

人心  
生灵

# Don't Sweat the Small Stuff at Heart

人生不迷茫 青春不畏惧  
梁淑敏 / 编著

# 别再为 小事抓狂

{做内心强大的人}

命运负责洗牌，但玩牌的是我们自己！  
用不着为这一点小事窝心，你什么时候强大，烦恼就会离你而去！

小故事温暖心灵  
大道理点醒人生



给心灵一杯咖啡的时间，强大你的世界

文匯出版社

# 别再为小事抓狂

做内心强大的人

一次伤痛，一次新生；一种选择，一种人生

梁淑敏 编著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

别再为小事抓狂·做内心强大的人/梁淑敏编著. -上海: 文汇出版社,  
2015. 1

(别再为小事抓狂系列丛书)

ISBN 978-7-5496-1303-8

I. ①别… II. ①梁… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第236963号

## 别再为小事抓狂·做内心强大的人

---

编 著 / 梁淑敏

责任编辑 / 甘 棠

特约编辑 / 束 枋 瑞 霞

装帧设计 / ㊦ Design

---

出 版 人 / 桂国强

选题策划 / 光 南

---

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京高岭印刷有限公司

版 次 / 2015年1月第1版

印 次 / 2015年1月第1次印刷

开 本 / 880×1230 1/32 字数 / 204千 印张 / 10

---

书 号 / ISBN 978-7-5496-1303-8

定 价 / 28.80元

## 序

每天用点琐碎的时间来阅读，久了，就会集腋成裘。在我们的有限生涯中，认知是无限的，唯有阅读才能最快地增长你的智慧，让你充满自信，神采奕奕……

我们不知一粒沙从何处刮来，只知道它是一把神奇又无情的刻刀，经过几万年，在天地间创造出的奇迹，巨石成土，历劫着繁华之都衰败成荒凉的废墟，又目睹了荒漠变成城市和园林、雪亮的金属爬满铜锈、青年的额头刻下一道道皱纹……沙粒虽小，却在历史的洪流中见证了一切！同样，我们一篇小小的故事，也如浩渺人文长卷里的一粒沙般，不仅仅是见证，而是蕴含了人间最质朴的真理。如果你能在阅读这本短文集时多加思考，也许一则则小故事、小寓言就会变成金子般可贵。

我们每天都在为生活变得美好而努力着，但有时你无力改变外在大环境，这时，你不妨在自己的心中营造一泓外人无法入侵的宁

静之湖。如果你能在看似慌乱的社会中，保持一颗平和的心，你会过得比别人更幸福。

心灵的宁静，源于智慧！多注意一些细微之物，让它们都变成我们生命中的智慧之泉！

在生活中，很多平凡的小事，往往给我们无限的缅怀，它的一点点光芒，一点点小启示，足以成为改变你思维、生活方向及生命质量的“触点”。

“别再为小事抓狂”系列，从古今中外卷帙浩繁的书籍报刊中，精选数帧小故事，每一辑都能为奔波在生活线上的人们提供些许省思：或是茶余饭后，或是睡前小读，或是舟马劳顿的间隙……只要随意翻开一页，读上几十秒，相信它给你带来的，不仅仅是莞尔一笑，更多的则是一种全新的开悟。

细细品读，让它变成一本丰润你的心灵、完善你的生活态度的启示录。

CHAPTER  
ONE

## 卷一

# 没有谁的人生不下雨

为了看看阳光，你来到了这世界。阳光总在人生的四季里穿越，但即使是阳光灿烂的天空也会下起雨来，给你一两段湿漉漉的心情，就像春天阴雨的缠绵，夏天骤雨的肆虐。你虽然热爱着阳光，但你对下雨毫无办法，因为没有谁的人生不下雨。雨是人生中的苦难，是生命中的伤痛，也是你成长路上的养分，它灌溉你、滋润你。



