

人生最曼妙的风景 就是内心的

淡定与从容

米 苏 — 著

心若安好，便是晴天。

把世界放在心外，生活便不会带走什么。

生命中最宝贵的财富，不是金钱名利，而是缓慢而坚定的成长。

人生中最曼妙的风景，不是繁华浮世，而是内心的淡定与从容。



中国纺织出版社

人生最曼妙的风景
就是内心的

淡定与从容

米 苏 — 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。不必刻意讨好，不必强求争夺，相信自己的选择，懂得看开放下，静看人生起伏，演绎出不同的剧情。活出了真性情，便不枉此生。

图书在版编目（CIP）数据

人生最曼妙的风景，就是内心的淡定与从容 / 米苏
著. --北京：中国纺织出版社，2017.3
ISBN 978-7-5180-3072-9

I. ①人… II. ①米… 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（2016）第269169号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：129千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序 言



走在人生边上时，杨绛先生回首过往的人生，曾写下这样一番肺腑之言：“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。”

这位不凡的女性，以非凡的淡定领略人生沧桑，从容面对多舛的命运。她过着低调至极的生活，过着与世无争的日子。她把自己比喻成一滴清水，不是肥皂水，不能吹泡泡，对功名利禄始终抱着“万花丛中过，片叶不沾身”的姿态。她就像一道曼妙的风景，恬静、安适，淡然中透着内心的静美，有一份豁达的顿悟和智慧。

在生活的熔炉里，谁都无法安然地只做一个过客，总要去体会和品尝各种滋味，酸、甜、苦、辣、咸，样样不少。没有谁比谁过得容易，也没有谁真的比谁幸运。所谓幸福的人，不过是在尘世的喧嚣中守着一份安宁、在淡泊中品味精彩的人。生命的美丽和丰盈，不在于昂贵的外物，而在于心灵深处的从容。淡定从容，才有柔和与韧性，

才有风吹不摇的沉静。

没有一颗宁静的心，生活处处都是慌张的死角；习惯了处处与人争，时时想做佼佼者，痛苦折磨的始终是自己。争强好胜，逐名追利，不是真正有价值的生活。很多时候，人生需要舍得和放下，放下了心中的石头，才不会荡起涟漪；放下了争强好胜，才能保持内心的宁静与平和，换来清新的生活。

安妮宝贝在《素年锦时》里说：“那些语言似乎是飘浮在空气里的，它们会流动会漫溢，会让人心里暖和安定。”身处在这个越来越浮躁的年代，每个女人都需要这样的语言，抚慰身心。翻开这本暖心之作，其中的每一个故事、每一句箴言都似清澈的流水一般，帮你洗涤内心的悲伤、不满和失望，带领你的身心穿过黑暗、感受阳光。

如果，此刻的你正焦急地期待着一份结果，那么请你保持淡定。这个世界上，有一种幸福叫作守候，唯有淡定沉稳、懂得静心等待的女人，才能守得云开见月明。漫漫人生路，我们要努力使自己的内心平和而不动荡，宁静而不浮华，专注而不躁动，博学而不粗鄙。

淡定是人生的从容之态，是对生命的珍视，是对世事的释然；从容是一种优雅，是一种生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的追求。我们要以平平常常的心态、高高兴兴的情绪，多做平平凡凡、实实在在的事情，学会把平凡的、实在的事情做得有滋有味、有声有色、如诗如画、如舞如歌。

朱苏

目 录

Chapter1

风霜洗尽铅华，我心依如夏花

- 岁月百变，坦荡从容不变 / 003
- 人生那么长，爱错一次又何妨 / 007
- 时光难倒回，就让往事随风 / 011
- 任何时候抱怨都是一种内耗 / 015
- 眼睛流着泪，也要敢于生活 / 019
- 幸与不幸，一切只在人心 / 023
- 笑看风尘起落的人间 / 027
- 美好或残缺，都留给曾经 / 031
- 历尽千帆后，纯真依旧 / 035

