

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

图书基本信息

书名：《人生有多残酷，你就该有多坚强》

13位ISBN编号：9787554602861

出版时间：2014-9

作者：程程

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

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

内容概要

残酷，是将伤口揭开。

但你为何一遍遍重复这个动作？

我们把自己伤了，反说别人伤了我们；我们把世界看错了，反说世界欺骗了我们。将我们与他人隔开的，或许就是我们自己。世界再残酷，也残酷不过一颗不温暖的心。你给世界一个什么样的姿态，世界就还你一个什么样的人生。

我们永远不会像自己所想象的那样幸福，也永远不会像自己所想象的那样痛苦。

经过人生所有的矛盾，只想把人生活成一场简简单单感谢。

心若向暖，便无处不花开。人生有多残酷，你就应该有多坚强！

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

作者简介

程程：

半个码字工；

半个心理咨询师；

四分之一的心灵舞者；

一个全心遨游世界的人。

专注于心灵、情感与思辨文字的写作，偏爱流浪、写作和思考。

作品包括《做，才能改变》、《此情须问天》、《示弱的力量》、《荒野生存》（译）、《乌合之众》（译）等。

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

书籍目录

- Part 1 你看见的世界也许和你期盼的完全相反
生命的百孔千疮，是残忍的慈悲 003
心不怨恨则宽容，心存善良则美好 015
放下何妨？他们只是你生命中的过客 023
学会放弃，便是学会了成熟 033
即使一切都失去，我亦不会太悲伤 041
- Part 2 不逼自己一把，就不知道自己有多优秀
053 世界是什么样子，取决于你怎么看待它
059 把人生活成一场简简单单的感谢
066 像自己想成为的人那样去生活
071 每个人都是自己运气的上帝
077 真正的生活就是全心全意做你喜爱的事
084 你懂得的只是你以为你懂得的
- Part 3 请在哭泣后，接受这个你无法改变的世界
生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器 097
离开不要太悲伤，有些心情该释放 109
你总是知道的太少，而想要的太多 119
要使生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美 125
丑陋留给尘埃，美丽放在心头 133
- Part 4 选择依赖或是独立的，永远只能是你自己
141 爱那么短，遗忘却那么长
148 要么庸俗，要么孤独
154 爱没有别的愿望，只为成全自己
161 我们都是巴士上的旅客，不妨享受这趟旅程
170 幸福有门，但是我们不能拿错了钥匙
180 生命有多少路口，走过一生才知道
- Part 5 把眼泪留给最疼你的人，微笑留给伤你最深的人
笑，世界与我一同笑；哭，却只能一个人哭 191
世界会向那些有目标和远见的人让路 199
与其去咬成功的尾巴，不如让成功跟随自己 207
与自己和解，温柔地与世界相处 213
我们把世界看错了，反说世界欺骗我们 221
走过风雨的人生，让生命还原她的辉煌 23
- 后记：唯有真诚与爱可堪永恒

