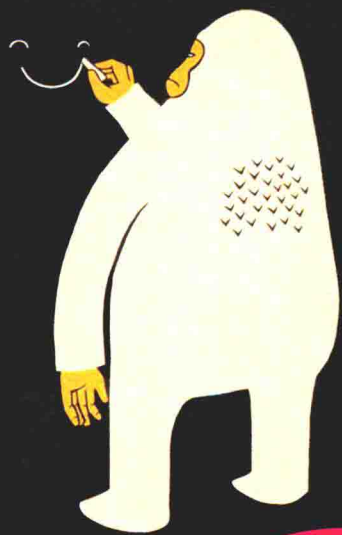


别让人生 输给了心情

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负



米苏

著

Don't lose to
the mood

你欢笑，世界陪你笑；
你哭泣，只有你神伤。

你的障碍不是来自于别人，
而是来自于你自己。

人生变幻无常，我们所能掌控的，不过是自己的心情

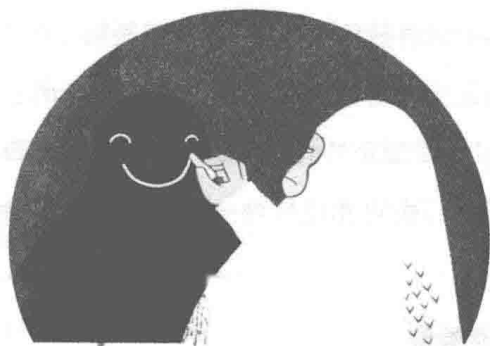
古吴轩出版社

中国·苏州

别让人生 输给了心情

米苏

著



Don't lose to
the mood

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

别让人生输给了心情 / 米苏著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5546-0676-6

I. ①别… II. ①米… 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(2016)第080014号

策 划: 花 火
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 顾 熙
装帧设计: 荆棘设计

书 名: 别让人生输给了心情

著 者: 米 苏

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 670×950 1/16

印 张: 15

版 次: 2016年6月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0676-6

定 价: 35.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89581657

前言

二战期间，维也纳知名心理学家维克托·弗兰克被关进了纳粹集中营。每当遭到惨无人寰的折磨时，他就想象着自己正在讲坛上授课，内容就是关于集中营的心理学。此时，他所受的苦难煎熬全都成了心理学研究的课题。靠着这种方法，他超越了苦难，顽强地活了下来，并且精神始终都不曾垮掉。

在所有人看来，能够安然无恙地走出纳粹营，简直就是一个奇迹。提及这段经历，弗兰克说了一句话：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己态度的自由。”

环境和遭遇可以摧残一个人的身体，却无法摧毁和束缚一个独立意志者的心灵。当我们感到痛苦沮丧的时候，我们不是被外界打败了，而是被负面的情绪扰乱了思维，输给了自己的心情。

生活中总会遇到不顺心的事，碰到伤害自己的人，若是为此就放弃前行的勇气，怀疑世界的真、善、美，那么人生也会犹如乌云笼罩下的黑暗，压抑不堪。心态就像磁铁，无论思想是正还是负，都会受到它的牵引。有些事情注定无法更改，但我们可以改变人生观；有些境遇注定已成事实，但我们可以改变心境。

在漫长而曲折的人生征途中，最重要的不是名利，也不是

地位，而是一股乐观的心气儿。有人事业有成，家庭美满，经济宽裕，却总是愁眉不展；有人辛苦劳累多年，收入仅够维持生计，却还是笑迎人生。不是外物造就了他们的悲喜，而是心境让他们对人生、对世事有了不同的感受和认知。

生活是一碗五味俱全的汤，酸甜苦辣咸每种味道都要品尝。幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨都是生命不可或缺的体验。然而，无论是欣喜还是痛苦，都不可能是永恒，一切都会随着时间的冲洗而变淡。重要的是，在经历那些不愉快的时候，你能否磨砺出一颗坚强的心、一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到闪烁着光芒的星星？

美国著名社会心理学家马斯洛说过：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”愿，每一个翻开此书的朋友，都能以一份灿烂的心情生活，并将此话谨记于心：你给世界一个什么姿态，世界就还你一个什么样的人生！

