

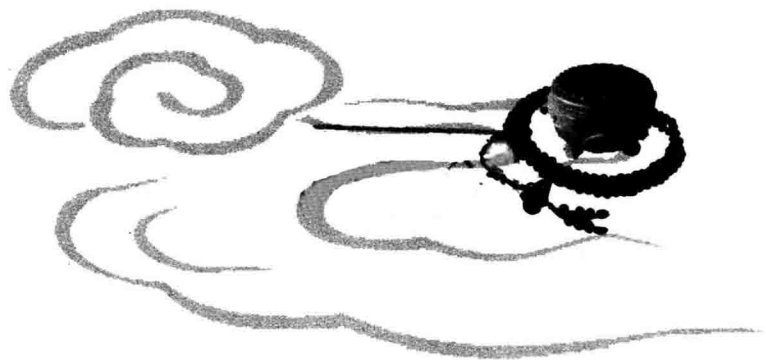
# 苦才是人生， 给才是幸福



那思行 / 编著

苦才是人生，  
给才是幸福

邢思存 编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

苦才是人生，给才是幸福 / 邢思存编著. —北京：中国华侨出版社，2013.3

ISBN 978-7-5113-3389-6

I. ①苦… II. ①邢… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 051346 号

---

## 苦才是人生，给才是幸福

编 著：邢思存

出 版 人：方 鸣

责任编辑：怡 涛

封面设计：●异一设计

文字编辑：胡宝林 邹 蒙

版式设计：李艾红

美术编辑：郎利刚

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16 印张：20 字数：306 千字

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次：2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3389-6

定 价：29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

---

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



## 前言

在人的一生中，会伴随着苦与乐，而若将人的一生分成十份，不如意之时几乎要占到八九份，正如古人所言：“人生不如意，十有八九。”可以说，人的一生，就是不断与痛苦抗争的过程，无论怎样过，人生的痛苦永远多于快乐，苦是永恒存在的。人生有七苦，生、老、病、死是苦，爱别离、怨憎会、求不得同样也是苦。活着是所有苦难的基础，活着就是受苦。人们无法战胜生老病死的自然轮回，自然就无法摆脱生命本身的桎梏。而相爱的被迫分离，憎恶的却要常常相聚，苦苦追寻最终变成了空中楼阁，这些都是我们在人生中不得不品尝的苦楚。

人生本来就是活也苦，死也苦，有钱没钱都痛苦，但很多人不明白这一点，遇到一点挫折就怨天尤人：“老天太不公平了！为什么我这么倒霉，所有的不幸都落到我的身上？”却不知，人生本是如此。也有人不以为然，“明明人生还有很多乐趣可言，又何必夸大痛苦，紧盯着痛苦不放？”殊不知，承认人生之苦，并非否认快乐的存在，而是更清醒地看透人生真相，明了什么是苦什么是乐。“面对同样的半杯水，悲观者会伤心于杯子一半是空的，而乐观者会满足于杯子一半是满的。”这句话道出了苦与乐的真谛。一个人的人生是苦是乐，并不是由外部环境决定的。所以，我们不论身处什么环境、不论遇到什么挫折，与其一味地抱怨，倒不如静下来调伏自心。不执见、不痴迷，内心才能宁静。明白自己的心就是世界，外在皆是由心造！

在我们的人生中，唯一不变的，就是什么都在变。位高权重的，会一落千丈；生死相许的，会势同水火；合家欢聚的，会曲终人散；寿比南山的，会撒手人寰。所以，一切的美好都难逃变化，变化就会带来痛苦，这才是“人





生皆苦”的真谛。懂得人生皆苦，对每个人来说都至关重要。只有认识苦、正视苦，才能超越痛苦，才能走向快乐。苦是人生的底色，也是人生的必须。人活着就是一场修行，风风雨雨、磕磕绊绊在所难免。人生充满了苦恼和缺陷，没有苦，一切美好、快乐、幸福都失去了意义；没有苦，一切奋斗、渴求、拼搏也不过是虚设；没有苦，生活不过是一片虚无。因为苦，才成全了人生。我们活在这个世上，每个人都希望自己能够过上幸福的生活。当人们急急忙忙奔走在追寻幸福的路上时，也会因为对幸福的理解不同，而走上不同的道路，其中有些人就在不知不觉中走入了幸福的误区。有的人追求金钱，认为富甲天下是最大的幸福；有的人追求地位，认为权倾一方是最大的幸福；有的人追求名誉，认为“天下谁人不识”是最大的幸福……人们在热衷于追求这些的过程中，有些人甚至不择手段，将自己的成功建立在他人的痛苦之上，这样，即使他们最终达到了目的，到了最后才发现，其实自己并没有得到想象中的幸福，反倒会因为自己的所作所为受到良心的谴责。

