

华语畅销精品·滋养亿万心灵

人在囧途暖心系列

BE OPTIMISTIC IN
HARD ENVIRONMENT



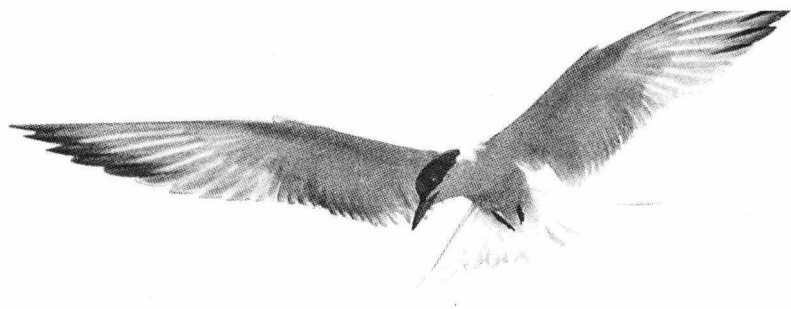
人在囧途，心在乐途

无法改变窘境时改变心境

何静恒 / 编著

真正的旅者，不在于走过多少地方，而在于成就了多少次全新的自己。
路的尽头，仍然有路；有时看似没路，其实是该拐弯了。
身外有多拥挤，心灵就有多孤寂，用心甘情愿的态度方能雕琢随遇而安的生活。
与其沉沦而活，不若踏浪而歌。

中国华侨出版社



BE OPTIMISTIC IN
HARD ENVIRONMENT

人在囧途, 心在乐途

无法改变窘境时改变心境

何静恒 / 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人在困途,心在乐途:无法改变窘境时改变心境 / 何静恒编
著. —北京:中国华侨出版社,2013.4

ISBN 978-7-5113-3440-4

I. ①人… II. ①何… 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(2013)第061656号

人在困途,心在乐途:无法改变窘境时改变心境

编 著 / 何静恒

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/227 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3440-4

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 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

人生就像一场旅行，从来都没有一帆风顺。在旅途中，我们会遇到这样或那样的风景，有风和日丽，有电闪雷鸣，有缤纷美丽，有坎坷泥泞。在这场旅行中，窘境和困境无处不在，不幸和烦恼也随时可见。面对种种的不顺，我们该何去何从？

顺境也好，逆境也罢，往往都因人们不同的心态而呈现出不同的样子。对于达观者来说，即使是在困境中也有一颗快乐的心，逆境也变成顺境；而忧愁者即使是在顺境中也会有一颗烦恼的心，顺境也变成逆境。快乐的人总能够在各种境遇中培养自己的好心境，能够用心享受当下最简单的生活。

相由心生，境随心转。我们生活中发生的事情，没有绝对的好，也没有绝对的坏，关键是你怀着怎样的心态，如果你能用乐观的心态看待生活中的不幸与烦恼，你就会收获一片阳光，但如果你用一种悲观的心态去看待问题，那你的世界到处都充满阴霾。

因此，我们在现实生活和工作中，遇事要能够释怀、看开、放下，如果情绪起伏不定，不能自制，就会因此而不快乐，忧

心忡忡。是快乐，还是烦恼，都取决于我们自己的内心。

既然窘境无法改变，就改变我们的心境吧。当你面临窘境无法逃避时，不如学着坦然接受，积极乐观地面对，人在囿途，心在乐途，所有的问题都会找到最佳的解决办法。我们要学会在困境中拥有正向的思考，不计得失成败，将所有的坎坷当作自己成功路上前进的力量。在困境和囿途中，若能够适时地进行转念，所有事情的进展都会出乎你的预料，你一定会得到一个精彩的结果，你的人生也会因此而开朗。请记住，你的心态，将影响你整个人生。

每个人都希望与幸福和快乐相遇，可是，你永远都不会知道，幸福和快乐在哪里。其实，幸福和快乐一直都在原地。快不快乐，幸不幸福，完全取决于你我简单的心境。持一种淡然的心境，过一种淡然的生活，面对人生中的风雨磨难，能够一笑而过，而后你才能欣赏一路花开。

本书分上下篇，共十章，内容丰富，文字灵动，事例通俗易懂，能够让读者在轻松的阅读中学会如何在遭遇挫折和不幸时拥有健康积极的心态，进行正向思考，改变处境，从而让自己的内心如湖水般波澜不惊，胸怀如大海般广阔无垠，人生如春天般绚丽光彩！

