



你的人生， 不必如此辛苦

李昕昕 编著

人生的路，伴随着快乐与迷茫，当你内心自由坦荡，
当你掌握了快乐的定义，当你寻找到内心真正渴望的东西，你感受到的，不是辛苦，而是甘甜。

南京出版传媒集团
南京出版社

你的人生， 不必如此辛苦

李昕昕 编著



南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的人生,不必如此辛苦/李昕昕编著. —南京:
南京出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5533-2182-0

I. ①你… II. ①李… 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(2018)第060928号

书 名: 你的人生,不必如此辛苦

作 者: 李昕昕

出版发行: 南京出版传媒集团

南 京 出 版 社

社址: 南京市太平门街53号

邮编: 210016

网址: <http://www.njpbs.cn>

电子信箱: njpbs1988@163.com

天猫1店: <https://njbcmjts.tmall.com>

天猫2店: <https://nanjingchubanshets.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 项晓宁

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 金 欣

装帧设计: 苏 敏

责任印制: 杨福彬

策 划:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 140千字

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-2182-0

定 价: 49.00元

营销分类: 励志

前言

人生，其实不必如此辛苦。

这是一个看似简单，实则颇为复杂的话题。

说其简单，是因为这道理很浅显，励志文章都是这么写的，就算它不写，我们也知道这个道理。

说其复杂，是因为一旦联系实际，它就有了点海市蜃楼的虚幻，有了点乌托邦的虚无，而落实到行动上，更显得那么困难。所以，有一个人说：看过许多非常励志的励志文，听过许多很有道理的道理，却仍然过不好这一生。

很多时候，我们都应了这样一句话：不是因为看不破，而是因为打不破。

打不破生活的怪圈，打不破心理上的恶性循环，于是我们往往对生活中的种种辛苦，持着“明知是错，也情愿是错，因而只能将错就错”的无奈态度。慢慢地就习惯成自然了。久而久之，我们的身体亚健康了，却找不到病根所在。然后，化妆台上的瓶瓶罐罐增多了，药箱里的维生

素丸增多了，脸上的苦笑增多了……然后，励志文也越来越多了，认真读完一篇文的时间和耐心却越来越少了。

周华健的一首老歌《忙与盲》，歌里唱道：许多的电话在响，许多的事要备忘……我来来往往，我匆匆忙忙，从一个方向到另一个方向……忙忙忙，忙是为了自己的理想，还是为了不让别人失望……

是啊，是为了什么呢？我们早已分不清。但无论为了什么，从“忙”变成“盲”，再因为“盲”而愈加“忙”，我们的辛苦固然有客观的原因，主观上归根结底在于我们总是在给生命做加法。水、阳光、空气、食物、健康、繁衍，生命真正需要的，简单而平凡，千古如斯。可为了给平凡生命不一样的色彩，人们开始往上面加权力、财富、地位、名声，等等。

这是面子问题，因为我们的生活别人在看。这也是需求问题，因为我们的生命讲究质量，而质量高低就是由这些附加的种种决定的。附加一点，挺好，就犹如一杯清水，加点糖，甜蜜；加点盐或醋，有利健康；加太多了，或者将所有调料都加进去，便没法喝了。

很多人宁愿不断追求，追求到疯狂，也不愿成为舍弃欲望而获得幸福与宁静的傻瓜。于是，加一点，再加一点，加到最后，生命不堪重负，生活也随之在低劣的热闹里变得浑浊不清。其实，真的不用这么辛苦。生活不一定在别处，生活也在这里，在当下。幸福，并不在远方，而是在你的心中，静静地开花。