如今，很多人为各种痛苦所逼，究其根本，主要是源于对利他的漠视。多数人认为，利他让自己无利可图，却不知利他恰恰是最大的利己。在这个物质丰裕、精神匮乏的时代，我们要想得到真正的幸福，不能仅仅停留在追求物质、满足个人私欲上，而是应该在利己的同时做到为家人为朋友，甚至为社会做一些有意义的事。自己的幸福是孤独的，把幸福分享给身边的每一个人，让大家都快乐才是真正的幸福。





## 目录

<b>第一章 认识人生之苦，才能找到幸福 .....</b>	<b>001</b>
幸福与苦难都是对生命的强烈体验 .....	002
痛苦是促成幸福的一种力量 .....	003
面对关口，寻找出口 .....	004
幸福的极致是流泪 .....	005
从不幸中挖掘幸福 .....	006
经历磨难也是一种幸福 .....	007
幸福积聚在生活的低谷 .....	008
幸福就是在不经意间回首生活的苦难和顽强 .....	010
学会感谢折磨你的人 .....	011
得来不易更幸福 .....	012
学会包容生活中的不公平 .....	013
学会接受不可更改的事实 .....	014
不能改变环境，就学着适应它 .....	016
愁也一天，喜也一天 .....	018
原来我们可以如此幸运 .....	019
自我解嘲，活出潇洒人生 .....	021
以游戏之心看待挫折 .....	022





包容问题，包容残缺.....	023
悦纳一切苦与乐.....	025

## 第二章 世界本不完美，人生何必太强求.....027

不完美才是人生.....	028
苛求完美，生活会和你过不去.....	030
完美只是幻想.....	031
思想成熟者不会强迫自己做完人.....	032
绝对的光明如同完全的黑暗.....	034
阳光照不到你的生活，微笑着才发现沿途开满花朵.....	036
包容不完美，才有完美的心境.....	037
从容地接受人生中的变故.....	039
何必徒劳寻求完美，生活本身就是不完美的.....	040
接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹.....	041
没有十全十美的人生.....	043
付出不一定能得到回报.....	044
没有完美的人和事.....	045
煤堆里的金子看不出光泽.....	046
人生之路就是一场场挑战.....	047
玫瑰有刺，要接受事物的瑕疵.....	048
人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全.....	050
完美是一种海市蜃楼.....	051

## 第三章 伟大都是熬出来的.....053

怎样的人生才算成功.....	054
每一条成功之路都会有挫折.....	055
人生的挫折不能省略.....	057
惨败的局面是大捷的前奏.....	058
信心面前，什么困难都会溃退.....	060
不要灰心，除非你达到目的.....	061



相信积极思想的力量.....	062
试炼可以使我们的灵魂更加坚固.....	064
不要急于跑在失败的前面.....	065
风雨中的玫瑰依然芬芳.....	067
坚持不懈，才能得取最大的奖赏.....	068
磨难让我们变得更加坚韧.....	070
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登.....	071
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机.....	073
在顺境中修行，永远不能成佛.....	075
站起来，可以拥抱挫折.....	076
苦楚也可掩埋在微笑之下.....	078
人生的冷遇也是一种幸运.....	079
<b>第四章 苦乐无二境，只在一转念.....</b>	<b>081</b>
人生没有真正的难题.....	082
人生没有绝对的苦乐.....	083
生活是一片百花园，苦难也芬芳.....	084
没有永久的不幸.....	086
苦难让生命散发芳香.....	087
困难是弹簧，你弱它就强.....	088
解除对你痛苦之身的认同.....	090
化困境为一种历练.....	091
人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆.....	092
祸福相依，悲痛之中暗藏福分.....	094
精神的喜悦能够弥补肉身的苦楚.....	095
正确和欣然地去接受痛苦.....	096
泥泞的路才能留下脚印.....	098
人生没有绝境，只有绝望.....	099
换个角度，困境本身就是出路.....	101
心存梦想，人生便可随时开始.....	102







