

为你的生活注满希望

把苦日子 过甜

人生的烦恼大都是在逆境中产生的，但只要你善于在逆境中抓住希望，在绝望中摆脱困扰，在痛苦中抓住欢乐，烦恼也就会随风而散。

把自己的苦日子过甜，即使是酸的在你的嘴里都会咀嚼甜蜜来；即使是辣的在你的嘴里都会品出醇香来。

千智莲◎编著

MAKING
LIFE BY YOUR
OPTIMISTIC MOOD



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

为你的生活注满希望

把苦日子 过甜

千智莲◎编著

MAKING

LIFE BY YOUR OPTIMISTIC MOOD



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

把苦日子过甜 / 千智莲 编著. —北京: 新世界出版社,

2008.4

ISBN 978-7-80228-634-4

I. 把… II. 千… III. 成功心理学—通俗读物 IV.

B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032635 号

把苦日子过甜

编 著: 千智莲

责任编辑: 罗平峰

封面设计: 柏拉图

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 248 千字

印 张: 23.75

版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-634-4

定 价: 39.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



把自己的苦日子过甜

(前言)

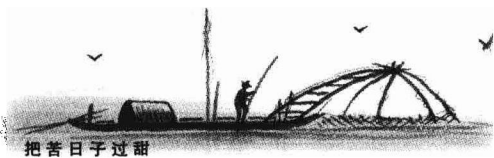
在熙熙攘攘的社会中，我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵有着太多的包袱，灵魂有着太多的累赘。如果在你的普通平凡时能把自己的苦日子过甜，这将是你对得起自己的最大安慰。

正如英国作家萨克雷说的那样：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”面对太阳时，阴影将落在你的背后，背对太阳时，阴影将笼罩你。虽然人生的烦恼大都是在逆境中产生的，但只要你善于在逆境中抓住希望，在绝望中摆脱困扰，在痛苦中抓住欢乐，烦恼也就会随风而散。

有一个很著名的故事，说的是美国西雅图的一个鱼市场上，鱼贩子们在鱼腥味很浓，又不被人们看重的小市场上，快乐地从事着别人看不起的工作的故事。几年前，这个市场还是个没有生气的地方，大家整天抱怨。后来，鱼贩子们感到与其抱怨沉重的工作，不如改变工作的品质。于是，他们开始把卖鱼当成一种艺术。再后来，一个创意接着一个创意，一串笑声接着一串笑声，他们成为鱼市快乐的象征。

人在不能改变环境的时候，就要改变自己的心态。因为只要你及时地改变了心态就一定会抱着一种积极向上的行为，自然而然的就去主动地努力学习、工作和打拼自己的新天地。这样你就非常容易改变自身的环境了，





有了良好的心态就可以获得更多便利的“机会通道”！那你就肯定会是苦尽甘来的！

把自己的苦日子过甜，即使是酸的在你的嘴里都会咀嚼出甜蜜来；即使是辣的在你的嘴里都会品出醇香来。

把自己的苦日子过甜，是你荣辱不惊的一种恬淡；是你居安思危的一种静谧；是你卧薪尝胆的一种顿悟；是你光明正大的一种珍视；是你胸无城府的一种达观；是你踌躇满志的一种博取；是你运筹帷幄的一种睿智；是你满载而归的一种丰裕！

生活在苦日子里的人不只一个，那么就让我们一起努力吧，一起把生活中苦难的日子当成命运之神赐予我们的厚爱，不管是苦难，还是愉悦，都是生活的一种经历，都是生命的一笔财富，细细品味，把苦日子过甜！

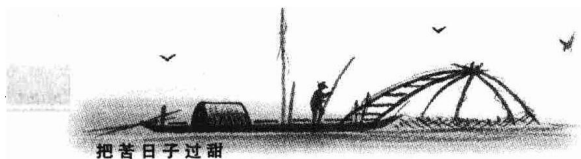
目 录

第1章 洗去心灵的尘埃

“人之初，性本善”。刚出生的婴儿，总是最纯洁的，不懂得自私，不知道伤害别人，但随着岁月的流逝，年龄的增长，难免会使心灵染上尘埃。那么，怎样才能剔除心中的杂质，怎样才能净化心灵的尘埃呢？

两个偷羊的人	2
改变世界从自己开始	4
与众不同	6
生命中最重要	8
保持真诚的本色	10
做个言而有信的人	12
好心的看门人	14
一枕美梦	16
平凡最难	18
一滴甘露	20
演好自己的角色	22
茶师比武	24
五枚金币	27
我们相信你	29
经过捶打的牛皮	31
您是我的顾客	33
一盏神灯	35
“芬克斯”酒吧的原则	37
赎回儿时的梦想	39
上帝已经爱你	41





