

|心|舒|坊|系|列|
躁动时代的温润慰藉

米阳
著

每个人的心底都藏着一个故事
在人生最低谷的时光里
在等待天亮的暗夜中
故事里的那些人
支撑着我们微笑前行

即使痛彻心扉， 也要对世界微笑

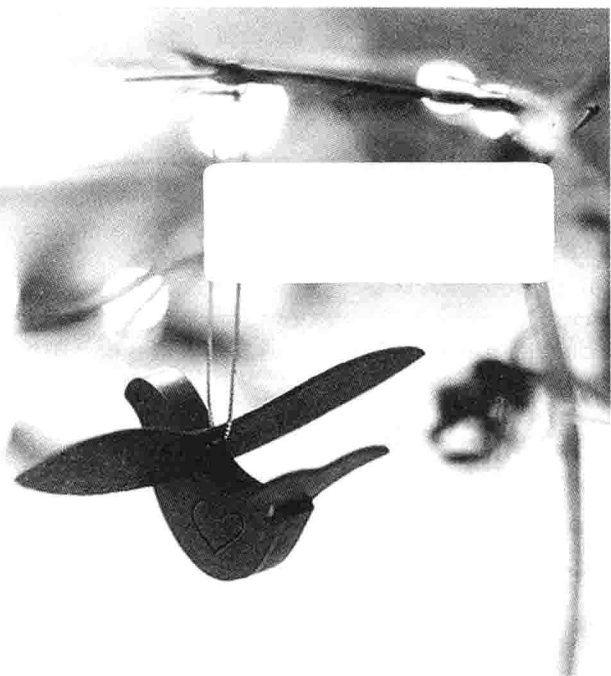


中國華僑出版社

即使痛彻心扉，

米阳 / 著

也要对世界微笑



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

即使痛彻心扉,也要对世界微笑 / 米阳著. —北京:
中国华侨出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5113-4713-8

I. ①即… II. ①米… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第115293 号

即使痛彻心扉,也要对世界微笑

著 者 / 米 阳

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/225 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4713-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

从呱呱坠地来到人世间，我们的人生便开始了。这场漫长的旅行拉开了耐人寻味的序幕后，跟随的不只是鲜花掌声，还有西天取经般的千磨万难。

如果不想走崎岖坎坷路也无可厚非，平坦大道走起来的确轻松得多，但是大多数人更希望领略崇山峻岭间无人企及的风光，为此不枉在人世走一遭。既然选择了不平凡的道路，就要接受随之而来的困苦。而只有克服了艰难险阻，这场人生之旅才充满乐趣。

在这次旅行中，有些人气喘吁吁地逼迫自己上路，未曾想脸上尽是风霜写下的沧桑，心里也充斥着磨难经过的累累伤痕，他们没有一天真正地开怀，澎湃的心早被路上的险境折磨得痛苦不堪，人也变成一具行走的皮囊；而另一些人，将这次旅行看作

生命重新构建的过程，它的内容完全由自己谱写。他们认为旅行的意义不在于眼泪、抱怨、烦恼，而是笑容、激情与理想。就算有不可避免的伤心、愤懑、悲痛，也要在承担之后继续努力，因为生活永远前行，停滞不前的人等于提前结束自己的生命，像行尸走肉一样度过余生。

生活这场旅行让一些人不幸，让另一些人幸福，但幸福的人并非没有经历过不幸，相反，他们可能面对了更多来自生活的考验。他们能够幸福，不是因为他们比别人经受的痛苦少，而是因为他们懂得释怀。

每个人都在不断地面对生活的残缺：锲而不舍的努力收获了一次次失败；一心一意的付出未必换来感情；持续燃烧的理想激情遭遇现实泼来的一盆盆冷水……当逆境、挫折、苦难光临我们的生活时，请不要屈服，拿出你的勇气和信心，与它们战斗吧！因为，真正的人生，只有在艰苦卓绝的斗争之后才能实现。当生活带给我们这些苦难时，我们应该真诚地感谢它们。因为如果没有它们，我们的生活将索然无味，我们就不会有坚强的毅力来走完漫漫人生路。

