

不迷茫／未来 不抱怨过去，

安若素 著

每一个你不满意的现在，
都有一个你没有努力的曾经。

但愿所有的负担都变成前行的动力，
曾经所受的苦都能照亮未来迷茫而未知的路。

DO NOT
COMPLAIN ABOUT THE PAST
DO NOT
BE CONFUSED IN THE FUTURE

中国华侨出版社



不迷茫／未来 不抱怨过去，

安若素 著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨过去,不迷茫未来 / 安若素著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5113-4293-5

I. ①不… II. ①安… 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(2013)第286617号

不抱怨过去,不迷茫未来

著 者 / 安若素

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/300 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4293-5

定 价 / 33.80 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

如果你的心感觉累了，请翻开本书。

有的人拥有的东西很少，但是活得很幸福；有的人拥有的东西很多，内心却没有幸福感。原因在于他们的心。现在很多人都把精力花在养生和健身上，却忽视了我们之所以感受不到幸福的原因是在于我们的心。

同望一片天空，有的人抬头望见的是遮挡住阳光的云层，有些人却可以透过云层感受到一望无际的蔚蓝；同进一片树林，有些人看到的是地上的落叶和野草，有些人看到的却是清新的自然风光；同处在一种环境中，有些人会因为别人身上的珠光宝气而自惭形秽，有些人却能从容自若地走过人群，不怯懦、不自卑。

可见，活着是一种心态，幸福源自内心的美好，一种触手可及的快乐感受。人只要把自己的心给安抚好了，哪怕一辈子只吃粗茶淡饭也能感觉到幸福。

一个人内心是美丽的，那么他眼里看到的一切都是美丽的。世界上万物没有一样是不美好的，至少它不坏，即便是破了洞的袜子，它也是漏掉累赘留住幸福的网。

生活在当下，我们最需要的是先安抚住自己的心。

如果你觉得迷茫、如果你心生妄念、如果你感觉到恐惧、如果你百般纠结，如果你沉浸在挫败感、麻木感、疲惫感当中，或者你总是没完没了的抱怨……那么正是你翻开这本书的时候了。书中的每一个故事、每一句话都在以自身的温度和质感，似清澈的流水一般洗涤掉你内心的不满、悲伤和失望，带领着身心疲惫的你穿过黑暗感受阳光。

人生苦短，我们要安抚住自己内心，从容淡定地面对世界，该停留的时候放慢脚步、该放开的时候不强求，放大细微的幸福，缩小所有的悲伤，再把点点滴滴的幸福串联起来，让幸福永存我们的心间。



目CONTENTS录

韶华易逝，容颜易老，浮华终是云烟。人生的道路曲折坎坷，有成功，就会有失败；有快乐，就会有痛苦；有狂风暴雨的摧残，自然也会有艳阳高照的沐浴。用一颗淡定的心去面对，去留无意方能心态平和、恬然自得，方能达观进取，笑着人生。

第一章

不悲不喜：历经生活沉浮，淡然面对一切

- 002 没有感受过痛，说明你还没长大
- 005 亲爱的，其实，幸福从没离开过你
- 009 生活中并不只有苦瓜，更有蜜枣
- 013 伤痛是对青春最好的祝福
- 017 戒浮戒躁，放慢心态莫心急
- 021 受过伤，才会有今日的坚强
- 024 唯一不能拒绝的路，就是成长的路



生活中难免会有诸多不如意，但这并不说明你无能，很多时候，我们是无法把握住自己命运的，因为有太多的客观条件无法改变。既然无法改变，那我们就要学会接受和改变自己。当你接受了现实，完善了自己，或许，整个世界也能改变。

第二章

静思冥想：人生是一场感悟中的修行

- 030 先有经历，然后才会有经验
- 034 不完美才是人生的真相
- 037 没有人会等你到地老天荒
- 041 未来没有什么可怕的
- 045 世上没那么多公平，你只能适应
- 049 称心如意的生活永远不会存在