目 录

| 第一章 | 人生可以更阳光

不抱怨的人生才美丽 / 2

快乐可以绕道而达 / 6

有一种得到叫放手 / 9

你就是自己的主宰 / 12

两情相悦胜于家财万贯 / 18

感谢折磨你的人 / 22

侮辱你的不是金钱，而是你的心魔 / 25

尊重他人，就等于尊重我们自己 / 29

爱在不经意间滋长 / 33

用感恩的心滋润生活 / 39

每个人都是为别人的冰激凌插花的人 / 43

| 第二章 | 人生因梦想而伟大

你就像是一座宝藏 / 46

幸福属于有梦想的人 / 51

上帝不亏待任何一个孩子 / 54

让诚信变成人生的骨骼 / 58

梦想常在回眸间 / 61

机会会不会在原地等你 / 65

预测一个美好的未来 / 70

将梦想坚持到底 / 74

你可以像水一样从容 / 78

人生是一场自己与自己的较量 / 81

让思想拐个弯 / 85

实力是抓住机遇的手 / 89

慢慢来，一切都来得及 / 93

人生没有什么不可能 / 97

| 第三章 | 人生有时雾霾，但总会有阳光

船行海上，不会不带伤 / 102

幸福总爱捉迷藏 / 104

沙砾中也会隐藏着美好 / 108

是对手让你时刻充满激情 / 111

做一粒咖啡豆 / 115

耐心能够创造奇迹 / 117

价值在于你自身 / 122

谷底藏着一个机会 / 126

走远的年龄，走不远的青春 / 130

寻找风雨中的阳光 / 134

坚定成就了梦想 / 137

身在谷底时，所有的路都是向上的 / 139

让快乐变成习惯 / 144

| 第四章 | 我的幸福我做主

用欣赏的眼光看自己 / 148

走出别人的光环 / 152

金钱代表不了幸福 / 155

拒绝的勇气 / 161

喜欢的才是最好的 / 165

抱怨不如改变 / 169

别让幸福在抱怨中溜走 / 172

爱让幸福变得真实 / 176

留出一段生命的距离 / 180

放弃也是一种收获 / 185

你的好奇让世界更美妙 / 190

真正的仁慈 / 195

“不做”中的幸福 / 197

人生始终在旅途 / 201

只要不认输，就有成功的机会 / 207

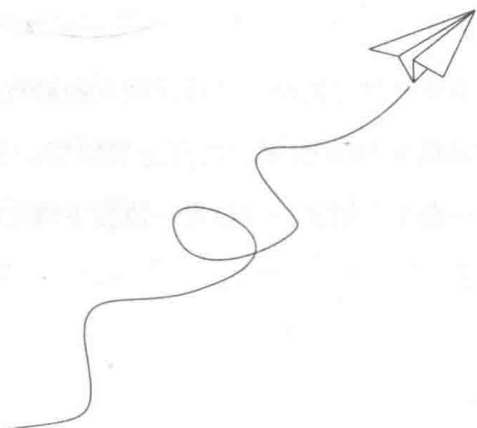
付出让我们幸福 / 210

降低预期的效果 / 214

第一章

人生可以更阳光

如果生命是一棵大树，那么积极、乐观、善良、宽容便是阳光。正是因为有了阳光的照耀，生命之树才会枝繁叶茂、生机勃勃，才能开出美丽的花，结出幸福的果。



不抱怨的人生才美丽

常言道：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

语言看似无形无色，却能在人与人之间产生最深最重的伤痕。

你有没有遇到过这样的事，在盛怒之下说出了自己原本不会说的话，伤害了原本不想伤害的人？

可是说出去的话就像泼出去的水，永远也收不回来。

恶言伤害，就像一地鸡毛一样，撒出去的时候只是一扬手的事，可是在外面这个风吹雨打的世界里，再想将它们捡回来，就算你愿意花费一生的时间，也许都不可能做到了。

一天，一个年轻的女子来到教堂，对牧师圣菲利普诉说自己的烦恼处境，她说她几乎没有朋友，人人都说她难以相处。通过她的诉说，圣菲利普了解了这位女子的性格，她并不是个坏人，只是喜欢背后说些闲话。