当你痛彻心扉时，给世界一个美丽的微笑是一种释然、一种真谛，更是一种境界。

目录

CONTENTS

命运再无常，乾坤自在心中 | 第一章

如果高低贵贱都由天注定，世人拼搏的意义何在？只靠幸运女神的眷顾，又有多少人会停滞不前？漫步人生路，你会发现命运并非无处可觅，它就藏在你的手中。

1. 天助自助者，自救胜于等救 / 001
2. 幸运总是有备而来 / 005
3. 人生悲喜亦从容 / 008
4. 踮起脚尖，才更靠近阳光 / 013
5. 好运眷顾爱笑之人 / 017
6. 境由心生，假装你是幸运者 / 020
7. 寄希望于人生，处处美景 / 023

人生再疾苦，坚信苦尽甘来 | 第二章

一杯清茶，初品甚是苦涩，人生之路，荆棘满布也是常态。在苦茶之中，不妨品一品苦中真味，克服负面情绪，以一颗感恩的心看待生活，苦味自然消散。

1. 苦一阵子好过苦一辈子 / 026
2. 远离忌妒的不归路 / 029
3. 一生名利不如一念清明 / 033
4. 独处，是一场回归本真之旅 / 037
5. 知足之人，享受每次阳光雨露 / 041
6. 世界之美纳于心田 / 045
7. 快乐苦中求，不枉此生 / 048

第三章 | 世事再险恶，仍旧与人为善

善念，不是心灵的负累，而是灵魂的安慰剂。善举，不会因世俗的偏见而停止，因为帮助别人就是帮助自己，良心安稳，生活才能有真正的安稳。

1. 种下善良，收获世间美好 / 052
2. 鼓舞，阴霾里的一束阳光 / 055
3. 低调如月，行善如斯 / 058
4. 赠人玫瑰，手有余香 / 061
5. 善意之火融化冷漠之冰 / 064

第四章 | 生活再琐碎，激情永不褪色

时光流逝，当琐碎与疲惫包围了原本汹涌澎湃的心，你，就此消沉下去，还是重拾往日激情，踏上人生的征程？无论生活还是事业，都需要一种不灭的激情。

1. 激情是照亮幸福的明灯 / 068
2. 让激情成为生活的原动力 / 071
3. 追求梦想，跑好人生的马拉松 / 074
4. 人生的不老良药 / 077
5. 点燃激情的火种 / 079
6. 生活没有微不足道 / 082

第五章 | 现实再残酷，梦想生生不息

理想是灯，照亮人生之路。为生活找一个明确的目标，为生命找一个能量情感的倾诉点，一个宏大而美好的理想，能够将平凡变为伟大。

1. 理想就是有的放矢 / 087
2. 心有多大，舞台就有多大 / 091
3. 反躬自省胜于苛求外界 / 094

- 4. 梦想也有保质期 / 098
- 5. 扬长避短，成功有诀窍 / 102
- 6. 就算跌倒，爬起来再跑 / 105
- 7. 柳暗花明又一村 / 109

成熟再辛苦，也要破茧成蝶 | 第六章

世人都希望自己达到这样一种境界：看透世事，化茧成蝶，这种境界就是向成熟蜕变。当我们学会改变自己、笑对生活，会发现世界比我们想象得更大。

- 1. 为自己而活 / 113
- 2. 绚烂之极归于平淡 / 117
- 3. 韬光养晦，走到最后 / 120
- 4. 谦忍，是成熟的开始 / 123
- 5. 及时叫停才能更快起步 / 129
- 6. 打破自我，演好人生这出戏 / 134
- 7. 留白的人生更真实 / 140

工作再平凡，坚持成就非凡 | 第七章

世界上最难的事就是把每一件简单的事做好。很多人忽视平凡，却不知道他们希冀的大事业就藏在最普通的工作之中。

- 1. 千里之行，始于足下 / 144
- 2. 如莲素心，化繁为简 / 147
- 3. 事无巨细，唯有用心 / 150
- 4. 身体乃事业的本钱 / 154
- 5. 每天多付出一点，人生彻底改变 / 157
- 6. 认定目标，全力以赴 / 160
- 7. 停止抱怨，重拾工作乐趣 / 164

第八章 | 感情再坎坷，经营赢得长久

相爱简单相处难，这是任何一对爱侣必须面对的难题。不懂得相处的道理、经营的原则，再牢固的感情都经不起时间的考验。

1. 悉心浇灌，爱之花才会怒放 / 168
2. 陪伴，是最美的承诺 / 171
3. 婚姻是爱情的升级 / 176
4. 对爱坚持半糖主义 / 180
5. 一朵玫瑰打破僵局 / 185
6. 放手错爱，迎接真爱 / 189
7. 烟花易冷，不如潇洒离去 / 195

