本书却是使两者做到了完美的契合，在阅读其书时，摩挲着那些似乎灵动起来的文字，心中对所有的一切不再怀疑。这个世间没有不能改变的事，因为自己改变了，状况也就跟着转变。但改变自己并不容易，有时也并不好过，但长痛不如短痛，过了转变的“阵痛期”之后，我们得到的报偿将是心宽自在，也会发现未来的日子仍有无限可能存在。在转变的过程中，随时看看黄桐的文字，也会阵痛期会过的从容一些！现在的悲剧是将来的喜剧，所以坦然接受现实，努力朝向未来！

11、在等人时随意拿起的一本书 有意外的收获一看就看了一半 里面有些小故事与我现在所经历的有点相似 让我想通了不少 作者的文字简单易懂 不要总估量自己在别人心中的地位，活在别人的眼神里，就等于失去了自我 :-D

12、也许有人会说，都已经人生的这个阶段了，怎么还看这类脑残书？刚开始我一直犹豫，到底要不要拿起这本书看看。差不多一个星期的时间，每天中午抽出来四十分钟左右时间泡书店，今天才将这本书读完。这本书说长不长，说短不短，总共55个小章节，主要以故事的形式来阐述每一个人生哲理。属于很好的心灵鸡汤类书。书中主要围绕着几个因素来转：怎么做自己、怎么做事、怎么让自己过得快乐、怎么让自己自信、怎么看待那些有的没的，怎么生活的更有意义而不是满天抱怨！书中阐述的有些道理还是很成立的，另外也随手记录了一些我认为还不错的句子。1. 小小的缺点，自己以为微不足道，但若放任它持续下去，却也可能引发莫大的危机。古人说，“吾日三省吾生”，自我检讨，除了促使自己不断成长，也能让自己的人生更顺遂、平安。2. 让你解脱的从老不是抱怨，而是行动！面对现实的不快乐、不如意，人难免产生抱怨，但若只有“抱怨”，没有“行动”，那么再多的抱怨也没用任何意义。想要逃离内心的牢笼，你得先愿意把牢门打开。3. 生命的难题不在阻碍我们的门槛，而在于敢不敢跨过去。4. 其实，从来没有人能帮助我们“醒过来”，除非我们自己愿意苏醒，没有人可以解除我们的心痛，除非我们自己愿意做出正确的抉择。5. 外在的不足，无法决定我们会成为什么样的人，内心的不足才会影响我们的人生。点燃心中的烛火，那些被照亮的不是别人，二是自己。6. 人与人之间的相处，时常存在着一个盲点：我们总是对最亲近的家人视而不见，甚至还有许多抱怨，却对“外人”的一点小惠感激不尽。学会珍惜“真正重要的人”吧！幸福其实一直都在，只是我们对它漠然无感。7. 让我们“心情好”很简单，让我们“心情不好”更是容易。如果，现实是我们无法改变的，那我们就必须认识到：生气痛苦是一天，快乐幸福也是一天。聪明的人做聪明的抉择！8. 要看到“别人”的不足，学会“知足”，要了解别人的“不幸”，渐渐发觉自己的“幸福”。要绕过自己，把眼光专注于更庞大、更有意义的目标上，不再执着于个人不顺利的事情上。心，可以很大，也可以很小。心愈大的人，就是愈快乐的人，同时也是愈自由的人。

