

DON'T TANGLE IN THE PAST,  
DON'T WORRY ABOUT THE FUTURE

活在昨天的人迷惑，  
活在明天的人等待，  
只有活在今天的人最真实。  
不为往事纠结，  
不为未来忧心，  
这是一种心境，  
一种智慧，  
一种精神内涵，  
一种蓄积的惊人力量。

米小璠◎著

人生只有三天  
——昨天，  
今天和明天。

# 未来 不忧心 过去 不纠结

想得开，放得下；  
不纠结，不浮躁。

人生的确需要承受，但是我们需要承受的是那份  
不再纠结的淡定心情。

中国商业出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

不纠结过去, 不忧心未来 / 米小璠著. —北京: 中国商业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5044-8515-1

I. ①不… II. ①米… 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 (2014) 第 110074 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市龙大印装有限公司印刷

\*

710×1000 毫米 16 开 14 印张 186 千字

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



人的一生诱惑太多，面对金钱、美色、地位、名誉，该如何应对呢？人的一生烦心事也多，是非、成败、荣辱、得失，随时在考验你的心智。于是，我们为过去的事不开心，耿耿于怀；对未来的事忧心忡忡，无法安然入睡。这不由得让我想起一个故事：

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。于是，小和尚对师傅说：“快撒些草籽吧，好难看啊！”老和尚淡淡地说：“不用着急，等天凉了再说。随时。”

过了中秋节，老和尚买了一包草籽，叫徒弟去播种。忽然刮起了一阵秋风，草籽四处乱飞。小和尚着急地说：“不好，草籽被风吹走了。”老和尚仍然不慌不忙地说：“没关系，吹走的大多是空壳，落下来也不会发芽。随性。”

刚刚撒完草籽，就有几只淘气的小鸟过来觅食。小和尚又急忙告诉师傅。老和尚放下手中的书，耐心地说：“没关系，草籽本来就多出来不少，鸟儿吃不完。随遇。”

当天晚上，下了一场大雨。小和尚从梦中惊醒，急忙冲进禅房对师傅喊道：“这下完了，草籽被雨水冲走了。”老和尚正在打坐，他没抬一下眼皮，随口说道：“别担心，冲到哪儿，就在哪儿发芽。随缘。”

过了半个多月，禅院光秃秃的地上长出了青苗，一些未播种的院角也

泛出绿意，小和尚高兴得又蹦又跳。而老和尚站在禅房前，只是微微点头：“随喜。”

生活中，不能为事物的表象左右，应该保持一颗平常心，洞察“不幸中孕育大幸”的通达智慧。天有不测风云，人生中的恩怨、悲喜，以及功名利禄，往往都是互相转化的。不要为过去的失去难过，也不为明天的未知焦虑，更不为眼下的不幸耿耿于怀，而应顺其自然，因为生活没我们想的那么糟糕。

其实，世上本无烦恼，那些令人纠结的人和事，更多是自我臆想、猜度的结果。在急匆匆往前赶路的时候，在纠结于某些人和事的时候，不妨停下来看看这个世界。看看自己有没有迷失方向，看看身边的风景，并低头问问自己的内心，什么是幸福，以及你要往哪里去。请尝试着放下某些东西，最大程度上把握好当下，并懂得感恩，自然容易身心轻松，与快乐相伴，与幸福为伍。

本书解构影响当下人们快乐的诸多要素，帮你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，在平淡的生活中感受幸福的滋味，获得丰沛的满足感。最终，你将在修炼强大内心的同时，将宝贵的时间与精力倾注于某个目标，发掘你不曾利用的潜能，创造人生奇迹。



## **第一辑** >> 诉说未来是骗别人，沉湎过去是骗自己

- 试问谁的青春不迷茫 / 3
- 始终秉持人生的那份从容 / 5
- 学会主宰自己的意志 / 7
- 不为过去苦了现在的生活 / 10
- 和解，让你静享天赐安眠 / 13
- 事情不是你想象的那样 / 15
- 有些无奈并不能影响人生的精彩 / 18

