



愿 你／ 毫不畏惧地 面对这个世界

MISU 米苏——著

一个人在心理上输了，
很多时候在这个世界就输了。

心理弱小者不仅难以避免
自己被人在心理上吞食，
甚至有可能因为自己内心的弱小，
而输掉整个人生。

石油工业出版社

《愿 你 / 毫不畏惧地面对这个世界》

愿 你 / 毫不畏惧地 面对这个世界



MISU

米苏

著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你毫不畏惧地面对这个世界 / 米苏著. —北京:
石油工业出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5183-0597-1

I. 愿… II. 米… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 013177 号

愿你毫不畏惧地面对这个世界
米苏 著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com

编辑部: (010) 64523643 图书营销中心: (010) 64523633

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

880×1230毫米 开本: 1/32 印张: 7.5

字 数: 175千字

定 价: 36.80元

(如发现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

Preface

丹麦思想家克尔凯郭尔，生来驼背跛足，体弱多病，一生一贫如洗，生命亦如昙花般短暂，可他却度过了极其快乐的一生。你若是他，你会对贫穷而短暂的人生感到幸福吗？

美国赛车手吉米·哈里波斯，从死神手中挣脱出来时，手已经萎缩得像一个鸡爪。当所有人断定他无法继续赛车生涯的时候，他却重返了赛场，还赢得了冠军。你若是他，你有勇气在身心饱受煎熬之后，让一切重新开始吗？

维也纳精神病学家维克托·弗兰克尔，因犹太人的身份，与其家人一并被送到纳粹集中营。他怀孕的妻子和大多数人的家人在集中营里带着绝望离世，而他却无时无刻不在想着逃离的办法。最终，他趁人不注意，混进尸体群里，逃离了集中营。你若是他，在面对生离死别的巨大悲剧、置身于四面楚歌的境地时，你还会对生活、对未来充满希望吗？

活在这个变幻莫测的世界里，我们都不知道，明天和意外哪个先到来；我们也都猜不出，究竟要经过多少磨难，才能求得安稳的幸福。也许，你曾怀疑过人生，怨恨过命运，为过去或现在正经历的苦闷、迷茫而踟蹰不前，艳羡着别人的生活，觉得“他”比你幸运，比你幸福，自顾自怜。

其实呢？成年人的世界里，没有谁比谁更容易，只是那些年、那些人背后的付出你看不到而已。不存在去年容易今年困难、今年困难明年容易，人人都有挣扎与努力，都有困惑与宿命。只是，有人习惯呼天喊地，有人选择静默坚守；有人习惯怨怼悲伤，有人选择独自坚强。但有一点，你我都必须承认，当失败与痛苦降临时，恐慌逃避、怨天尤人，终究无济于事。只有坚定地相信，一切都会过去，鼓起勇气去面对，才有可能峰回路转，柳暗花明。

作家石勇曾经说过：“一个人在心理上输了，很多时候在这个世界就输了。心理弱小的人不仅难以避免自己被人在心理上吞食，甚至有可能因为自己内心的弱小，而输掉整个人生。”

换言之，活在险恶丛生的世界里，内心一定要强大。心若躁动不安，红尘中极细的风，物质世界极小的雨，都会引起宕动与迷乱；心若坚定如磐，任尔狂风骇浪，我自闲庭信步。

你一定想问：究竟如何，才称得上内心强大？究竟怎样，才算得上直面惨淡的人生？

当你可以忽略外界的质疑，不需要用别人来证实自己幸福的时候；当你可以驾驭自己的心，不轻易言进，不轻易言退的时候；当你能够克服浮躁，勇敢与生活握手言和的时候；当你学会了如何去爱，如何理解别人，如何包容所有不完美的时候；当你明白自己真正需要什么，并敢于去追寻的时候；当你有自己的精神归属，任何事摆在你面前都能够宠辱不惊，处之泰然的时候……你，做到了吗？

但愿，此书能唤醒你心灵的能量，让你在不久后的一天，成为一个内心强大的自己，毫不畏惧地面对这个世界。

目录 Contents

第1章 在失重的时代，澄净一颗浮躁的心

真正的勇敢是内心不惊不惧	003
别说你活得累，没有谁比谁容易	008
失去了自制，谁都可以将你打败	012
既然找不到净土，就试着静心吧	016
永远不要做自己无能为力的事	020
内心强大的人，不会刻意炫耀自己	024
用一杯水的单纯，面对一辈子的复杂	028
不要活在遐想的完美世界里	032
人生最好的境界是丰富的安静	036

第2章 别怕输不起，一切都还来得及

享受现在，每段岁月都是最好的	041
婚姻是一辈子的事，不为年龄凑合	046
爱情不是快餐，多点耐心去等待	049

只要你愿意，生活可以随时开始	053
走得慢不要紧，只要你不曾退缩	057
生活的味道是慢慢品出来的	061
未来还没到，你的忧伤为时尚早	065
怕什么路途遥远，一步一步走下去	070