13、关于长大这个问题，一千个人有一千个答案，没有人会有固定的标准用来衡量万千种人成人的标准，我想说这个世界的变幻，让每一个人的成长带有的色彩也是不一致的，我们希望能成长，经历着成长，也体味着成长带来的一切，管它好的还是坏的，是生命赋予的，就全盘接受吧，一贯的态度，决定了今日的人生！我没法说自己的人生成长的如何，偏移了多少的距离或是角度，每个人对自己的人生负责，好的，不好的，都已经成为了我生命的一部分，过往回首这就是我的人生，拥有的是我的味道，这就足以！不经历阵痛是不会懂得平淡的幸福的，我相信很多发生在我身上，我最爱的人身上的故事在很多人的生命绝对没有出演的可能，这些故事伴随的艰辛和泪水早已让我们的心智变得强大起来，感恩起来，也许它们还不够强大，仍有脆弱的时分，却已是令人欣喜的成长，很多人，很多事，在经历这许多后变得不堪起来，变得明朗起来，变得更生动或是更龌龊，但生活继续，时间不停，唯有心的健壮才会让我们的日子变得不那么难熬，变得有期冀可寻，变得更有期待！很多人在很多事前走了，或是径直的离开，或是绕远的离去，无论哪种方式，留给我们的会是或怀念，或不再做期待的身影罢了，我们的心灵在经受磨练，我们的人生在接受考验，但山依旧在那里，我们已经学习着走向那山，走向那未来！没有人的生命一直是不堪的，没有谁的生活是不会变换风格的，黑白的色彩是单调的，我们却也过的坦然，绚烂的时光不会太过久远，于我们而言生活是最好的教科书，认清的是太多的东西，不管是物质的还是虚幻的世界里更多的东西！经历的对于我们来说不仅仅是成长还有收获，这许多对我们而言是未来里最有利的王牌，握在手里，就什么都不怕了，这不好吗？是极好的事情，不是吗？我不知该怎样诠释这个世界，也不知该怎样叙说发生的这一切，我坚信未来的美好，也一并期待着和我爱的人们共同有所见证，到那一刻所有都变得不纠结

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

，反是释放的美好！

14、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》是一本关于心灵修养的书籍，由很多段简单而又富有哲理的生活小故事组成，每个故事的开头都会引用一句名言警句，结束都会配上一段心灵小语做个总结，当然还有一幅插图，意境丰富。书中大致上分成了三个部分：第一部分——唯有面对恐惧，你才能学会如何与恐惧并存，人们对于不了解的事物总会保有一丝的恐惧，因为我们对其不放弃，所以带着谨慎去试探，如同追逐梦想，只有你有了梦想，未来却未可知，不清楚是怎样的结局，你试着去面对，试着去规划，试着去摸索，试着去付出，试着去放弃，试着去坚持，慢慢的你学会了如何去实现梦想；第二部分——人生中的悲剧，其实是为了替将来的喜剧埋下伏笔，这是给正处于苦难中的人的激励“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”“不经历风雨怎能见彩虹”，“宝剑锋从磨砺出”“台上三分钟，台下十年功一份播种一分收获，今天的努力，都是明天成功的筹码，不要吝惜眼下的辛苦，肯吃苦，多流汗，将来的成功，就会尽早一些到来”；第三部分——生命的难题不在阻碍我们的门槛，而在于敢不敢跨过去，熟悉的地方没有风景，近在咫尺的幸福，往往察觉不到，只有当你跨过了这道界限，换一个角度回望，一定会发现那些细小的幸福，竟然蜂拥而出。所谓是“当局者迷，旁观者清”，只有你勇敢的跳出了这个局，那些变换的局势也就尽收眼底了，很多时候，我们缺乏的是勇气，还有对界限的敏锐判断力，跳出来就是一片开阔的天空，“千里休书只为墙，让他三尺又何妨；万里长城今犹在，不见当年秦始皇”，争一时长短，胜的是一时的痛快，输掉的却是永远的情感。这书的三个部分，就犹如人们到达成功终点的思想过程的三个阶段，首先试着去面对，面对心中不敢触碰的东西，使你坚毅，使你获得经验；其次，在通向成功的道路上总是布满了荆棘，这是你的磨难，也是磨砺，那份坚毅让你不放弃，那份向往使你斗志昂扬，最后迟迟达不到心中的理想，是因为你太过执着，以至于迷失了自己，所谓“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”