目录

CONTENTS



上
篇

正念：有正向思考，定有精彩人生

人生有起有伏，充满着变数，充满着未知。在各种挑战面前，我们只有奋力前行。我们虽然可以规划自己的人生，却无法预料下一步到底会怎样。面对多变的人生，就要正向思考，因为正向思考的力量是巨大的，它能使你在困难和挫折面前临危不惧，保持平和积极的心态。正向思考，才能拥有精彩人生。

第一章 分手，不是离别，而是祝福

- ◎在平淡中，可以彻悟迷恋 / 2
- ◎情缘如水，逝者不追 / 4
- ◎过度的爱，终成殇 / 7
- ◎万事皆有缘，无缘莫强求 / 10
- ◎别让爱情停留在过去 / 12
- ◎用忙碌去抚平爱后的伤痛 / 15
- ◎每个恋曲都有美好回忆 / 18
- ◎花谢了，还会再开 / 21

第二章 云水，不是景色，而是襟怀

- ◎越计较，越失去 / 25
- ◎接受不完美，才能接近完美 / 28
- ◎为心灵摘下抱怨的枷锁 / 31
- ◎别自扰，烦恼都是自找的 / 34
- ◎宽容，是一种博大的胸怀 / 37
- ◎接受不完美的自己 / 39
- ◎不要对生活要求太多 / 42
- ◎生活，要懂得留白 / 45

◎放低姿态，放平心态 / 48

第三章 风雨，不是挫折，而是锤炼

◎不要让焦虑毁掉当下 / 51

◎历经沧桑，终见月明 / 54

◎不要重复昨日的伤痛 / 57

◎拿得起，也要放得下 / 59

◎把握当下，在沧桑中前行 / 62

◎不要纠结无法逆转的事 / 65

◎看透，才能心安 / 67

◎在苦难中品尝精彩 / 70

◎只有经历煎熬，才能化茧成蝶 / 74

第四章 幸福，不是状态，而是感受

◎幸福，是不变的方向 / 77

◎随遇而安，是一种生活艺术 / 80

◎换个角度看生活，生活会更美 / 83

◎移除生活中不需要的东西 / 85

◎知足者常乐，贪婪者常苦 / 87

◎虚荣的渴求，是人生的霉菌 / 90

◎难得糊涂，独得其乐 / 92

◎无所畏惧，才能赢得幸福人生 / 95

第五章 人生，不是岁月，而是永恒

◎对一切过往，都要心怀感恩 / 98

◎没有不吃苦的工作 / 101

◎在兴趣中寻找欢乐 / 103

◎给太累的心减减压 / 105

◎健康，是幸福的源泉 / 108

◎永葆一颗年轻的心 / 110

◎承认错误是好的开始 / 112

下
篇

转念：心随境动生烦，境随心转则悦

相由心生，境由心转，心态与境遇的状况是密切相关的。尘世纷扰，生活变化万千，没有永远的顺境，窘境是人必须面对的，当窘境来临无法逃避时，心生烦念不如改变角度，境随心转，所有的问题都会找到最佳的解决办法。

第一章 如果不是转变心念，人生不会豁然开朗

- ◎与情绪和解，不要与自己战争 / 118
- ◎不挑剔，为生活撑起一片晴空 / 121
- ◎面对生活中的不完美，要释然面对 / 123
- ◎除了生命，一切都微不足道 / 127
- ◎事实无法改变时，试着改变自己的想法 / 130
- ◎舍得，让你的人生豁然开朗 / 134
- ◎改变别人的想法，不如转变自己的观念 / 136
- ◎不要为“得不到”和“已失去”痛苦 / 139
- ◎一切顺其自然，别让快乐擦肩而过 / 141

第二章 如果不是勇敢承担，人生不会创造精彩

- ◎打破胆怯枷锁，才能轻松前行 / 144
- ◎靠人不如靠己，幸福要自己创造 / 150
- ◎从小事杂事做起，不要眼高手低 / 154
- ◎责任，能激发你的无限活力 / 157
- ◎超越不可能，破除自己的自我设限 / 160
- ◎工作，不能得过且过 / 164
- ◎要善于发现并解决别人绕开的问题 / 168
- ◎要有适时认输的勇气 / 171