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

精彩短评

- 1、只能多说三观很正，道理大家都懂，没大的帮助
- 2、好书，共鸣

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

精彩书评

1、by/如果有一天人生有多残酷，我们就要有多坚强，如此，才不枉我们深情地活一场。这是作者在倒数第二小节的段末，切了书题的句子。喜欢。深情地，活一场，说起来简单，可做起来却并不那么容易。说来说去，作者花了这么多篇幅，又或者，花了那么多时间去经历才渐渐生出的这一整本感悟，都是在循循善诱想要告诉看书的人。人生，莫虚度。莫虚度，是要去好好地“享受”苦难，我认得很认同作者从第一篇就开始表达的，生命的千疮百孔是残忍的慈悲。终究，所有的挫折磨难都会变成礼物，或早，或晚，静静地呈现在一个人前行的路上。莫虚度，是要好好地养活自己，如果是不够中意的工作，那就一边做着，一边提升自己，寻求机会，总不能在机会还没来之前就饿死了啊。当然，机会只能留给准备好的人，此言虽俗，却是真理。莫虚度，也是要去好好地爱自己也爱别人，不懂得爱的人是可怜的，毕竟感情是双向的，作者不也说，再热的心也经不起一味的冰冻。这些都是从第一页看到最后一页以后，从这样一本不像心灵鸡汤的心灵鸡汤里感受到的事情。说它是心灵鸡汤，毕竟书题摆在这里，看上去总是有一种即将被注入鸡血的幻觉。然而说不是，是因为看着看着不难发觉，这碗“鸡汤”跟市面上其他畅销的励志书不同，不是一个又一个案例，也没有特别主旨性的句子，用作者自己的话来说，“我悲催地发现自己写的东西总是大讲特讲道理，一堆又一堆的前后论证使得文字读起来并不轻松...”怎么说呢，有很多部分看似“鸡汤”，但实质却是很私人化的东西，这绝非一种贬义，只是说，私人化的人生感悟固然宝贵，更难得是作者还愿意把自己用青春和苦难换来的经验与读者分享，但我也始终以为，生活的智慧这件事，终究还是要吃一堑才能长一分的，所谓纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行啊，弯路什么的，并不是你听别人说不要走就能做到一定不走的，有太多太多人还是会亲历撞墙甚至头破血流之后才肯恍然大悟的，而这，不一定是坏事，要不作者也不会在这本书的第一篇就写生命的千疮百孔是残忍的慈悲，嗯，我是这么看的。整体说来，作者是个很善于追踪细节分析原因的人，所以她对很多问题的解读会给人一种全新的思考面向，这是毋庸置疑的。另外，书里有一篇讲安全感的文字，很好读，推荐。

2、《人生有多残酷，你就该有多坚强》这本书是在约书评的群里约到的。我不是一个特别喜欢看书的人。但这本书的名字让我想起高中，我那平淡而朴素的青春时光。我想起了早读的课堂上哗哗啦啦的朗读，映着窗外的星光，所有人都硬撑着走完高中。我想起了在作文课上所有人咬着笔杆画作文的情景，那时候我也喜欢在文章里加上类似书名的语句，有一点“哲理”，又不浮于表面，是阅卷老师所喜欢的风格。但是我现在看到这样的话，总不免生出一股无奈来。残酷，只是两个笔画多一点的汉字而已。坚强，也不过是从小就熟悉的词汇，甚至变成了俗套的代言人。真正的生活，只有自己经历过，方知其中的酸甜苦辣，而文字所能描述的不及现实的十分之一。这就是问什么“勇敢”“善良”“苦难”“顽强”这些字眼让人厌倦的原因。口号喊得太多，反而愈加苍白。而对于正身处逆境的人来说，别人站在阴凉树底下，扯开嗓子喊几句“加油”“坚持住”，不仅无益于现状，而且是“站着说话不腰疼”。在某些人心里，毫无亮点的鼓励无异于煽情。书的前几页都是插图。其实，从一个单纯读者的角度来说，这些插图都是没有必要的。反而给人一股子“为赋新词强说愁”的感觉。挂在墙壁上的灯，空空的易拉罐，涨满锈的铁丝网，绘着大幅金鱼涂鸦的楼梯，虽然这些图片，单看都是不错的摄影作品，但我实在找不到它们和书中文字所表达主旨的联系。更要命的是，这些图片还配着解说性的文字。比如“总有一天，我们会感谢那些生命中的苦难”，“人生残忍，人生亦慈悲”，这样看似充满禅理实则不知所云的文字。不知道这本书的美术编辑是哪一位？浓浓的伪文艺气息，让我不禁联想到了郭敬明的书。在他的小说里，配图精美浮夸，并且一定要有点睛的语句体现自己“众人皆醉我独醒”的情怀。要么把这些图片插到书页之中，要么索性删去，纯文字也比这样不伦不类要好。书主要分为5大部分，分别是“你所看见的世界也许和你所期望的完全相反”，“不逼自己一把，就不知道自己有多优秀”，“请在哭泣之后，接受这个你无法改变的世界”，“选择依赖或是独立的，永远只能是你自己”“把眼泪留给最疼你的人，微笑留给伤你最深的人”。然后，每一章的下面都有五、六篇文章，都是类似的“一句话”题目。虽然我很想说“好感人啊，好有哲理啊”。但是其实内心在说这些都是“正确的废话”，无不无聊啊。把这本书当做“鸡汤文”，是不是有些唐突？非我有意诋毁，而是不断重复的词汇难免让人疲惫。青春、爱、最柔软的地方、难忘、十分糟糕、我很高兴你能这么想、美妙的礼物、丰富的情感、毕竟她只是个孩子、勇气、崇拜的目光、小声地说、世上最大的秘密、奋斗、金钱、努力、爱、微笑十年以后、慈祥、在惊讶之余、感恩、泪水、安静、午后的房间、殷切的目光、小时候家里的经济很紧张、亲爱的、闭上双眼、轻轻地转过头去、细心地、