第九章 | 友情再脆弱，加倍呵护浇灌

海内存知己，天涯若比邻。高山流水式的友情，为每个人所向往。现实生活中，即使是心灵知己也难免磕磕碰碰。友谊之花需要用心呵护，才能常开不败。

1. 朋友是没有血缘的至亲 / 201
2. 莫让误会尘封了友谊 / 204
3. 换位思考，理解万岁 / 207
4. 学会倾诉，委屈不必一人扛 / 210
5. 向对手学习，挑战你的人生 / 214

第十章 | 伤痕再深重，时间安抚疗愈

时间是最好的治疗师，当我们悲伤、痛苦、迷惘时，不妨把一切放下，继续向前走，你会发现所有悲伤的事，都会变为成长的力量。

1. 不幸是强者的垫脚石 / 217
2. 沉溺于悲伤，世界一片黑暗 / 221

- 3. 冬天来了，春天还会远吗 / 224
- 4. 张开双臂，拥抱整个世界 / 227
- 5. 先学会爱自己再分享 / 230
- 6. 不经风雨锤炼，如何搏击长空 / 233

当下再寡味，孰知竟是天堂 | 第十一章

认为自己拥有的一切寡淡无味，却不知此刻的平凡是很多人羡慕的天堂。无论维持或改变现状，活在当下都是对此刻的珍惜，也都是对未来的成全。

- 1. 你的平淡正是他人的梦想 / 236
- 2. 活在当下，珍惜眼前 / 239
- 3. 唯一真实的唯有此刻 / 242
- 4. 宁静的心是生命最真实的伴侣 / 245
- 5. 以空杯心态重启人生 / 248
- 6. 接受平庸等于停滞不前 / 251

失败再惨痛，重来永不言弃 | 第十二章

失败是通向成功的桥梁，能够把握失败的人，也能拥有成功。面对失败要有理智的态度，一次失败左右不了人生，左右人生的是永不言败的意志。

- 1. 不为打翻的牛奶哭泣 / 254
- 2. 不以成败论英雄 / 257
- 3. 做积极的准备，最坏的打算 / 260
- 4. 反求诸己，终登人生巅峰 / 263
- 5. 莫让相同的石头绊倒两次 / 266
- 6. 低头，是因为在走上坡路 / 269
- 7. 行百里者半九十 / 272

第一章

命运再无常，乾坤自在心中

如果高低贵贱都由天注定，世人拼搏的意义何在？只靠幸运女神的眷顾，又有多少人会停滞不前？漫步人生路，你会发现命运并非无处可觅，它就藏在你的手中。

1. 天助自助者，自救胜于等救

昔日穿着同样校服的同窗，20年后再聚，有人完成了儿时的梦想，事业有成，有人则还原地踏步，勉强打工糊口。面对这样的差距，常有人自我安慰地感叹一句：“没办法，谁让我没遇到伯乐呢。”

有句话说得好：“天助自助者。”人生的方向盘掌握在自己手中，若自己都不对自己的人生负责，做出足够的努力，又怎能指望别人出手相助？

拿破仑在一次去郊外打猎的途中，突然听见不远处的河里有人喊救命，便快步走到河边。只见一个男子在水中拼命扑腾，呼喊挣扎。

拿破仑看了看，这河并不宽。他不但没有跳下河去救人的意思，反而端

起猎枪，对准落水者，大声喊道：“你若再不自己游上来，我就把你打死在水里！”说着，竟真朝水中离那落水者几米远的距离开了两枪。

那人见拿破仑要用枪杀死自己，吓得脸色惨白，一时什么都不顾，奋力自救，终于游到了岸边。

身边的随从脸色不禁有些难看，小声嘟囔着：“这也太残忍了！连一点爱心都没有。”

此时，拿破仑收起了厉色的威严，转而心平气和地对随从说：“我之所以拿枪逼迫让他自己游上岸来，是想告诉他，自己的生命本就应该自己负责。”

自己的生命就应该自己负责。我们每个人都有可能掉入人生的“枯井”之中，所遭遇的种种困难和挫折就是外界加诸在身上的“泥沙”。与其凄惨地号叫，抱怨命运的不公或是渴望他人的怜悯和帮助，不如换个角度来看，把它们当作是一块块的垫脚石。只要坚持不懈地将它们抖落掉，然后站上去，那么即使是掉落到最深的井里，我们也依然能走出枯竭之境。