**第五章 多一分忍耐，才能承受生命之重 .....105**

忍耐是一种智慧 ..... 106

忍耐是成熟的开始 ..... 107

有容德乃大，有忍事乃济 ..... 109

忍是人生的必要修行课 ..... 110

苦忍的一瞬是光明的开始 ..... 111

长久的婚姻是恒久的忍耐 ..... 112

让心灵承受住孤独的重负 ..... 113

哑巴哲学：想说的时候忍一忍 ..... 115

真正理解郑板桥的“难得糊涂” ..... 116

人生要耐得住寂寞 ..... 117

耐烦做事好商量 ..... 118

忍耐，笑到最后的黄金法则 ..... 120

**第六章 有一种幸福叫感恩 .....123**

感恩生活 ..... 124

感恩有好报 ..... 125

投我以木桃，报之以琼瑶 ..... 126

不做那一汪死海 ..... 127

左手付出时，右手有收获 ..... 128

种瓜得瓜，种豆得豆 ..... 128

感谢你的对手 ..... 129

给拒绝一份感激 ..... 130

不知感恩，永难幸福 ..... 131

逆境中更要感恩 ..... 132

得到别人的帮助要想到回报 ..... 133

“打击”你的人可能更爱你 ..... 134

**第七章 宽容，于人是慈悲，于己是福德 .....135**

幸福不在外，而在自己的内心 ..... 136



拥有一个感受幸福的心灵.....	137
放宽心里的预设.....	138
幸福，从心开始.....	139
修炼内心才能达到幸福的彼岸.....	140
心有多宽，幸福就有多长.....	141
吃点小亏，会成为幸福的催化剂.....	142
幸福就在懂得放手的那一刻.....	144
放开自己，不纠结于已失去的事物.....	145
平常心，幸福是一种感觉.....	146
宽容是开启幸福之门的钥匙.....	147
宽容，给幸福一片容身之地.....	148
人生苦短，有种幸福叫“饶过自己”.....	150
不必跟命运争吵，学会顺其自然.....	151
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼.....	152
遇谤不辩，沉默即宽容.....	154
心宽寿自延，量大智自裕.....	155
多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠.....	157
苛求他人，等于孤立自己.....	159
克服狭隘，豁达的人生更美好.....	160
<b>第八章 爱出者爱返，福往者福来.....</b>	<b>163</b>
爱是我们理解这个世界的基础.....	164
幸福的标志就是热情及辐射出的爱.....	165
爱的法则就是快乐地付出.....	167
幸福圈：释放爱的能量.....	168
幸福源自于爱的无私.....	169
爱，把现实与幸福的距离填上.....	171
幸福是爱的相互作用.....	173
幸福就是送人玫瑰，手有余香.....	174
乐于助人是幸福的.....	175





践踏别人的幸福会让你的幸福一起缩水 .....	177
灵魂最美的音乐是善良 .....	178
播下幸福的种子在别人心田 .....	181
幸福就是成人之美 .....	181
跨越齐嵩的藩篱，与幸福同在 .....	182
幸福的意义在于付出，而不是索取 .....	184
麻木与迟钝让我们与幸福失之交臂 .....	185
真爱满径，为幸福加分 .....	186
爱是幸福的主旋律 .....	188
给予是幸福 .....	191
学习水的智慧 .....	192

## 第九章 分享，让幸福加倍 .....195

人生是场旅行，分享温暖生命 .....	196
幸福魔方，越分越多 .....	197
自私不是给自己最好的祝福 .....	198
伸出援助的手，让疲惫的同伴得到兴奋 .....	199
一句悦耳的话就能抚慰一颗受伤的心 .....	200
不必为接受别人的帮助感到羞愧 .....	201
天堂是由自己搭建的 .....	203
分享是“大智若愚”的长远投资 .....	205
与人分享能收获更多的分享 .....	206
分享快乐，需要豁达的人生境界 .....	208
用一颗博爱的心去温暖别人 .....	209
互相共享，得到双赢结果 .....	210
给别人一颗心，就能听到两颗心跳动的声音 .....	211