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

强忍住眼泪、清了清喉咙、为您自豪、不再消沉、酗酒、大喊大叫、惆怅、小心翼翼地、决心、保证、挺起胸膛愧疚、充满泪水、幸福、圣洁的光芒、永留、深信、瞬间我的眼睛模糊了、一段不为人知的历史、其实我们都是、墓志铭、语气坚定地说、我愣住了、最杰出的、加倍努力、不起眼的流浪汉、不幸的人、后来、没有人在乎、表现优异、鼓舞、我爱你、温馨、阅读、哲学、微笑地咽下最后一口气、轻声地说、坚决地说、乞求、悄悄地、很大的伤害、尊敬、不灭、十分罕见、颤抖的声音、年轻的心、眼角流露出喜悦、这一刻奇迹发生了有趣的是、生命尽头、白头偕老、当你、饿晕在大街上、耸了耸肩、我暗自发誓、营养不良的孩子、有些不妙、大家沉默了、心与心的交流、失望的神情、紧紧地拥抱、嘲笑、平静、震撼了世界、似乎不可逾越的障碍、做回你自己、感动、灵魂深处、即使、互相包容、鼓起勇气、平凡、哭了、挚爱、力量、永远不会忘记、心底的承诺、轻抚、会意地笑了、哦那太可怕了、老祖母的苹果派、无力地、机智地、惊人的、温暖了我的心、不禁惊呆了、亲爱的妈妈、整整一年过去了、无穷的力量、仁波切、一直与我们同在、吃惊地说、残酷、来到这个世界、像一把熊熊燃烧的火炬、街区、他的心一沉、欣喜若狂、夺眶而出的泪水、空空如也的双手、啧啧称奇、那三个神奇的字、悄悄放在她的枕头下、看着他的眼睛说、……假如鸡汤文可以用软件生成，那世上说不定会有一种新的职业：“鸡汤程序猿”。

3、原以为这是一本简约的心灵励志书，翻书在手，一看惊心，二看虐心，三看拍案，原来看似绵密的文字下，隐藏着本人间奇书。正是那句话，你看到的只是你以为的你看到的。实际上，不能简单把你看到的或者你所能理解的看作是事情的全部。这一点不妨用书中现成的例子来说，《西游记》教科书上的定位是一本神魔小说，而很多人包括我起初也是把它当作是名著中最容易读的一本，故事情节看起来简单诙谐，连小学生都可以看。但其中似乎与情节无关的诗词渲染连篇累牍，这些内容通常是选择跳过去看，但如果真有耐心来读一遍，会发现《西游记》其实是一部心灵成长小说，是师徒四人这个取经团队的西游成长记。还好本人读过几本书，狡猾地窥测到其中的玄机，在《你懂得的只是你以为你懂得的》这一节看到了作者的小尾巴。发现这本书是一部残忍人生的解析学，不吐槽，不恶搞，充满正儿八经的硬知识，费尽心机的全攻略。在这里我想提醒读者们，不要被这本书看似温柔的腔调所误导，以为这是一口糯软的小蛋糕，如果你要把它当成鸡汤文来看，说不定会大失所望。但如果你把它看成一杯白开水，或者当成一本没什么大用的书来看，反而会有脱胎换骨的觉悟。有些人努力了一辈子，就是从社会的四流挤入了三流。往往在又一个励志故事之后，我们发现拼命努力的自己如同孙悟空一样，依然没有逃出命运那个手掌心。弱者就是这样，觉得生活中的无奈太多，而自己又无力改变。于是在挣扎了一半时，便悄然放弃，以人生残酷作为自己不坚强的理由。莫嫌路颠簸，世界本曲折。世界本来就不会因为一个人多狼狈多失落而改变，唯一可以做的是强大自己的内心，这样，才能在冰冷的世界中如鱼得水。《人生有多残酷，你就应该有多坚强》，在看似冷酷犀利的揭穿与上天入地的满篇说教背后，作者在用满腔的真诚和从一二三开始掰起的耐心，与你同修一颗强大的内心和耐心。世上虽然没有后悔药可吃，但是总有一味坚强药可以让我们在疲惫失落的时候充电—安静—满血复活，就像读透这本书，就像这本书的名字《人生有多残酷，你就应该有多坚强》所戳破的：人狠不拆。可再不拆穿，就来不及后悔了。话不多说，行动吧！读不懂这本书的男人只有两种结果，抽不完的低档烟和干不完的体力活；读不懂这本书的女人只有两种结果，穿不完的地摊货和逛不完的菜市场！

