

看懂一件事，长大了；看清一件事，开窍了；
看透一件事，成熟了；看淡一件事，放下了。

看得破 跳得过

视角变了，世界就变了

贺梅子◎著



你是谁，你就会遇见谁；
你是什么，你看到的就是什么。

中国华侨出版社

看得破 跳得过

视角变了，世界就变了

贺梅子◎著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

看得破,跳得过:视角变了,世界就变了 / 贺梅子著. —北京:
中国华侨出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5113-5130-2

I. ①看… II. ①贺… 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(2015)第013630 号

看得破,跳得过:视角变了,世界就变了

著 者 / 贺梅子

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5130-2

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

PREFACE

苏轼有词云：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”这是一种感叹，也是一份看透人世后的淡然和宁静。阴晴圆缺是自然规律，是人力无法改变的转变。悲欢离合，顺逆穷通，也是人生的常态。当一切都能够看开的时候，便没有什么可以担心的了。苏轼的人生有过风顺水，也曾风起云涌，历经太多的沉浮和悲喜，当繁华落尽之时，他却依然保持着最初的那一份淡定。内心的洒脱与豁达，只看那一句“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”便知。回首来时的路，什么风雨、晴空，都已经虚无缥缈，人生真的没有什么过不去。

漫长的生命之旅中，人该有一份豁达的

心境。若是活得太较真儿，不免会痛苦和沉沦，就像季羡林先生所说的那样：“人活着最重要的是想得开。”用淡定的心看待世事，便能够笑看花开花谢、云起云落，即便面对沧桑，也能够有一份云水悠悠的心情。

而人生，只有真正做到拿得起放得下，才能够拥有处变不惊的沉稳。生活中总会出现各种挫折与磨难，谁也不能够预料下一秒会发生什么，但只要有一颗豁达的心，就能够坦然面对命运给自己带来的苦难，就能够不与人斤斤计较自己的得失，就可以在不幸降临时依然热爱生活，就可以静静而又安然地走自己的路，含笑自信，不自卑，也不张扬。

如何才能拥有豁达淡然的心境？那需要人性的修炼、心性的修炼、学识的修炼、境界的修炼，该得到的要付出努力抓到手，得不到的不要过分执迷，不是不去追求，而是不去强求；不浮躁，不争抢，不去计较浮华之事，不急功近利，不为钱财折腰，宠辱不惊，也会大笑，也会打闹，但是总能心静如水，淡定安逸；淡然地过自己想要的生活，不要轰轰烈烈，只要简简单单。看透一切，便能心如止水。人生，换一个角度去看，真的没什么大不了！