第2章 温暖人生的恩情

在人生的长河中，总是有许多的恩情温暖着我们的身心。父母对儿女的拳拳之爱，儿女对父母的眷眷之情，兄弟姐妹之间的血浓于水，朋友邻里之间的友爱互助。生活中，这些无需言表的恩情总是无处不在。即使时光远去，也能留在人们的心中，历久弥新！

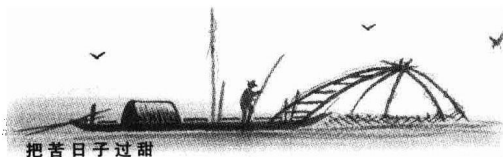
弓着背的鳝鱼	44
没有上锁的门	46
圣诞礼物	48
与人平分生命	50
仁慈的谎言	52
关爱没有贵贱	54
母爱无处不在	56
你是不是付出了爱	58
鲍伯节的由来	60
红色玻璃球	63
一位母亲写给世界的信	66
无价的孝心	68
一副肖像画	70
重复 25 次的回答	72
漂亮的披肩	74
爱让生命永恒	77
一杯牛奶	79
生命的礼物	81
五块钱与五千块钱	83
为了七千英镑的奖金	85
鸚鵡救火	87
永恒的承诺	89
千万别这样结束	91

被遗忘的父亲	93
钻石耳环	95
一罐健力宝	97

第3章 多爱自己一点点

人的一生中可以得到的太多，而我们需要得到的太少，所以，有一种重要的东西是放下。放下的不是不好的，相反有时还对我们充满了诱惑，可痛定思痛，却不是我们最需要的。多爱自己一点点就是要放弃多余的东西，留下自己最需要的东西。这样才能使自己活得幸福，过得潇洒。

相信自己	100
学会选择，懂得放弃	102
鹅卵石和钻石	104
被蚊子叮了一口	106
正视自己的恐惧	108
找到自己就找到了世界	110
侍者与大师	112
人生无绝境	114
人生在零度也能沸腾	116
只有你可以帮你	118
选择在我	120
世界上最难说的字	122
贴上标签的狮子	124
一枚指南针	126
谁是富翁	128
不要做工作的奴隶	130
能与不能来自信心	132
思想的力量	134
山东公子	136



第4章 别把得失看得太重

人生艰难，总是会遇到无数的坎坷，如果把得失看得太重，就会感到特别疲惫。当你怀着忐忑不安的心情，为了某些得失，回过头去看时，便会发现自己太过看重的东西对这个世界来说根本就不值一提，别人的生活照样继续着，地球照样运转着，没有谁会因为你的得失而停止前进的步伐。

肯特尔的三次机会	140
一箱珠宝	142
亚述的大钟	144
鞋匠的理论	147
贝丝的观念	149
女人的需要	151
龙门子的至宝	153
死人嘴里的金钱	155
篮球教练的执教方式	157
一份礼物	159
瘦羊博士	161
一件红色运动衫	163
有爱就会有一切	166
墨西哥渔夫	168
草会长出来	170
漂浮的蚁球	172
爱钱的禅师	173
对手不仅仅是敌人	175
三棵树的梦想	177
防盗网	179
真正的朋友	181
面对意外之财	183
农民和中书令之死	185

第5章 让灵魂喘口气

人生在世，纷纷扰扰的事情太多太多，无意中就会给自己的心灵套上了枷锁，困在其中，无从松绑。有些时候，只要我们轻松地去看待每一件事情，就会发现，原来生活可以更美好。就像风筝一样，如果你的线拉得越紧，风筝就会飞得越低。相反，如果手中的线可以无限地放长，风筝就可以自由地飞向天空了。

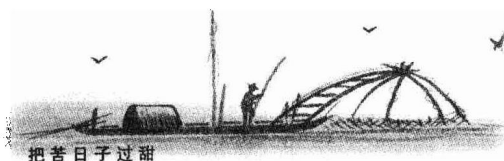


给心灵松绑	188
学会给自己减压	190
不知道生气的人	192
共同的信赖	194
心急吃不了热豆腐	196
买油的小和尚	198
苍蝇和牛虻	200
让心灵先到达那个地方	202
在心灵的球场上驰骋	204
坚持到底成大器	206
人生没有失败	207
多虑的代价	209
千里马	211
昼夜荣辱各半	213
跳河的兔子	215
自责的神父	217
轻松地承受压力	219
永不休息的鬼	221
要学会忙中偷闲	223