## 第十章 努力工作的彼岸是美好的人生 .....213

幸福与责任同行 .....	214
被人需要是一种幸福 .....	215



为社会做点儿有益的事也是一种幸福 .....	216
幸福就是手中有事可做 .....	217
付出是幸福的必要条件 .....	218
早退休未必早幸福 .....	220
幸福是拥有一份自己喜欢的职业 .....	222
努力工作的人是幸福的 .....	223
热爱，才能带来幸福 .....	224
幸福工作是一种人生境界 .....	226
让敬业成为一种幸福的心态 .....	228
发掘潜能，找到你的幸福潜力股 .....	230
不断超越中，品悟幸福的真实味道 .....	231
正视压力，负担也是“福担” .....	233
从忙碌中体验幸福 .....	234
幸福是终极价值目的 .....	235
幸福源于人生价值的实现 .....	236
失去了价值便失去了生存的意义 .....	237
<b>第十一章 爱情的天平上多一分体谅，就多一分幸福 .....</b>	<b>239</b>
早一点宽恕，会避免悲剧的发生 .....	240
换位思考，走入他心灵的栖息之地 .....	242
猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫 .....	243
重新接纳悔过的爱人 .....	244
原谅逝去的爱 .....	245
在爱情的天平上，迁就等同于包容 .....	247
爱情需要善意的谎言 .....	248
忍耐让爱情之花更艳丽 .....	249
没有堤坝的河流，迟早会干涸 .....	250
爱情需要温柔的滋润 .....	251
要“示弱”不要“示威” .....	252
支持和理解是幸福婚姻的基石 .....	254





学会包容你的爱人.....	255
坚守信任，让爱的风筝永不坠落.....	256
保持幸福婚姻的方法.....	258
婚姻是退一步的游戏.....	260

## 第十二章 敬父母如菩萨，爱儿女似天使.....263

将孝心放到无限大.....	264
心存孝敬，是最可贵的美德.....	265
孝是回报的爱.....	266
亲情是最甜蜜的负荷.....	267
幸福就是一家人一起共进晚餐.....	269
唠叨也是幸福.....	270
任何时候不要遗忘简单的问候.....	271
母爱是世界上最动人的牺牲.....	272
幸福就是父母身体健康.....	273
慈善从父母开始.....	274
关爱家人，需要行动.....	275
父母渴求的并不多，常回家看看.....	276
来不及报答是无法弥补的遗憾.....	277
所有的不快扔在家门外，带着快乐回家.....	279
优秀的孩子是家庭幸福的源泉.....	280
孩子心灵的财富来自父母表里如一的爱.....	281
智慧的母亲是孩子幸福的领路人.....	283
不要让孩子输在幸福感上.....	284

## 第十三章 大度集群朋，广施得众助.....285

朋友，幸福人生的拐杖.....	286
幸福几率取决于拥有好朋友的数量.....	287
友情，如水亦如酒.....	288
生命因友谊幸福.....	289

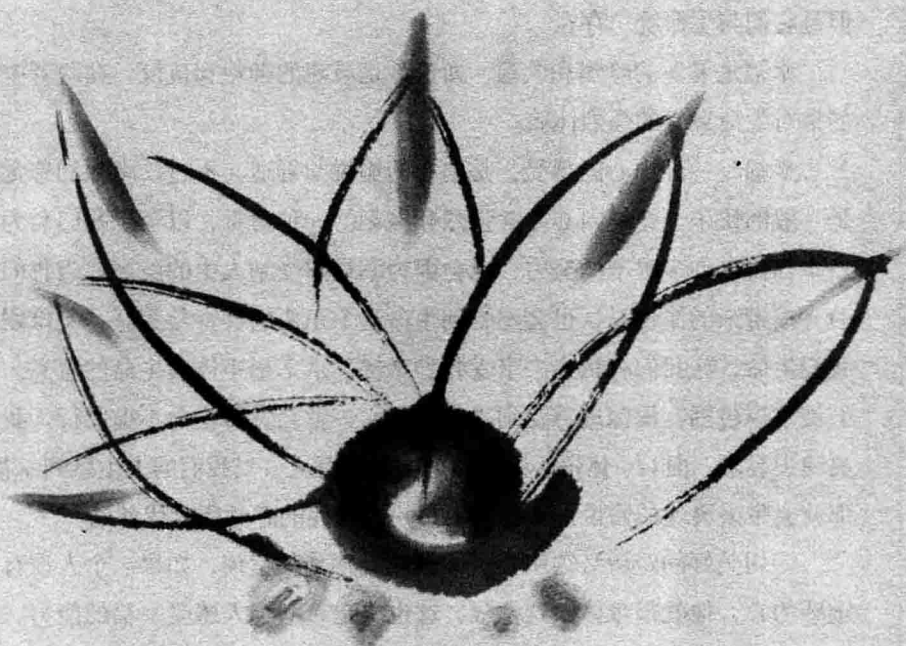


退一步的友情，海阔天空.....	290
友情的价值远大于金钱.....	292
海内存知己，天涯若比邻.....	293
择善友而依.....	294
原谅朋友的过错.....	295
朋友间不要怕吃亏.....	296
储蓄友谊就是储蓄幸福.....	297
朋友是用来麻烦的.....	298
重视友谊，善用朋友.....	299
被人关心是幸福.....	301