慈悲之心，会让我们对功名、利禄、荣辱得失看得越来越淡，而困扰人们的怨恨、嫉妒、忧虑、烦恼……在自己的心中会越来越减少。取而代之的是对生活、对社会、对人类、对宇宙的热爱和真情。慈悲之心让人的心胸变得像大海、像宇宙一样博大宽阔。

第三章

心怀慈悲：这个世界值得你更好的爱

- 054 赞美他人，种下善意的种子



- 058 种下善因，如同帮助自己
- 064 善用慈悲心，让世界更美
- 068 把分享当成一种习惯
- 071 爱别人才是幸福的能力
- 075 怀感恩之心，时刻体会幸福

时间就像一块橡皮擦，可以轻易抹去那些曾经有心无心错过的记忆，但它却不能擦去那些因过错而烙在你心头的伤痕。错过与过错往往就在一念之间。不要因为错过的事情而耿耿于怀，也不要因为过错而郁郁寡欢，人生本来短暂，实在没必要再把时间浪费在那些对我们没有任何一点意义的事情上。

第四章

忘忧消愁：少一点烦心脚步更轻快

- 080 人生苦短，别为小事烦心
- 084 放下过去，你的幸福不在昨天
- 088 在心间种一棵“忘忧草”
- 090 收藏生命中的阳光
- 094 错过了的人和事，别再去后悔
- 097 像接受美一样接受缺陷
- 101 你都不同情自己，还有谁会同情你



嫉妒毁灭不了别人，往往却毁灭了自己，不如让嫉妒这颗毒药早点从心中消失吧。放下嫉妒，我们才能活得更好。

第五章

放弃嫉妒：别让荆棘绞痛了你的心

- 106 嫉妒是人生进取中最大的敌人
- 109 别把自己太当一回事
- 112 攀比只会带来失落，不如安心做自己
- 116 别人的美丽花园你不必羡慕
- 120 平凡不是错，谁说一定要做强者

世间有花开就会有花落，一切都很自然，一切都是必然。别人想什么，我们控制不了；别人做什么，我们无法强求。我们唯一能做的，就是听从自己的内心，安抚自己的内心，即使有人亏待了你，时间也不会亏待你！真正需要强大的，不是你的外壳，而是你的心！

第六章

控制情绪：用平静的心让生活云淡风轻

- 126 不要让心情跟着事情走
- 130 活出好心情比什么都重要
- 134 生气的时候，最好什么都别做
- 137 微笑地走过愤怒的拐角
- 141 停止抱怨，对自己的人生负责吧
- 144 对别人的嘲讽一笑而过



一个微笑，会消除隔阂；一句问候，会温暖心扉；一项善举，会影响终生。多做一些善事，多分享生活中点点滴滴的美好，不知不觉间，许多悲伤已被快乐替代，许多苦难已被幸福推开，人生已变得更加丰盈、可爱。

第七章

分享快乐：传递正能量，让世界更美

- 150 给予也是一种快乐
- 153 爱别人才会得到别人爱的反馈
- 155 别人幸福，我们也会感到幸福
- 158 不为悦己者容，只为“己悦”而容

人生的每一件事情，可以努力去争取，但不一定都会让你如意。得到不是我们的终极目的，失去也不是我们的终生遗憾。面对得失我们要有顺其自然、随遇而安的态度，方能更好地取舍，让自己生活得快乐一些，轻松一些。

第八章

看淡得失：不因计较而错过更多

- 162 患得患失无法获得幸福
- 166 不是你的，要果断地舍弃
- 170 人生是场电影，有遗憾才真实
- 174 世界不属于你一人，鱼和熊掌不可兼得
- 177 不合适的人，要勇敢地放手



人生旅程中，平坦顺畅也好，泥泞低谷也罢，都应该坦然面对。在这世界上，本不存在极乐天堂，若想从世俗的羁绊中解脱出来，我们唯一能做的就是不断地肯定自己，失败了再爬起，用汗水代替口水而已，也唯有如此，方能让生命在磨难中得到升华。