## 01 痛苦的背后是快乐

痛苦与快乐相生相随，当我们走过了痛苦，一定会迎来快乐。

她从小就是“优秀”的代名词。

从小学到中学，她一直是班干部、三好学生。高中毕业后，她以优异的成绩考入一所重点大学，并担任系学生会干部。在学校里，她是老师们的宠儿，每每提到她都连连夸赞，以之为傲。师弟师妹们提到她，都是一脸欣羡和憧憬的神情。她不仅学习好，感情方面也很顺利，有一个很温柔、很疼她的男朋友。

大学最后一年，她参加全市应届毕业生洽谈会，与北京一家知名企业达成协议，聘任她毕业后去工作。她欣喜万分，只等着七月份一毕业就去北京工作。

可是，就在毕业前一个月，她无法拒绝好友的再三请求，虽然觉得不对，但还是答应替对方去参加英语考试。结果，那次替考被同学发现并举报了。

当时，学校正严抓校风、校纪，虽然系里的老师再三为她说情开脱，但她最后还是被处以开除学籍、勒令退学。这样的结果，不仅是她本人，连学校的老师、同学都觉得有些难以接受。

那段日子，她十分痛苦和沮丧。就好像换了一个人似的，她不再开朗地笑，而且不言不语，郁郁寡欢。家人怕她想不开，就请假轮流陪着她。

男友闻讯从外地赶回来，看见她现在这个样子，担忧不已，他不知道用什么办法，才能安慰她，化解她心中的痛苦。

一连三天，她不吃不喝，蒙头躺在床上。家人的安慰、劝解，她一句也听不进。

到了晚上，男友过来，揭开她蒙在身上和脸上的被子，把一张写满了字的纸放到她眼前，说：“我知道你现在非常痛苦，你也完全有理由痛苦，即使你有100个甚至10000个‘痛苦’也不过分。你看，这张纸写的全是‘痛苦’，总共有100个。我们打个赌，你把它一点点撕成碎片，我保证在10分钟内把它拼好。”

她觉得男友的举动很无聊，这样做又有什么意义呢？撕碎了这些“痛苦”，已经发生的事情仍然不会有改变，她还是没有办法释怀。但看着男友期盼的眼神，她还是把纸片接过来，几下撕成碎片，扔在地上。碎纸片散落一地。

男友弯下身，把碎片一一拣了起来，坐在一旁的写字台上，仔细拼着。果然，用了不到10分钟就拼好了。



她看着那些刚刚被自己撕成碎片、现在竟又粘贴在一起的“痛苦”，十分惊讶，终于开口说了第一句话：“你是怎么拼好的？”

“很简单。你看！”男友把纸翻过来，只见纸的背面用红色彩笔写着一个硕大的“快乐”，两个字占满了一张纸。

“我在它的背面写下‘快乐’两个大字，让它充满整张纸，拼的时候翻过来，按照‘快乐’的笔画拼，一会儿就把它拼好了。”男友笑得很温柔。

“亲爱的，无论何时，你要记住，痛苦的背面，就是快乐！中国的大学你读不了，可是，全世界，不只中国有大学！你不是一直想去美国留学吗？其实我也非常想去。我们做个比赛好吗？我们俩一起报考托福，一起申请去美国读书，看谁先通过，好吗？”

她已是泪流满面，扑进男友的怀抱，用力点点头。



DON'T SWEAT THE SMALL STUFF AT HEART

痛苦是一个无底洞，它可以吞噬你所有快乐、希望和期待。如果不懂得排解苦闷，你的灵魂就会在里面越陷越深，无法挣脱。“痛苦”不会永无尽头，只要我们愿意继续前进，总有把“痛苦”甩掉的一天。我们要学会以快乐来击退一切负面的情绪，让我们的灵魂能够得到解脱，重新上路。

## 02 走过泥泞人生路

人人都喜欢平坦之途，但却不知，只有泥泞的路才能留下你人生一串串清晰的脚印。

鉴真大师刚遁入空门时，住持让他做个谁都不愿意做的行脚僧。

一开始时，鉴真任劳任怨，吃最差的饭菜，做最辛苦的工作。很快一年过去了，鉴真的生活状况丝毫没有好转。鉴真开始觉得委屈了，他认为住持分配给他的工作一点也不公平。

有一天，已日上三竿了，鉴真依旧大睡不起。住持很奇怪，推开鉴真的房门，只见床边堆了一大堆破破烂烂的瓦鞋，于是叫醒鉴真问：“你今天不外出化缘，在这里堆着一堆破瓦鞋干什么呢？”

