



在最深的绝望里，  
遇见最美丽的惊喜

你不满意的你自己，  
或许正是别人眼中的风景

如约而至  
的墨菲定律

既然无法逃避  
不如微笑相迎

在意想不到之处发现生活的意义

穆穆◎著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



## 在養馬場，用馬語溝通。

林枝又與最美英國馬的緣分。

文：林枝又

攝影：陳志輝、黃曉明、陳志輝

攝影：陳志輝

攝影：陳志輝

攝影：陳志輝

攝影：陳志輝

攝影：陳志輝

攝影：陳志輝

在最深的绝望里，  
遇见最美丽的惊喜

穆穆  
◎ 著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

在最深绝望里，遇见最美丽的惊喜 / 穆穆著. — 北京：中国法制出版社，2015.5

ISBN 978-7-5093-6329-4

I. ①在… II. ①穆… 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（2015）第090993号

责任编辑：李佳（amberlee2014@126.com）

封面设计：李宁

---

## 在最深绝望里，遇见最美丽的惊喜

ZAI ZUI SHEN DE JUEWANG LI, YUJIAN ZUI MEILI DE JINGXI

著者 / 穆穆

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880毫米×1230毫米 32

印张 / 7.5 字数 / 153千

版次 / 2015年6月第1版

2015年6月第1次印刷

---

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-6329-4

定价：29.80元

北京西单横二条2号（100031）

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfs.com>

编辑部电话：010-66054911

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

（如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926）

## 序

## PREFACE

生活中总有不如意之处，如约而至的墨菲定律，不期而遇的“倒霉”事件，隔壁格子间的同事无休止地晒幸福……你不知道的是，你不满意的自己，或许正装饰着别人的梦，也曾是或正在成为某个人眼中的独一无二的风景。

“如果一件事情有可能被弄糟，就一定会弄糟。”

爱德华·墨菲的这句话以及由此衍生的墨菲定律不断被验证：任何事都没有表面看起来那么简单；所有的事都会比你预计的时间长；会出错的事总会出错；如果担心某种情况发生，那么它就更有可能会发生。

心理学上有一个这样的故事：一个被绑起来并蒙上眼睛的死刑犯，在执行开始前有人在他的旁边对他说，你要接受的刑罚是缺血死

亡，然后用叶子在他的手腕上轻轻划了一下。这个犯人的手腕旁边，有一个容器向下“啪嗒，啪嗒”滴着水。一天后，这个犯人死掉了，解剖他的尸体，果然就是心脏缺血而死，但事实上他并没有出过血。

心理暗示的作用比你想象中巨大很多。我们越害怕某件事的发生，某件事就越有可能发生；如果事情还可能更糟的话，它就会更糟；追求完美，却发现自己的缺点越来越多；千辛万苦寻找到的捷径，竟然是弯路；抱怨付出多、回报少，结果回报越来越少……即便是那些自称内心强大的人，也无法完全避免。

不完美的存在，有时候恰巧是为了维持完整和美好。

有这样一个故事：一位茶师让儿子打扫庭院，儿子扫了一遍又一遍，努力将庭院打扫得一尘不染。结果茶师见到后，却很不满意，他走到庭院中，使劲摇动一棵枫树，树叶落了一地。茶师告诉儿子：“庭院整洁固然重要，但是不能丧失美感。”

这个世界，正因为有了不完美，我们的生活才变得完整。



## **Chapter 01**

---

爱，从来就是一件千回百转的事

## 目录

## CONTENTS

### Chapter 01 爱，从来就是一件千回百转的事

- 002 爱情，不是送上门的奇迹
- 004 不想结婚的千万种理由
- 007 要想获得爱，先要付出爱
- 010 幸福会像蝴蝶，轻轻落在你的窗前
- 012 受过伤害，更懂得爱
- 015 相濡以沫，不如相忘于江湖
- 018 越爱越寂寞，越寂寞越投入
- 020 爱就是不问值不值得，只要你微笑向暖

### Chapter 02 在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜

- 026 快乐工作就是做你想做的和你能做的



- 029 没有停不了的雨，也没有度不过的黑夜
- 031 静静地来，静静地去，静静努力，静静收获
- 034 你羡慕的她也在默默承受着生活的不如意
- 037 既然过去伤了你，何苦再挂念它
- 039 有时候，随波逐流是最舒服的姿态
- 042 不畏将来，不念过去
- 044 控制自己的内心，不被别人左右
- 047 追求完美，但不苛求完美
- 049 黑暗深处有烛光，大雪过后见新芽

### Chapter 03 生活中的残酷，请你残酷地干掉

- 054 如果生活使你忧伤，请你报以微笑
- 056 身心疲惫时，提醒自己该减压了
- 059 因为怕累而把事情往后拖，就永远做不成这件事
- 062 每天柴米油盐酱醋茶，只有“乏味”二字

- 064 无休止的工作，容易迷失自我
- 067 找出真正值得你投入精力的事情
- 068 请勿作茧自缚
- 070 涵养向上的灵魂，不畏流言纷扰
- 073 为自己拥有的欢喜而活
- 075 强者以行动傲于世人
- 078 莫因嫉妒，失去下一次成功的机会

#### **Chapter 04 放下，是为了更好地拿起**

- 084 生活在这里，思想偏不在这里
- 087 首因效应让你的形象很难改变
- 089 付出越多，回报越少；付出减少，回报更少
- 091 放弃“非此即彼”的选择，用整合思维来思考问题
- 094 孤掌难鸣，独木不成林
- 097 你以为自己是主角，其实仅仅是个跑龙套的