Chapter2

安心做自己，活成独一无二的风景

- 生活无非是笑笑别人，再被别人笑笑 / 041
- 亲爱的，做你自己就好了 / 045
- 幸运的女人，其实都很有心 / 048
- 你那么好，你自己却不知道 / 052
- 不要用别人的优越折磨自己 / 056
- 静静地，绽放自己的光华 / 060
- 别比较了，没有人比你更重要 / 064
- 用心品味，真正的幸福双目难见 / 068

Chapter3

自己对了，世界就对了

这一生，美丽与美好都要有 / 075

越唠叨，越糟糕 / 079

宽容是一种柔软的力量 / 083

用1/3的心思去爱自己 / 087

接纳自己，拥抱自己 / 091

寂寞的日子也可以很美 / 095

真正的愉悦来自内心 / 098

Chapter4

世界再嘈杂，也要守一份安宁

不诱惑，也不受诱惑 / 105

拔下那根虚荣的羽毛 / 109

钱与心安，后者更可贵 / 113

饮遍世间烈酒，方知白水最长情 / 117

最大的勇敢，其实是拒绝 / 120

在平淡的日子里感受快乐 / 125

不慌不忙，走稳自己的步伐 / 129

Chapter5

心平气和，故而从容

辗转曲折是岁月的常态 / 135

把经历当成上天的恩赐 / 139

不苛求别人，不刻薄自己 / 143

恨是无济于事的选择 / 147

退一步，你不会失去什么 / 151

比面子更重要的是胸怀 / 155

敢去爱，也要敢放开 / 159

人生无完美，何必苦追寻 / 164

尽人事后，且听天命 / 168

Chapter6

柔软地爱着，硬气地活着

爱自己，从内在开始 / 175

平等的爱情才能长久 / 179

热爱生命，无关物质 / 183

外表可以柔软，内心得有支点 / 187

活成一朵明媚的太阳花 / 191

你当是他近旁的木棉 / 195

先谋生，再谋爱 / 199

Chapter7

静下心来，一切自会明朗

夜晚来临前，与烦恼告别 / 205

永远不虚度此刻，即为珍惜 / 209

顺水行舟，不必太多虑 / 213

人生的滋味，需要慢慢品 / 217

心安是生命最美的状态 / 221

充实活着的每一个瞬间 / 225

你要的岁月都会给你 / 229



Chapter1

风霜洗尽铅华， 我心依如夏花

常言“彩云易散”，乌云也何尝能永远占领天空。乌云蔽天的岁月是不堪回首的，可是停留在我记忆里不易磨灭的，倒是那一道含蕴着光 and 热的金边。

——杨绛



岁月百变，坦荡从容不变

人生无常，岁月百变，时而翻滚，时而平静。谁也无法掌控命运的转轮，谁也无法预料明天的生活会怎样，然而，悲伤也好，喜悦也罢，都不会是永恒。很多当时看来过不去的门槛和艰险，都不过是生命里的小插曲而已。

女人应当从容坦荡，心中有爱和阳光，更要有一颗坚强的心去面对风雨，不能在困苦中失了自己的美丽和姿态。要知道，世上有一种美叫作“风霜洗过铅华，芳香永驻”。身为女人，若能用一颗平常心去对待身边发生的一切事情，不刻意苛求，能笑看云卷云舒，静观花开花落，宠辱不惊，去留随意，不计较得失，不失去信心，不失去乐趣，介入生命，创造生命，就一定会看到“柳暗花明又一村”。

沈永红在网上认识了一个叫作“花儿朵朵”的女子，她每天都在晒自己的幸福生活照。沈永红对花儿朵朵说：“真羡慕你，一直这么快乐。”花儿朵朵说：“鲜花到处绽放的世界，怎么会有悲伤呢？”