15、工作的茧喜欢像《总有一次哭泣，让人瞬间长大》里面这些短小精致的故事，充满了人生百味。不论是生活、学业、工作，或者亲情、友情、爱情，伴随我们成长的，除了酣畅的欢笑之外，也会有滂沱的泪水，苦乐掺半，方为人生。黄桐笔下道出许多人生的睿智和体悟，其中令我蓦然间生出许多感触的是书中不少关于工作的故事。忆起有一回，陪好友去其亲人家里坐坐。席间，谈及各人工作情况。好友表示，我与我先生两地分居，但我先生因工作好，不舍得离职。当时，心里真觉得可笑得很，只碍于其亲人不便当面回应，便笑笑作罢。所谓的工作好与否，衡量的标准是什么？普世的目光中，外企、国企、国有单位职员、公务猿、教师、白领等等，所谓体面的高工资的工作，是上好的。其实，既然凡事有利必有其弊，工作也是如此。正如，我先生万般痛恨他的工作虽稳定但枯燥无趣，把人消磨得死气沉沉，山窝窝里生活环境又差，而且工资比我的工资还低，可是，当我说那我们俩换换时，他又说可能自己无法忍受那么长的上班时间，以及在那么高强度的体力劳动的同时，还要将脑汁绞尽一样地付出脑力劳动，内外煎熬。正如“围城”之论一般，只有在其位者方能体会，而且在位者总是更容易放大来考虑坏的不如意的部分。任何一个工作岗位，有你所垂涎的一面，必也有你所憎恶的一面，唇齿相依，或许拥有了众人艳羡的光鲜，但谁能真正设身处地地体会到你的艰辛甘苦？为赢得那分得志，你搏命打拼，你摧眉折腰，你违心逢迎，你三餐不定，你肌劳骨损，谁又会知道？也有不得志的，你心灰意冷，意志消沉，守着食之无味的工作得过且过，志趣无处可伸，谁又懂得你心里的苦涩？这个笑贫不笑娼的社会，人的眼睛只盯在你的光鲜外表、职位上！谁管你辛不辛苦，谁理你难不难受！既然赚那份工资，那就受那份罪，天经地义！或许，我们不是不能相互体谅，只是我们习惯了更多的体恤自己。你钱赚得比我多了，难道还要赚得我对你的体谅么？在我私心看来，若是自己真心喜爱，能为之奋斗，有发展前景，并且能与生活相平衡的，那才算得是理想的好工作。但是，这样的一份工作，哪那么容易得到？得之，那真是命好！惟愿珍惜！如不得，那你便要豁出身心去爱上现有的工作，一旦你全心全意对待它，总有一日融入它，甚或，爱上它。若不能反抗，或无力反抗，那就换种心态享受它！初时你痛恨的工作，不代表绝对不能带给你温饱、成就、荣耀等等世俗的依靠和好处。工作如茧，人如蛹，要么就作茧自缚，要么就破茧成蝶。世间事，人生事，多半如此。不停换工作，一年两换，甚至三换四换，走马观花的恶果就是，陷在求而不得的泥潭中，永远不得。其实当我们需要独自在喧嚣世上，争得一分安身立命之地时，便轻易地明白了这一切。不需多言。早不是光谈理想、脱离现实的冲动年岁了，没有极之严重的原因，谁会轻易辞去一份赖以生存、参加多年的工作？正如这位好友，天天叫嚷在国有银行工作辛苦，超时加班，人际难处，但这么多年也没见她递交辞呈，一走了之。其实，谁不是一样！我们确实都有不一样的辛苦，也确实都大声抱怨，恨不得