## **第二辑** >> 自在快乐的人，都是记性不好的人

- 不要为打翻的牛奶哭泣 / 23
- 人要有一颗豁达心 / 25
- 学会放弃，做好当下 / 27
- 把怨恨留在身后 / 30
- 别太在意生活中的苦难 / 32
- 人生中没有第二次选择 / 34
- 不求完美，有得有失才是人生 / 36
- 失败了，对自己说没关系 / 39

**第三辑** >> 没有命中注定的不幸，只有死不放手地执着

- 生命中学会放手 / 43
- 抓得越紧，失去的越多 / 45
- 不要害怕挫折 / 47
- 常说“不要紧”，看开得与失 / 50
- 没有挫折你就不能长大 / 52
- 乌云过后的阳光更灿烂 / 55
- 伸开手掌，你会拥有更多 / 57
- 放弃该放弃的，才是最佳选择 / 60
- 能拿得起，也要能放得下 / 62

**第四辑** >> 最大的遗憾不是失去，而是没有把握好当下

- 当下的一切是最真实的 / 67
- 珍视陪在你身边的人 / 69
- 珍惜眼前的幸福 / 71
- 感谢现在拥有的幸福 / 73
- 珍惜生命的每一刻 / 75
- 选择现在，做最好的自己 / 78
- 谁是你生命中最重要的人 / 80
- 把每一天都当做生命的最后一天来过 / 82

**第五辑** >> 不是生活太艰难，是你脚步不从容

- 厄运是幸运的奠基石 / 87
- 再困难也要淡然面对 / 89
- 再困难也要乐观 / 92

- 不必过于苛求自己 / 94
- 人生没有过不去的坎 / 97
- 放弃根本不属于自己的东西 / 99
- 人要学会释怀 / 101
- 把困难当做阶梯 / 104
- 快乐人生需要一颗淡定的心 / 106

### 第六辑 >> 强大的人不是有多坚强，而是敢于向前走

- 强大的内心是一切力量之源 / 111
- 不要因小事垂头丧气 / 113
- 让担忧“到此为止” / 115
- 在信念引领下大胆行动 / 118
- 向前看才会有转机 / 120
- 低头前进又有何妨 / 122
- 敢于承受一切灾难 / 124
- 主动出击才能活得更好 / 127

### 第七辑 >> 一个人要有把生活过淡的本事

- 成长比成功更重要 / 131
- 看淡名利让生活更从容 / 133
- 坦然接受眼前的一切 / 136
- 看淡一切才会减少痛苦 / 138
- 不因鸡毛蒜皮的小事去计较 / 141
- 身心疲惫的时候学会放松 / 143
- 平平淡淡才是人生的佳境 / 146



**第八辑** >> 感谢你所拥有的，庆幸你所没有的

- 心存感激是一种人性光辉 / 151  
境遇再悲惨也不抱怨生活 / 153  
尝试一下换位思考 / 155  
放弃小事，才能留住快乐 / 157  
以德报怨，路越走越宽 / 159  
为你的仇人祈祷 / 162  
患得患失的人不得安宁 / 164  
心怀不满的人最可悲 / 166  
心情不好时寻找感谢的理由 / 168

**第九辑** >> 想得开是天堂，想不开是地狱

- 烦恼皆因“想不开” / 173  
一切苦乐，都是心在作怪 / 175  
别为未来的事情担忧 / 177  
与其愤怒，不如自嘲 / 179  
不因外物而患得患失 / 181  
打开心灵的枷锁 / 183  
世上只有不肯快乐的心 / 185  
错过，才会遇到 / 188  
绝望时，希望也在等你 / 190

**第十辑** >> 幸福，就是以自己喜欢的方式过一生

- 做自己喜欢做的事 / 195  
有梦就有希望 / 197

宽容的种子能长成大树 / 200

善良是最大的美德 / 202

轻松地过，快乐地活 / 204

弱水三千，只取一瓢 / 206

最适合自己的才是最美的 / 208

平凡中自有一份伟大 / 210

好好活着就是幸福 / 212

**诉说未来是骗别人，  
沉湎过去是骗自己**

**第一辑**

你是怎样的人，就会有怎样的生活。对过去的事情放不下，对未来的事情忧心忡忡，是因为内心缺少一份从容，因而无法掌控自己的意志和情绪。须知，许多事情不是你想象的那样，不妨与自己和解，追求一种不迷茫的人生。



