

跟生活 合得来

跟世界 过得去

没有如意的生活，只有看开的人生。

▶▶▶

很多我们以为是最坏的日子，
回头來看也许反而是最好的日子。
只是坏日子里面的苦难消磨了很多可贵的温柔，
当轻松的好日子来临时，
我们却没有多余的勇气了。

●● 把坏日子过成好日子
的哲学
好日子带给你幸福，
坏日子带给你经验。



舒醒
SHUXING
著

中国华侨出版社



跟生活
合得来



跟世界
过得去

图书在版编目 (CIP) 数据

跟生活合得来, 跟世界过得去 / 舒醒著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5113-6478-4

I . ①跟… II . ①舒… III . ①人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 278252 号

跟生活合得来, 跟世界过得去

著 者 / 舒 醒

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 259 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6478-4

定 价 / 32.00 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

每个人的心中可能都曾有过这样的疑问：为什么生活要这么对我？

我这么努力却依然与梦想相距遥远，我付出了这么多得到的却那么少，我耗尽气力经营的事业却始终庸庸碌碌，我小心翼翼维系每一段感情最终却都是曲终人散……

每个人的人生都要经历无数次打击与失败、消磨与沉浮，也许每一段痛苦的经历都超出你的想象，甚至当时的你会觉得末日来临也不过如此了，但最后，你都会挺过来。在历经无数次任性、反叛、挣扎、尝试之后，岁月为你打磨了一颗无坚不摧的心。其实，这就是每个人与生活磨合的过程。生活从没有针对某个人恶意地刁难，这是生活的真相，也可以称之为独特的个性，你要不断调试自己、强大自己，才能和生活保持愉悦且亲密的关系。

有些人觉得生活的本质是苦的，乐也是苦；

有些人觉得生活的本质是乐，苦也为乐。心态决定了生活的状态，与生活的磨合也是心的修行。当你能够发觉是什么拖累了你的心，便能够挣脱负累，活得轻松自在；当你能够对生活多一些看开，多一些宽容，便能够在面对生活的起落时保持坦然与宽容。

罗曼·罗兰在《巨人三传》中说：世上只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后依然热爱生活。这本书写给不愿被生活的不如意耗尽热情的你，也写给每个疲惫的行路者，也许我们都是生活的苦行僧，而人生的修行从你懂得与这世界握手言和开始。

上篇
是什么拖累了你的心

第一章 ■ 你的疲惫，是因为想要的太多

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 欲望是烦恼的根源 | 003 |
| 2. 之所以放不下，是因为心有贪念 | 005 |
| 3. 想要太多，能力太弱，所以痛苦 | 007 |
| 4. 快乐不是拥有得多，而是内心的欲求少 | 010 |
| 5. 别忘记生活的真正意义，学会轻松地生活 | 012 |
| 6. 简单的生活最美 | 015 |

第二章 ■ 你的烦恼，是因为计较的太多

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 流言就像一阵风，笑一笑就过去了 | 018 |
| 2. 很多事没必要非争个高低对错 | 021 |
| 3. 用比较的眼光看事情——让你不快乐的习惯 | 022 |

4. 别再为小事抓狂 025
5. 宽容是洗涤烦恼的良药 027
6. 世界是心的倒影，把心放宽 030
7. 平和地面对不平事 032

第三章 你的焦虑，是因为空想的太多

1. 执着于空想，会被空想所累 036
2. 烦恼和快乐都是由心来决定的 039
3. 理性地面对现实世界 041
4. 你所担心的事，多数都不会发生 043
5. 学会与过去的时光告别 045
6. 别只顾低头奔跑，忘了沿途的风景 048
7. 过好今天，是获得快乐最简单的方式 050

第四章 你的煎熬，是因为纠结的太多

1. 为什么选择多了，反而更烦恼 053
2. 越顾虑，越难成功 056
3. 放下是不纠结的智慧 058

4. 时刻归零，莫让过去成为阻碍	060
5. 彼此坦诚，不做勉强的事	063

第五章 你的不满，是因为苛求的太多

1. 不用别人的标准框定自己的人生	066
2. 慢一点，更好	068
3. 在缺憾中也能收获圆满	070
4. 苛求环境不如改变自己	073
5. 忙碌不是人生的固定模式	075
6. 简化“日程表”，从繁忙中解脱	078