第6章 活着就是幸福

对于时间长河来说，人生是短暂的，它如流星般转瞬即逝。生活在这个世界上的人，没有谁不希望自己拥有更多的快乐而不是痛苦，但生活是一个五彩





缤纷的万花筒，有欢乐也有痛苦，有幸福也有悲哀。然而，只要我们能活在这世上，就应该感到幸福快乐，因为活着的本身就是幸福。

木匠师傅的话	226
珍惜生命	228
临终的忏悔	230
秀才赶考前的三个梦	232
两个陌生人	234
砌墙工人的命运	236
过自给自足的生活	238
我会和你在一起	240
做一些苹果馅饼	242
抓住自己的幸福	244
商人的好日子	246
卖玉米的小女孩	248
感悟生活的美	251
感谢生命	254
幸福人生的秘诀	257
乐在奋斗中	259
不能流泪就微笑	261
喜剧大师和心理医生	263
潘多拉的匣子	265
逆流而上的树叶	267
活着就是幸福	269

第 7 章 善待别人就是善待自己

宽容是一种美德，更是一种财富。在与人相处的时候，多一份宽容和理解，就能减少一份误会和摩擦；多一份宽容和理解，人与人之间就会多一份舒适和温馨；多一份宽容和理解，彼此都能心情愉快。因为，善待别人也就是善待自己。



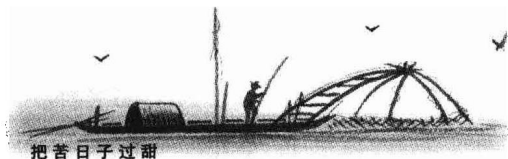
帮助别人就是帮助自己	272
多点宽容，少点苛责	275
用更大的心去对待一切	277
乌鸦喉咙里的金项链	279
飞来的横财	281
孔子的裁判	284
让爱心节节传递	286
科斯和他的堂兄	288
报复的眼睛	290
狐狸的遭遇	292
十二次微笑	294
成为富翁的道路	296
自己的床铺不要钱	298
一张五块钱的汇票	300
诚实无价	302
百万富翁的遗嘱	303

第8章 学会忘却才能活得潇洒

每个人都会有理想和追求；每个人都渴望生活中的真诚和美好，但生活从来都不是完美的，它有更多的烦恼与痛苦、有更多的缺陷与不足、有更多的悔恨与遗憾。如果太在意生活中的这些不完美，那么，我们的生活就不会有开心的时刻。因此，我们要学会忘却，忘却生活中不好的东西，才能发现生活的乐趣，体验人生的真谛。

水晶大教堂	306
没有烦恼的地方	308
一道选择题	310
给心灵换水	312
引人关注的明信片	314
终生成就奖	316





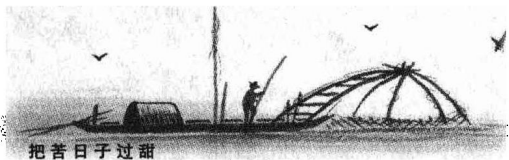
千万富翁的秘密	318
我的炮弹打偏了	320
糖槭树的感悟	322
再试一次就成功	325
结果并不重要	328
敢于承认错误	330
身高只有 1.60 米的 NBA 球星	332
别把快乐丢了	334
伤心的舞会	336
学习煮豆子	338
数学王子高斯	340
花岗岩上的题词	342
龋牙不是罪过	344
天文学家后面有什么	346
罗斯福的勇气	348
阿伦的不幸	350
生命的灯光	353
起死回生的拉尔夫	355
不相信命运的人	357
成功来源于积极的态度	359
长大后的志愿	361
世界上没有比脚更长的路	363
享受苦难	365
租个老公来做工	367

把苦日子过甜

第1章

洗去心灵的尘埃

“人之初，性本善”。刚出生的婴儿，总是最纯洁的，不懂得自私，不知道伤害别人，但随着岁月的流逝，年龄的增长，难免会使心灵染上尘埃。那么，怎样才能剔除心中的杂质，怎样才能净化心灵的尘埃呢？



把苦日子过甜

两个偷羊的人

每个人都有错，但只有愚者才会执迷不悟。

——图利乌斯·西塞罗（古罗马）

人生在世，不可能不犯错误。所不同的是，有的人在错误面前一蹶不振，有的人却敢于积极面对。其实，在人生的道路上，跌倒了一万次并不可怕，可怕的是你在跌倒了一万次以后，第一万零一次你没有爬起来，而当这一万零一次你站了起来，你就成功了。

