

心若向阳，
无谓悲伤；
你若不伤，
岁月无恙。

没有过不去的事情
只有难以过去的心情

心念美好，
所有的梦想都会如期实现。

只要
心是晴的

①

人生就
没有雨天

向晖
——著



中國華僑出版社

只要
心是晴的

●

向暉——著

人生就
没有雨天



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

只要心是晴的,人生就没有雨天 / 向晖著. —北京:
中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5249-1

I. ①只… II. ①向… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第042754 号

只要心是晴的,人生就没有雨天

著 者 / 向 晖

责任编辑 / 文 箏

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/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5249-1

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

没有人希望自己的人生布满荆棘，但事实是，人生不如意之事十之八九，没有人能随随便便成功，也没有谁能逃脱命运的捉弄。当我们深陷困境、孑然一身时，便会深刻地意识到自己是多么的卑微和渺小，面对世界的诸多变故，除了承受，似乎太无能为力了。

可是换个角度来看，人活一世最重要的是心境与态度。

面对同样带刺的玫瑰，有人想到的是可怕的刺，落荒而逃；有人想到的是美丽的花，驻足欣赏。如此我们也有理由相信，人生究竟是否精彩，不是由苦难说了算的，也不是由命运决定的，这其中真正掌握着一切的恰恰是我们自己，是我们的心态。

我们能够做到的，远比想象中的多得多。

每个人的人生都应当是幸福的、成功的，这也正

是我们所追求的。将自己从诸多不如意中拯救出来，这是一种义不容辞的责任。仔细审视一下你的人生，即便现在的你已经失去了很多，甚至窘迫到一无所有的地步，你也千万不要忘记，你还有最能够创造奇迹的自己。

只要心是晴的，人生就没有雨天。在这里，这种心态包括信心、希望、诚实、知足、勤奋和爱心，等等。更明白一点说，这种心态是积极的、乐观的、向上的，它使人豁达开明，对生活充满热情与信心；它使人勇敢向上，战胜面临的苦难；它使人坦然处世，获得美好的心灵感受。

心若不动，风又奈何。你若不伤，岁月无恙。

本书通过一个个充满哲理的故事，以丰富多彩的知识 and 流畅生动的文字，深入浅出地带你探索这一心灵智慧，如不悲过去，非贪未来，心系当下；接纳自己以及生命中的不完美，减去一分痛苦和煎熬；以慈悲为怀，以宽容为本，呼唤起内心最柔美、最博大的情怀……

扪心自问，你对自己的生活满意吗？你所面临的一切顺心吗？你是否感到幸福快乐，你是成功的吗？如果你的答案是否定的，那么是时候做改变了。记住，你的心态是你，而且只有你，唯一能够完全掌握的东西。练习控制你的心态，并且积极地引导它。接下来你会发现，美好的生活就摆在你面前，所有的梦想都将如期实现。



