

*Renshengmeini
Xiangxiangde Nantaoqiao*

烦恼人人都会有，
无非是因为人们看待人生的角度不同。

想象的

人生没你 那么糟糕

摆脱纠结人生的11种捷径

给自己一个微笑，别为打翻的牛奶哭泣，你就能活得潇洒自如。

陈 廷◎编著

人生或许不如你想象中那般美好，

但真的，

亦不会像你想象中那样糟糕。

我们活着，就不要让自己活在纠结之中。

摆脱那些困扰你的一切，你会发现，

其实人生并不像你想象的那么糟糕。



中國華僑出版社

人生没你想象的那么糟糕

陈廷◎编著
摆脱纠结人生的11种捷径

Chen Tingyan's 11 Ways to Escape the Messy Life



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生没你想象的那么糟糕：摆脱纠结人生的 11 种捷径 / 陈廷编著.
—北京：中国华侨出版社，2012.4
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2225 - 8

I. ①人… II. ①陈… 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 (2012) 第 036743 号

●人生没你想象的那么糟糕：摆脱纠结人生的 11 种捷径

编 著/陈 廷

责任编辑/严晓慧

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2225 - 8

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

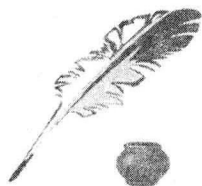
编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言



烦恼，人人都有，有人哭着过，有人笑着活，无非是因为他们看待人生的角度不同。其实，人生的悲欢喜乐，不过在我们的一念之间。当你决定放下，你真正失去的只有烦恼。人生所有的烦恼都源于放不下的执迷不悟。

我们活着，就不要让自己活在纠结之中。摆脱那些困扰你的苦难、名利、烦恼，去享受自然，追逐坦然，你会发现，其实人生并不像你想象中那么糟糕。给自己一个微笑，别为失去的牛奶哭泣，你就能活得潇洒自如。

人生或许不如你想象的那般如意，但真的，亦不像你想象中那般糟糕。当你能够乐观地看待世界之时，你就会发现：一花凋零，荒芜不了整个春天；一次挫折，也击败不了整个人生。有些时候，我们一分耕耘换不来一分收获，但十分耕耘必有收获。

所以，当你感到彷徨、迷惑、绝望之时，请大声对自己说：

苦难没有什么大不了，只要你想摆脱就一定能够将它甩掉！不如试着驯服自己内心的烦躁，洒脱地笑一笑，告诉自





己——不是自己的就不要拼命追求；人生之中，总有一种美好是你专属的骄傲。

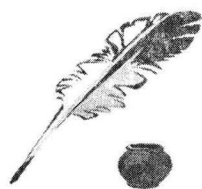
安贫乐道就好，每个人自有他的福气环绕，想得太多只会徒增烦恼。走在属于自己的路上，即便那只是一条平凡小道，终能通往幸福女神的怀抱。

微笑地活着就好，微笑的面孔、轻快的步调，连上帝见了都会忍不住叫好，为你驱赶烦恼！只有这样，生活才能妙趣横生、和美幸福，你才有可能获得意外的收获。

其实，人生远没你想象中那么糟糕，换个角度思考，纠结自然会少，若能每天为自己化解烦恼，幸福迟早前来报到。



目录



第一辑 天下无难事

——只要你肯做就有希望

天下本无难做事，恰恰是你的懦弱造成了它的难度；世上没有翻不过去的山，只要你肯攀登，就一定能够欣赏到山那边的风景。

没有翻不过去的山	2
命运并不可怕	5
勇敢地迈出第一步	7
自助者天助之	10
一勤天下无难事	13
有了斗志就有希望	17
开弓没有回头箭	19
行百里者半九十	22
不是难，而是精力太分散	25
我行，坚信自己能成功	27
成功险中求	29





第二辑 梅花香自苦寒来

——苦难只不过是一种历练

苦难并不可怕，可怕的是你在苦难面前俯首称臣。苦难只不过是一种历练，没有风雨的洗礼，你哪来彩虹一般的明天？

总有比你更惨的人·····	34
是“炼狱”让他们更强大·····	36
困难的另一面——为人生助跑·····	38
不经受苦难，生命难以圆满·····	41
生命，需要在苦难中蜕变·····	45
刀靠石磨，人靠事磨·····	48
心情的颜色影响着世界的颜色·····	51
命运的另一半在你手里·····	56

第三辑 是非成败转头空

——功名富贵由来不常存

功名富贵之下，上演多少尔虞我诈、世态炎凉！名利可以成就一个人，同样可以毁掉一个人，谁把名利当成主人，他就只能过着奴仆的生活。

世上名利群蟻蝶，古来兴废几浮沤·····	60
功名不强求，富贵由它去·····	64





不过损失 2 美元·····	66
欲壑难填·····	68
贪财误此身·····	72
不为轩冕肆志，不为穷约趋俗·····	75
知时、知难、知命、知退、知足·····	79
无财也是富·····	82
名利本来就是那么一回事儿·····	85