目录

CONTENTS

从现在看过去，会看见无知 | 第一辑

回忆是场老电影，那里有那么多因固执错过的机会，因天真受到的欺骗，因年少错过的爱情，因脆弱带来的伤害……都是无知铸下的错误，逝者如斯，我们只能成为自己的观众。

时钟不倒转，时光不回头，成长就是告别曾经的错误，不断完善自我，让心灵更加稳健、丰富、成熟，有一天我们会感谢过去，因为它让我们有了更好的未来。

◎与往事干杯，与伤痛讲和 / 001

◎最好的弥补，就是向前一步 / 005

◎依赖是最亲切的错 / 010

◎愿崇拜过的那个人安好 / 014

◎给脆弱开个药方 / 018

◎固执不是坚韧，而是愚蠢 / 021

从宽容看是非，会看见解脱 | 第二辑

人生在世，是非不断，他人的意图、言辞、行为，总是困扰着我们的生活，想从这纷纷攘攘中解脱，需要的不是八面玲珑的头脑，而是海阔天高的心胸。

一滴墨放入水杯，水的颜色立刻变黑；一滴墨放入大海，大海依然蔚蓝，让心灵容纳更多的东西，而不是被拖累，这就是宽容的境界。

◎不能参加的“拔河比赛” / 023

◎用老鼠的眼睛看世界，猫就成了狮子 / 027

◎温和的反对，好过直白的否定 / 030

◎换位思考，理解的第一步 / 034

◎摆脱仇恨最好的办法就是宽容 / 038

◎以退为进，能者的撒手锏 / 041

◎因为一个小伤口丧命不值得 / 044

◎转身，海阔天空的智慧 / 047

第三辑 | 从接受看命运，会看见踏实

我们难免羡慕他人拥有的命运：更高的起跑线，更好的资源，更轻松的环境，更美满的感情，但他人的生活并非没有不幸，我们也并非一无所有，对比毫无意义，唯有接受。

命运不公平，不仁慈，不能随心所欲，接受的人才能认清自己的起点，寻找自己的优势，发挥自己的潜能。改变命运，就是以不卑不亢的心灵踏实地走好每一步。

◎逃避，让你沦为枪口下的猎物 / 051

◎接受那盆名为“失败”的冷水 / 055

◎放弃责任，就是放弃自我 / 059

◎人间自有青山在 / 064

◎缺口多了，刀就变成了锯 / 068

◎什么都不做，才是真正的失败 / 071

◎脚步，应比土地更踏实 / 074

第四辑 | 从平凡看生活，会看见快乐

我们常常觉得自己平凡，并因此沮丧，其实，生活本身就是平凡的、呆板的，与其不断忍受它的一成不变，不如主动发掘其中的闪光点，建立新的价值。

没有人喜欢平凡，璀璨的瞬间值得铭记，但更重要的，是日复一日的生活。以平和的心情看待生活，在平凡中发现快乐，每一天都将是崭新的。

◎每个人都在过平凡的生活 / 078

- ◎心气越高，结果越糟糕 / 081
- ◎过山车，偶尔坐坐很过瘾 / 085
- ◎没有人注定要渺小 / 092
- ◎迷茫，是因为缺乏目标 / 096
- ◎寻找小乐趣，快乐是简单的事 / 100
- ◎“救火队员”的一天 / 103
- ◎记住，你不是超人 / 107

从检讨看内心，会看见成长 | 第五辑

内心的渴望如果不能得到正确的引导，会为我们带来数不尽的麻烦与失败；而成长恰恰需要我们克服不当的欲望，填补缺失，完善自我，所以，懂得检讨的人才能更快地进步。

检讨不仅仅是对某种行为的纠正，最重要的是寻找根源，不断改良自己的思想。心灵就像一片田野，只有及时拔除毒草，栽种新苗，才能有春华秋实，四时美景。

- ◎写给自己的检讨书 / 111
- ◎自卑，弱者的本能 / 114
- ◎前路有障碍，就要学会迂回变通 / 118
- ◎逃避问题无异于逃避自己 / 121
- ◎忌妒，窒息灵魂的毒蛇 / 125
- ◎不被欲望侵蚀，才能走得更远 / 130
- ◎炫耀什么，就是缺少什么 / 133
- ◎别再去重复别人说过的话 / 136

第六辑 | 从随缘看事物，会看见自在

我们向往飞鸟的自在，却总是为难自己，强求他人，留恋得不到的东西。但世事变迁无法更改，如果不能淡然处之，每一个改变、每一次遗憾都会让我们痛苦。

想要纾解情绪，最好的办法是顺其自然，认真而又看得开，投入而又放得下。每一份经历都是独特的，不论是悲是喜，以不被束缚的心灵接纳事物，每个人都能自由自在。

- ◎安然享受树上甜美的果子 / 139
- ◎平凡生活，平常心 / 143
- ◎心如止水，所以优雅 / 146
- ◎强求难得圆满，凡事顺其自然 / 150
- ◎只要有根，在哪里都有芬芳 / 154
- ◎承认自己的力所不能及 / 157
- ◎百年等待，只为一次花开 / 161
- ◎浮生须偷一时闲 / 167