第三章 如果不是遭逢变故，人生不会因此不同

- ◎在不幸中寻找希望 / 175
- ◎面对挫折与考验，要永不退缩 / 178
- ◎无所“畏”，便能在绝境处逢生 / 182

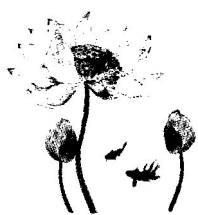
- ◎面对他人攻击，以退为进为妙 / 185
- ◎历经苦难，才能百炼成钢 / 188
- ◎过去的苦难，终究成为历史 / 191
- ◎遗忘，才会有新希望 / 194
- ◎将辱没转化成一种力量 / 197
- ◎那些“忘恩负义”的事，要豁达面对 / 200

第四章 如果不是醍醐灌顶，人生不会方向清楚

- ◎打开思路，找到更多的出路 / 203
- ◎困惑时，退一步海阔天空 / 206
- ◎不要把困难看成困难 / 209
- ◎后退一步，才能看到更广阔的世界 / 212
- ◎满足，藏在付出的怀抱里 / 215
- ◎要懂得变通，人生不是单行道 / 218
- ◎输得起，才赢得起 / 221
- ◎从聆听开始，发挥耳朵的作用 / 224

第五章 如果不是坚持信念，人生不会创造传奇

- ◎半途而废，才是真正的失败 / 229
- ◎坚忍不拔，是成功的金钥匙 / 232
- ◎成功=心怀梦想+坚定信念 / 235
- ◎向前看，机遇或许就在下一秒 / 240
- ◎你离成功只有一步之遥 / 243
- ◎身处困境，也不要失去信心 / 246
- ◎只要坚信，一切都还来得及 / 249
- ◎心不变，一切就都不会变 / 253
- ◎有破釜沉舟的勇气，才能创造人生传奇 / 256



上篇

正念：有正向思考，定有精彩人生

人生有起有伏，充满着变数，充满着未知。在各种挑战面前，我们只有奋力前行。我们虽然可以规划自己的人生，却无法预料下一步到底会怎样。面对多变的人生，就要正向思考，因为正向思考的力量是巨大的，它能使你在困难和挫折面前临危不惧，保持平和积极的心态。正向思考，才能拥有精彩人生。

第一章 分手，不是离别，而是祝福

人世间最痛苦的事莫过于同深爱的人分离。不论生离还是死别，人们很难做到没有怨言。对于没能拥有的爱人，多少遗憾堆积在心头。有慧心的人，懂得爱情的智慧。在两个人的关系中，不是只有你在付出；那些逝去的岁月，不是只有你在珍惜；那些对爱情的执迷，只有参透，才能祝福。

◎ 在平淡中，可以彻悟迷恋

情之一字，从古至今，无人能免。“问世间情为何物，直教人生死相许。”生死都可以置之度外，何况其他。什么是深情？深情就是坦荡，深情也是包容。在爱情面前，一切阻碍都不堪一击，爱情的力量超越时间、空间、生死，让两颗心紧紧相连。每个人都像徐志摩的诗中那样，在茫茫人海寻找唯一之灵魂伴侣，只是，有人很幸运地得到了爱，有人终生没有尝过真正的感情滋味。

一位年轻的女作家在博客里开辟了一个专栏。最初，她只是为了给自己增加一笔收入，但是伴随着越来越多的人给她留言、写信，她越发重视

这个专栏，不是为了名气，而是发现人在面对感情时，总是表现出和平日截然不同的一面。

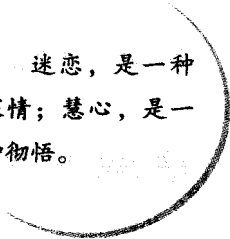
那些精于算计的人，在爱情面前变成了白痴；那些暴躁易怒的人，变得柔情似水；那些不可一世的人，常常苦苦哀求……但是，这些

改变并没有让他们的爱情长久，最终还是得到了分手的结局和随之而来的伤痛和失控。作家不解：为什么无论多高的智慧、多强的力量在爱情面前都是不堪一击的？

迷恋，是深情。爱情的感觉不可遏制，一旦生根，就很难拔除。人们常说恋爱会使人的智商降低，就是在爱情的世界里，不需要算计也不需要规划，完全是发乎本心的情感迸发，无法用理智控制，无法估测未来的走向。也许正是这忐忑却深刻的感觉，才让人沉醉其中。