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

拍桌子不干了。真正不干了，却有几个？这并不可耻，仅是我们都在生活的磨煎中流过汗，洒过泪，成长了，活得更现实了，而已。我想，我们已经没那么幼稚了，对么？

16、1/上天没有给你的，不是因为你配，而是因为你值得更好的。2/那些牵绊我们的不幸，可能是拯救我们的幸运。只是，时候没到，谁也不知道。3/如果你的工作永远只是为了赚钱，那你永远只能为了赚钱而工作。4/没有多少人是能够实现梦寐以求的人生的，大部分的人都是被迫接受了一个与自己的梦想差了十万八千里的生活，然而现实的境地已经如此的艰难了，为什么还要自讨苦吃呢？你所追求的人生未必是最好的人生，你所得到的生活也未必是最坏的生活。试着从不满意的生活中寻找满意的事情，总好过庸庸碌碌一生却只能感叹，时不我与，空有才华却无一展长才之地。5/感激那些最平凡的小事，我们就能拥有最不平凡的幸福。6/在职场上，人们重视的是“结果”，而不是“过程”。任何事，唯有把它“做完”，才能显示出你做得有“多好”。7/如果某一件事，你觉得自己可以做到，那么，你大概可以做到；如果某一件事，你觉得自己做不到，那么，你永远不可能做到。8/熟悉的地方，没有风景。9/错了，就是错了，说一千个、一万个理由，错的事都不可能变成对的事。10/只知道抱怨，不知道行动，就好像溺水的人不肯去抓身边的救生圈，却只是不断地喊救命一样荒诞可笑。11/垂死者五大人生憾事：没有勇气追逐梦想、太少时间陪伴家人、没有勇气表达自己的想法、没有和好朋友保持联系、后悔自己没有活得更快乐。

17、如今上班族基本都是：办公时间被主要用于应付琐碎杂事，特别是领导无来由的训导，除此之外还得应付会议、回复一大堆电子邮件，顺带接听几个或公事或私事的电话。QQ、msn、微博、微信，无论是上班还是下班都轮流上阵，忙于各种聊天的江湖。于是，就总觉得时间很不够用了；于是，就总是很苦逼地抱怨压力太大。的确，“我们在生活的重压之下，懂得了生活艰辛，即使内心日益脆弱，即使害怕，也在生活中努力勉强自己。也因为这样，总会觉得自我亏欠太多，想要补偿，也想要在一次苦难之后，涅槃重生，从此处处通达”。这样的一种压力之下，我们经历着各种巨大的心理落差，现实与虚拟、工作与理想……所以，很多时候，在有人或无人的境地，自我总感觉被人遗忘被生活抛弃。在一次次磨砺后，我们想象，让痛苦、寂寞、疲倦和深沉的自卑赐予我们一次痛彻心扉的哭泣，过去了，从此，处处是门。而我们也许会因此瞬间长大，有勇气站起来，带着一份美好，远离繁华，走向空旷。这样的情愫倒蛮符合《山丘》营造的“长大”。《山丘》让我瞬间长大，也让我真正明白“总有一次哭泣，让人瞬间长大”。它叫我早早学会看透梦想与欲望之间的关系，它催促我开始怀疑向前追赶的结局，它让我们想停下疯狂的成长脚步，好好看看自己青春的模样，看看自己爱人的模样。“想说却还没是的，还很多；攒着是因为想写成歌，让人轻轻地唱着，淡淡地记着；就算终于忘了，也值了。”所以，埋在红尘中的我们，哪怕此刻无法踏上征途，那么至少将我们的初心好好地珍藏在心中，不让它因岁月的冲刷而斑驳失色；静静的等到时机到来的那一刻，用一种温暖睿智的气质，对自己进行一种期望，抚慰自己如野狼一般，在外挣抢饭碗，看似坚硬的心。因此，或许我们会哭泣，也会通晓“总有一次哭泣，让人瞬间长大”。能在这样一个颓废的年代，看到这样的文字，也就值了。

18、无题偷爱警/文这本书在我的书堆里沉了好久。几日前翻来看看，还是很有想法的一部书。与以往的鸡汤文学不同，具有寓教于乐的赶脚。描述的内容精简干练，不拖沓，不华丽，素颜书，是读者追求的那碗鸡汤面。作者做到很劲道。痛过伤过的人，才会知道疼的滋味，才会了解泪水从何而来，为什么来。没有痛的人，如同心电图上的直线，死了。有起伏的心电图才是正常的，在高低起伏的生活轨迹当中，或低谷或峰值，回头望的人，总会看到过去的频率与现在的差距，而那些勇往直前的人，始终会不停地折腾，不停地喘息，新鲜的空气，会调节身体的新陈代谢，会给人生机活力。成长很累，成长很辛苦，不仅仅是父辈的唠唠叨叨，还有朋友的推杯换盏。什么要舍弃，什么要保留，没有哭泣的人，不配知道答案，没有泪的人生，不是完整的人生。爱过恨过迷茫过，揉揉眼睛，还要面对整个世界。