于是圣菲利普对她说：“议论别人的缺点是不对的，因此你应该做一些弥补的事情来赎罪。离开这里以后，你就到市场上去买一只鸡，然后一直走出城去，一边走一边拔下鸡毛扔掉，直到拔完了，就可以回来了。”

这位女子觉得牧师的话非常奇怪，可她还是遵照圣菲利普的话去买了一只鸡，然后拔掉鸡毛到处撒，当她完成了这件事，再次回到教堂的时候，圣菲利普对她说：“刚刚你完成了赎罪的第一步，现在你去做第二步，那就是把你刚才拔掉的所有鸡毛再捡回来。”

女子大惊失色，说道：“那不可能，牧师，那些鸡毛早就被风吹得到处都是了，我只能捡回来一部分，要全捡回来，那是不可能的。”圣菲利普点点头说：“没错，孩子，你说出口的那些闲话，就和这些鸡毛是一样的啊！”女子愣了一下，恍然大悟。

我们应该从这个故事里学会，不要随意评论别人，更不要随意批评别人，鸡毛是会乱飞的，谣言也是会扩散的，当事情已经不在我们控制之中的时候，后悔也晚了。

吉姆放学回到家，踹开家里的大门站在院子里对父亲说：“我讨厌我的同桌，他让我丢脸，我希望天底下最坏的事情都发生在他身上！”母亲安慰了他一下，可是吉姆仍然很不高兴，父亲在旁边看了一会儿，找出一袋木炭交给他说：“现在我们来出气，你看，衣架上晾着的那件衣服就是你的同桌，木炭就是坏事，你拿木炭用力去丢那件衣服，砸中了就表示同桌遇到一件坏事，好不好？”

吉姆听了很高兴，于是抓起一块木炭冲着衣服扔了过去，直到把一袋木炭都扔完了，父亲问：“现在你还生气吗？”吉姆高兴地回答：“不生气了，我扔得好累，不过我砸中了好多次，真开心！”父亲摇摇

头，拿来一面镜子对着吉姆说：“看看镜子里的你是什么样子？”

吉姆冲着镜子一看，只见自己全身上下一团黑，连牙齿上都粘了不少黑炭，父亲缓缓地说：“吉姆，当你诅咒别人，希望他发生坏事的时候，就像扔木炭一样，结果只会把自己也弄黑，你明白了吗？做人是不可以这样的。”

当我们说着别人的坏话时，那坏话也在伤害着我们自己。与其在涂黑别人的过程中将自己也染黑，不如在擦亮别人的过程中也照亮自己。

有一次，美国陆军部的长官斯坦顿来到林肯这里，怒气冲冲地说有一位少将侮辱他，说他做事不公平。林肯笑了笑，建议斯坦顿写一封信也狠狠地骂那个少将一顿解气，他说：“你写得越刻薄越好，最好把他骂得狗血淋头。”

斯坦顿点点头觉得不错，于是就坐下来写了一封信，措辞强硬、语气激烈，然后拿给林肯看。

“嗯，没错，就是这样，”林肯看了连连点头，“你写得好极了，就应该这样！”

斯坦顿写完这封责骂的信，心情好了很多，正准备把信装进信封里寄出去，林肯制止了他，问道：“斯坦顿，你要干什么啊？”斯坦顿莫名其妙地回答：“写了信当然是要寄出去啊。”

林肯摇摇头大声说：“这怎么行呢？你简直是胡闹，赶快把这封信

烧掉，再重新写一封寄出去。刚才你正在气头上，写这封信是为了让你解气的，可不是让你寄出去的，现在你的气已经消了很多吧，那就重新写一封吧。”

林肯烧信的办法我们也可以学习，在怒火正盛时，不妨给自己找一个方式去发泄，再回头去处理事情，不让负面情绪影响工作，就不会因一时过火做出让自己后悔的事情。

幸福秘方

人生路漫长，我们不能保证永远心情舒畅，但是我们应该学会珍惜人与人之间的感情和缘分，就算确实有让人发火的理由，也应该按捺一下，待情绪稳定下来再处理，这样，我们才能拥有更多的理解和支持。