CONTENTS
目 录

第一章

快乐是一种选择，请把阳光种在心里

喜欢微笑的人，运气总不会太差 \ 003

泥水溅在脚上，皱皱眉也就过去了 \ 006

那些不满意，请微笑待之 \ 009

伤春悲秋，不能改变春秋 \ 012

生命不能承受之重 \ 015

因为幽默，所以快乐 \ 017

看到一朵花开了，你笑了 \ 020

无所畏惧的人最幸福 \ 022

第二章

生活并不苦涩，让你尝到苦涩的是欲望

华而不实的东西，你不需要 \ 029

挖一口属于自己的“井” \ 032

名利场都是一时的热闹 \ 034

第六章

过往不恋，未来不迎，每个转角都有新风景

天下本无事，庸人自扰之 \ 149

往事如烟过眼，未来如花在前 \ 152

痛，说一次就复习一次 \ 154

活在当下，生命是前行的过程 \ 156

人生经不起等待的蹉跎 \ 159

随遇而安，处处美丽 \ 162

心中的雨再大，也总有停下来的一天 \ 165

再长的路，一步步也能走完 \ 168

第七章

淡然浅笑，在最坏的境遇里，做最好的自己

生活的另一番样子 \ 173

经历风雨的翅膀，才可以飞得高远 \ 176

在孤立无援时，靠自己在风雨中立住 \ 179

悲痛中，仍能看见希望 \ 181

你没有理由荒废自己 \ 184

最怕的不是失败，而是遗憾 \ 186

每一份痛苦都有价值，一定要仔细拆包签收 \ 188

心，因饱经沧桑而愈加温厚 \ 191

第八章

唯有生命与爱不可辜负，请对世界温柔以待

- 炎凉的是四季，温暖的是人心 \ 197
- 不要一边痛斥冷漠，一边保持冷漠 \ 200
- 伸出你的手，捧出你的心，献出你的爱 \ 203
- 每一个生命都值得尊重 \ 206
- 左手打右手，疼的是两只手 \ 209
- 三春晖难报，寸草寸心知 \ 212
- 爱如春风，无需看见，只需感受 \ 215
- 找到那一份心灵契合的感动 \ 218
- 没有蓝便无法炼青，师恩永远 \ 221
- 三步之内有芳草，远亲不如近邻 \ 224

第九章

接纳真实的一切，是与自己和解的路

- 不是生活不够好，而是我们要求多 \ 229
- 海纳百川，靠的是宽容 \ 232
- 快乐不是拥有得多，而是计较得少 \ 235
- 心存干戈，不如手握玉帛 \ 238
- 没有不需要吃苦的工作 \ 241
- 给对手开一朵绚丽的花 \ 244

活得糊涂一点，活得潇洒一点 \ 247

感谢岁月曾经来过 \ 250

第十章

跋山涉水的意义，不过是为了回归内心

世界有时很小，小到只有一颗心 \ 257

爱吾所爱，永远保持初心 \ 259

有一种美丽叫孤独 \ 262

上帝关闭一扇门时，定会打开一扇窗 \ 265

人心如长旅，心安才是家 \ 268

时时勤拂拭，勿使惹尘埃 \ 271

人的心，应该始终向往更广大的空间 \ 274

第一章

快乐是一种选择，
请把阳光种在心里

喜、怒、哀、乐、忧，
我们每天都被各种各样的情绪包围。
情绪既是天使又是魔鬼，它既可能帮你获得成功和幸福，
也可能使你一事无成。
胜败之关键在于你能否控制它！
你有什么样的情绪，就有什么样的人生。
学着唤醒你的理性力量吧，保持内心的平衡状态，
相信你将在整体上保持一种积极人生态度，
真切体验到无与伦比的幸福。



喜欢微笑的人，运气总不会太差

一天，一位女作家正在阳台上摆弄她养的花草，隔壁的主妇坐在阳台上，在一个大盆子里刷鞋。也许是换季的缘故，阳台上摆了七八双待刷的鞋，她手里的鞋刷不耐烦地刷着鞋面和鞋帮，女作家能够感受到她内心的烦躁。

这时，女人的丈夫出现了，他满面笑容，手里拿着一杯鲜榨的果汁。女人冷漠地抬起头说：“放那儿吧，没空喝。”作家能够感觉到男人动作的迟缓，她明白，女人需要的不是一杯果汁，而是丈夫能够帮她分担家务。可是，在丈夫为她端来爱心果汁的时候，她实在没必要把自己的坏情绪发泄出来，破坏此时的气氛。因为这种坏情绪，让温馨的一幕荡然无存。

本来温馨美满的生活画面被主妇的坏情绪完全破坏掉，如果主妇能够捺住心中的不快，对丈夫说一声“谢谢”，露出一个笑脸，接下来的情形会怎么样呢？也许丈夫也搬来一把小椅子坐下帮忙，也许丈夫会去厨房做一顿午饭，也许他只是站在妻子旁边说说笑笑，任何一种结果，都好过丈夫知道自己自讨没趣。妻子还在生气，她不知道下一次自己辛苦的时候，丈夫再也沒心情去榨一杯果汁。