第四辑 粗茶粝食亦果腹 ——人穷同样能够很潇洒

谁都怕穷，但更怕的是心穷！再穷的日子，只要心还富足，就能活得很潇洒！做人，即使穷也要穷得像茶，苦中散发着一缕芬芳！

苦中自有一缕芬芳·····	90
“累”从何而来·····	93
真正的天堂在心中·····	96
你可以随时享受生活·····	99
别让金钱谋杀你的幸福·····	102
穷未必苦，富未必福·····	105
钱能捧人亦能毁人·····	107
穷又有什么关系·····	109





第五辑 得来失去皆有因 ——人有一得则必有一失

这世间事，有得必有失，有失必有得，在你抓住事物的一面时，就意味着放弃了它的另一面。别再想着鱼与熊掌兼得，在得与失之间做出一个适合自己的选择。

人生就在得失间	114
有一得必有一失	116
错过美丽，收获的未必是遗憾	118
得一物多一心，少一物少一念	122
得来失去皆有因	125
洒脱地活着	130

第六辑 终是悠悠行路心 ——普天下无不散之筵席

没人敢说爱是永恒的，它是一条流动的河，时时在变。若这条河始终沿着河道流淌，即便偶尔泛起小小波浪，也是我们的福气。若这条河执意要改变行道，那么请放任自流，你拦堵的结果，只会让暗流更加汹涌。

唯情一物，人最为贪	134
情有千般，唯爱最难说的清	136





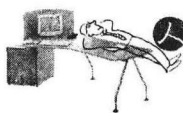
淡忘那些该淡忘的人	138
爱是流动的河	140
缘分冥冥中自有注定	143
有些人不值得你爱	148
不为男人而活	151

第七辑 人善终有扬眉吐气时 ——螃蟹霸道能横行几时

俗语言“人善被人欺”，但恶人只能一时得志，终会得到报应，善人终会有扬眉吐气时。遇到恶人、受了欺负，不要就此否定世界，人在做，天在看，恶人自有恶报！恶人是有的，但社会还是好的，你且冷眼旁观，看他还能横行几时！

善恶到头终有报	156
恶人得意能几时	158
君子报仇，十年不晚	161
别与小人一般见识	165
用骨气挫败欺负你的人	169
诸恶莫作，诸善奉行	171





第八辑 完美可梦不可求

——残缺未尝不是一种福

谁一味追求完美，谁首先就不完美！不是吗？苛求完美的性格已经存在缺陷！收起你挑剔的目光，你会发现，残缺未尝不是一种福气。

追求完美本身就不完美	176
缺憾也是人生的一部分	179
美好源于缺陷	181
残缺未尝不是一种福	184
爱情不像梦中的那样	187
最完美的便是你已拥有的	190
欣赏你的不完美	192

第九辑 做事但求心无愧

——你不能让所有人满意

做到问心无愧代价不菲，只要做得对就是最大的安慰。不管是谁只活一回，对得起自己，也就不必说后悔。问天问地问心无愧，只要做得对不管有没有人陪。不管是谁只活一回，对得起自己，永远别问痛不痛、累不累。

你就是你	196
人皆可为尧舜	198





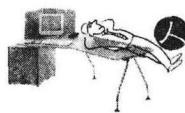
画出你自己的人生色彩	201
人比人，气死人	203
为自己活着	205
管他别人怎么看	209
不要企图向别人看齐	212
但求问心无愧	215
做最好的自己	218

第十辑 烦恼都是自找来 ——勿自怨艾而为气所使

烦恼，人人都有。有人哭着过，有人笑着活，无非是因为他们看待生活的视角不同。其实，烦恼都是自找的，而人生远没你想象的那么糟糕。

烦恼的根源	222
其实你很幸福	224
面对阳光，你就看不到阴影	227
勿自怨艾而为气所使	229
要想快乐，何不自己跳出来	231
让不快随风而散	234
给自己减负	237
进门前，请脱去烦恼	240
拨开乌云见晴天	241
笑给自己听	244





坦然，会让我们的生活更美丽	247
世味淡，烦恼自消	249
若无闲事心头挂，便是人间好时节	252

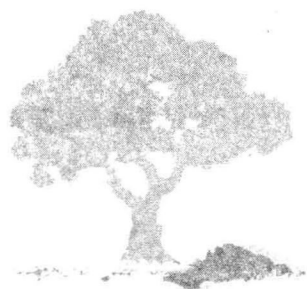
第十一辑 柳暗花明又一村 ——换个思路你就有出路

“人类失去想象，世界将会怎样？”当你遭遇重重障碍，甚至走进死路，不妨换个思路，或许你就能找到新的出路。要知道，人生只有死路，没有绝路！

牌不能变就变招	256
大象的锁链	258
只有死路，没有绝路	260
少有人走的路	263
变则通，通则达	266
先知迂直之计者胜	269
柳暗花明又一村	271
别再说“不可能”	274



