

穆雪 / 著

CHANGE
BITTERNESS TO
SWEETNESS

世间事都在自己的一念之间。

凡事往好处想，以欢喜心想欢喜的事，
自然成就欢喜的人生；
凡事都朝坏处想，愈想愈苦，
终成烦恼的人生。

生活处处有哲学

把
苦日子过甜

中国华侨出版社

013069143

把

B821-49

812



穆雪 / 著

生活处处有哲学

苦日子过甜



北航

C1676429

中国华侨出版社

B821-49
812

831830310

图书在版编目(CIP)数据

把苦日子过甜:生活处处有哲学 / 穆雪著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5113-4037-5

I. ①把… II. ①穆… 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(2013)第214484 号

把苦日子过甜:生活处处有哲学

著 者 / 穆 雪

责任编辑 / 宋 玉

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/215 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4037-5

定 价 / 33.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩



前言

人生一世，草木一秋。纵观历史长河，生命如晨露夕花，转瞬即逝。然而，每个人的一生都是无法复制的长途跋涉。路漫漫其修远，喜怒哀乐，阴晴圆缺，更迭不断。当我们徘徊在人生的十字路口，当前方的灯光迷离不现，踌躇、彷徨、胆怯占据了我们的心理，此刻请不要痛苦悲伤，因为泪水只会让眼睛更朦胧，让明天更遥不可及。

此刻，我们要学会用宽容武装自己的内心，用宽容去包容生活中的诸多不如意，把心放宽，烦恼自然变小甚至消失。

古人云：“人生不如意事常八九，可与人言仅二三。”人生中总是有太多的不如意，面对爱人的误解，朋友的辜负，工作的不顺心，生活的不顺利，我们纠结、我们郁闷、我们惆怅、我们悲伤……只是这些都无济于事。

面对人生中诸多的坎坷、虚浮，甚至是委屈、无助，我们只能用豁达的心胸和宽容的胸怀来应对。豁达是一种生活的态度，是“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕”的果敢，面对世事沉浮，想要“胜似闲庭信步”，就得有豁达的胸襟，才能“一蓑烟雨任平生”。

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。人生旅途漫漫，没有人能够一直如意，都免不了要经历挫折和打击，我们都要学会直面得失与成败，成功、欢乐时不得意；失败、苦痛时不失意。面对世事沉浮，想要拥有“春有百花秋望月，夏有凉风冬听雪”的情怀，就要有一副豁达的襟怀。遇宠不骄，处变不惊，这就是豁达。豁达，是一种涵养，是一种做人的大气，生性豁达之人，必能活得洒脱快乐。豁达大度者，遇事泰然，面对困境无惧色，昂首品味生活酸涩，尔后笑看“云开日出”；而心胸狭窄者，常自暴自弃，一遇困难，便束手无策。

心之所以会累，常常是因为想不开，放不下，忘不掉而心中郁结，心力交瘁，

苦闷不堪。放不下欲望、放不下名利、放不下虚荣、放不下执念……诸多的放不下，心又怎能不累？心里装了太多的阴郁和不快，又怎能装得下幸福和快乐？

生活中总有一些东西是需要放下的，生命中总有一些事情是需要忘记的。若要心不累，就要做一个生活的智者，坚持该坚持的，放弃该放弃的，这样你才能拨得云开见月明。心累时要懂得如何释放和调节，懂得如何将内心所有的繁杂与苦闷抛到九霄云外，别囚禁在心牢中。因为只有这样你才能收获一片晴空，心灵才能自在安然。

我们常常迷失在自己的心路上。红尘冷暖，只有内心安静祥和，才不会被外界所左右。只要心如莲花，人生就会一路芬芳。

当我们在心路上迷失了自我，去山林静处、水云深处过一把“人生在世不趁意，明朝散发弄扁舟”的闲适，或是守一方山林候一片晨曦的返璞归真，或是处幽谷、看白云、濯清泉、听鸟鸣、数彩蝶纷飞的怡然，或是相伴杨柳青青又依依、绿荷墨墨又默默的散淡。唯如此，才能在曲折的心路上找到前行的方向。

做一个知足常乐，安于当下，享受生活的简单人，不虚荣、不物质、不攀比、不计较、不执迷，持一份淡泊的胸怀，看潮起潮落，云卷云舒，在淡淡的茶香中品味生活的乐趣，感悟人生的真谛。静下心来，你就能听到花开的声音。

人生是一个享受生活的过程。在这个过程中，要多一份淡然，少一份欲念；多一份洒脱，少一份执念。豁达看待世间万象，不以物喜，不以己悲，这样才能在喧嚣的尘世中觅得一份净土，才能守护心灵的宁静，才能享受到如蜜的人生真谛。

人生是一个欣赏生命的过程。不懂得宽容和豁达的人将好日子越过越差，越过越苦，而真正的智者懂得享受生命，懂得收集生命中的点滴风景，这样就将苦日子过得越来越甜，越来越美好。

本书深度剖析生活中经常遇到的苦恼烦闷、惆怅悲伤，用丰富的案例和细腻的文字为你指点如何把苦日子过甜的迷津，引领你来到一个如诗似画的世外桃源中，享受生活的幽静和浪漫，享受甜如蜜的人生。