19、总是在思考同样的问题，为什么我想得到的东西，往往只是差一点就可以完成了，可是上天似乎并不眷顾着我，我有些沮丧。后来我因为一个人而改变，那就是李娜，当然我是她的超级粉丝，她上演一个又一个的惊喜，两届澳网亚军，11年法网夺冠再到14年初的澳网夺冠，无疑她给了我更多的勇气，因为她就是努力奋斗的代言人。《总有一次哭泣，让人瞬间长大》偶然间于网上书店看到，只是看了封面就很喜欢，果断下单。它的封面其实很卡通，可能是在我的心里面一直有个卡通梦幻的世界，这是源于我小时候家境困难，买不起漫画之类的，现在看到学生们拿起漫画言情小说的书籍，顿时心生一种感慨：他们真是太幸福了。这是我的感慨，其实他们却不这么认为，他们面对着繁重的课业压力

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

，面对着升学的危机还有家长所寄予的希望，这些无疑让他们不快乐。所以我并不认为他们很幸福的概念是肤浅的，因此我走进他们心里，反而更加的理解他们。每当一课上完，我总要开始备课，然后我就再想：我什么时候能够不要备课就好了，这样我就不会这么累了。可是当放暑假和寒假的时候，我又开始焦虑，天天这么闲着过日子，要是上课该多么好啊！人总是这么不知足，生命中，总是有太多的“想要”。当我们耗费心力，去追逐，并得到那些“想要”之后，我们会惊讶的发现，我们竟不如自己预期的那样快乐。与其盲目地“得”，不如先学会“舍”。舍去欲望的包袱，才能拥有轻快的人生。《林文忠公》有言：“壁立千仞，无欲则刚”，人之所以为人，是因为人有欲望有诉求，这是人区别于动物的地方，同样的，如果一味追求欲望，那人和只想满足自己欲望的兽类有什么区别呢！对自己的欲望少一点，对别人的欲望少一点，不要过分的苛责自己，不要过分的苛责别人，这样人与人之间的感情才会更加牢固。《恋上你的味儿》上说到结婚之后的两个人，需要在婚姻的保鲜上下足功夫，如此这份来之不易的感情才能长久，两个人因爱结合拥有的宝宝也才是爱情的结晶。说到成功，究竟什么才是成功，它的涵义是什么呢？成功在一般人看来无非是有车有房，有存款，这样的人算是成功人士了吧。可是你究竟不是他，他人前的光鲜，背后又是怎样一番光景呢？书中一位珠宝商在大陆赚了很多钱，可是对家庭照顾的很少，与儿女感情很淡，与妻子也越来越生疏。后来他放弃了大陆的生意，在台湾开了一家馒头店，虽然收益比不上珠宝那么赚钱，可是他收获了自己的家庭，正如他的店名一样“幸福馒头店”，所以深深祝福他！我们总是在羡慕别人，甚至嫉妒别人，其实，这只是你的幻觉罢了。别人的人生并未比你不好，想成为别人，不如先学习怎么做“自己”才是做重要，也是寻找本我的过程。“追本溯源”就是如此。幸福也许并不是遥不可及的，我们却拼命想要去寻找，其实这是我们自身的眼界束缚了自己。在熟悉的地方看不到风景，要去很远的地方去寻找，过了很长的时间才发现，这些风景往往就在身边，只是我们一直对它视而不见，比如家人，比如生活，都是如此，所以我们需要掌握住生命中每个微小的“拥有”，就能累积出不凡的幸福。看这本书的时候我刚刚经历了一个不大不小的挫折，其实这也是心灵治愈的过程，在读这本书的时候仿佛看见自己的影子，所以一切没什么大不了，你怕输，因为你输不起，输了还能站起来才是真英雄。站着死和坐着生有着本质的区别，所以为自己而努力吧！能拥有是一种幸福滋味能失去也是一种不凡气魄那些平凡的和不平凡的都是你的财富有能力获取，它就属于你暂时没有能力获取，它就在远处望着你指引、等待着你