从更广义的范围上来说，自救也是“物竞天择，适者生存”的自然要求。如果适应不了大环境，最终只能像几亿年前的恐龙那样被淘汰。也就是说，自救是一个不断改变、进化的过程：在审时度势的基础上，最大限度地与周

围的事物、人或自然去磨合，扼住“求生点”，从而转换局势。从适应环境到利用环境，自救的门道也就算是炉火纯青了。

我们总说，每个人遇到各种苦难或厄运的概率是相同的，不同的是各自对待困境的态度。坚韧不拔的信念和希望让人们创造出奇

暖心小语

救命的稻草，不在别人手上，而在自己手中。

迹，他们深知身处逆境的第一时间，救世主只有也必须是自己。

有这样一则故事。

从前，有个放牛娃上山砍柴，突然遇到老虎袭击。放牛娃吓坏了，他拔腿就跑。然而，前方已是悬崖，后面是老虎一步步地逼近。

为了生存，放牛娃决定和老虎决斗。就在他转过身面对张开血盆大口的老虎时，不幸一脚踩空，向悬崖下跌去。千钧一发之际，他抓住了崖壁上生长的一棵小树。放牛娃暂时松了口气，但想到自己的处境，又禁不住绝望地哭了起来。上面是饥肠辘辘的老虎，下面是阴森恐怖的深谷，四周是悬崖峭壁，即使有人来了也无法救助。

这时，他一眼瞥见对面山腰上有一位老人，便高喊“救命”。老人发现放牛娃后，叹息了一声，冲他喊道：“我也没有办法呀！看来，只有你自己才能救自己啦！”

放牛娃一听这话，哭得更厉害了：“你看我这副样子，怎么可能自己救自己呢？”

老人说：“你与其那么死揪着小树等着饿死、摔死，还不如松开手，那毕竟还有一线希望呀！”说完，老人走开了。

放牛娃又哭了一阵，嘴里不停地骂老人见死不救。天快要黑了，上面的老虎还是不肯离开。放牛娃又饿又累，抓小树的手也感到越发没力气。怎么办？他又想起了老人的话，仔细想想，觉得也有道理。是啊，现在除了靠自己还能靠谁呢？这么下去，只有死路一条，而松开手落下去，也许就会获得生存的可能。

于是，放牛娃停止了哭喊。他艰难地扭过头，选择坠落的方向。他发现

悬崖下似乎有一小块绿色，会是草地吗？如果是草地就好了，也许跳下去后不会摔死。他告诉自己，怕是没有用的，只有冒险试一试，才能获得生存的希望。

就这样，放牛娃咬紧牙关，双脚用力一蹬崖壁，他松开了紧握小树的手，身体飞快地向下坠落，耳边的风声呼呼作响。他很害怕，但又告诉自己绝不能闭上眼睛，必须瞪大眼睛，尽量调整自己落地的地点。奇迹出现了，他落在了深谷中唯一的一小块绿地上！

后来，放牛娃被乡亲们背回家养伤。两年后，他又重新站起来了。的确，在当时的情况下，没有人能救得了他，他能依靠的只有自己。

人和其他生命的最大不同之处，就在于人懂得利用自己的力量去改变所处的环境，而不是一味地屈服和等待外来的帮助。不止在遭遇困境时要懂得靠自己抗争和自救，在人生道路上，无论是我们追逐梦想、建立事业、经营感情，还是人生长途中的每一步，都要明白救命的稻草掌握在自己手里。不要一味环顾左右，不要一味等待伯乐出现，而应埋头沿着自己的跑道一步一步扎扎实实地前进，才能建立起自己坚不可摧的人生堡垒。

我们的人生，不掌握在我们之外的其他任何人手中。当你觉得梦想遥不可及而原地踏步、一心希望有伯乐相助的时候，你不知道，别人已经在一步步攀爬通往成功的高峰。也许有人相助，你可以将那段攀登的长路走得更快、更轻松，可是你不知道，你等待别人帮忙的时间，是否已足够让你用自己的努力登上成功的顶峰，摘下甜美的果实；你更不会知道，你荒废时间的等待最终是否能换来伯乐的惠顾。