在南美洲，有两个人因为偷羊而被官府抓获，官府要将他们刺字、发配。家人不想就此见不到自己的亲人，于是筹了钱款来赎他们，结果这两个人都被赎了回来，可是烙在前额的两个英文字母 ST 却再也不能去掉。ST 是“偷羊贼”（sheepthief）的缩写，这种刑罚在现在的人们看来有些不人道，但在当时却被认为是惩罚犯罪的最佳手段，因为烙在前额上的字母永远都去不掉，所以人们要想不遭受这种羞辱，不到万不得已就不会以身试法。

可是这两个偷羊人却因为一时贪心，犯下了偷盗之罪，所以就不得不带着那两个代表着耻辱标记的字母，继续在人们面前生活和工作。这对于任何一个有羞耻之心的人来说，都是一种难堪，也是一种考验。

当时，在这两个偷羊人之中的一位，每天从镜子中看到自己前额上的烙印，都觉得这实在是一种奇耻大辱。他简直不能想像自己无时无刻都要带着这种耻辱去面对异样的目光。他成天都不敢出门，最后终于连家里人看自己的眼神他也忍受不了，于是他移居到了另一个国家，希望到一个从来没有人认识自己的地方去开始新的生活。

可是，当他来到了这个陌生的国家后，每逢碰到不认识的人时，对方仍旧会奇怪地问他这两个字母究竟是什么意思，他的心情始终不能平静，每天都感觉生活痛苦不堪，终于抑郁而终。死后，有好心人按照他的遗愿将他埋在了一



处荒山野岭之中。那个地方只有他的一座孤坟，也许从此以后他才算免去了心头的羞辱，因为那个地方几乎没有人去。

与前面那个偷羊人不一样的是，他的那个伙伴虽然也深知自己以后的处境，而且他同样对自己过去犯下的罪行感到羞愧，可是他并没有像前面的那位一样远走他乡，而是在人们异样的目光下和一些人明里暗里的嘲讽中留了下来。他心想：虽然我无法逃避偷过羊的事实，但我仍旧要留在这里，赢回我曾经亲手葬送的声誉，赢回众人对我的尊敬。

从此以后，他靠自己的双手辛勤地劳动，用自己的劳动果实来孝顺父母、养育家人，而且每当邻居有困难的时候，他都会义不容辞地主动帮助。一年一年过去，他又重新建立起正直的名誉。邻居们每逢有困难时，首先想到的就是他这个大好人，在邻居的介绍下他还娶了一位温柔美丽的妻子，并且生下了一个聪明可爱的孩子。

时间一晃而过，他的孩子也已经长大成人，而他则成了一位白发苍苍的老人。

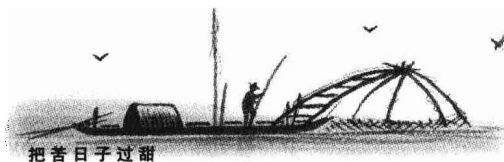
有一天，有个陌生人看到这位老年人头上有两个字母，就问当地人，这究竟是什么意思。那个当地人说：“他的额上有两个字母，这已经是多年以前的事了，我也忘了这件事的细节，不过我想那两个字母是‘圣徒’（saint）的缩写吧。”



心灵甘露

面对自己已经犯下的错误，逃避永远只是胆小者的选择。这也是一种最不明智的选择，因为逃避不能改变任何事情，而只会使自己的心灵受到更大的伤害。此时更需要的是面对现实的勇气，只要勇气还在，错误就可以得到改正，失去的一切就有可能重来。





把苦日子过甜

改变世界从自己开始

人的生命就是不断的适应，再适应。

——托马斯·哈代（英）

作为社会群体中的一分子，每个人都有着与周围的人、周围的环境不协调的一面，这样就会不可避免地产生大大小小的矛盾和冲突。在这种情况下，大多数人总是想着要去改变周围的人、周围的环境，使之与自己步调一致，而不是想着从自己着手，改变自己。殊不知，要改变世界还得从自己开始。

萧伯纳说：“明智的人使自己适应世界，而不明智的人只会坚持要世界适应自己。”的确，现实生活中就有许多这样不明智的人。

“我要离婚！”一个中年男人对民政官员说。

“为什么？”官员开始了例行问话。

“我和妻子性格不一样，我急，她慢。我让她改，她却置之不理；我喜欢吃辣的，她却喜欢吃甜食，我让她改变口味，她反对……”

“我要辞职！”一名员工对老板说。

“为什么？”老板问。

“和我同一个宿舍的员工大多来自安徽，晚上他们都喜欢听黄梅戏，可我喜欢看功夫片，我让他们改，他们集体抗议……”

看！我们总是喜欢去改变别人，但是，这样的结局总是徒劳的。因此，明智的人总是喜欢先改变自己。

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样的一段话：

当我年轻自由的时候，我的想像力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！