很多时候，沈永红是个很理智的人，可面对丈夫的各种毛病，

她忍无可忍。一天一小吵、两天一大吵的生活，让她彻底疲倦了，可丈夫又坚决不同意离婚。无休止的折磨，在两个人之间肆虐着，她的心苦不堪言。沈永红看到自己草拟的那份离婚协议书，痛苦地对着电脑屏幕。也许，是因为自己感受不到幸福，她便开始怀疑别人的幸福。她觉得，花儿朵朵是在伪装，越是笑得开心，反射出的悲伤越大。

沈永红向花儿朵朵诉苦，花儿朵朵只是笑而不语。沈永红喋喋不休地讲起自己从恋爱到结婚的经历，从沉浸在幸福中到现在的无路可退，她感叹世事变迁，人心难测；更感叹自己无法相信如今这副颓废的面容，当年竟也是充满活力的。过去的风光无限、美丽动人，如今都已成了过往，永不复返。

花儿朵朵发来一行字：“对着镜子微笑，生活是一面镜子，请微笑示人。”

沈永红继续说自己快撑不下去了，生活的重担太沉，她无法承受。对丈夫又爱又恨，她觉得好失望。她其实不知道，世界上可怜和不幸的人绝非她一个，而她也绝不是最不幸的那一个。

花儿朵朵给沈永红发来一个链接，那是花儿朵朵的微博。沈永红这才知道，花儿朵朵并非她想的那样。25岁时，在一场车祸中，花儿朵朵丧失了听力，说话也受到阻碍。那时候她一穷二白，没钱治病，做过洗碗工，发过传单，还替人背过很重很重的行李箱，以此换取微薄的生活费。后来，经别人介绍，她开始给一个有钱家庭做园丁，3年后自己开了花店。每天在花丛里快乐起舞的花儿朵朵，就是这样走过来的。现实里她是个不被命运看好的弃儿，可她的快乐不是伪装

的，她是真的热爱生命、热爱生活。

她在微博里写过一句动人的话：“幸福是用来感受的，伤痛是用来成长的。让心在繁华过尽后温润如初，带上最美的笑容，且行且珍惜。在那些难以前进的艰苦岁月里，为自己期盼的那一份幸福悄悄努力着、付出着，满怀希望地、静静地向未来走去。”

沈永红突然觉得，自己的痛苦和不幸与花儿朵朵相比，更像是一场闹剧。她撕掉了桌上的那份离婚协议书，叹了一口气，然后微笑，对着屏幕打上一串字：

“谢谢你，陌生的朋友！今天，是你让我懂得，生活是一种姿态。”

人生无常，难免有时顺境有时逆境，可谓悲喜交织，苦乐参半。品味艰辛，方知甘甜不易；经受苦难，才懂人生美丽。女人不该站在烦恼里仰望幸福，而是要努力试着去做一个幸福的女人，面朝大海，春暖花开。

佛家有云：人生在世，如身处荆棘之中。心不动，人不妄动，不动则不伤。如心动，则人妄动，伤其身，痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。女人若要获得幸福，首先要感知幸福，不让悲伤和消极的情绪影响自己、打败自己。笑容里的阳光，有消磨时光阴暗之功效。岁月能消逝容颜，却不能将灵魂毁灭；岁月能改变心境，却无法剥夺女人追求幸福的权利。一旦学会了微笑，我们就会发现，生活变得轻松，一切都变得甜蜜了。

数年前，在一家大型商场里，一个囊中羞涩的母亲带着4岁的女儿到处闲逛。她们走到一架快照摄影机旁，小女孩拉着母亲的手说：

“妈妈，我也想照一张相。”母亲弯下腰，拢了拢女儿额前的头发，温柔地说：“等给你买了新衣服再照相好吗？你的衣服太旧了。”小女孩紧闭着双唇，沉默了一会儿，而后用天真无邪的眼睛看着母亲，说道：“没关系，妈妈，我会微笑的。”

听到女儿的话，母亲心里突然涌起了一股力量。多少年了，她为自己的穿着打扮自卑过，为自己窘迫的生活懊恼过，今天女儿说的“我会微笑的”深深地触动了她的心。她昂起头，和女儿一起朝着摄影机走去。那张照片，后来一直放在她的钱夹里。