目录

Chapter 1 不要伤了一次就怀疑人生，活着总会有出路

- / 002 受得住痛苦的沙子，才有机会变成珍珠
- / 006 挫折纵然无情，却能给你无尽的砥砺
- / 010 生活给予我们的，必是可以承受的
- / 013 你有权利给人生安排一个好的结局
- / 016 看似堵死的路，其实都有另外的出口
- / 019 在“无能为力”中去创造“奇迹”
- / 022 只是失败了一次，不代表你就出局了
- / 026 再难的日子，也会有过去的那一天
- / 030 换一种思维模式，凡事多往好处想想

Chapter 2 生存再怎么艰难，日子都要有它该有的样子

- / 034 苦中作乐是一辈子的必修课
- / 037 没人陪伴的时候，过好孤独的时光
- / 040 生活过的不是房子，而是一种心情
- / 043 缺钱并非不幸的根源，快乐是免费的
- / 046 永远不要用“熬”的态度去过日子
- / 049 烦恼的事再多，都别留给漆黑的夜
- / 053 就算输掉了所有，也要记得微笑
- / 056 生活风雨交加，心有一片晴空
- / 060 简单的生活，一样可以过得精致

Chapter 3

笑对世俗，顺其自然是最好的态度

- / 064 一味地迎合别人，会失去自己的格调
- / 068 别因为一两句嘲笑的话就沮丧不已
- / 071 谁人背后无人说，真的不必太介怀
- / 074 你有你的人生，我有我的旅程
- / 077 嫉妒和贬低别人，不会让你变得更强大
- / 081 抛弃虚荣，人生才会活得坦荡从容
- / 085 处处算计未必就能过上好日子
- / 088 为人处世，用不着斤斤计较

Chapter 4

不浮躁，冷眼看尽繁华，平淡对待得失

- / 092 感情面前，把功利心放下一些
- / 095 切莫让外界的诱惑搅乱内心的安宁
- / 098 克制住欲望，才会有真正的自由
- / 101 生命里有比金钱更重要的东西
- / 104 坚守人生的底线，别输给贪念
- / 108 别用错失的感情捆绑整个人生
- / 111 得失看淡一点，人生就可以不苦
- / 114 戒骄戒躁，路要一步一步地走
- / 118 努力追求更好，不要被名利所累

Chapter 5 控制好自己的情绪，才能掌握自己的命运

- / 122 不要被负面情绪牵着鼻子走
- / 126 活着，从来都不是为了生气
- / 129 冲动是最无力、最糟糕的选择
- / 132 多忍耐一点儿，你不会失去什么
- / 135 发泄情绪时，切不要伤人伤己
- / 138 再忙再累，也要给自己喘息的机会
- / 142 告别郁郁寡欢，悲愁不再悠悠
- / 145 放下所有的嗔怨，一切都是美好的
- / 148 扔掉你的自卑，这世界其实没什么

Chapter 6 世事本不完美，笑着去化解心中的惆怅

- / 152 每个人都要做不完美的自己
- / 155 追随自己的心，做想做的事
- / 158 接受生命中的残缺与悲伤
- / 161 不干涉别人，也不苛求自己
- / 164 把目光从别人的生活中收回来
- / 167 无须逞强，接纳自己脆弱的一面
- / 170 感情里最伤人的，莫过于挑剔

Chapter 7 绝美的风景在心里，绝好的时光在此刻

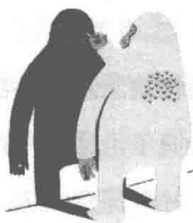
- / 174 黑暗与光明都来自心灵
- / 177 用心体味生活中的点点滴滴
- / 180 活着的每一天都是好日子
- / 183 用心去感受过程里的美好
- / 187 所有不开心都是对生命的辜负
- / 190 追逐日光，热爱当下的生活
- / 193 学会享受平淡，珍惜平淡
- / 196 想去做什么事情，抓紧去做