第3章 生活难免有些累，学会自我温暖和慰藉

生命中总有那么一段时光是寂寞的	077
不必因为害怕孤独而选择合群	081
有些路，注定只能一个人走	085
人生路那么长，累了就停一停	089
无论谁离开了你，都要好好活下去	093
细心地呵护好你内在的“小孩”	097
难过时，对自己说一声不要紧	101

第4章 把心灵慷慨地敞开，才能包容整个世界

就让他们在身后嘲笑，往前走别回头	107
在时间与生命面前，私怨渺小如尘	111
宽恕是一种境界，也是一种情怀	115
把纠结的恩怨情仇看轻一些	119
错就错了，你要有勇气原谅自己	123
相遇不易，活着不是为了生气	127

在岁月不够安好时依然向善	131
流言碎语，任它吹来，任它吹去	135
谢谢你的对手，是他让你更优秀	139

第5章 认清生活的真相，继续热爱生活

人生中最艰难的事，造就了最强大的你	145
人生不会一路坦途，也不会无路可走	149
想成为强者，先把自己拉出舒适区	153
争论是一种没有赢家的奇怪游戏	157
世上根本没有那条“更好的路”	161
就连上帝也喜欢直面现实的勇士	165
不必卑微，蔷薇常在荆棘中生长	169
希望是自己内心开的一朵花	173
接受现实，别再沉迷于假想了	177

第6章 有些东西早该割舍，有些事情早该放下

扔掉面子，承认自己“一无所知”	183
把自卑从你的字典里删去吧	187
那些不切实际的梦，是时候醒来了	190
离开温暖的庇佑，不让父母做自己的拐杖	194
一辈子不长，别让虚荣绑架了自己	198
过去的悲与喜，都只属于昨天	202

第7章 把后半辈子还给自己，追随内在的声音

永远保持一份生命的本色	209
想一千次，也不如去做一次	213
唯有思想独立，才不至于迷失自己	216
找到合适的位置，是给自己最好的礼物	219
你用不着害怕对别人说“不”	223
在有限的生命里，选择做你喜欢的事	227

第1章

在失重的时代，澄净一颗浮躁的心

世界越来越浮躁，人心越来越慌张。多少人都在你追我赶地生活，害怕跟不上时间的脚步。在忙乱与慌张中，有人焦虑不安、有人情绪失控、有人怨声载道、有人迷失自我。其实，在这个失重的时代，可怕的并不是生活本身，而是那颗浮躁带着戾气的心。澄净内心，坦然地接纳生活，从容地过日子，在自己的轨道上慢慢行走，你终会发现：生活没那么糟糕，也没那么可怕。

真正的勇敢是内心不惊不惧

曾在某篇文章中读到过这样一段话：“年轻的闯荡，让我们不知疲倦与劳累，青春年华，让我们的娱乐玩耍推到顶峰，天不怕，地不怕，敢闯敢打，因为这些，让我们努力赚钱，或许是我们太贪玩，忽略了少许的爱恋，忽略了那些整日为我们艰苦奋斗的父母、兄弟姐妹，忘记了我们肩负的责任，这是年轻气盛。”

在不谙世事的年纪里，多少人都曾以为，摆出一副什么都不怕的姿态就是勇敢，却不知道，对自己毫无约束的人，并非真正的赢家。因为，当一个人面对任何的威胁都无所畏惧时，任何的危险都无法唤起他的恐惧和迟疑，任何的提醒与阻止也都变得毫无意义，那就是刚愎自用，自以为是。

一个民营企业家，凭借着一股闯劲儿，二十几岁就创办了自己的公司。别人都说，他是将军型的老板，冲锋陷阵，无所畏惧，非常有创造力，想到就去做，完全不计后果。许多人只看到

了这一面，大赞他有魄力，可在他的身后，还有那么一群人，一次又一次地带着愁容地为他解决麻烦，他们就是公司的高管。可见，有闯劲儿固然好，可若什么都不思虑，不顾后果，也未必算得上“真英雄”。

对于勇敢的理解，还有些人将其等同于表面上的“赢”。不分环境与场合，肆无忌惮地发脾气，与人针锋相对，以此彰显自我。殊不知，在言语上毫无约束，并不代表有个性，只不过是将自己的缺点和素养暴露无遗。

曾经，小布什与普京举行过一次会晤。小布什在会晤前，毫不客气地指责俄罗斯“民主倒退”，然后在会晤期间又继续滔滔不绝地给普京上民主课，还扬言要把“民主”带到摩尔多瓦、白俄罗斯等俄周边国家，可以说是气势逼人，全然不顾普京的感受。

面对小布什近乎歇斯底里的讲演，普京始终一脸平静，不但没有反驳，还极力呵护美俄关系。谁都没想到，普京会如此淡定，接纳了眼前发生的一切。事后，世界媒体近乎一边倒地批驳小布什对其他国家的内政指手画脚的行为，同时大力褒扬普京优雅温和的态度，称赞他“为保持大国间的战略平衡做出了牺牲”，为俄罗斯争取到了经济、技术和贸易等方面的好处，赢得了发展的空间。