慧心，是彻悟。有人说，情深不寿。掏空心思对一个人好，很多时候并不能换来自己满意的结果。所以，爱需要的不只是深情，还有智慧。爱情也是一门可钻研的大学问。只有深刻地理解了爱的内涵，理解了两个人的相同与差异，理解了“为什么是这个人”，并寻找一个最佳的相处方式，爱情才会长久。若只凭一时冲动，根本不用脑子，那么，度过冲撞初期的“轰轰烈烈”，接下来那漫长的磨合期，只会察觉到彼此的乏味和不完美。

人们常说爱到深处，轰烈便会归于平淡，但平平淡淡才是真，这就是一种彻悟。爱情，并非追求一时的新鲜；并非按图索骥，一定要按照某个条件找到某个人。爱其实很简单，随着自己的感觉和个性，慢慢学会包容与迁就，即使有一天面对分离，也为自己努力了，尽力了，可以不说后悔。总有那么一个人会出现，就像张爱玲所说的“没有早一步，也没有晚一步”，然后就可以在心底说一声：原来你也在这里。



迷恋，是一种
深情；慧心，是一
种彻悟。

◎ 情缘如水，逝者不追

古代，一男子因深爱的妻子去世，万念俱灰。他走进一家寺院，希望能遁入空门，从此忘却人世烦恼。寺院的方丈一口回绝。男子不解地说：“佛家慈悲为怀，为何不肯收留一个万念俱灰的人？”方丈说：“因为你心中留恋红尘，怎能做到六根清净？你说自己万念俱灰，是因为还想着过去的事。”

男子似有所悟，方丈又说：“何况，你说家中尚有父母儿女，难道你能够割舍下他们，遁入空门？等你伤痛初定，担心记挂他们，难道还要还俗不成？”男子诺诺而出。虽然心中仍旧痛苦难忍，却也开始重拾家计，抚养孩子，孝顺双亲。

人生最大的离别就是死亡。面对亲人、爱人的离世，人们最深的感触就是痛彻心扉。但不论如何呼叫、哭泣，死去的人永远不可能再回来。活着的人，只能对着逝者生活过的地方怀念，怀念他的一举一动，每一个习惯。有时候做梦梦到，希望梦永远不要醒。可是，逝者不可追，一切都是枉然。

在爱情中，留下来的人是最伤心的，要背负两个人的回忆，面对一个人的生活。不管多少人劝导“看开点”，或者“忘了吧”，但自己的心情只有自己才清楚，就算勉强露出笑脸，心底的伤痕也会越长越大，什么都填不满。“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。”正是这种伤心的体现。不想

也不会忘，想了更不会忘，就在反反复复的折磨中，“为伊消得人憔悴”。

更可怕的是，回忆有美化作用，没有什么人能比逝去的人更好。当你反复回忆一个人的一颦一笑，你会过滤掉他的所有缺点，就算记得缺点，连缺点都觉得很可爱。如此一来，现实生活中再出现的人，无论如何也无法与逝去的那一个相比。在这种不公平的比较下，现实生活越来越苦闷无趣，只有在回忆里才能得到快乐，但回忆的东西已经失去，快乐过后，只有更深的伤感与疼痛。

情如水，毕竟东流去。

汉朝时，汉武帝有个宠妃李夫人，也就是诗中“绝代有佳人，幽居在空谷”的主角。这个女人很聪明，当她病重的时候，拒绝再见汉武帝，为的就是汉武帝不会目睹她被疾病摧毁的容颜，让汉武帝心中永远是一个倾国倾城的她。

李夫人去世后，汉武帝果然对她念念不忘，到了晚年，还到处寻找方士，想要唤回李夫人的灵魂，和她见上一面。有个方士真的招来了李夫人的灵魂，与汉武帝隔帘相见，以慰帝王相思。但是，这个“魂”并不是因为方士的奇妙法术，而是用皮影剪成李夫人的形貌，隔着帘子，看上去像是真人还魂。

人死万事皆休，即使以汉武帝的雄才大略，也不能使逝去的人返魂，所能做到的不过是自欺欺人。每个人的寿命不一样，能够“同年同月同日死”的夫妻并不多见，更多时候，一方撒手而去，另一方留下来继续生活，完成对方的嘱托，照顾双方的家人，也许还要抚养子女。当重担压到未亡者身上，更是加倍体会到对方不在了，自己将要独自一人。

有慧心的人，要学会在生与死之间安慰自己，也安慰对方。人生道路并不长，在短短的时间里，遇到过一个真心相爱的人，并且有相守的过程，比起那些不相信感情和那些一辈子碰不到爱人的寻找者，已经是一种幸运。爱过，就好过两手空空，什么也没有得到。