既然如此，从一开始就不要去期待会有别人来帮你度过自己的人生，从

一开始就用自己的双腿毫不犹豫地向人生的顶峰攀登。别人的帮助也许可以帮你较快地逃离暂时的不幸，可是人生的漫漫长路却只有依靠内心的坚定和力量才能从开始走到终点。

救命的稻草不在别人手中，只有那些懂得靠自己去应对困难，靠自己去追求梦想的人，才能在这场名为“人生”的攀登之中，以从容和机智收获最终的绝顶风光。

2. 幸运总是有备而来



有句话说得好，弱者永远等待机会，强者总能抓住机会，而智者懂得创造机会。

常常有人抱怨时运不济，将一生的碌碌无为都归咎于运气的不好，归咎于没有碰到好的机会。

但是，机会是什么？机会不是天上掉下的馅饼，而是一棵自己播种浇灌的大树，能收获多少果子，要看自己如何播种、如何灌溉、如何施肥。

一位著名主持人在自己的微博中写过这样一段话：15岁的时候觉得游泳难，放弃学游泳，到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说：“我不会啊。”18岁的时候觉得英语难，放弃学英语，28岁遇到一个很棒的但要会英语的工作，你只好说：“我不会啊。”人生前期越嫌麻烦，越不去作准

备，后期就越可能错过让你动心的人和事，错过新的风景。

正是如此，机会从来不是在某一刻突然降临的，而是在长久地静心准备和积累之后，某一天能力终于达到要求时，才会向你开启的一扇大门。“美辰良机等不来，艰苦奋斗人胜天”。机会和运气只留给那些有准备的人，只垂青那些懂得追求它的人。

机会和运气确实都是存在的，然而却不是靠守株待兔可以等待来的。幸运的人是积极准备主动出击的人，而不是蜷缩在墙角，面前摆一只空碗等待幸运女神往碗里投入幸运币的乞丐。

从来都没有靠等待得来的幸运，当 1977 年恢复高考，有的人一举变成了天之骄子，有人说他们运气好，事实上，他们只是长久地学习和准备着；当改革开放一批人成为了中国第一群“万元户”时，有人说他们运气好，事实上他们只是长久地经营和努力着；当如今时代瞬息万变，每天有无数的机会被人把握时，总有人说成功者是幸运儿而自己运气不好。其实从来就没有单靠运气带来的成功和失败，好运是给有准备的人的。不曾做出过百分百的努力，便没有资格抱怨运气。

只要观察一下当今社会那些成功者，便不难发现，其实他们的机会都不

是在等待中出现的，而是在积极付出中创造出来的。尽管在创造机会的道路中会经历风雨，但他们却苦尽甘来地等到了成功的时刻。

暖心小语

美辰良机等不来，
艰苦奋斗人胜天。

20 岁时开始领导微软，31 岁时成为有史以来最年轻的亿万富翁，39 岁时身价一举超

越华尔街股市大亨沃伦·巴菲特，成为世界首富，他就是比尔·盖茨。不少人把比尔·盖茨的成功称为难以置信的神话，但他不是靠幸运取得成功的。

盖茨是为电脑而生的，他从中学时期就迷上了电脑，每天都泡在电脑旁。后来以全国资优学生的身份进入了哈佛大学，他经常逃课，一连几天待在电脑实验室里，整晚地写程序、打游戏。

1975年冬，盖茨和好友保罗从 MITS 的 Altair 机器得到了灵感，看到了商机和未来电脑的发展方向。于是他们给 MITS 创办人罗伯茨打电话，说可以为 Altair 提供一套 BASIC 编译器。就这样，两个月通宵达旦的心血和智慧产生了世界上第一个 BASIC 编译器，MITS 对此非常满意。

三个月之后，盖茨敏感地意识到计算机的发展太快了，等大学毕业之后自己可能就失去了一个千载难逢的好机会，于是他毅然退学，然后和保罗创立了微软公司，自此走上了成功之路。

对于自己的成功，比尔·盖茨说：“你认为机会什么时候会来到？机会是我们自己主动去抓、去把握的。要是我等着别人给我工作的机会，那么现在我可能还是一个打工者。微软最需要的，正是那些长期积累，并主动出击去把握机会的人。”

电脑发展带来的机会对于那个时代的每一个人都是平等的，然而只有那些早有准备、长期积累过的人才可能把握住这样的机会。在生活中，我们常常听人抱怨说“这件事太难了”、“学这个没有用”，可是往往就是这些“太难了”、“没有用”的事情，最终决定了我们的幸运与否。

运气不会恰好飞到你面前，你必须主动去寻找、去追求，才能遇到属于你的运气和机遇。而只有经过之前漫长的积累和学习，你才有可能把握自己