## 试问谁的青春不迷茫

人生旅途中，总会遇到某些不得已的情况，也会感受到随时而来的重压。于是，我们开始怀疑最初的梦想，甚至迷失了方向。应该说，不确定性正是“青春”的底色，正是有了失去的缺憾、未曾拥有的不完美，以及对未来的迷茫，才构成了鲜活的人生。

美国第一位总统、开国元勋华盛顿任满一届总统后，便坚持不再连任。离任之时，正值政治生涯的黄金年龄，一般人很难有这种放弃的智慧。但是，华盛顿坦然地出席告别宴会，并向人们举杯祝福。第二天，他又坦然地参加了新任总统亚当斯的宣誓就职仪式。然后，他挥动着礼帽，开心地回到了家乡维农山庄。

华盛顿无疑是一位伟人，试想他选择离开的时候，一定也迷茫过、失落过。重要的是，他在彷徨之后做出了正确的选择，从而在历史上留下了永恒的光彩。一位智者说过：“重要的并非是你拥有了什么，而在于你忍受了什么。”能够从挫折中忍受失意，并逆势而上的人才有未来；对过去妥善处置的人，会以积极的心态面对明天，因此都值得推崇。

两位穿戴华丽的夫人在豪华商场的珠宝柜台相遇了。一位夫人说：“你瞧，这颗蓝晶晶的钻戒真漂亮，我打算买下来。你呢，看中哪一款了？”

另一位夫人回答：“哦，那好啊。但我却不打算买，并不是这些珠宝不够漂亮，我是看它们好像有些灰尘，一定是摆的时间太久了。”“没关系，

我家里有昂贵的法国红酒，买回去清洗一下就行了。”

“哎哟！你还要用红酒来清洗呀？真是太麻烦了。我的珠宝只要一沾了灰尘，就扔掉了！”对方仍旧不服气地说。

这个故事生动地反映了两个女人爱慕虚荣的盲目心理：一个用买钻戒来表现自己的富有，用昂贵的红酒清洗来炫耀自己奢侈的生活；而另一个则表示自己的钻戒沾了一点灰尘“就扔掉”来表明傲气与富有。事实上，其中一位夫人确实财大气粗，而另一位夫人只是在演戏，她的生活很拮据。

对每个人来说，虚荣心似乎是与生俱来的。但是，我们应该懂得克服这种人性的弱点，在迷途中找到正确的方向，从而不再为那些不开心、没必要的事情耗费光阴。成长本身就是一个感受痛处、自我修正的过程，重要的是痛定思痛，在改变中开辟新天地。

在上面的故事中，那个财力有限的女人后来不在人前卖弄自己的“富有”了，因为她终于想清楚自己需要什么，该做些什么。于是，她选择了美容事业，致力于让更多女人漂亮、健康，最终成为千万富翁。一个迷茫过的人，一旦找到了前进的方向，也就获得了改变命运的机会。

懒惰、虚荣、自私等是成功的大敌，许多人在这上面遭遇了失败，教训是极其惨痛的。反思固然必要，然而如果长久地斤斤计较于“痛”，反而作茧自缚、手足无措了。

在我们身边，一些人过着纸醉金迷、碌碌无为的生活，还有一些人知道自己的颓废，却无法改进生活，从而生活在痛苦的煎熬中。他们中的一些人甚至自暴自弃，真正丧失了自我，境遇何其可悲。

人生就是一个不断经历与成长的过程，短暂的迷失不可避免，善于从失误中发现进步的机会才弥足珍贵。比起那些纠结在苦闷生活中的人，迷

茫之后找对方向才是生活的意义所在。因此，在成长中具备自我修复与纠偏的能力，不为过去、未来的许多事纠结，才会给自己一个交代。

## 始终秉持人生的那份从容

人生总有得意与失意，就像晴天或阴天，不过是一种自然的常态。一个人的处世态度、生存智慧如何，往往能从中一窥究竟。面对过去的不幸，没有失意；面对未来的不确定，也无忧虑。这份从容顺应了世道人心的变化，因此弥足珍贵。