4、程程的这本书，像是一个自我反省疗愈心灵创伤的过程。从如何正确认知世界到学会坚强独立，用最真诚的文字，分享了她的生命体验。全文一共五个篇章，每一章的标题都很发人深省，所讲述的故事也恰到好处，全面阐释了人生是最残忍的慈悲这一主题。【认知篇】你所看见的世界也许和你所期盼的完全相反关于这一点，我觉得很适合刚刚踏入大学生活的新生。高考前努力奋斗的时候，心里想着考上理想大学就好了，可真等踏入大学的大门，就会发现期望越多，失望越大。功课依旧不可以掉以轻心，因为你会发现比你用功的学霸比比皆是；屌丝依旧是屌丝，不是一朝一夕就可以变身高富帅有人追；学校的食堂自习室图书馆等公共场所依旧拥挤得人山人海，无处下脚。这般情况仍适用于工作，婚姻。你所想的美好，犹如永远抵达不了的天涯海角。有些时候未雨绸缪固然值得推崇，但我想这些担忧往往会成为生活的负担。很小的时候听过一个故事，说是那位妈妈特别宠爱自己的女儿，以至于担心女儿在婆家去酒窖取酒时被屋顶的锤子砸伤。这种愚蠢至极的愁，难免令人耻笑。其实不必过于后悔过去和期盼明天，就像作者所说的：“即使一切都失去，我亦不会太悲伤。”以平和的心态去认知世界，就既能看透世间真相又不颓废消沉。【自强篇】不逼自己一把，就不知道自己有多优秀。张若名说：“对于身处的现状，人们常怪罪于时运，然而，成功是属于那些主动寻找自己想要的

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

环境，要是遍寻不着，就自己创造的人。”国君带着大臣一切出去游玩，当他们乘船畅游大江的时候，其中一位有恐水症的大臣叫嚷不止，无论大家怎么劝解，都无可奈何。但一位大臣想到了一个绝妙的办法，就是把那位恐水的大臣扔进奖励，由于那人不会游水，比起在水中万般挣扎，船上的晃悠更能让他安心。很多时候，我们也像那位叫嚷的大臣一样，站在原地指手画脚，以为纸上谈兵就可以百战百胜，却只能原地踏步，犹如井底之蛙。不逼自己，永远看不到潜能有多大，爆发力有多强，自己有多优秀。每个人都是自己运气的上帝，去拼搏努力，才能拥有好运气。这只是书中的两个部分，冰山一角，由于读后印象深刻所以特别拿出来分享。关于程程，我了解的并不多，但我敢肯定她所涉及的领域一定很广，心理学佛学名著优秀影片信手拈来，文字方面也驾取得如鱼得水，所有才有这样一部佳作问世。你笑，这世界和你一起笑；你哭，却只能一个人哭。因为古老而忧伤的大地必须注入欢乐，它的烦恼已经足够多。很多时候，我们都是在寂寞中行走，在孤独中思考，又在残酷中成长。人生有多残酷，我们就该有多坚强！