第一辑



天下无难事 ——只要你肯做就有希望



天下本无难做事，恰恰是你的懦弱造成了它的难度；
世上没有翻不过去的山，只要你肯攀登，就一定能够欣赏到山那边的风景。



没有翻不过去的山

极限绝非不可逾越，不可逾越的只有你心中的那道坎。如果你想提升自己的价值，改变自己的生存环境，就必须努力去跨越这道坎。这样，你的人生才不会暗淡无光。

这世上，压根没有过不去的山，只要你肯攀登，就会有希望。这世间也没有所谓的极限，能不能突破，要看你自己。

一种成年章鱼的体重可达 70 磅（约 32 千克），如此一个庞然大物，却拥有极度柔韧的躯体，若是它愿意，几乎能够将自己塞进任何一个地方。

章鱼最喜欢的事情，莫过于藏身于海螺壳之中，待鱼虾靠近，突然发出致命一击——咬住它们的头部，瞬间注入毒液，然后美美地享用一顿。针对章鱼的天性，渔民们想出了一个绝招——他们用绳索将很多小瓶子串联在一起，投入海底。章鱼们一发现小瓶子，便趋之若鹜，最后成了渔民的“囚徒”。

事实上，将章鱼困住的并不是瓶子，而是它们自己。瓶子是死物，它不会主动去囚禁章鱼，反而是章鱼喜欢往狭小的洞口里钻，最终葬送了自己的性命。

现实生活中，很多人的思想正与章鱼一样，他们一旦遭遇瓶颈，只知道将自己困于瓶底，却不懂得去突破、去争取，久而久之，他们的思想越来越狭窄，逐渐失去了原有的光芒。





西方有句名言：“一个人的思想决定一个人的命运。不敢向高难度的工作挑战，是对自身潜能的束缚，只能使自己的无限潜能浪费在无谓的琐事之中。”

事实上，一个人只要勇于突破自己的心态瓶颈，突破极限约束的阻碍，成功就不会太远。

举重项目之一的挺举，曾经出现一种“500 磅（约 227 千克）瓶颈”的说法，也就是说，以人体极限而言，500 磅是很难超越的瓶颈。当时 499 磅纪录的保持者巴雷里比赛时所用的杠铃，由于工作人员失误，实际上已经超过了 500 磅。这个消息发布以后，世界上有六位举重好手，在一瞬间就举起了一直未能突破的 500 磅杠铃。

一位撑竿跳选手，苦练多年亦无法越过某一高度，他失望地对教练说：“我实在是跳不过去。”

教练问道：“你心里在想什么？”

他回答：“我一冲到起跳位置，看到那个高度，就觉得自己跳不过去。”

教练告诉他：“你一定可以跳过去。把你的心从竿上摔过去，你的身子也一定会跟着过去。”

他撑起竿又跳了一次，果然一举跃过。

心，可以超越困难、突破阻挠；心，可以粉碎障碍；心，最终必会达到你的期望。然而，成功的最大障碍，往往又是你的心！是你面对“不可能完成”的高度时，心为自己设定的瓶颈。

勇于向极限挑战，这是更好生存的基础。现实之中，很多人如你一样，虽然才华横溢、能力不俗，却具有一个致命弱点——缺乏挑战极限的勇气，只愿做人生中的“安全专家”。对于偶尔出现的“大障碍”、“大困难”，他们不会主动出击，而是觉得“不可能克服”，因而





一躲再躲，畏缩不前。结果，终其一生也未能成事。

勇士与懦夫在世人心目中的地位，有着天壤之别。勇士受人尊崇，走到哪里都能闯出一片天地；懦夫遭人冷眼，不受欢迎，很难得到重用。一位企业老总在描述自己心目中的理想员工时，曾这样说道：“我们所急需的人才，是有奋斗、进取精神，勇于向‘不可能完成’的任务挑战的人。”可见，勇于向“瓶颈”挑战的人，如同“明星”一般，是人们争相抢夺的“珍品”。

在当今这个竞争激烈的大环境下，如果你一直以“安全专家”自居，不敢向自己的极限挑战，那么在与“勇士”的对抗中，就只能永远处于劣势。当你羡慕，甚至是忌妒那些成功人士之时，不妨静心想想他们为何能够取得成功。你要明白，他们的成功绝不是幸运，亦不是偶然。他们之所以有今天的成就，很大程度上，是因为他们敢于向“瓶颈”挑战。在纷扰复杂的社会上，若能秉持这一原则，不断磨砺自己的生存利器，不断寻求突破，你就能够占有一席之地。

渴望成功——这是每一个人的心声。若想实现自己的抱负，从现在开始，你就不能再躲避，更不要浪费大把的时间去设想最糟糕的结局，不断重复“不能完成”的念头，因为这等于是预演失败。

想要从根本上克服这种障碍，走出“不可能”的阴影、跻身于上流社会，你必须拥有足够的自信，用信心支撑自己完成别人眼中“不可能完成”的事情。

当然，在灌输信心的同时，你必须了解其“不可能”的原因，看看自己是否具备驾驭能力，如果没有，先把自身功夫做足、做硬，“有了金刚钻，再揽瓷器活儿”。要知道，挑战“瓶颈”只会有两种结果——成功或是失败，而两者往往只是一念之差，这不可不慎。