第七辑 | 从善念看他人，会看见慈悲

惧怕争执，惧怕伤害，很多人对“人际”一词望而却步，但人与人的关系并不是只有尔虞我诈、利益纠葛，还有因沟通而生的理解，因相处而生的乐趣，因扶持而生的感情。

以善意的心灵走进人群，以善意的角度接受他人，你的态度将决定一段关系的发展方向。是友爱还是分歧，往往在你的一念之间。

- ◎敌意来自误解，和谐来自谅解 / 170
- ◎他们为什么要说谎 / 173
- ◎每一种关系都始于陌生 / 176
- ◎朋友间的分歧，不影响交情 / 179
- ◎唠叨，或许只是父母的一种生活习惯 / 182
- ◎至远至近，来自内心的沟通 / 185

从乐观看未来，会看见希望 | 第八辑

现状的不完美让我们心事重重，通向未来的路总让我们忧心忡忡，眼前的困难已经让人沮丧，明天如何又不在把握之中——悲观的情绪就这样弥漫，让我们更加看不到出路。

条条大路通罗马，只要换个角度，换个方式，换个心情，我们依然可以看到希望的所在。什么事都难不倒乐观的人，因为向上的心灵总是充满力量。

- ◎找到那个盒子 / 190
- ◎用心灵的清甜之泉化解苦难 / 194
- ◎背对太阳，只能看到阴影 / 197
- ◎告别沮丧，迎接成功 / 200
- ◎对自己说“我是最棒的” / 204
- ◎雨中狂奔还是雨中漫步 / 207
- ◎要相信你站的队伍是最快的 / 211
- ◎意志，自我前进的永动机 / 214
- ◎有新视角，才有新大陆 / 218

从反省看自己，会看见转机 | 第九辑

相似的能力，相似的环境，相似的机遇，有的人成功，有的人却失败，这真的是运气问题？不，十有八九是失败者的做事方法出了问题。

是时候反省自己的行为和习惯了。没有反省意识，我们只会不断被同一块石头绊倒；一旦改掉固执的毛病，转机就会出现，未来的大门也会因此敞开。

- ◎反省才能进步，反省就是提升 / 221
- ◎等等？等等？还要等 / 224
- ◎你无须讨好别人 / 229
- ◎主动“晒晒”自己的弱点 / 231

◎每日三省，向着完美进发 / 235

◎最难得的过程，就是有始有终 / 238

第十辑 | 从知足看人生，会看见珍惜

目光太高，要求太多，对什么都不满意，忽视身边的人与事，却在失去后发现它们的重要，这是很多人都曾经历过的心路历程。多数时候，我们不是不幸福，而是不知足。

懂得珍惜才有福气，因为知道拥有的可贵，心灵总是充实的，心情总是美好的，即使有悲伤，也依然相信自己的富足。这就是俗语说的：“知足常安，知足常乐。”

◎所有的不快乐都来自不知足 / 241

◎蒲公英也能翱翔天空 / 245

◎平心静气，烦恼就会变得简单 / 248

◎用知足填补空虚的灵魂 / 251

◎成功的人都会珍惜时间 / 254

◎人生，就是哭过、笑过、珍惜过 / 256

第一辑

从现在看过去，会看见无知

回忆是场老电影，那里有那么多因固执错过的机会，因天真受到的欺骗，因年少错过的爱情，因脆弱带来的伤害……都是无知铸下的错误，逝者如斯，我们只能成为自己的观众。

时钟不倒转，时光不回头，成长就是告别曾经的错误，不断完善自我，让心灵更加稳健、丰富、成熟，有一天我们会感谢过去，因为它让我们有了更好的未来。

◎ 与往事干杯，与伤痛讲和 ◎



在行走的路途中，没有谁完完全全是命运的宠儿，在为自己的理想和目标奋斗的过程中，很多人都有过刻骨铭心的伤痛。这些伤痛或许是一段情感的破裂，也许是接近成功顶峰时的一次无意跌落，或许只是无意中错过了一次自己喜爱的明星的演唱会……