关于生离死别，中国历史上还有这样一个故事，发生在最具浪漫气质的先秦哲人庄子身上。

庄子一向超然物外，即使君王请他去做官，他也不理会。对待妻子，他也有和别人不一样的态度。庄子的妻子去世时，他的好朋友惠子去吊唁，发现庄子竟然敲着瓦盆，快乐地唱着歌。惠子大怒，庄子却说：“我的妻子辛苦了一辈子，今天终于能够解脱，在天地间自由自在，我应该为她高兴才对。”

在生死问题上，我们难以做到像庄子一样达观，但仔细想想，人死不能复生，不如对逝者寄托一份美丽的愿望，一味地伤怀哀痛，也只是徒劳。逝者不可追，也不必追，只有认真地活下去，完成生者的责任。我们不能勘破生死的距离，但如果真心爱恋，就将它看作一个考验，考验这份感情能不能令自己改变自我，坚强心智，怀念一生。

◎ 过度的爱，终成殇

一位禅师带着小弟子下山化缘，他们路过一个鸟语花香的园子，一派春日祥和景致，师徒二人正在享受漫步的悠闲，突然听到一棵高大的树上传来一阵哀鸣，举头看去，是一窝小鸟因害怕而啼叫。

“这么小的鸟却放在这么高的树上，难怪会害怕。”小徒弟说。他不忍听到小鸟的叫声，就拿了梯子，把鸟窝放在低一些的树枝上。禅师微笑赞许：“有爱生护生之心，很好。”

第二天，小弟子关心小鸟，偷偷去花园，又听到小鸟的啼叫。于是，他又将鸟窝放低了一些。如此几天，小鸟终于心满意足，发出欢悦的声音，小弟子终于能够放下心来。

没过多久，小弟子又一次和师父下山，路过花园，却听不到鸟儿的聲音，只看到低矮树枝间空荡荡的鸟巢和散落的羽毛。原来，鸟巢放得太低，小鸟都被附近的野猫叼走了。禅师摇头，双手合十说：“万物有定分，你过分帮助它们，却是害了它们。”小弟子懊悔不已。

爱一个人的时候，就想把自己能想到的一切都给对方。可是，给得多了，对方常常觉得承受不住。就像一个燃烧的火炉，一味添加炭火，不会使它更旺，反而可能熄灭燃起的火焰。因为，炭太沉了；因为，炉子里空间不够了；因为，看到还有那么多炭，火焰厌倦了燃烧。爱情有时就像炉中的火焰，不是你给得多，它就会一直光耀动人。

世间有很多人在爱情中愿意尽可能付出，也是希望对方感觉到自己的重要，让其有一种“错过了，就再也找不到这么好的”的感觉。可惜，爱情并不是择优录取。我们经常看到一个人在两个追求者中，选择的是看上去不那么理想的一个，而且选择者看上去还很幸福。其中滋味，恐怕只有爱过的人才能了解，旁人看去，不过雾里看花。

过度的爱对于接受者来说，可能是喜悦，也可能是伤害。就像两个人面对面坐着，一人拿一个杯子，一个人不停地给另外一个倒水，而自己的杯子始终空着。最后，一直喝水的人终于受不了了，可能觉得对方给得太多，心存愧疚；可能觉得一直不停地喝，心里腻烦；也可能因为自己始终不能为对方做些什么，找不到存在感。总之，在对方无尽的给予中，他再也感觉不到喜悦。感情走到这个地步，分离是必然的结果。

芳芳握着自己的手机，在屋子里走来走去，她想要打一个电话给自己的上司。这个电话在她心中思考了很多次，连每一句话怎么说都想了几千回。可是，她还是没有鼓起勇气按下通话键，只是盯着号码发呆。

上司是芳芳的情人，早就有家室。在芳芳工作之初，她因为年轻不经事，惹了很多麻烦，幸好上司一一帮她挡下来，仔细教导她如何为人处世，才让她有了今日的位置。相处得太久，二人情愫暗生，私下往来已有三年。这三年来，芳芳一直痛苦，她觉得对不起对方的妻子儿女，可又不想离开

自己的上司，她也知道这样下去不会有任何结果，却狠不下心说分手。

今天，芳芳去参加朋友的婚礼，看到新郎新娘恩爱无间的样子，看到众人的祝福，她突然觉得凄凉，自己与上司

把握好爱的度，可以在爱的世界里来去自如，否则，就是一种伤害。