Chapter 8 平静不是避开喧嚣，而是在心中修篱种菊

- / 200 生命还有什么，就去享受什么
- / 203 越是简单的生活，越容易快乐
- / 206 别人怎么说，真的无关紧要
- / 209 随物而喜，不如随心而乐
- / 213 在豁达中体味生活的幸福
- / 216 排除一切杂念，宁静以致远
- / 219 内心越知足，生活越富足
- / 223 换一个环境，不如换一份心情
- / 226 慷慨地与人分享，你也会快乐

不要伤了一次就怀疑人生，
活着总会有出路

不要伤了一次就怀疑人生，
不要急着给自己的一生定局，
你要相信每一个故事都有一个美好的结局，
如果现在还不够美好，
说明它尚未结束。
心若向阳，
无畏悲伤。



受得住痛苦的沙子，才有机会变成珍珠

生活从来就不是一条笔直的路，总会弯弯曲曲，跌跌撞撞，任何人都避免不了。在这段艰难的旅途中，没有谁可以替代谁行走，唯有自己试探着前行，让柔弱的心日渐变得强大。从痛苦中汲取了养分，才能找寻到对的方向。

20岁那年，阿卡在BBS上认识了一位女网友。她和阿卡住在同一座城市，年龄相仿，兴趣相投，故而相谈甚欢，后来很自然地就约出来吃饭。没想到，就在饭后逛街时，阿卡突然腹痛不止，网友连忙打车将她送到医院，医生诊断是急性肠炎。谁也不知道会发生这样的事，阿卡那天只带了300块钱的现金，一顿饭钱就花去了大半。这时候，好心的网友默默地给她垫付了医药费。

阿卡的父亲一直在部队任职，她读大学后，母亲也随父亲一起在外地工作。平时，阿卡都住在宿舍，只有周末才会回家，偶尔也会觉得有点孤单。看着网友那张带着稚气的脸，还有刚刚为自己垫付医药费的热心，阿卡主动提出来：“你一个人在外面租隔断间，始终住得不舒服。我现在就一个人住，不如你搬来我家，和我做个伴。”

就这样，女网友成了阿卡的新室友。两个人相处了一个月，就像亲姐妹一样亲，共用化妆品、日用品，一起做饭、看电影、逛街、谈心，以往

觉得漫长无聊的日子，突然变得有意思多了。暑假很快来了，阿卡想去外地看看父母，顺便到重庆去玩一圈，网友称自己经济拮据，无法跟她同行。

旅行归来后，阿卡懵了：她的包包、衣服、化妆品全都不翼而飞，只剩下一瓶洗发水。单纯的阿卡很气愤，她恨自己想得太简单。这么长时间，她只知道这个女网友叫“姗姗”，从未问过她的真名，也没看过她的证件。

善良的阿卡遭遇的背叛和欺骗不只这一次。

阿卡的一位大学室友，生活在单亲家庭，家境不好。阿卡一直私下帮她，比如会送一些吃的、用的东西给她。有一次，室友向她借钱，说家里有急事，阿卡便慷慨解囊，拿出父母打给她购置书柜的1000块钱。后来，阿卡发现，室友借钱不是为了接济家里，而是把钱给了一个好赌的男人。她劝过室友离开这种瘾君子，室友表面答应，事后却又以各种借口欺骗阿卡，向她借钱。最终，阿卡发现了真相，对室彻底友失望，而那些借出去的钱，也再无音信。

大学毕业后，阿卡拒绝了父母的安排，想依靠自己的能力找到立身之地。然而，看似广阔的、机遇重重的世界，却没有她想象中那么慷慨，寻觅了许久都被拒之门外。阿卡脆弱的自尊被狠狠地挫伤了，她这才意识到，现实与理想的差距真的很大。

几经周折，阿卡进入一家小公司做设计。说是设计，其实工作很琐碎。她没有抱怨，经历了多次被拒后，她已经明白，新人都要从最底层做起，每个人都不例外。

在入职前，有人提醒过她，职场风起云涌，要谨慎再谨慎。听得再多，终究不是自己经历的，许多事情只有亲身体会了，才刻骨铭心，彻底领悟。

那次，阿卡把自己苦思冥想的设计方案告诉了一位同事，本想跟对方沟通一下，不料对方却说自己才华有限，给不了什么好的意见。阿卡没多想，就埋头自己琢磨。当她终于觉得自己的方案已经能作为一份满意的答卷交给上司时，上司却说“你这份设计跟××的想法如出一辙”，说着就递过了另一份设计书。