5、对这个书名的喜爱接近暗恋。一开始翻开这本书的时候，我读起来有些犹豫，好像面对的是真正的残酷。我看着一句一句奥妙又凶狠的语言，“自己就是主宰一切的上帝，倘若想征服全世界，就得先征服自己。”“在大悲与大喜之间，在欢笑与流泪之后，我体味到前所未有的痛苦和幸福。”直到读完，还是沉浸在一种震战又心伤的阅读体验中。就像书名所说，《人生有多残酷，你就该有多坚强》，在我以往的生命体验中，没有见识过多少沧桑，但也有着属于自己的悲伤。我的人生或许不是最残酷的，但是依然需要一丝坚强。或许，坚强就是努力的影子，面对生活的种种不如意，我努力微笑过，即使残酷筑成了一道墙，但总有一天，我相信淡定的坚强，终会让我拥抱灿烂的太阳。

6、程程的文字老辣幽默，深谙生活的丛林规则，自身的经历就是一个很好的励志故事。程程经历坎坷，是天生丽质、想象力独特、文字天马行空的奇女子，从四川到京城奋斗多年。站在文化巅峰的她，有着常人难以企及的超长思维，读她的文字，是一种莫大的享受。超赞！

7、最近的状态很不好，用朱自清的话来说，就是“这几天心情颇不宁静。”明年就要毕业了，但是毕业论文还没有写完……而且论文的题目很枯燥，不知道如何创新，不知道要怎么写出理论高度，导师还时不时地催，同门都已经写得差不多了吧？！毕业找工作也是一件难事，同学都差不多工作稳定了，有的家里给找了国企，有的凭自己本事考上了编制，只有自己还在读书，而且是个冷门的专业，工作不好找，也没爹娘可拼，一切都要靠自己，何其惆怅！最大的梦想是以后能写一本侦探小说，成为畅销书作家，但是至今连个短篇也没写过，更别提发表了文章了。理想很丰满但是行动很骨感，性格懒惰，喜欢给自己找各种借口。不满意自己的长相，脸又肥又圆，还小短腿，总感觉柜子里少衣服，已经二十好几的姑娘了，到现在还没有男朋友，一天到晚在女人堆里厮混，是个不折不扣的剩女！而且还有点人格分裂，有时候很外向，很好说话，但是有时候又好几天的屁事没有却非常难过，不爱说话。身边的人都很崩溃，这姑娘怎么这样？！总感觉时间不够用，又要写论文，又要准备教师编制考试，大家都在考公务员，要不要也准备一下，其实我一点也不喜欢当公务员。总希望时间能由自己随意支配，来看看书，或者写写字，但是总是有很多生活琐事缠身，比如洗衣服，洗澡，洗头，吃饭，睡觉，买水果，买牛奶，打电话，天晴了又想着要冬天的衣服也该拿出去晒晒，过节放假了总得和室友聚聚，有朋友到南京来旅游，总不能假装不在不接待。属于自己可以利用的时间太少了！这就是我最近的状态，对自己很不满意，对自己的现在和未来感到无能为力……如果你和我的状态一样，那你需要这本书，《人生改有多残酷，你就该有多坚强》。这是一本在你脆弱无力，自以为很牛逼，很强大，但是却突然失去方向，在生活中找不到问题的答案，又异常沮丧的时候，非常适合读一读的书。每个人的床头都已经有一本，帮我们走出生活的误区，病态的心情。作者也不是高不可攀的大人物，名头响亮的文学家，她更像是一个已经走出迷茫的你，通过徐徐的口气，温软的文字，一个个精心的小故事或者小哲学来劝慰读者。在她的书中，你看不到怒骂和当头棒喝，听不到义愤填膺和激愤挖苦，只有慢慢的耐心的讲解和启示。来听一听每一章的标题吧！《你看见的世界也许和你期盼的完全相反》、《不比自己一把，就不知道自己有多优秀》、《请在哭泣后，接受这个你无法改变的世界》、《选择依赖或者是独立，永远只能是你自己》、《把眼泪留给最疼你的人，微笑留给伤你最得人》。每一篇都能给生活在压力世界中的你找到劝慰，找到开导。如果你和我一样是个极度缺乏安全感的人，那你可要仔细看看第三章的第二篇，《离开不要太悲伤，有些心情该释放》，是通过电影《楚门的世界》来开导你我这般缺乏安全感的人。其实我们每个人都是活在别人导演的电影中，这个世界是伪装的舞台，我们听从父母、亲友的言论，要努力学习，怎样去生活，要找什么样的工作和对象，我们虽然是独立的个体，但是在心智上依附于外界，在乎他们的眼光。生怕逾矩遭到淘汰和遗

