

# 《痛苦，是化了妆的礼物》

## 图书基本信息

书名：《痛苦，是化了妆的礼物》

13位ISBN编号：9787510834678

出版时间：2016-2

作者：高伟

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《痛苦，是化了妆的礼物》

## 内容概要

我们所抱怨的痛苦，往往来源于自身的局限。内心世界趋于平衡平静，那些焦虑、纠结、虚荣与失望也自然随之治愈。

原来，痛苦和挫折是成长的必经之路，如何跨越生活的难题是生命的必修课。唯有学会忍耐逆境中的种种磨练，才有可能体会曾经阴霾终见艳阳的欣喜。唯有经历坎坷仍能守住心灵的美好，才能真正领悟到希望和快乐的真谛。

其实，苦与福一样，都是生命对我们的奖赏。

# 《痛苦，是化了妆的礼物》

## 作者简介

高伟  
诗人，作家，杂文家。中国作家协会会员。  
始终相信历经一次次悲凉和欢欣之后，我们才会走向心智的成熟。对身心灵哲学有着持久而深入的研究，被誉为“身心灵导师”。  
出版诗集《99朵玫瑰和一首绝望的诗》《99只蝴蝶和一首涅槃的歌》《梅花99弄和一首复活的曲》《风中的海星星》《机器时代》（与人合）。出版随笔集《她传奇》《他传奇》《生命从来不肯简单》《每一次破碎都是盛开》《爱自己就是接纳自己》《不要晃动生命的瓶子》《彩青岛》《包扎自己还是包扎刀子》《感情的时间》等。

# 《痛苦，是化了妆的礼物》

## 书籍目录

### 第一章何必为爱情途中的不如意难过

- 1.你要勇敢爱了，就要勇敢分 / 003
- 2.爱，不是一张脸遇到一张脸 / 011
- 3.女人的幸福和什么有关 / 016
- 4.这不是艳遇，是一件非常神秘的事情 / 021
- 5.宁愿让别人羡慕嫉妒恨 / 029
- 6.欢欢和六六 / 036
- 7.当女人遇到天才 / 042
- 8.女人，要对得起自己曾经受过的伤 / 050
- 9.你连任总统我就离婚 / 054

### 第二章谁的痛苦都不是例外

- 1.苦难是一锅滚烫的水 / 061
- 2.李开复向死而生之后的念想 / 064
- 3.从痛苦中找到成长的契机 / 071
- 4.撕裂与缝补 / 079
- 5.最寻常的事情就是“无常” / 084
- 6.我们会失去我们所拥有的一切 / 087
- 7.你的哭声有没有人听见 / 091
- 8.每一个成年人都是劫后余生 / 095
- 9.安吉丽娜与女人的乳房 / 099

### 第三章千姿百态的芸芸众生

- 1.家有时是伤人的 / 109
- 2.最好的家风是父母的身教 / 116
- 3.见自己见天地见众生 / 121
- 4.苏菲式的女人和罗密式的女人 / 125
- 5.要么传奇，要么疯掉 / 129
- 6.通俗剧式的情色结局和现实最近 / 135
- 7.不要问三毛到了哪里去 / 143
- 8.看似浪漫的爱情为何总让我们受苦 / 147
- 9.婚姻的小屋容不下三人舞 / 154

### 第四章郁闷的时候想想宇宙

- 1.接纳黑暗比追求美好更重要 / 165
- 2.蚁虫之见与星云之眼 / 169
- 3.上帝和野兽在我们的身体里面毗邻而居 / 173
- 4.纠结 / 176
- 5.我们都有一个“痛苦之身” / 180
- 6.打击你的力量就是你的力量 / 183
- 7.拥有就是被拥有 / 189
- 8.最该拯救的是自己 / 192
- 9.荒谬中的一个小小的点 / 195

### 第五章如何在浮躁的世界中退后一步

- 1.将色布染白是不可能的任务 / 201
- 2.被幸福 / 205
- 3.长个包子样，就别怪狗跟着 / 209
- 4.在外加的世界里面找到自己的因 / 213
- 5.世态从来就没有热过 / 218
- 6.此生应该纠正的是自己的愤怒 / 221