受伤的时候，疗伤就行了，时间早晚会抹平一切，即便在当时你痛彻心扉，但当你成长后会发现，它在你的生活中会慢慢淡化。不过，前提是你懂

得怎样去疗伤。在众多方法中，伤而不言是值得一试的。虽然很多人更习惯于发泄，但这种方式并不可取，每次倾诉、回忆伤痛的时候，其实无异于一次次地撕掉了结痂的部分，这样一来伤痛永远不可能痊愈。倘若你将这种痛苦藏匿于心底，选择慢慢淡化，或许一开始不那么容易，但日子久了它自然会分解、消失。

一个经常沉浸在自己的悲伤中，总是茫然感受不到快乐的人，他的人生必定是黯淡无光的。自伤自怜会让人无心去注意身边的美好，会让人无法享受愉快的生活。自伤自怜像一片泥潭，让人泥足深陷，难以自拔。总是在悲伤的人，又怎么会注意人生中的阳光？又怎么会让阳光来照亮自己的人生呢？

唐婉是个一出生就双目失明的孩子，她的世界里永远都只是无边的黑暗。唯一能让唐婉感受到快乐的就是音乐，音乐仿佛就是她的生命一般。但不幸的是，在一次意外中，唐婉的世界甚至连声音也失去了。然而没有色彩、没有声音的世界并没有让唐婉陷于自伤自怜之中。唐婉开始用盲文写作、谱曲，把自己对家人的感恩，自己对这个世界丰富的想象记录下来。虽然遭受了一连串的打击，但整个家庭因唐婉的乐观开朗而充满着幸福的笑声。

唐婉的遭遇是惹人同情、令人惋惜的。但是她并没有被苦痛控制住。在她看来，人生已经如此不幸，若是自己的心灵对未来都失去了向往，那么人生就真的黯淡无光了。因此，她选择了面向阳光，让自己的未来光彩绽放。

人生在世，遇到伤害是在所难免的，但这并不能决定我们一生的色调。谁没有遇到过苦痛？关键在于你是将它交给时间还是交给心灵。苦痛是心灵

难以承受之重，它会腐蚀我们的心灵，进而控制我们的情绪。倘若你将它交给时间去处理，选择慢慢淡忘，那么最终总有一天你会发现，苦痛只是久远的记忆。

学会化解伤痛，你才能大方地与过去的自己握手。若是不懂这一点，伤痛带给我们的伤害往往是我们无法承受的。

一位美国科学家曾经进行了一项非常有趣的实验：在实验中，这位科学家把人呼出的气体注入一种液体之中，观察不同情绪下人呼出的气体对这种液体的影响。经过特殊的测量手段后发现：当一个人心情平静的时候，这种液体没有明显的变化；而伤心的时候，则会产生白色沉淀；最严重的是一个人人生气的时候，液体就会变得很混浊。他进一步实验发现，人生气时所产生的分泌物在某种情况下甚至可以毒死一只老鼠。

据此，他根据自己的研究计算出：一个人生 10 分钟的气所消耗的体能一点也不亚于做一个 3 公里的长跑。科学家做出这样的结论：一个人一生的寿命中，有很大程度上不是老死的，而是被气死的。所以，我们不能让怒气在心中存留太久，应该想办法把它们以一种无损的方式发泄出来。

所谓“无损发泄”，是指一个人在释放消极情绪时，所采取的行为既不会对自己，也不会对社会和他人造成伤害。一般来说，人的消极情绪主要有两种发泄方式，即消极发泄和无损发泄。消极发泄是一种有损性发泄，这种发泄具有一定的破坏性，有可能对自己或者他人、社会造成不应有的伤害和影响。而无损发泄则是一种积极发泄，它是通过积极主动的方式，将心中积聚已久的失落和压抑情绪，进行及时的疏导排泄，从而使心理处于平衡状态。

从本质上看，无损发泄是在理性支配下的发泄，也是一种有道德、有修养的发泄。

很多艺术家的脾气都很大，著名意大利指挥家托斯卡尼尼也不例外。他经常会为了一点点小毛病而暴跳咆哮，有时候甚至把乐谱丢进垃圾桶，这让周围的人非常不舒服。

有一次，他在指挥乐团演奏一位意大利作曲家的新作时，乐队整体表现得并不很尽如人意。这使得托斯卡尼尼非常生气，整个脸孔涨得通红，举起乐谱就要把乐谱扔出去。

但是，托斯卡尼尼举起手后，又缓缓放下了。这份乐谱一旦扔掉以后，所造成的损失将是无法挽回的。因为他知道那是全美国唯一的一份“总谱”，假如被毁损了，麻烦就大了。关键时刻，托斯卡尼尼理智地把乐谱好好地放回谱架，再接着继续咆哮。