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

弃。然而只有当我们放弃成为这种安全感的奴隶时，才有可能逃脱掉，不用一生只做生活的演员。要么腻死在这虚伪的舞台上，要么改变它，逃离它！就像楚门一样。还记得楚门和导演的对话吗？导演：你害怕，所以你不能走……你属于这里楚门：假如再也碰不到你……祝你早安、午安、晚安……

8、都说女人变坚强是被逼无奈，其实每个女人都想被保护，被宠爱，可惜偏偏遇上了一个又一个的渣男，逼不得已变身女汉子、女强人，在生活工作中独当一面，绝不能输给任何一个男人。我想这样的女人本身就是有着坚毅的一面，只是遇到了一个个机缘巧合，才成就了这么多的女中豪杰吧。这本书很值得细细品读，犹如每次没撕开的伤口，即使反复做此动作，心还是会跟着痛。正如上面说的，我们还是去感谢生活，感谢渣男吧，没有他们的出现，我们就不会知道自己原来这么抗打，生存能力这么的强大，独立生存的能力一点没忘，甚至还能生存的更好。积极的正能量谁都想拥有，谁都想每天早上照镜子，看到的是自己迷人灿烂的笑脸，可我们毕竟是哭着来到这个世界的，哭一定是我们与生俱来的最大本领了吧。既然我们长大后学会了凡事不能全用哭来解决，那么是不是就该用笑，用感恩的心来处理这些人和事了呢。书中的每一个标题，都是一句特实在的话，都是我们应该坚强起来的理由。生活中有苦有乐，幸福与苦难并存，实在是在所难免，哪怕是能不断穿梭于时空之中的超人，也未必能做到尽善尽美，就好像一定要尝过酸甜苦辣才算圆满，少尝一个口味都不算完美。那么生活中也就不要留有这样的遗憾了，去尝尝不同的滋味吧，体会下不一样的感受，找到最适合自己的那个味道。苦难再大，我们也要坚强的面对，这个道理我们都懂，都知道是对的，虽然做到很难。但是难也要坚持去做，因为幸福就在那里，等着我们。

9、刚看完《人生有多残酷，你就该有多坚强》这本书，翻看到作者对家庭伤害的那部分内容，忽然触动了我原本已经遗忘的一点东西：一个八卦话题和一个女同学。。回想一下，一直过着波澜不惊生活的我，对残酷的最早印象，是我在老家读小学时，大概是四五年级吧。老家的小孩大都喜欢叽叽喳喳地八卦，就像中年妇女一样聊家长里短，我一般没多少兴趣参与，我从小就讨厌议论别人——这搁魏晋时代，我是绝对当不了水镜先生那样的品鉴家的。一天，唯一那位和我下课谈红楼谈圣经谈金庸的同学没来上学，有运动笨蛋之称的我又不会跳绳踢毽子，课间无聊，我忍不住凑过去听他们说什么，但是听到的对话让我感觉到恐怖：“知道吗？XX的爸爸不是她的亲爸爸！”“是吗？！真丢人！”“还有，她的后爸爸可坏了，有人去他们家，听见她在屋喊救命。”“是她的后爸爸欺负她了吗？”“嗯，嘿嘿……”小孩们带着暧昧神秘的表情呵呵笑着，迟钝如我也听懂了，顿时后悔来听他们的八卦。我此刻十分同情那个被八卦的同学，稚嫩的我记得她的命太不好了，怪不得她的成绩原先很好，但最近掉得厉害呢！甚至我都没办法去她面前表示一下同情，只能装着没听到。她可能不知道大家对她的议论，或者，即使能感觉到，也只能装着听不见吧！不久后随着妈妈的工作调动，我们搬了家，我和同学们失去了联系，不知道后来她怎么样了，总觉得这样一个没有起码生存能力的女孩，在混帐的生活中，是很容易沉沦萎靡的。很多很久之后，一天我骑自行车行走在大街上，忽然听见有人喊我的名字，我停下来一看叫我的女孩，不认识她。她笑着说：我是你同学啊！使劲看了半天，我也记不住这个人是谁，但又不好意思问人家的名字，于是便装着想起来的样子亲热得和她聊起天来。她考上大学了，趁着暑假的时候跑到一家工厂临时帮忙，那里包吃包住，还能攒点实习经验，今天是休息，于是出来吹吹风。每天无所事事的我由衷赞叹：你真有能耐！不想家啊？不回老家跑出来打暑期工！你太能干了！她笑着说：我回过家看过妈妈就出来了……你还是一点没变，我一眼就认出你了。互道珍重之后我们分开了，骑出了几百米时，我忽然想起来她是谁！心里一阵沉重，叹了一口气，停下车回头，哪能看得到她？脑子里只是她刚才微笑的表情和举重若轻的神态。那人生第一次感觉不能承受的残酷的感受顿时涌了上来，那个课间的丝丝缕缕的同情和感慨仿佛又回来了，不知为什么，顿时觉得鼻子发酸。我有几分钟的时间很后悔没要她的联系方式，但随即又觉得没要也好，我还仅仅停留在对她的同情上，但是她已经挣脱出来，即将化茧成蝶了！比起只是因为懒就不肯读书的我，很难想象她用了多大的力气排除了多少困难来考入大学，又经历了怎样的苦难才能维持自己的学业？之所以推荐这本书，是因为书里讲出了人生的很多无奈，很真实，不鸡汤，字里行间满是对人生的悲悯。我们没办法选择家庭或出身，没办法抵御偶然因素，很多事情我们只能被动承受，家庭/社会/机遇/运气，很多坚硬的东西会噼里啪啦打到我们的身上，难免被砸得鼻青脸肿，如果不想被砸成一滩稀泥，就只能拿出坚强的决心和行动来把这些不利对付过去，即使生活要把我们碾压成泥，也要保持我们的尊严。人生很坚硬，很残酷，但还好，我们能坚强来磨碎它。