第九章

自我肯定：成功从相信自己开始

- 182 你希望自己什么样子，就会成为什么样子
- 186 做想做的事情，去想去的地方
- 190 坚持自我，活出最精彩的自己
- 194 把自卑从你的字典里抠掉
- 198 伟大的奇迹往往是由“疯子”创造的
- 201 被他人轻视，不代表你没本事

心境似湖，抱怨全无。一杯盐水，很咸，倒进湖里，很淡。烦恼如盐，是咸是淡，是苦是甜，取决于你心的大小。我们常常不是被世界惹火了，而是被自己逼疯了。学会开导自己，让眼光放远，让心变宽，多少今天让你流泪的事，仍然可以笑着说出来。

第十章

豁然大度：心大了，世界也就大了

- 206 别刻意放大自己的痛苦



- 209 别人的错误，你不应该生气
- 213 习惯伤害别人的人，内心必是伤痕累累
- 215 羞辱会让你痛，也能让你走向成熟
- 219 海为自己蓝，你为自己活
- 222 分手，你会得到更多的“拥有”

“世上无难事，只怕有心人。”不随随便便放弃，不断地坚持，最终总会有些收获。成功的路不好走，但无数成功者的经历，都告诉了我们一个道理：不能就这样倒下，不能就这样放弃，前方的路再难走，也要迎头走下去，最后往往就能到达梦想的彼岸。

第十一章

树立信仰：信仰让人生拥有方向和力量

- 226 别走到一半，就不走了
- 229 千万次尝试，才能获得成功
- 233 不畏惧失败，勇敢前行
- 237 走出生命的囚笼
- 240 只要方向清楚，整个世界都会为你开路
- 244 心累，因为心中没有希望
- 248 在爱上别人之前，先爱自己



世界变化万千，面对人生中的狂风巨浪，成大事者，必备的是能临危不乱，处变不惊。任何时候我们都需要有一个冷静的头脑，这是一个人心理素质的集中体现。

第十二章

处变不惊：冷静是应对困难的前提条件

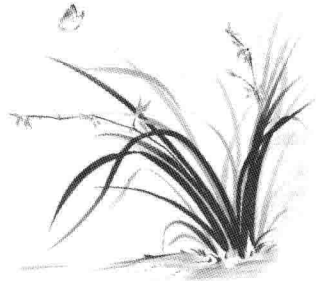
- 254 宠辱不惊，保持一颗平常心
- 257 困难来了，你会活得更有劲头
- 260 当没有人可以依靠时，学会依靠自己
- 263 对方太强硬，要懂得以柔克刚
- 267 坏事突然登门，用机智代替愤怒
- 270 既然已分手，何苦哀伤他逃得太快

第一章

不悲不喜：

历经生活沉浮，淡然面对一切

韶华易逝，容颜易老，
浮华终是云烟。人生的道路
曲折坎坷，有成功，就会有
失败；有快乐，就会有痛
苦；有狂风暴雨的摧残，自
然也会有艳阳高照的沐浴。
用一颗淡定的心去面对，去
留无意方能心态平和、恬然
自得，方能达观进取，笑看
人生。



没有感受过痛，说明你还没长大

你还记得上次哭是什么时候吗？哭泣多半是因为内心承受着巨大的痛苦。很多人知道高秉涵，不是从“感动中国”开始的，而是从他的那句“没有深夜痛哭过的人，不足以谈人生”开始了解他的。

我们终究要在跌跌撞撞中成长。没有痛苦，我们就很难学到一些有价值的东西。有的人甚至还这样解释痛苦的意义：“没有真正地感受过痛，说明你还没长大。”