或许在不同的时刻，人与人之间受到的伤害是相同的，但是不同的表现却各不相同。在生活中，无损发泄就是你是否对所处情境做出正确的判断，并选择一种无害于自己也无害于他人的方法来，托斯卡尼尼放弃扔乐谱而选择咆哮就是其中一种。正如培根所说：“无论你怎样地表示愤怒，都不要做出任何无法挽回的事来。”

心态平和一点，受伤了、愤怒了就选择理智的方式发泄出来，不要放纵消极情绪，最终成为情绪的奴隶。相信自己，相信时间，一切都会好起来，总有一天，你能与往事干杯，与伤痛讲和。

◎ 最好的弥补，就是向前一步 ◎



人生一世，花开一季，谁都希望自己所做的每一件事都是正确的，一步步地实现自己预期的目标，人生了无遗憾。然而，这只是一种幻想，人非圣贤，孰能无过？令人后悔的事情，在生活中经常出现。失败的人最愿意谈论的事情就是“想当初”，因为这样可以让人觉得他是那么近距离地接触到幸福。事实上，这种人没有认识到，对于他来说，最大的遗憾就是一直把遗憾挂在嘴边。

不可否认，遗憾是我们生活的一部分。但不同的人对遗憾有着不同的处理方式。有些人因为遗憾而懊恼，并且始终将过往的失败和遗憾挂在嘴边，将其看作人生的缺口；有的人则选择冷眼旁观，认为一切都是注定好的，虽然不会时常回忆这些缺憾，但对人生也不会有太大的憧憬；有的人则选择将遗憾看作财富，从中找到闪光点。

显然，前两种虽然方式不同，但都是消极的处世方式，说到底，这些人眼中的遗憾都是一早就注定好的，而这样的人，显然已经走进了一个误区，并且渐行渐远。他们对人生的期待永远抵不上遗憾给他们造成的一切，他们眼中的世界都是灰色的。

而用乐观的态度来对待遗憾的人，自然能够继续向前，在他们眼中，这才是最好的挽救方法。

有这样一个故事，一位爱好武术的少年因为一次意外事故丧失了左臂。虽然他依然渴望着练习武术，但是几乎所有的教练都不愿意教他，因为没有左臂的人练武几乎是痴人说梦。

这个少年就一直找，希望能够找到一个愿意教他的教练。直到有一天，他遇到一名很少收徒弟的教练，教练见他心意很诚，决定收他为徒。除了基本功之外，他的教练只教他一个动作，并且让他每天都重复训练这一个动作。

少年很不理解，就问教练什么时候才能让他学习新的动作。

教练只是微笑着说：“你先努力把这个动作练好。”

直到有一天，教练告诉他出去比赛，少年有些发愣：“可是我只会这一个动作呀。”教练说：“没事，你就用这一招就行。”在比赛中，他就使用这一招连连过关，最终赢得了冠军。

他大惑不解，就跑过去问教练其中的缘由。教练回答道：“因为你的对手如果要破你这招动作，唯一的办法就是紧紧抓住你的左臂。”

身体上的遗憾对于少年来讲是已经存在的现实状态。我们可以说是教练懂得因材施教，但是教练这样做的前提就是少年敢于正视这种遗憾，敢于坚持将这种遗憾变成财富。

由此可见，遗憾与美好是相伴相生的。当遗憾过后，往往会催生出新的力量。试想一下，如果生活在一个没有遗憾的世界，那么人们真能感受到幸福和成功吗？没有遗憾的衬托，那么美好又从哪里体现呢？

遗憾，往往是不可挽回的，其实所有人都知道这个道理，但不是所有人