10、前天收到的书，这两天一直忙着，今天早上才开始读，以前有个朋友（女）常说：“若不坚强，脆弱给谁看？”我自己也曾说：“因为没有人疼爱自己，所以自己要更加疼爱自己。”可见我们曾经

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

都把“别人”在我们生命中的地位看得太重，其实，脆弱不是给别人看的，坚强自然也更不是拿来给别人看的。无论世上有没有人疼爱自己，自己都必须疼爱自己。自己只是自己而已，幸与不幸，其实完全取决于自身对待生活的态度，与“别人”并没有过多的关系，虽历经坎坷，几经伤痛，我们依然愿意用一颗温暖而从容的心去面对这个世界，即使昨天被伤得体无完肤，即使明天就是世界末日，那么今天，该吃饭时吃饭，该睡觉时睡觉，该工作时工作，照顾好自己，照顾好身边的人。这大约就是一种坚强罢，请原谅我的浅薄。

11、我们拼命地学习如何成功冲刺一百米，但是没有人教过我们：你跌倒时，怎么跌得有尊严；你的膝盖破得血肉模糊时，怎么清洗伤口、怎么包扎；你一头栽下时，怎么治疗内心淌血的创痛，怎么获得心灵深层的平静；心像玻璃一样碎了一地时，怎么收拾？