第六章 你的消沉，是因为抱怨的太多

1. 你就是拯救自己的上帝	081
2. 用乐观的心态看待人生	084
3. 人生没有弯路，每一步都是必须	086
4. 缺憾是生命的动力	089
5. 感激折磨你的人	091
6. 学着与压力共存	093
7. 在最深的绝望中，看到最美的惊喜	096

第七章 你的压抑，是因为承受的太多

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 学会忘记，体验轻松人生 | 099 |
| 2. 人生的旅行就要轻装上阵 | 101 |
| 3. 忘记虚无的幻想，收获真实的人生 | 103 |
| 4. 别拿过去的卑微惩罚自己的一生 | 105 |
| 5. 过去的恩怨不该影响现在以及未来 | 107 |

第八章 你的迷茫，是因为动摇的太多

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 别让碌碌无为的心态毁了自己 | 110 |
| 2. 心中有梦想，便不会迷惘 | 113 |
| 3. 为自己的人生做一个规划 | 116 |
| 4. 唯有行动可以改变命运 | 120 |
| 5. 专注于一个目标，才不会浪费努力 | 122 |
| 6. 每个人都有无尽的潜能 | 125 |
| 7. 摒除杂念，意志一定要坚定 | 128 |
| 8. 任何时候都不要轻易否定自己 | 131 |



下篇

没有完美的生活，只有看开的人生

第一章 看开幸福，就懂了知足

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 女人要幸福，先和完美主义说再见 | 137 |
| 2. 生活并不缺少幸福，是抱怨蒙蔽了我们的眼睛 | 139 |
| 3. 幸福与否，在于每个人的心态 | 141 |
| 4. 你会发现幸福就在身边 | 143 |
| 5. 生活其实很简单 | 146 |

第二章 看开伤害，就懂了原谅

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 调整心态，学会自我安慰 | 150 |
| 2. 其实，你可以用更好的说话方式 | 152 |
| 3. 生活在完全独立的今天 | 154 |
| 4. 朋友的无心之失，不必耿耿于怀 | 156 |
| 5. 谢谢你离开我，让我更坚强 | 158 |

第三章 看开复杂，就懂了简单

1. 虚名如同泡沫，终究会破碎 161
2. 简约与安然的结合，便是人生 164
3. 给疲倦的心灵找一个停泊之岸 167
4. 和自己赛跑，不与他人比较 170
5. 学会感受平淡的生活 173
6. 远离浮躁，做心淡恬静的“素心人” 175
7. 放松心情，紧张让生活变得糟糕 177
8. 将复杂的步骤简单化 178

第四章 看开爱情，就懂了随缘

1. 放弃爱情也是智慧 181
2. 没有完美无缺的爱情 185
3. 往事如烟，就让它散去 187

第五章 看开责任，就懂了担当

1. 任何借口都是推卸责任的言辞 190
2. 守时是最基本的责任 194
3. 拖延是破坏成功的慢性毒药 196

4. 用办法解决问题，而不是借口	199
5. 改变找借口的习惯	202
6. 先做好当下的工作，再谈其他	205

第六章 看开负担，就懂了拥有

1. 人生的包袱很多，你要懂得取舍	208
2. 不争，心境自然清明	210
3. 苦乐都是生活，看你怎么选择	212
4. 放空：更好地充实和净化自己	214

第七章 看开成败，就懂了坦然

1. 有时候，我们要主动放弃	218
2. 无论得意与失意，都稳稳地前行	219
3. 成功是恒久地坚持	223
4. 人生如茶，沸水才能泡出茶香	225
5. 比困境更不幸的是放弃希望	228
6. 敢于认输，只要输得明白	230
7. 实现一个小梦想来激励自己	233