20、副标题是：上天没有给你的，不是因为你不配，而是你值得拥有更好的。“做个好人”这件事，道理人人都懂，但究竟该怎么做，或许远比我们想象的更困难。所以若我们能够做到成为一个“好人”，就已经是老天所能给我们最美好的奖赏了！应该害怕的不是贫瘠的土地，而是你始终看不清你自己；没有种不出作物的土地，知识你撒了不合适的种子。分辨别人的“需要”与“不需要”，是我们都该学习的功课，如此一来，人与人的关系就会更圆融，自己和别人也会更自在。好像是因为这个追求个性的年代，我们好像都追求我行我素，不愿意估计别人的感受，想说什么说什么，想做什么做什么或者换一种说法，说什么，做什么都是“我为你好”。完全不想着是不是对方需要的，在关系不再和谐之后，再委屈的像想，我付出了那么多。梦想当然重要，人拥有梦想，生命才拥有目标。可是，浪漫梦想之所以能够成真，关键在于我们能不能低下头来，咬牙去承受住哪个一点也不浪漫的现实。有时候我们抱怨自己什么都得不到其实是因为我们什么都没付出，什么都不愿意放弃，那儿有地方得到呀。如果我们执意要陷在某次失败的泥沼中，不肯从中爬起来，那么，就算遇到真正适合我们的人，我们也会对他视而不见；如果我们不能坦诚地检讨不成功的感情，并从中修正自己的错误，那么，当下一段感情来临时，我们也很可能在同一个地方摔跤。心，可以很大。心愈大的人，就是愈快乐的人，同时也是愈自由的人。

21、人生难免会遭遇挫折和苦难，心情难免会陷入低谷，你我难免会觉得迷茫孤单。有很多时候我们的生活里需要这样一本小书放在随时可以拿到的地方，在苦闷的时候拿出来翻翻看，会让驱走许多不应有的烦恼，重新振奋起来，继续自己前行的脚步。这是一本可以疗伤的书，治愈心灵的伤痛，收获一份成长。正像作者在序言中所说，我们总是觉得自己不够顺利，我们总是希望自己能够心想事成，但人生不如意者十之八九，不顺意的事好像总是如影随行。生活里的你我很少会把苦难当作是化了妆的祝福，把悲剧当作是喜剧的伏笔，把生命的难题当作是必经的门槛，正因为如此我们才总是会被不如意打得满心是伤。很多时候当我们聆听到一些人生哲理，总觉得不过是一些谁都懂的大道理，再好的箴言没有渗透到一个人的心里也无法涤荡心灵尘埃的作用。这本《总有一次哭泣让人瞬间长大》，书中的文字深入人心，从人生的痛处入手写生命的意义，活着的真谛，找到了每个人的心灵的共鸣之音，相信会有许多正在迷茫中报怨，失意间挣扎的人会在本书中收获一份平静。这是一本应该随时放

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

于手边的疗伤书，因为写书的人懂得你我的痛，他总是能从人生的悲剧着手来给人积极的启示。书的形式有点像小故事大道理，都是从小故事入手，落笔于一段智者之言，最后以精练的心灵小语收尾。每一篇小散文都寓意深刻，让人在感动中收获良多。学会面对挫折是成长必经路，学会跨越生命的难题是成长的必修课，能够忍耐逆境中磨练，才能把悲剧转为喜剧。命运多舛，事事难料，人生的路上哪会每天都是晴天，谁都难免会悲伤、痛苦，谁都难免会流泪哭泣，但有的人在哭泣之后会迎来雨后的阳光，有的人却会悲伤一生，埋怨命运的不公，从此丧志一蹶不振。我们活着，每一天都在成长，成长并不是生命的某一个阶段，对于人生有许多的道理其实我们并没有真正意义上的懂，在我们悲伤、失意、迷茫、无助的时候，想哭就痛快的哭吧，哭过之后品味这些文字，这些能够渗透心灵的文字能让我们跳出这个局限和束缚我们的枷锁重获心灵的自由。