12、收到书后，我嘴角挂笑地盯着暖暖的封面看了半天，接着便粗略地翻看了一下目录内容，惊喜地发现书中夹着书签。第一印象，很是温暖。当时，我捧着新书，在QQ上发了一条“说说”，是这么写的：“封面Q，书签Q，可生活一点都不Q”。《人生有多残酷，你就该有多坚强》该书字里行间充斥着聆听身体语言，疗愈内心世界，启动和人生能量等相关心灵励志的方法以及案例。作者程程谦称自己是半个码字工，半个心理咨询师，四分子一个心灵舞者，一个身心遨游世界的人。或许正因作者始终专注心灵感悟，乐于思辨文字，才有这本以其特有风格，透过文字展现自己面对人生是怎样的解读过程。作者文字中饱含自信，言词间透着的直白……书中多个案例呈现给读者一个诉求，围绕横跨一生的各种可预见的疮痍泪水一一解读。作者似乎像个剑客，以文字为刀，书写人生之剑戟沉浮。人生从来都不随便。随着年岁增长，我们渐渐失去童年那般美好纯真，也愈来愈偏向于认同自我与世俗的观念，被同化，甘于同化；忘了儿时那简简单单的喜怒，变得自己都摸不着头绪；导致心智的成长渐行渐远，身上的积极能量也被渐渐被锁住，甘于被锁住。任何一本书都不会像生活中有幸遇见的贵人，举手之劳般地帮你解决眼下面临的难题；也不会像专业领域的强者，施舍般地帮你打靶，且动手指便既中十环。书，不会第一时间帮你解决问题，但它会拐弯抹角地给千万读者千万个角度。很多时候，我们恰恰缺少的就是那种——升华后的换位，换位后的舍得。书中佐证旁引，引经据典般地表述作者对其寄予的“意”——把人生活成一场简简单单的感谢。就像我曾经听来的一个故事：有一位女孩子，在时值人生最美好的那段花季之年，接二连三地迎来大多数人或许一生都不可能经历的灾难。那一天她刚刚过完二十岁生日，就在当晚熟睡甜美的梦里遭遇地震袭来。她在睡意朦胧，漆黑一片的混乱侥幸逃脱。然而，不幸才刚刚开始。震后逃亡般的路上，紧接着迎来的便是突来的凝冻。偏远的村落，震后的夜晚，漫天砸下似冰块一样的凝冻。绝望如同没有一丝光的寒夜，让她颓然无助。那种环境下，除了等待，就是能活着等待。她说。书中写有这样一段话：生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器。那些曾经历过生死的人，曾在生命长河中沉浮不定、飘摇欲坠的人深深地理解，人生是最残忍的慈悲，然而活着便欣然接受这种——《人生有多残酷，你就该有多坚强》。人生从来都不随便，文字也一样。

13、有些路，注定要一个人独立去走，有些事，注定要一个人独立去做，有些前方，注定要去经历要去闯。虽然人家都说社会比想象的还要残酷，但我知道，一个人不能一生都待在象牙塔里，这不现实，可能也见不到真正的美好，有时候（人生有很多有时候），可能我会一个人哭，有时候，可能注定要一个人咬牙挺住，人生有多残酷，我就该有多坚强。今天很残酷，明天很美好，只有坚强的人才能看到明天的太阳。这本书，是朋友送我的，大约在他的眼中，我总是不谙世事的样子。我想说，书，我看完了，是一本可以让人想很多的书。

14、程程，《人生有多残酷，你就该有多坚强》的作者，是一个不简单的女孩。这本书中，既有易经的智慧，又有圣经的引用，还有古人的轶事。看来作者的知识积累是够丰富的。我觉得本书中最有意思的一段话，在《即便一切都失去，我亦不会太悲伤》一文里，作者讲了南北朝时的一个故事。这个故事的典故说的是“腰缠十万贯，骑鹤下扬州”这句诗的由来。我之前读过这句诗，但真的不知道出处原来在这里。人生都是不圆满的。面对残酷的人生，我们必须用一种态度来面对，那就是坚强。说到这里，我想到了古代伟大的文学家，《史记》的作者司马迁。在遭受残忍的宫刑以后，如此惨淡的人生，司马迁坚强的面对。他用顽强的意志，发愤著书，写成了永垂青史的《史记》。《史记》里也有一个伟大的人物苏武。苏武被放逐到异域放牧十几载，最终回到汉朝。惟有坚强，惟有意志，才能对抗残酷的人生。这本书虽然看似有很多说教的段落，但逻辑性很强。加上中间引述的一些故事，很有趣味，大大增加了书的可读性。读了这本书，正能量不自主的就来了。可能这正是生活中的你我所缺乏的东西。“你给世界一个什么样的姿态，世界就还你一个什么样的人生”。我们很多的时候会感

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

到人生的惨淡，感受到自己的孤独。无论你处于何种状态，只有坚强与坚持，生活必不能把你打倒。张晓风著名的文章《高处何处有》精准的给英雄做了定义：真英雄何所遇？他遇到的是孤单的长途，满身的伤痕，以及愈来愈真切的渺小感。其实，每一个人所羡慕的英雄，在自己的身体里也有一个。

《人生有多残酷，你就该有多坚强》

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