有些人做什么事都讲究“心情”，心情好的时候，困难不再是困难，可以斗志昂然地与它斗争到底。伤心的事看来不值一提，怎么能为小事伤心？就算有倒霉事，也会一笑了之。只要心情好，一切都是光明的、积极的，寓意

美满的；心情不好的时候就惨了，遇到高兴事也会哭丧着脸，遇到倒霉事更会痛不欲生，这时候做什么都觉得不顺，连带运气一路走低，身边愁云惨淡，前方暗无天日，这样的人有一个词形容贴切：情绪化。

情绪化的人总是在“好”与“不好”中来回转悠，最爱走极端，高兴的时候恨不得拿个喇叭广播，悲伤的时候恨不得流一水缸眼泪，他们无法在“好”与“不好”中间找到平衡点。他们永远为生活中的一丁点风吹草动大悲大喜，从来不知道什么是平静。而生活中，不如意的事远比如意的事要多，于是他们的情绪大多是负面的、消极的。

情绪化是理智的最大妨碍，因为激烈的情绪作用，人们很容易出现不冷静、草率、冲动等行为，进而妨碍与他人的和睦相处，还容易导致判断失误，做出错误决定。情绪化的人给人最大的感觉就是不成熟，有时甚至引起不必要的麻烦。所以，想要自己有一份好心情，首先要控制好自己的情绪。

法国有一位喜剧演员多年来一直维持着一个习惯，就是在早晨起床后进入卫生间，对着镜子练习如何微笑。有记者采访他的时候，问起他这个习惯。

演员说：“有人说一个丑角进城，胜过 100 个郎中，喜剧演员的天职就是给人带来快乐。在台上，我要让人发笑，在台下，我一定要对人微笑，让别人看到我就有一个好心情。何况微笑代表一个人对生活的态度，生活不就是一面镜子，你对它笑，它自然对你笑！”

表情是一个人情緒的最直观体现，一个常常愿意微笑的人，他的心灵大

多是阳光的，即使在困难中，也愿意相信希望的存在。他们身边总有很多朋友围绕，因为一个随时能够露出笑脸的人，会给人带来心灵上的愉悦，微笑是面对他人的最佳表情。人们都说，伸手不打笑脸人，当人们看着你一脸和气，就算有再多的不满，也会淡上几分。

微笑，是面对生活的最佳态度。生活中总有很多事让我们恼怒、不安、惧怕、怀疑……想要对抗这些消极情绪，一定要告诉自己：一切都会好的，只要笑一笑，一切都会过去。人之所以克制不了自己的负面情绪，都是因为心中的某种欲望没有得到满足，产生了不平衡，但多数平衡不是一己之力能够解决的，不想要坏的情绪，只能靠自己的努力，随时用好的情绪来扭转。想要控制自己的负面情绪，也可以用微笑作为开始，当你努力使自己想开些，让自己面带微笑时，你的心情多少得到了疏通，不再那么压抑晦暗。

拥有健康的心态，关键就是要常常面带微笑，微笑可以给你一种积极的心理暗示，告诉你此时此刻你是自信的、自由的，你有良好的状态，随时可以释放自我，把握机会，如此一来你的运气也不会差。所以，不要让坏情绪左右自己，也不要让琐碎事务带走你的笑容，要时刻保持你的微笑。

泥水溅在脚上，皱皱眉也就过去了

一位富翁大摆筵席，庆祝自己五十大寿。席上，几个儿子纷纷捧上自己准备的礼物，这些礼物价值不菲，都是富翁平日喜欢的古玩、古画。一时间宾客们羡慕不已，富翁的虚荣心得到很大的满足。这时，小儿子不小心将一个花瓶碰碎了。