一个刚走出象牙塔的女孩蹲在街头抱头痛哭。原来，刚毕业的时候，她迟迟找不到工作。这时，有个开着轿车的富二代男孩出现了。男孩对她说：“不要着急，社会就是这么复杂，你看，你迟迟没有找到工作，不就是最好的例子吗？”

一度，少女对男孩深信不疑，在毕业的恐慌期遇到他，好似抓住一根救命稻草一般。在不知社会深浅的姑娘眼里，这年轻俊朗的男人，简直就像童话里的白马王子一般，足以让她不顾一切飞蛾扑火了，只怕是恨自己不够美貌、不够性感、不够有经验，好似能抓到这样完美的男人，真是人生中的荣幸。

仅仅只过了半个月，她就付出了拥有的一切。这时，也正是男孩对她说

拜拜的时候。这才有她蹲在街头痛哭的那一幕。

有了这次痛哭，相信这个女孩会慢慢地明白：一个女人，可以不美丽，可以不妖娆，可以不窈窕，但却不能没有格调。爱上一个格调低下的人，他会毁掉你拥有的一切美丽。

大千世界，有许多骗子，许多格调低下的人，注定着我们要承受着许多伤痛。在我们的人生中，总有这样那样的忧伤，令我们在深夜痛哭流涕，不能自己。可是如果没有这样的经历，我们又如何才能迅速长大，又何以谈人生呢？

其实，当一个女孩选择了一种生活的时候，就几乎已经选择了她将会遇到的男人和将要谈的爱情。如果她积极向上，那么喜欢她的男人，必定也是热爱生活多姿多彩的男人。她认真地对待生活，那么爱上她的必定是认真的男人。一个拥有目标的女人，没有人生目标的男人哪敢追求她？所以，故事中的女孩最需要的是认识自己。

一个男孩为了追寻自己的梦想，不得不放弃只想在小城市生活的女友。

在写字楼格子间里穿着体面的衣服工作的人，为了保住自己工作，在毫无理由的情况下，被上司叫到办公室劈头盖脸地臭骂一番后，不得不违心地对上司说自己错了。

正在二环路上的公交车里的张小姐刚刚挂掉了中介打来催缴房租的电话，她正在发愁，该向谁去借这笔续租的钱。

在北京的某郊区的工地上，一个农民工用满是白灰的手擦着脸上的汗水，接着往嘴里塞进了半个馒头，觉得有点难以下咽，索性抵了两下嘴就咽下去了，他忽然想起远在家乡的儿子和老母……

在人山人海的招聘会上，一个对未来充满梦想的毕业生对着镜子压了压脸上

的粉底，咧开嘴露出八颗牙齿，对自己说，我准备投出今天的三十六份简历……

人生的痛苦无处不在，在那些隐忍的笑容背后，好像到处都有痛苦在低吟。那些微小的痛苦，那些无法面对的苦难，那些看似无解的忧伤，像压在骆驼背上的最后一根稻草，让我们蜷缩起身体，蹲下身，用手掩住嘴巴；让我们直直地立着，扬起头，瞪大泪水快要决堤的双眼；让我们窝在床上，攥紧被角，把脸埋进枕头，接着眼泪就这样失控地涌出。

不管你在别人面前微笑过多次，但是一旦别人不小心戳到你的伤疤，你那假装遗忘的过去，都会被眼泪狠狠地出卖。社会就是这样现实，生活就是这么无情。但也只有经历这些过这些痛苦，你才能迅速地长大，走向成熟，获得幸福。

当我们真的长大后，就会明白，那些曾经受过的伤，又有什么关系呢？伤痛的意义在于生命还在延续。所以，痛苦来了，不要害怕，不要拒绝它，逃避它，要勇敢地面对。写出《少年派的奇幻漂流》的扬·马特尔说：“不管生活以怎样的方式向你走来，你都必须接受它，尽可能地享受它。”幸福早来或是迟来，取决于是否敢于面对痛苦。当你学会强忍着痛苦面对一切，承受一切的时候，幸福也就正向你招手了。