多年后，她的生活已经变了一番模样，女儿也已经长大，可是，那张照片还在。对她而言，那不仅仅是一张普通的照片，它时刻在提醒她，穿得再破旧、过得再艰辛，纵然一无所有，却还可以坦然从容地面带微笑，用热情和爱拥抱生活。

对于女人而言，漫漫长路，是优雅从容地走过去，还是被压抑和脾气控制情绪，远离幸福，全在一念之间。所以，举步维艰的时候，给自己一个微笑，让阴暗的心情晒晒太阳；遭受委屈的时候，给自己一个微笑，让豁达和宽容冲走所有的阴郁。微笑是一种勇敢，带着自己走向远方、走向未来。微笑，是女人最美的表情，也是生活最美的姿态。



岁月能消逝容颜，却不能将灵魂毁灭；岁月能改变心境，却无法剥夺女人追求幸福的权利。

人生那么长，爱错一次又何妨

《金枝欲孽》中的女人，无论是争名逐利、钩心斗角，还是善恶难辨、心口不一，可得知痴心错付、期望无果时，都没有回头的余地，只能长吁短叹，感慨命运。相较之下，生活在现代的女人幸运多了，不被宫廷礼数约束，不被男尊女卑牵绊，还有大把的青春如柳絮一般飞扬；不必为爱付出所有，也不必牺牲性命，只需自我调节、自我安慰、自我尊重、自我坚强。纵然爱错了，还可以回头，还可以继续追寻幸福。

人生路上，一时的风浪不会成为永远的阻碍，片刻的雷雨不会把希望浇灭，一时的错爱也不会让希望永远停歇。女人可温润如玉，亦可坚强如钢。生活掌控在自己手里，幸福与否全在于选择。你选择继续，选择坚强，希望就会延绵不绝。纵然年华与容颜终会随时光逝去，心里却依然可以保留爱的权利。

遇到他之前，她的生命宛若平静的湖面，没有丝毫的涟漪。直到那天，在毫无防备的状态下，他就那样出现了。在那个人来熙往的车

站，被大雨困住的她，焦急万分，他送了她一把伞。从此，两个陌生的灵魂便有了交集。

他们相遇的那个车站，名叫国家图书馆。为了还伞，她在车站等他几次，上天眷顾她的真诚，果然让她等到了他。原来，他每个周末都会到图书馆看书。相熟后，她总是陪着他，安静地不说一句话。有时夕阳洒满余晖，在他的眼睛里跳跃，令她醉得一塌糊涂，挪不开视线。

他在备考英语。她知道，他的女朋友在美国，总有一天他也会离去，到那个陌生的国度，去和他心中所想的人相会。她什么都懂，却总是安慰自己说：“没关系，我只是在为自己的幸福做一点力所能及的事。”说得潇洒，可心里隐隐地会疼，会有不舍和不甘。

圣诞来临，窗外白雪皑皑，灯红酒绿的城市里，空气里弥漫着浮华。她请他去广场看烟花，他去了。在烟花开始前的5分钟，出租车被堵到路口上，她趴在他的肩膀上哭了。他安慰她说：“没事，看看车窗外，烟花多美。”她探向窗外，烟花虽美，绚烂短暂。她只觉得苦，觉得冷。

新年过后，他去了美国。所有的快乐与付出烟消云散，她失声痛哭，心痛难忍，天天跑去酒吧消遣。嘈杂的环境把她的痛苦无限放大，多少次默默流泪到天亮。只过了个把月的时间，她已经变得瘦弱不堪，整个人也是恍恍惚惚。

她有点怨恨命运，为什么偏偏让她遇见了他，而遇见了又要分开？他走了，她觉得自己的心都空了，幸福也没了。她把自己封闭在狭小的世界里，不允许任何人踏进。偶尔，在街头看到甜蜜牵手的情