22、无论在外混迹了多少年，每当夜深人静，总是有无数的孤寂感涌上来，将我吞没。我还记得在校园中单纯并且充满梦想的我，简单的让现在的我嫉妒的发狂。现在的我，生活在一个戾气横生的世界，一边戾气横生，一边想要逃离，想要成为一个淡淡的女子，通透豁达，不卑不亢。我一边努力在戾气中婉转周旋，一边向往并且努力成为世外之人，结果变成了一个别扭的小孩儿，看着糖果，舔着自己的蛀牙。不论如何，我还需要修炼。我依然没有安全感，就像我还是刚毕业时那个兜里不超过一百块钱，每天硬撑着不跟家里开口的自己，每天馒头咸菜，青菜面条果腹，因为没有一块钱而走十公里的、无助的大女孩。初初离校，满怀壮志，棱角分明，做事正直，以为自己问心无愧，做一个好人，有一个只有自己能够做好的工作。于是每天努力认真，后来才发现，有些时候，因为认真执着，状况反而变得更加糟糕。你的同事不会因为你足够认真就配合你，你的领导表面无比赞赏，在私下里也会跟周围的人嘲笑一声，认真的有点愚蠢。最终，即使内心不够认同，也终于开始假装世故，开始睁着双眼的糊涂。就像是《总有一次哭泣，让人瞬间长大》说的，在生活的重压之下，我们渐渐懂得了生活艰辛，懂得了人情冷暖，即使内心日益脆弱，即使害怕，也在生活中努力勉强自己。也因为这样，总会觉得自我亏欠太多，想要补偿，也想要在一次苦难之后，涅槃重生，从此处处通达。在无力的时候，我们总是期待命运，给我们一次承受到底线的残酷，在这些残酷之后，我们有一次痛彻心扉的哭泣，过去了，从此，处处是门。而我们也会因此瞬间长大，有勇气站起来，带着一份美好，远离浮华，走向空旷。我现在依然害怕生活，依然恐惧面对这个纷杂的世界，依然不懂得人心险恶，但是我会努力，慢慢学习，慢慢适应这个世界，总有一天，我可以笑着对生命说，我拥有你，我愿意为你微笑，为你承担。这两本书初初吸引我的是封面，温馨又带一点点萌的封面瞬间戳中了我的心，于是开始阅读，获得了许多，于是写下这些，愿《总有一次哭泣，让人瞬间长大》赐给我们一次痛彻心扉的哭泣，带领着我们，从哭泣中成长，愿《不忘初心，方得始终》赐给我们永远的初心，保持着永远的清明，坚定的成长，勇敢的面对一切，微笑着承受一切。

23、书分三部分1.唯有面对恐惧，你才能学会如何与恐惧共存2.人生中的悲剧，其实是为了替将来的喜剧埋下伏笔3.生命的难题不在阻碍我们的门槛，而在于敢不敢跨过去其实非常喜欢这三部分的标题，其中蕴含着人一生中生活的智慧。很深的道理，总结为三句简单而有力，并且富含哲理的句子。书中的配图也很有文艺范，很有小清新的感觉。对于文中的故事，不能说不好，只是我觉得我已经过了看这些的年龄，故事当然没有过时，生活的智慧从来没有过时之说，只是这种写法，难免让人觉得老派，难免让人有种时间的隔阂，总觉得读起来不舒畅。这种心灵启迪类的读物，只有让人心头一颤，或者引起某种畅快的思想遨游才会让人觉得满意，但是这本书总让人觉得读起无法提升到一定的高度，总是让人觉得浅尝辄止，无法深入。不畅快的感受让人总觉得哪里不对。