富翁是个急性子，又有点迷信，认为在生日时有东西碎掉太不吉利，不由一个箭步冲上去，打了小儿子一个耳光。小儿子原本想以一句“碎碎平安”掩饰过去，没想到父亲会当场大发雷霆，当即大哭起来。一场生日会顿时一团糟，客人们劝的劝，拉的拉，还有人忍不住悄悄地笑……

好好一场筵席被突如其来的意外打断，其实以外人的眼光看，这点小问题简直称不上问题；就算当事人过后自己反过头回味，也会觉得小题大做，得不偿失。有些人易怒，愤怒不容易克制，看到一丁点不如意的小事，都会忍不住火冒三丈。结果呢？就像故事中所说的那样，事情办得糟糕，有人受到伤害，有人加以规劝，更多的人在旁边看笑话，总之，对发怒者本人没有半点好处。

但凡负面情绪，最根本的原因都是心底的不如意。普通人的不如意不过是路上的一个小水洼，有时泥水溅在脚上，皱皱眉也就过去了。喜欢愤怒的

人则不同，他们的水注里全是汽油，一点就着，不但烧得自己面目全非，而且定要殃及旁人，让旁人跟着不好过。等到他们冷静下来，发现脾气发得狠了，话说得重了，再去道歉，但人家委屈也受了，气也生了，心里的裂痕哪有那么容易弥补？

怒气伤身，发怒会使人血液中的毒素增加，导致皮肤问题，加速大脑衰老，还容易使甲状腺失调，胃也好，肝也好，心脏也好，都会受到影响。至于“气得肺炸”，更说明怒火会让肺换气过度，危害健康。克制怒气不只是为了人际关系的和谐，更是为了自己有一个健康的身体、悠闲的心态，才能保证生命的质量。

有位将军动不动就发脾气，甚至曾在朝堂之上顶撞过皇上。因为他劳苦功高，别人都让他三分，但他的仇敌越来越多，将军也渐渐感到压力。这一天，将军走进国内最大的寺院，请那里的法师帮他提意见，想要改善自己的脾气。

一开始，将军的言语里还有些责怪自己的意思，到后来他越说越烦躁，最后说：“我就这么个脾气，江山易改禀性难移，要我改？怎么改？”法师问：“既然天生就有的东西，那拿出来给我看看，如果拿不出来，为什么改不了？”

将军听到这话有些生气，不客气地说：“你们这些高僧都喜欢诡辩！”法师说：“贫僧的话如果是诡辩，那将军的仇敌们对皇上说的，也许‘诡’上数倍，到时将军该如何分辨，如何自处？人们说戒急用忍，不是委屈自己，而是为了周全，将军难道不明白这个道理？”

将军并非不明白“戒急用忍”的道理，正是因为明白，他才会进入佛寺。可是，脾气不是说改就能改，将军想得到的是更加实用的建议。乱发脾气常常坏大事，给自己招惹不必要的麻烦。但火气上来的时候，常常不知道如何“熄火”，脾气毕竟是一种情绪，还是一种不易压制的激烈情绪。

克制怒气的方法并不难，在你想生气的时候，先攥紧拳头，倒数三秒。三秒过后，告诉自己：“三秒都忍住了，再忍一下。”忍过 30 秒、三分钟，这气也就消了一大半，至少不会以最剧烈的形式发出来。只有耐得住性子，才能保证你做出的判断是理智的、你决定的行为是妥帖的，若任由自己发脾气，得到的只有敌视和仇恨，所以，凡事能忍则忍。

忍耐是一种美德，但无条件无限制的忍耐却是一种懦弱，有时候甚至会憋坏自己，让心灵变得阴暗。有智慧的人知道什么时候需要发泄，如何发泄。在原则问题上，他们掷地有声；在重大失误面前，他们临阵不乱，对责任人严惩不贷；看到不公事件，他们讨伐指责，更知道及时帮助那些需要的人。怒气不是不可以发，但要保证这火烧得有根有据，更要知道范围。星火燎原虽然壮观，却可能是大灾；那些恰当的火光才能保证自己的明亮，同时让人看到人性的闪光。