第八章 看开孤独，就懂了生命

1. 独处是一种独到的修行 236
2. 无法独处的人往往不能合群 238
3. 孤独能让人脆弱，也能让人坚强 239
4. 学会享受孤独 241
5. 郁郁寡欢还是勇敢地尝试新天地 244

第九章 看开自己，就懂了未来

1. 完善人格的缺陷 246
2. 努力是基础，天赋决定你的人生成就 249
3. 看准自己的优势和不足 251
4. 做自己最擅长的事，离成功更近 253
5. 学会挑战，激发自身潜能 256



上篇 是什么拖累了你的心



第一章

你的疲惫，是因为想要的太多

人们总是会为“飞蛾扑火”而叹息，总是会为“鱼儿上钩”而遗憾，如果静下心来仔细想想：人心中的疲惫有多少是无尽的欲望带来的？

有句话说：“人心不足蛇吞象。”很多时候，人之所以不能心平气和地生活，不能体会到生活的快乐和幸福，是因为没有及时驱赶内心无止境的欲望，没有制止内心对外在物质的追求。如果你想要活得快乐、幸福，过得心安理得，就必须及时驱除内心的贪念，这也是获得自由人生的根本！

1. 欲望是烦恼的根源

欲望是内心不清净的根源，欲望多的人，贪心就重，也很容易患得患失。为此，他们的内心必然会产生诸多的冲突与矛盾，而冲突和矛盾会将人置于不断的焦虑与烦恼之中。

有一位老妇人每天都唉声叹气的，感到很烦恼。一位智者问她为何每天都心情极其沮丧，她就说：“我有两个女儿，大女儿嫁给了一个开洗衣作坊的人，二女儿嫁给卖雨伞的。到天气下雨的时候我就为我开洗衣坊的女儿担心，担心她的衣服晾不干；到晴天的时候我担心我那卖雨伞的女儿，怕她的雨伞卖不出去。”

智者闻言，对她说道：“您这是在自寻烦恼。其实，您的福气很好，下雨天，您二女儿家顾客盈门；天晴时，您大女儿家生意兴隆。对于您来说，哪一天都有好消息呀！您没必要天天烦恼呀！”

老太太听了这样的话，心里便轻松了一些。

人生本没有烦恼，所有的烦恼都是由人内心的欲望所生！老妇人由于贪求太多，想在下雨天让大女儿的生意好起来，想在天晴时让二女儿的生意也好起来，所以才烦恼不止。最终，在智者的开导下，她放下了心中的欲望，那一刻的她烦恼减少了很多，心里也感到了轻松。

每个人可能都有这样的体会：当我们在年少的时候，因为无所求，所以会感到轻松、快乐。成年后，因为要面对太多的世事和诱惑，心中的欲望就越来越多，为了满足自己，我们每天都在不停地捡拾，自以为装进去的都是好东西，殊不知捡起来的恰恰是无尽的烦恼。慢慢地，我们心中承受的东西越来越多，想拥有钱财、美色、饮食，想拥有权力、名望……凡是触及到我们生活的东西，我们都想拥有，而这些欲望一旦得不到满足之时，我们的内心就会变得沉重，心里塞满了烦恼，快乐自然也就消失了。所以说，欲望是一切烦恼的根源，只有杜绝了心中的欲望，一切烦恼才会消失。

可能有人会说，如果完全没有欲望，人类如何进步呢？的确，欲望是人类进步的原始动力，如果没有欲望，也就没有人类的今天。所以，我们也不能因为欲望能产生烦恼，就“存天理，灭人欲”，关键是我们如何控制好自身的欲望，使欲望既合理存在，又能减少我们心中的烦恼。那么，我们应如何去做呢？

要使欲望对我们发挥更为积极的作用，一定要控制好欲望的“度”，不应把目标定得太高。我们自小可能都受这样的一种教育理念影响：“王侯将相宁有种乎？”“不想当元帅的士兵不是好士兵。”其实，这些话作为励志教育很好，但作为人生的目标明显有些太“过”，王侯将相、元帅等，世上能有几人？大千世界还是普通人占大多数。如果目标定得过高，好高骛