# 认识人生之苦，才能找到幸福





## 幸福与苦难都是对生命的强烈体验

幸福是沧海之后的桑田——人生低谷是幸福开始的地方，幸福与苦难都是对生命的强烈体验。

幸福和苦难是人生所要经历的必不可少的环节，却是相反的两个方面，但是它们与生命统一存在。

幸福是灵魂的吟唱和歌颂，而苦难是灵魂的呻吟和抗议，在两者中展现的是对生命意义的强烈体验。

幸福是一种内心的感受，是内心的愉悦与舒适。不过，幸福的感觉并不是一般的快乐，而是内心非常强烈和深刻的一种感觉，以至于我们会为了得到幸福付出许多艰辛的努力，也会因为幸福感受到人生的美好。当我们去体验幸福带来的愉悦时，也会感受到生命这个东西的神奇与美好。父母赐给了我们生命，让我们有机会去享受各种幸福，从幸福中体验生命的意义。当我们被幸福包围，深深地感受到幸福的意义，就会觉得生命不虚此行。我们用灵魂去寻求、面对、体悟、评价整个生命的意义，当我们的人生感到幸福时，那就会带来灵魂的愉悦，这些并不是一些细碎的感觉所能代替的。

一切美好的经历必须用心去体验才能感受其幸福，如果一个人没有一个敏感的心，他就很难体验到幸福，这也决定着一个人感受幸福的能力。对于内心世界不同的人来说，相同的经历具有完全不同的意义，这是因为他们在体验生命的过程中，对幸福有着不同的感悟能力。

苦难与幸福是相反的东西，但是它们却是人生所要经历的。苦难与幸福有一个共同之处，就是都统一于灵魂，都是对生命意义的评价与体验。在通





常情况下，我们的灵魂都是沉睡着的，一旦我们感到幸福或是遭遇苦难时，它便醒来了。它会用自己特有的灵敏去辨别苦难与幸福，给生命以强大的体验。如果说幸福是带来了灵魂的巨大愉悦，而这愉悦源自对生命的美好意义的强烈感受，那么，苦难则是会震动生命的根基，使人们体验到生命的另一面，这两方面是所有人都要去经历的，它们统一于生命，只是生命不同的体验形式而已。苦难是一种能够震撼灵魂的东西，它虽然使灵魂处于痛苦却富有生机的紧张状态，但它能给生命以强烈的体验。

幸福是灵魂的一种愉悦的体验，苦难则是灵魂受挫的一种表现，它们统一于生命。快感和痛感是肉体的感觉，快乐和痛苦是心理现象，而幸福和苦难则仅仅属于灵魂。

幸福能够让生命的意义展现华美的一面，苦难中却能让生命体味艰辛的一面。其实苦难与幸福未必是互相排斥的，在更多情况下，人们在苦难中感觉到生命意义的受挫，才会更加清晰地感受到幸福来临时生命的强烈震动。没有被苦难打击过的人生是不会深刻的，苦难仍会深化一个人对于生命意义的认识。人生的艰难最能检验一个人的灵魂深浅。有的人一生遭遇不幸，却未尝体验过真正的苦难，正因为有了苦难，才会觉得幸福是如此难得。苦难与幸福都是对生命的强烈体验，完整的人生离不开苦难和幸福的支撑。

## 痛苦是促成幸福的一种力量

我们每个人都无法选择自己的命运。可能命运会给我们安排各种苦难，即使注定要经历痛苦，我们也必须默默地承受。但是，很多时候我们会发现，在经历了苦难之后，我们的心开始变得勇敢，我们的意志开始变得坚强，我们在苦难中成长并学会了应付更多的艰辛……

贝多芬从小就在父亲的暴力迫使下学习各种乐器。

在贝多芬稍长大一些的时候，厄运降临在了他的身上——他最亲爱的母亲去世了。贝多芬很难过，只能写信向朋友哭诉。

在苦难中长大的贝多芬也是幸运的。在法国大革命爆发时，贝多芬曾经遇到莫扎特，并互相交流。后来又拜海顿为师。就在贝多芬初次尝到成功的甜蜜的时候，痛苦又一次降临了。他的听力开始衰退。幸好，贝多芬的耳朵没有完全聋。可以说，贝多芬所有的作品都是在耳聋以后完成的。