过去或未来，都离现实的生活相去甚远，不如把握好当下，减少不必要的忧虑，多一分轻松自在。须知，“过去”已经成为历史，如果不能放眼当下，就无法过好现在的生活。而未来的事情尚未发生，何必向他人倾诉自己的不安呢？内心从容的人，永远没有苦痛。

多年前，有一个女孩被强暴了。她内心异常痛苦，整天郁郁寡欢，后来就到神父那里去祈祷。看到她一脸的悲伤，神父询问究竟发生了什么事。

女孩大哭起来，泣不成声地说：“我好惨，我的人生多么不幸啊，我这一辈子都忘不了那件事情。一年前……”

听完女孩的故事，神父平静地问：“这位女士，我认为，你被强暴是自愿的。”

听到这里，女孩吓了一跳，连忙责问：“天啊，你在说什么，我怎么可能自愿被强暴呢？”

神父没有大惊小怪，平静地说：“事实上，你只被强暴了一次，但是你对这件事耿耿于怀，相当于在内心深处天天心甘情愿地被强暴，这可是无数次的啊。”

女孩停止了哭泣，抬起头问道：“我也不想这样，那我该怎么办呢？”

神父接着说：“要知道，这个世界上没有人会一帆风顺。在你身边发生了一件不好的事情，你好像看了一场不好的电影一样，天天在回想，这不是很笨的事情吗？这与重蹈覆辙有什么区别呢？”

听到这里，女孩点点头，内心的痛苦减轻了一些。接着，神父继续开导她：“你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情……”

在神父的谆谆教导中，女孩心头的苦痛一扫而光。她终于意识到自己痛苦的根源是什么了，并开始慢慢调整心态，不再为过去痛苦的事烦恼。有了人生的那份从容，她的生活彻底改变了，又重新过上了快乐的生活。

生活中有许多快乐，也有不少烦恼。与其沮丧地面对不圆满的人生，不如从容应对各种喜乐。尤其是想到过去的幸，面对未来的担忧，不妨保持一份淡然的心态，努力向生活微笑。从容是一种姿态，懂得从容的人会少一点顾虑，多一点希望；少一句牢骚，多一点勇气；少一点憎恶，多一分热爱。

人生是一个大舞台，没有人永远在台上，也没有人永远在台下，任何人都有上场的机会，也有退场的时刻。因此，按照时序把握好生命中的每一刻，是最明智的选择。比如，当你享受名利的时候，成为众人羨



慕的对象，这时候需要扮演好自己的角色，尽自己的责任；而当人生不如意的时候，就要过好凡人的生活，不必为失去什么感叹，从容应对人生际遇的转换。

有一个拳手，在连续获得 200 多场胜利之后突然宣布退役，而当时他正处于比赛的黄金年龄。大家纷纷猜测，究竟出了什么问题。事实上，这位拳手身体健硕，没有任何疾病。但他感觉到自己运动的巅峰状态开始走下坡路了，以往那种求胜的意志也迅速落潮，在这种状态下很难超越自己，夺取新的胜利。为此，他主动宣布撤离，去当一位称职的教练。

一个人能有这份从容抉择，无疑是幸运的，也是幸福的。面对过去辉煌的成就，他没有迷失自我；面对未来可能的夺冠机会，他没有盲目自信。正是这份坦然平和的选择让他有了更广阔的舞台，比起那种硬充好汉者来说，他是英雄，因为他毕竟给世人留下了一个辉煌的记忆。

任何时候都扮演“聪明人”的角色，很难。你只需做一个明智的人，既能“拿得起”，又能“放得下”，就可以随时随地步入柳暗花明的新天地，让生命永远有意义。如此一来，又怎么会生出那么多惆怅或遗憾呢？

## 学会主宰自己的意志

意志是完全属于个人心灵深处的东西。人生道路选择的正确与否，取决于你是否有坚定的信念，能否掌控自己的情绪、选择。有自控力的人，不会受控于习惯和物欲的诱惑，而是成为它们的主人，决定自己的