鉴真懒懒地打了个哈欠：“别人一年都穿不破一双瓦鞋，我剃度才一年多，就穿烂了这么多的鞋子。”

住持听后微微一笑说：“昨天夜里刚落了一场雨，你随我到寺前的路上走走吧。”

寺前是一座黄土坡，由于刚下过雨，路面泥泞不堪。

住持双手合十，对鉴真说：“你是愿意做一天和尚撞一天钟，还是想做一个能弘扬佛法的名僧？”

鉴真回答说：“当然是后者。”

住持捻须一笑接着问：“你昨天是否在这条路上走过？”

“当然。”

“那你能找到自己的脚印吗？”

鉴真十分不解地说：“我每天走的路都是干爽硬实的，哪里能找到自己的脚印？”

住持笑笑说：“今天你在这路上走一趟，再看看能找到你的脚印不？”

鉴真说：“当然能了。”

“这就对了，”住持笑着说，“只有在泥泞的路上才能留下脚印，世间万物莫不如此。”鉴真悟性很高，明白了住持的用意。

后来，鉴真终于成为了一代高僧。



DON'T SWEAT THE SMALL STUFF AT HEART

人生之路不会一直平坦，更多时候是狂风骤雨过后的崎岖与泥泞。我们每个人都想成功，都想在人生路上留下自己的脚印。要留下脚印，只能从泥泞的道路上踏过去。苦难是人生的一笔财富，它让我们茁壮成长，教会我们如何做人。

## 03 让苦难的灵魂歇一歇

不管我们的灵魂承受了多大的苦难，总有一种方式能将它抚慰。

她的一生都几乎与苦难为伴。

为了帮补家用，她很小的时候就上山背石头赚钱，沉重的劳动使得她的腰都变了形；结婚后第二个月，她才知道自己嫁了一个精神有些不正常的男人，想离婚的时候却发现自己怀了孕，为了孩子，她咬牙忍了；生了孩子不到一周，她就因为中暑而手脚肿胀，四肢不能自由伸展；她四处求医，忍痛锻炼，好不容易有点起色，老公又因为病发而被关进了精神病院……

高昂的医疗费用，还有生活的负担，压得她几乎喘不过气。

她每天早晨3点起床出外做工，一直到晚上10点才能回家。生活的苦难让她常常躲在被子里泣不成声。但厄运并没有因为她的哭泣而结束。有一天，在她回家的路上，一辆机动车从后面把她撞飞，她的牙齿全被撞掉了，浑身摔得血肉模糊。

在医院昏迷了两天后，她终于醒了过来，看到自己全身上下缠满了纱布。悲苦的命运和此时身上的疼痛让她绝望，她想到了自杀。

好友来看她，看到她一脸绝望，十分担心她想不开。可是，好友知道这时用任何的语言都无法宽慰这个遭受了太多苦难的灵魂。好友想了想，买来一部 MP3 和一副耳机，对她说：“我想音乐能让你好受点。”

好友很贴心，储存在 MP3 里的莫扎特的音乐，柔和动听。

夜深时分，她躺在床上，聆听自耳机中传来的音乐。轻柔的音乐混合着皎洁的月光，细密地包裹着她。她觉得自己的灵魂开始渐渐变轻，在曼妙的夜色中自由地飞翔，堵在心口的那股闷气，也似乎慢慢消散在逐渐舒缓的情绪中。