## 《痛苦，是化了妆的礼物》

7.微时代与钻木取火 / 225

8.生命的转盘不可逆转 / 230

9.打包的命运 / 235

第六章原来，你并非不快乐

1.聚少离多是分手的“替死鬼” / 241

2.早一点“幻灭” / 245

3.女人的归宿 / 249

4.房间与美丽人生 / 252

5.包扎伤口还是包扎刀子 / 256

6.别再标榜自己是水做的 / 260

7.幸福的情绪有它自己的理性 / 263

8.哦，原来那么浅！ / 270

9.在自己的身上战胜时代 / 274

# 《痛苦，是化了妆的礼物》

## 精彩短评

1、睡前看两眼，居然也就这样看完了一本书。

# 《痛苦，是化了妆的礼物》

## 精彩书评

1、浮躁的小时代，大家似乎都在拼命地抗拒着，避免“痛苦”成为压力山大生活里的主旋律。其实在无法预知时限的生命中，每一个当下，都值得被善待和珍惜。所有的痛苦，都是自我的修炼，所有的幸福，都是世界给予的恩赐。

2、在这个充满雾霾充满竞争的社会，需要一个可以净化心灵净化思想的读物，寻找了很久，终于发现它《痛苦，是化了妆的礼物》，再说痛苦，但是也在治愈的痛苦，这就是它《痛苦，是化了妆的礼物》，真心推荐。内容简介 . . . . . 我们所抱怨的痛苦，往往来源于自身的局限。内心世界趋于平衡平静，那些焦虑、纠结、虚荣与失望也自然随之治愈。原来，痛苦和挫折是成长的必经之路，如何跨越生活的难题是生命的必修课。唯有学会忍耐逆境中的种种磨练，才有可能体会曾经阴霾终见艳阳的欣喜。唯有经历坎坷仍能守住心灵的美好，才能真正领悟到希望和快乐的真谛。其实，苦与福一样，都是生命对我们的奖赏。作者简介 . . . . . 高伟诗人，作家，杂文家。中国作家协会会员。始终相信历经一次次悲凉和欢欣之后，我们才会走向心智的成熟。对心灵哲学有着持久而深入的研究，被誉为“身心灵导师”。出版诗集《99朵玫瑰和一首绝望的诗》《99只蝴蝶和一首涅槃的歌》《梅花99弄和一首复活的曲》《风中的海星星》《机器时代》（与人合）。出版随笔集《她传奇》《他传奇》《生命从来不肯简单》《每一次破碎都是盛开》《爱自己就是接纳自己》《不要晃动生命的瓶子》《彩青岛》《包扎自己还是包扎刀子》《感情的时间》等。

3、“心灵鸡汤”这个短语其实仅仅是其名称诞生于当代，至于其内容所要展示的人生哲理或人生态度，从有人类开始就已经诞生了。只不过是没有长篇论述或者以书的形式出现。当我们从传统的农业社会脱身进入期盼已久的工业时代、网络时代，过度的焦虑就促使此类的内容大幅产生，任何一种东西成规模的时候，我们就必须为它其一个名字，“心灵鸡汤”于是应运而生。然而，任何一种东西无论是物质的还是精神的如果太过了的话，自然是虚不受补，所谓过犹不及正是这个理。早焦躁的时代，喝汤多的感觉更是让人难受，于是，高伟的《痛苦，是化了妆的礼物》带着一股别样的味道进入了“心灵治愈系”书籍这个行列。它的出现，让人看到了高伟作为平凡人的生活及人生态度，而我们每个人又何尝不是芸芸众生中的平凡一员。想起早上和同学郁郁聊天时提及的高雅生活，我说“什么是高雅的生活？高雅的生活就是能够吃得下睡得着，除此之外都是焦虑的生活！”即是焦虑，总是有原因的，高伟展示出来的看似是劝说别人的话，其实她自己必定是因此而焦虑过的，爱情、苦难、家庭、生活、工作及朋友等等，我们有那么多的理由焦虑，却没有那么多的理由幸福！如此，必须有一个人站出来，用自己的焦虑自己的解脱来告诉我们如何挣脱焦虑，如何将痛苦看作是一种化了妆的礼物，我想，高伟是深谙中国传统文化中提倡的“祸福相依”道理的，否则，她必定是沉沦于痛苦，而不是将它看作是化了妆的礼物。阅读这类的书，前提是我们自己有一个意愿去相信，或者我们有能力去相信，而这些相信的前提就是我们能够从忙碌、焦虑的生活中停下脚步，否则，任何一种书都只能是消遣时间的工具而已！读高伟的书，就像读自己的人生。行到三十多岁，再单纯的生活，也会经历说不清的形形色色的事，或者有过千万种实现了的、不能实现的想法及梦想。读一本书，或者解决不了任何问题，但是，我们可以从中借鉴，从一个背景和我们差不多之人的生活经历、生活感念中，借鉴那些离我们并不遥远的理念！

# 《痛苦，是化了妆的礼物》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)