阿卡愣住了，那份方案跟自己做的非常像，但比自己这个更为缜密，更吸引人。直觉告诉她，对方的框架和思路，绝对是“抄袭”自己的。可这种事情，口说无凭，也不能说，只能藏在心里。阿卡总算清楚了，有些人可以信任，是愿意真心帮你的，但有些人却是别有用心，只想在有限的空间里占据上风。

交友不慎，遇人不淑，一颗善良的心被伤害、辜负；心存志远，想靠自己的翅膀去追寻梦想，却找不到可以停靠的地方；想用实力去证明自己的才华，却在不知不觉中被人算计。所有在头脑中预演的美好，在这一幕幕残酷的现实面前，统统被击碎……和所有不谙世事、遭遇挫折的人一样，阿卡也有过怨恨、委屈、愤怒，甚至想要逃避，但最终她也跟那些把负担变成礼物的人一样，在痛苦中升华了自己。

岁月如梭，一晃儿，阿卡已经迈进了30岁的世界，她变得平和了，也成熟了。看到周围那些二十几岁的男生、女生怨天尤人、厌恶挫败的时候，她仿似看到了从前的自己，总会笑笑说：“没有谁的青春是踩着红毯走过的。年轻时吃点亏，受点累，尝点苦，不是什么坏事，经得起这些东西，你才能从沙子变成珍珠。”

只有把痛苦融化在心里，变成生命的养分，才能在人前云淡风轻地说起过去。我们总是奢望一开始就成为耀眼的珍珠，却不知珍珠并非与生俱来，而是经历了漫长的煎熬之后形成的。只有被关在厚厚的蚌壳里，被一种叫作“珠母”的分泌物层层包裹，忍受暗无天日的生活，忍受疼痛的煎

熬和无名的孤独，三年，五年，十年，也许更久，一粒沙子才可能化为一颗晶莹剔透、价值连城的珍珠。

无论你从前经历过什么，或是此刻正经历着什么，请不要怨恨苦难和挫折。没有深夜痛苦过的人，不足以谈人生；没有经历过痛苦的生命，也难有厚重之感。世间多少优秀的人，都是在经历了痛苦迷茫之后，才醒悟般地走向了明天，拥有了璀璨的未来。你要相信，今天咽下的苦，总有一天会照亮你的路。

挫折纵然无情，却能给你无尽的砥砺

曾在某篇文章中读到过这样一句话：“在白天，我们所能看到最远的东西是太阳，但在夜里，却可以看到超过太阳亿万倍距离以外的星体，而且不计其数。”

细想人生，何尝不是如此？在顺风顺水的时候，领悟到的不过是生活的一个侧面。当人生陷入黑暗的困境中时，心灵却好似多了一双眼睛，能够穿透黑暗，领悟到更多。挫折无疑令人痛苦，可若能在挫折中擦干眼泪，继续前行，就能快速地成长，变得更强。

一位企业界有名的大亨，40岁之前过着一穷二白的日子，没有谁看得起他。四处求职受阻，生活捉襟见肘，在生存的压力下，他只好硬着头皮自己做点小生意。从开始的门可罗雀，到后来逐渐有了回头客，再到后来能雇得起员工……历经十几年，他把最初的小作坊经营成了一家资产达千万的大企业，这样的发展速度实在惊人。提到自己的成功之道，他说：“我成功的一个重要因素就是，我经历了太多的挫折。如果不是从前那么苦，我很想像其他人一样过上安稳宁静的日子，我绝不会想到去创业，更不可能一路披荆斩棘走到今天。从这一点来说，挫折就是我的本金。”

英国著名作家塞缪尔·斯迈尔斯先生曾直言不讳地提醒我们：“如果生活只是晴空丽日而没有阴雨笼罩，只有幸福而没有悲哀，只有欢乐而没

有痛苦，那么，这样的生活根本就不是生活，至少不是人的生活。”挫折是人生的一部分。你可以当它是绊脚石，跌倒了退回到原点，从此画地自限；也可以当它是前进的动力，让它化为成功的垫脚石。