- 100 借助同体效应，让自己永远都有好人缘
- 103 不做“乌合之众”
- 105 放弃比坚持更需要决心
- 107 把别人的失败变成自己的财富

## Chapter 05 内心的力量赋予生活真正的意义

- 112 1% 的灵感才是至关重要的
- 115 学有专长，就不怕没有用武之地
- 117 任何事都没有表面看起来那么简单
- 119 命由天定，运由己生
- 123 你就是你，谁的成功你都复制不了
- 125 在错误的路上停下来就是进步
- 128 活到老，学到老，还得用到老
- 131 你不主动伸手，财富会越来越远
- 133 高潮时享受成就，低谷时享受生活

135 当所有条件都对你有利的时候，要小心

#### Chapter 06 改变世界，从改变观念开始

140 幸福源自内心的快乐

143 别让“破窗户”更破

146 为什么那些“不如你”的人反倒成功了

148 努力永远不会没用

151 人本趋利，“财迷”不一定是坏人

153 天有“绝人之路”

156 三流计划一流执行，远远好过一流计划三流执行

159 模糊的正确永远比精确的错误更安全

#### Chapter 07 你不满意的你自己，或许正是别人的风景

164 越敏感，越觉得背后有双眼

166 生活是你自己的，与他人无关

- 169 走了很远又回去检查门锁，慢性强迫症愈演愈烈
- 172 口误，有口无心还是潜意识的表现
- 173 你不满意的你或许正是别人的风景
- 175 事必躬亲可能适得其反
- 178 越想逃避，反而遇到越来越多的问题

## Chapter 08 任何成功都始于这一刻

- 184 找不到的手机，心理盲点的体现
- 186 再痛苦，也请仰头笑出声来
- 188 牙膏当成洗面奶，我们的早晨一成不变
- 191 将雨伞打进楼道，惯性思维的劣根性
- 193 日复一日的生活也要过得精彩
- 195 明日复明日的拖延心理，会让你越来越懒

- 198 杂物累积形成的“多米诺效应”
- 201 总想自己该做什么，却总想不明白
- 203 见山是山见水是水，你的书就白读了
- 206 有多少条捷径可走，就有多少次错误可犯

## Chapter 09 有理想的人，生活总是火热的

- 212 生活的理想，就是为了理想的生活
- 215 想成功，就不要将就活着
- 218 有些事情大多数人都能想到，能做到的才是关键
- 220 这世界上唯一不变的，就是变
- 223 请专注于某项事业
- 226 对生活抱持一份敬重



---

爱，是个怪东西，有时让人迷失了自己，有时让人看清了自己。它让人疼，让人伤，但仍然让无数人前仆后继，为它痴，为它狂。孟夫子说过：“爱人者，人恒爱之。”不管这种“爱”指的是情爱还是关怀，它都是一种情感的表达。它要告诉你的是，人的感情是相互的，只有你肯付出，才可能有回报。所以，不要再把自己封闭起来计算付出的得失与收益了。

## 爱情，不是送上门的奇迹

他们在同一个大学上学，他对她颇有好感。他只知，她来自杭州，而他来自黄土高原的一个小镇。

一个春天的夜晚，他来到她每天走过的路边，她正独自走来。他感谢上苍给了自己如此好的表白机会。看到他在那儿，她高兴地招呼他。他放大胆量，刚想开口，她却忽然将他打断：“糟糕了，我的东西……”说完，她就跑了。那一刹那，尴尬和失落一齐涌上他的心头。此后，他黯然伤怀了很长时间。

直到毕业那一天，他决定向她摊牌。他期期艾艾地要对她说那句珍藏了4年的话。她淘气地嘴角向上翘着，期待他的语言。这时候，一个帅气的男孩提着行李从后面走过来，大声喊道：“美女，快走，出租车正等着我们呢。”她就笑了笑，急匆匆地和他擦肩而过。那一刻，他分明听到自己内心的声音。她回头告诉他：“我是乘今夜9点开往杭州的火车。”但是那天夜里，他在一个小酒店中独自饮酒消愁。

毕业之后，他留在离她最近的城市苏州。他在她的毕业留言簿上



特意留下自己的电话号码，却一直没等到她的电话。一天，他忽然接到一个电话，原来是她，问他忙不忙，要他近几天内一定要到杭州来玩，到时打个电话，有个男孩会在火车站接他。他真想马上赶往杭州，但是真正到了那儿，他并没有和她联系，因为他想起那个男孩。他略微停留，便悄悄离开了。

那天下午，他刚返回苏州就接到一个男孩的电话，他说他姐姐生病两年了，现在已经病危，最后的愿望是想看看他。

他马上登上一列开往杭州的火车。下了火车后，他在夜色中向那家医院狂奔而去。一边跑一边想，见面时一定要对她说出那句话。可她最终没有等到他，她在他推开门的瞬间永远闭上了眼睛。

他伏在她胸前，将积了几年的泪水全部流淌出来。他问她：“为何你每次都不给我时间，只要给我三秒钟，你就会听到那句‘我爱你’……”

**爱情，不是送上门的奇迹，而是时常出现在我们身边的机会。**在漫长的等待过程中，即使出现令你心动的那个人，如果你努力在他面前保持矜持，被暗恋者或许永远也不明白这番心意。因为害怕被伤害，所以将自己的情感隐藏内心，于是爱情就这样悄悄地从身边溜走了。

“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”对爱情的向往，虽是每一位少男少女的情怀。但是，有许多人面对自己喜欢的人，却羞于启口，没有胆量将那个“爱”字说出口。其实，他们并不是讨厌爱情，而是缺乏一种表达爱的胆量。