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

章节试读

1、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第15页

读着读着觉得通透了很多，有时候，做人不能太认真，越认真越难过

2、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第288页

印刷有大漏洞，两个小时就看完的文字消费品，用来等人刚刚好

3、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第44页

很多人以为，人生之所以精彩，在于那些外在的“装饰”——那些装饰，可能是名车豪宅，可能是珠宝华服，也可能是显赫的名声地位

但其实，那些我所见过真正快乐的人，他们的人生其实多半不是“加法”，而是“减法”。他们深刻地体悟到，愈是脱去那些外在的雕饰，让自己露出纯粹的本心，愈能得到身心的安宁。

生活中过度的“想要”，往往就像一个个沉重的包袱，让我们在人生道路上愈走愈累，也愈走愈迷茫。只要我们愿意将这些包袱舍弃，我们会走的更轻快，也走的更踏实！

生命中，总有太多的“想要”。

当我们耗费心力，去追逐，

并得到那些“想要”之后，

我们往往会讶异地发现，

我们竟不如自己所预期的那样快乐。

与其盲目地“得”，不如先学会“舍”。

舍去欲望的包袱，

才能拥有轻快的人生。

4、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第253页

但是，直到我们达成目标，才会沮丧的发现，虽然可能快乐一时，但人生的里程碑后面，却还有无数的考验，在虎视眈眈地等着我们。所以，我们只好再替自己设下另一个目标，期待届时快乐就会降临，在不断的希望与失望中，我们盲目地不断循环。

5、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第45页

三个雕塑的人，三种境界，其实佛家的很多道理，可以想想其中与宗教无关，而与很多哲理相关。

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

书中说，很多人，人生之所以精彩，在于外在装饰，只是很多人都是俗人，都难以逃避他人的看法，难以逃避俗人的人生观，一次这些外在的装饰成为人生圆满的追求。其实包括自己也是，难逃这种想法。也许等待岁月洗礼，等待人生开始经历沧桑，才能懂的这种无为。

重压之下，想要与所得，欲望和需求总是不能相匹配，迷茫中，想要获得。想要追寻，什么时候能静下心来，问问自己要什么。

6、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第52页

里面的图好治愈

7、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第20页

其实我也一直和小姑娘有着同样的困惑，为什么一直做好人，获得都只是称赞。而坏孩子却可以得到想要的东西。

8、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第10页

苦难，是化了妆的祝福。

9、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第267页

昨天下午和肉先生沟通工作的事儿，结果又演变成我被说教。反思到失眠，于是翻出刚收到的此书。

关于"好人"和"分工"的故事：出发即定性，坏人的悲哀在于的确连如何做好事都不会。针对蚂蚁的高效问题，反思这一年忙得简直是苍蝇的我。

是啊，心灵鸡汤再多，没有过经历，不走心。还好能懂了。

无冗杂的说教，插图温馨，故事简短，适合睡前翻阅。尤其适合刚入社会的童鞋吧。为自己的发展迟缓而检讨。

10、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第55页

无法去猜透自己的思路与孤独的形影单只是这样吗

11、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第1页

泪水是世间最不需要强忍的东西，因为坚强是一种内心，爱哭不是不坚强，哭过之后还能站起来，能清醒地明白该走什么样的路，做什么样事，才会真正长大

12、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第6页

唯有面對恐懼，你才能學會如何與恐懼共存。你所征服的，從來不是外在的一切，而是自己。

13、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第1页

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

你永远也不知道自己有多坚强，直到有一天，你除了坚强之外，别无选择。第一页

14、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-第20页

设计的不错，印刷的不错，读起来很轻松。。

15、《总有一次哭泣，让人瞬间长大》的笔记-【总有一次哭泣，让人瞬间长大】

人生就是一场修行，心柔顺了，一切就完美了，心清净了，处境就美好了，心快乐了，人生就幸福了。

如果想慢点老化，那么就快点学习；如果想慢点淘汰，那么就快点迈步。

书，永远也不会过时~

《总有一次哭泣，让人瞬间长大》

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：www.tushu000.com