在奥斯卡颁奖舞台上，她的侃侃而谈吸引着所有观众的目光。长达3个小时的直播，因为她的存在，变得有趣而激动人心。她就是美国著名脱口秀节目主持人艾伦·德杰尼勒斯。

艾伦的幽默犀利，洋溢在脸上的笑容，以及“全美最滑稽的人”的称号，很容易让人产生一种错觉：她的成长环境和生活一定很不错，不然怎么会笑得如此动人？可是，真实的艾伦并没有那么“幸运”，她的口才完全是从挫折中锻炼出来的。

13岁那年，因为父母离异，艾伦跟随妈妈一起生活。失败的婚姻、生活的压力，让艾伦的母亲患上了重度抑郁症。有一天早上，艾伦起床后准备到厨房做早餐，却惊讶地看到妈妈呆呆地站在厨房里。事实上，妈妈已经很久没有给她做过早餐了。当艾伦好奇地走近一看，才发现妈妈正准备用水果刀割腕自杀。自那以后，艾伦把家里所有的刀都藏了起来。

为了让妈妈走出抑郁，艾伦特意请教过医生。在医生的建议下，她每天放学后都会给妈妈讲一些学校里发生的事，试图缓解她的抑郁情绪。单纯的讲话并没有引起妈妈的注意，于是艾伦就在语言和动作上下功夫，尽可能地把故事讲得幽默一些。到后来，每天取悦妈妈就成了艾伦生活中最重要的一件事。

艾伦喜欢看书，经常从书中发掘一些好故事讲给妈妈听。渐渐地，这种举动不仅让妈妈的病情得到了好转，也让艾伦的口才得到了锻炼。她喜欢上了这种表演形式，在学校的晚会上，她时常把生活中发生的一些事编成脱口秀表演给大家看。

大学一年级后，由于生活拮据，艾伦只好退学。为了养家，她开始四

处打工，做过饭店服务员、领班、酒保，也卖过吸尘器，做过油漆工。有一天，她在下班途中看到一家咖啡馆正在招聘脱口秀演员，就去面试了，并顺利被录取。可惜，观众似乎并不买账，不久后她就被辞退了。

失去工作的艾伦很沮丧，这次轮到妈妈安慰她：“我看过一句话，说每一次挫折都是一种成功。因为你在这次挫折里，明白了下一次怎样才不会重蹈覆辙。日积月累，挫折就成了成功的奠基石。”艾伦听进了这番话，第二天又鼓足勇气去找自己喜欢的脱口秀工作。

在艾伦的坚持和努力下，她终于找到了一家认可自己的俱乐部，并跟随剧组到美国各地演出。偶然的一次，她得知电视台要举办喜剧小品大赛的消息，就连忙报了名。在这次比赛上，艾伦凭借自己的机智幽默和高超的表演，夺得了冠军，赢得“全美最搞笑的人”的称号。从此，她的舞台转移到了电视台，从一个俱乐部的表演者变为喜剧演员。

后来，艾伦凭借自己的主持特色，成为美国众多电视脱口秀节目争相邀请的搭档，她还出演了一些电影，只不过都是配角。直到1994年，艾伦出演了一部以自己名字命名的电视剧《艾伦》，她的戏剧才华得到了充分的展示，并荣获两项美国艾美奖提名。2003年，她凭借自己的实力争取到一档以自己名字命名的脱口秀节目《艾伦》，深受观众追捧。

如今的艾伦已经赢得了14个艾美奖，并成为《福布斯》全球名人榜上的人物。她今天的所有成就，都源自年少时候那段苦涩的时光，本是抱着给妈妈治疗抑郁症的初衷去学幽默、讲故事，却在日复一日的坚持中磨炼出了特有的口才技能。如果那时的艾伦过着和普通孩子一样的生活，不必去承受那些苦痛，或许也就没有后来的一切了。

维也纳心理学分析家海因茨·科胡特曾经说过：“假如一个人在成长的过程中，经历了一些挫折，那么他就有了必要的心理准备，去面对未来生活的严酷现实；那些要什么有什么，在精心呵护中长大，从未经历过任