对于普京而言，他的隐忍其实是一种策略。在当时，实在不是和美国就“民主”问题而纠缠的时候，俄罗斯所面临的最严峻的形势是要发展自己的国力。为此，普京收敛了自己的锋芒，避开了小布什来势汹汹的挑衅。

想想看，以普京的身份和地位，他居然能在这个时候将自己的情绪控制住，谁又敢说，这样的隐忍不是一种识大局的表现？倘若当场与之对峙，也许会在言辞上占据上风，但丢了气度与风度，实在是得不偿失。事实上，有时沉默比争辩更有力量。

怎样才算得上真正的勇敢？怎样才能够在这个浮躁复杂的世界里游刃有余地、心安理得地、不卑不亢地活着呢？这个答案，许多人都在追寻。

铃木大拙曾经在其著作中讲到日本江户时期的一件事。当时，有一个著名的茶师，他跟随着一个名声显赫的主人。一天，主人想要到京城里办事，便提出要带茶师一同去，如此就能每天喝到他泡的茶。在那个年代，四处都是浪人、武士，茶师心里很害怕，只得说：“你看我，只会泡茶，又不懂武艺，万一路上遇到麻烦可怎么办？”主人说：“没关系，你只要打扮成武士的样子，挎一把剑，不就行了吗？你跟着我走吧！”结果，茶师就换上武士的衣服，跟随主人出门了。

到了京城，主人去办事，茶师自己在街上溜达。没想到，怕什么来什么，他真的遇上了浪人。浪人见茶师穿着武士的衣服，就上前挑衅要与之比剑。茶师见此情形，只好老实地说出了自己的身份。没想到，浪人得寸进尺，说茶师假扮武士有辱尊严，想杀了他。茶师跟他说，主人交给自己的事情还没办完，让浪人给他几个小时，下午再在这个地方见面。

之后，茶师去了京城里最大的武馆，没想到学剑的人在门前排着长队。他拨开人群冲了进去，直接找到大武师，求对方教

自己一种作为武士最体面的死法。大武师惊呆了，要学武的人都是为了求生保命，怎么还有人求死呢？

茶师把事情的原委告诉了大武师。大武师得知他是茶师，便让他为自己泡一遍茶。茶师想了想，伤感地说：“这可能是我在世界上泡的最后一遍茶了。”于是，他做得很用心，从容地看着山泉水在小炉上烧开，然后把茶叶放在里面，洗茶、滤茶，再把茶倒出来，捧给大武师。

大武师一直看着这个过程，他喝了一口茶后说道：“这是我一生中喝到的最好的茶，但在这个时刻，我可以告诉你，你已经不必死了。”茶师以为大武师要教给他什么功夫，不料大武师却说：“我不教你什么功夫，你只要记住，用泡茶的心去面对那个浪人。”

茶师听后，如期与浪人赴约。浪人很嚣张，当时就拔剑相对。茶师想起大武师对自己说的话，用泡茶的心面对他。所以，茶师并不着急，他笑着看了看对方，取下自己的帽子，端正地放在旁边，然后解开身上宽松的外衣，慢慢地叠好，压在帽子下。接着，他把里面的衣服袖口扎紧，又把裤腿也扎紧，从头到脚一点点地装束自己，始终气定神闲。浪人见此情景，心里愈发感到惶恐，他不知道对方的武功有多深，单看茶师的眼神和笑容，他就吓得心虚了。

茶师整理好装束之后，拔出剑来，大喝一声，停在了那里。再往下该怎么办，他也不知道。可就在这时，浪人扑通一声跪倒在茶师面前，祈求饶命，并说茶师是他见过的武功最高的人。

故事讲完了。其实，它只是想告诉世人：真正的勇敢，很多时候并非表现在外部的力量，而是体现在内心的信念和整个人的气场。小勇，血气所为；大勇，义理所发，在纷乱而复杂的世界行走，需要理性的头脑和淡定的心，如此才是真正的不畏惧。

别说你活得累，没有谁比谁容易

一个从海外留学归来的女孩，回国后只身来到北京找工作。她踌躇满志，想在这个大城市里找到自己的立足之地。同时，她也得意于自己那说出来能够惹来羡慕的眼神和唏嘘之声的毕业院校。可谁想到，这个偌大的城市，竟然没有一家公司向她投来橄榄枝，她输在了没有实践经验上。在来到北京的第29天，她买了回程的机票。

女孩离开北京的时候万念俱灰，怨声载道，说诸多单位不识人才，不给“新人”机会；说自己的专业在国内比较冷门，在国外如何如何抢手……她带着自己那份傲人的毕业证书回到家乡，至于今后的路要怎么走，她说要好好想一想。其实，她心里很害怕，害怕明天依然无可立足，害怕他人嘲笑自己“海归”变“海待”，可这些话她不敢告诉任何人，只好用抱怨声来遮掩真实的心思。