快乐可以绕道而达

/

观望快乐，就像戴着眼镜看风景，
更确切地说，就像戴着有色眼镜看风景，
因为每个人都将自己心灵的色彩涂到了眼镜上，因此看到不同颜色的风景。
如果你想寻找最简单纯净的快乐，就要先摘掉这副眼镜，
学会让风景本身给予心灵色彩。

/

有时，固执的思维就像不可逾越的巨石一样挡在通向快乐的路上，
而当你用另一种眼光去看时，它却一推就倒。

有一户人家，家门前有一条小路，路上有一块大石头，每个路过的人都很小心地避开它，可还是有不少人一不小心就会被石头绊一下。这一天，家里的小儿子又被石头绊倒了，他很生气地问爸爸：“爸爸，为什么我们不把那块石头搬走呢？它老是把人绊倒。”

爸爸摇了摇头说：“那块石头从我小的时候就在那里了，小时候我也问过你爷爷，你爷爷说，那块石头埋在地里的部分很大的，要想把它挖走得花很长的时间，以后你走路小心点就行了。”小儿子走开了，以后尽量绕开那块石头走路。就这样，那块石头一直留在路上。

后来小儿子长大了，娶了媳妇。一天，新媳妇被石头绊了一跤，她

生气地对丈夫说：“那块石头太讨厌了，明天把它搬走吧。”她的丈夫把父亲曾经对他说的话对她说了一遍，并且说：“要是能搬走，在我小时候就搬走了，那块石头是很大的。”

可是新媳妇并不死心，她决定搬走那块石头。于是，她亲自提了水浇在石头周围，把泥土浸松软了，然后用铁锹铲土。听了丈夫的话，她以为自己要铲好几天呢，没想到才铲了几下，石头就松动了，原来这块石头埋在土里的部分并不多，根本没有大家说的那么大。于是，这块挡了几代人路的石头，就这样轻易地被新媳妇搬走了。

别总说生活处处艰难，快乐无路可达，就像文中的那块石头，假如新媳妇不去试着搬走它，又怎么知道它并非不可撼动呢？

安妮是一个内向的小姑娘，她总觉得自己长得不漂亮，衣服也不好看，因此不管走到哪里，她总是低着头，沉默寡言。有一天，安妮的婶婶送给她一个很别致的蝴蝶结，上面带着飘逸的丝带，安妮将它戴在头上，家里的人纷纷说她看起来漂亮极了。

安妮很开心，她也觉得自己戴着这个蝴蝶结确实很美，于是她兴高采烈地到学校去，希望大家都能夸奖她美丽的蝴蝶结。她蹦蹦跳跳地出了门，心情好得不得了。

刚进学校，安妮就碰到了老师，老师看着安妮高高昂起的头，亲切地说：“安妮，你今天真漂亮！”安妮听了更加高兴了，她相信今天自己确实很漂亮。

果然，接下来很多人都对她说：“安妮，你今天看起来真漂亮！”回到家，安妮心想今天多亏了这个美丽的蝴蝶结，让她得到了这么多人的夸奖，可是当她照镜子的时候，却发现自己头上根本没有蝴蝶结——原来蝴蝶结在刚出门的时候就被风吹掉了。

让安妮得到夸奖的，并不是那个美丽的蝴蝶结，而是安妮因为觉得自己漂亮而昂起来的头和自信的微笑。

让安妮美丽的，并不是她自以为美丽的蝴蝶结，而是她抬头挺胸的姿态，让人快乐的，也并不是什么外物，而是自己那颗自信乐观的心，那双能看到希望和美的眼睛。

幸福秘方

无论看待什么事情，都不要先入为主地对它做出限定：它是好的，或是不好的；是美的，或是不美的。我们用敞开的、自由的态度面对世界，世界也会以全新的面貌面对我们。