莫扎特的音乐，似是为她点亮了一盏明灯，指引着她放下苦难、收拾心情，通往有可能改变的未来。



DON'T SWEAT THE SMALL STUFF AT HEART

每个人都会遇上大大小小的困难，给肉体甚至灵魂留下一些无法磨灭的伤痛。然而，如果我们不懂得放下苦难，这些经历就会像沉重的包袱，压得我们再也迈不开前进的脚步。所以，我们要找到一个适合自己的方法，学着适时地放下苦难，让我们的灵魂“减负”，这样我们才能带着饱满的精神，走得更好、更远。

## 04 只要活着就有烦恼

世界上不存在没有烦恼的人生，我们要做的是踏实过好现在，过好每一天。

刚刚毕业的他对未来无比迷茫，刚入职的工作似乎怎么做都不顺手。回到家后，他独自坐在客厅里，一杯接一杯地喝闷酒。他的姐姐见状，走过来坐在他的身边，柔声道：“无论你遇到什么难题，你都可以说出来，让姐姐帮你。”

他苦笑着摇摇头：“我的问题太多了，没有人能帮到我。”说罢，又灌了一杯酒。

他的姐姐调皮地笑了笑，说道：“你小子看不起你姐是吧？我可是刚刚考了心理咨询师的资格证呢！”

青年不知说什么，只好胡乱地点点头。

姐姐回房间换了一套衣服，走出客厅对他说：“走，我带你去一个地方散散心。”

他想知道姐姐的葫芦里到底在卖什么药，没多说什么，便跟她

走出了家门。

姐姐带着他来到郊外的一处坟场，周围安静异常。他觉得自己受到了愚弄，无奈地看了姐姐一眼，说道：“姐姐，干吗带我来这种地方？”

姐姐摇摇头：“你仔细看一下周围，一片死寂，人迹罕至。躺在这里的人什么烦恼都没有，拥有的只有如死水一般的平静。这样的生活，就是你想要的吗？”

他听了，先是一愣，然后恍然大悟。他给了刚刚成为心理咨询师的姐姐一个大大的拥抱，然后笑着说：“我懂了，只有死人才是没有烦恼的！”



DON'T SWEAT THE SMALL STUFF AT HEART

人无远虑，必有近忧，世界上有几个人能真正地无忧无虑？人生就如一张心电图，只有死人才是一条平静的直线，活着的人总会出现高峰与低谷。遇到困难的时候，一味地抱怨于事无补，这样只会磨灭勇气，使我们无法走下去。只有死人才没有烦恼，只有烦恼才证明人活着。

## 05 没有无风险的人生

人生最大的顾虑，就是害怕“冒风险”。然而，有风险的人生才能称得上是真的人生。

一年之计在于春，沉寂了一个冬季的田地又开始繁忙起来。农民们扛着锄头，赶着耕牛，纷纷开始播种。有一个农夫却什么都没有种，只是双手抱胸，站在田埂上看着其他人忙忙碌碌。

没过几天，别人家里的种子都开始发芽了，一大片嫩嫩的绿色，让人看了心头舒爽，但这个农夫的地里却依旧杂草丛生。

有个邻居疑惑地问他：“你怎么还没开始播种，不如你也种些麦子吧？”

农夫摇摇头，答道：“今天天气干燥，我怕雨水不够，把麦子都旱死了。”

“那要不你种些棉花？”邻居继续提议。

农夫依旧不为所动，说道：“棉花容易招虫子，害了虫害，我岂不是血本无归？”



邻居疑惑了，问道：“那你要种什么？”

“我什么都不种。”农夫有些自以为是地答道，“这样既省事，又保险，我就不会有任何损失了。”

到了夏天，种下麦子的人们获得了大丰收；到了秋天，种下棉花的人们也得到了收获。只有这个农夫，在冬天里既没有麦子可以磨粉吃，也没有棉花可以织布衣穿，又冷又饿，后悔不已。



DON'T SWEAT THE SMALL STUFF AT HEART

没有人能做到“算无遗策、万无一失”，无论做出什么决定，都要承担一定的风险，没有人能完全规避风险。其实，风险本身并不可怕，因为总有方法应对，人生最大的风险在于害怕而畏首畏尾、止步不前。现今社会处处充满风险，如果一味地规避，就只能落得个一无所有的下场。