来吧，跟着本书，踏上把苦日子过甜的神奇之旅吧。



第一辑 一朝风月尽，水流花自开

——当感情欺骗了你，学会忘却

浪漫如果变成了牵绊，我愿为你选择回到孤单。感情总是有散有聚，有分有合。当爱已不再，不妨学会忘却，学会放手，学会宽容，让对方去寻找心灵的归宿，也让自己去寻找水流花自开的华丽转身。

- | | |
|------------------|-----|
| ① 长安何处不飞花 | 002 |
| ② 有一种爱情叫相濡以沫 | 005 |
| ③ 一个华丽的转身，化愤恨为宽容 | 008 |
| ④ 放下，在下一个路口邂逅花开 | 011 |
| ⑤ 把那恍惚的记忆遗落在时光里 | 014 |
| ⑥ 人生何处不离人 | 017 |
| ⑦ 最浪漫的是陪着你一直慢慢变老 | 020 |
| ⑧ 面向阳光，春暖花开 | 023 |



第二辑 空山新雨后，天气晚来秋

——当朋友辜负了你，学会释怀

朋友是我们一生最大的财富，但是这笔财富偶尔也会出现摩擦，出现猜疑，甚至嫉妒。当朋友欺骗了你，一定要学会释怀，学会包容。要站在朋友的立场上去思考问题，想出解决方案。用宽容之水浇灌友谊之树，让友谊之花常开。

- | | |
|-------------------|-----|
| ❶ 投我以木桃，报之以琼瑶 | 028 |
| ❷ 播撒宽容的种子，收获成功的硕果 | 031 |
| ❸ 宽容是涤净空山的新雨 | 034 |
| ❹ 白天怎知夜的黑 | 037 |
| ❺ 君子之交淡如水，却深千尺 | 040 |
| ❻ 和朋友站在同一瓣莲花上交流 | 042 |
| ❼ 用包容除去凉风中夹带的沙粒 | 045 |
| ❽ 关怀千里之外的朋友 | 048 |

第三辑 几多风雨路，淡然朱丝弦

——当生活羁绊了你，学会看淡

人生几多坎坷，或是梦想搁浅，或是仕途艰辛，或是飞来横祸，或是人生变故……每天以泪洗面、悲痛万分也于事无补；如果能够豁达一点，那么所谓的苦恼、忧愁、痛苦也就随之显得微不足道了。

- | | |
|-------------------|-----|
| ❶ 欣赏沿途的流水落花 | 052 |
| ❷ 根扎越深，花开越浓 | 056 |
| ❸ 吹散心上的尘埃，触碰清新 | 060 |
| ❹ 没担忧，唱着歌，寻找简单的生活 | 063 |
| ❺ 路在手里，路在心中 | 067 |
| ❻ 让心成为一座宽阔的桥 | 070 |
| ❼ 播种美好，收获芬芳 | 074 |
| ❽ 忘却过去，明天又是艳阳天 | 078 |

第四辑 一笑心清静，处处皆莲花

——当悲伤笼罩了你，学会微笑

人生在世，注定要经受许多委屈，承受许多悲伤，朋友的曲解，恋人的误会，领导的刁难……当悲伤笼罩了我们，我们的责骂愤恨无济于事，不如学会微笑面对、超然待之。任世事摇曳，心始终如莲，安静绽放，如此，悲伤又能奈我何。

- ❶ 偶尔的抬头，是为了看清前进的方向 082
- ❷ 追逐美好的路上要先学会抛掉脆弱 086
- ❸ 没有不受伤的船 090
- ❹ 莫让悲伤如影相随 093
- ❺ 在苦难中找寻智慧的花苞 096
- ❻ 忘却悲伤，让宽容之水长流 100
- ❼ 倒掉鞋里的沙，做个快乐的旅行者 104
- ❽ 用微笑解决麻烦 107

第五辑 心烦意定乱，心静云自安

——当焦虑打扰了你，学会淡定

焦虑就是因为夏日里的声声蝉鸣而心烦意乱；焦虑就是因为冬日里的雪融冰消而坐立难安。想要消除经常莫名其妙来拜访你的焦虑，就需要养成一种“茶亦醉人何必酒，书能香我不须花”的平淡优雅。让心如浩淼的水域波澜不惊，焦虑自然知难而退。

- ❶ 山穷水尽处，彼岸有花明 112
- ❷ 体会从容的优雅 116
- ❸ 坚定从容，何需别人的掌声 120
- ❹ 用一颗轻松的心灵思索 124
- ❺ 找到心灵深处的一面魔镜 128
- ❻ 花开，需要孕育 131
- ❼ 承受住破茧的痛，才能化蝶 136
- ❽ 莫让焦虑遮住了生活的斑斓色彩 139



第六辑 惆怅阴霾云，一雷阳光起

——当惆怅席卷了你，学会阳光

惆怅就是小时候的“为赋新词强说愁”；惆怅就是长大后总想着那个并不存在的雨巷中撑着纸油伞的丁香般的姑娘。惆怅只是一团模糊的记忆，但是却总是挥之不去，以至于这团模糊越变越大，终成了心头上的一朵阴霾的云。学会阳光吧，用阳光去吹散那心头的惆怅的云。

- | | |
|--------------------|-----|
| ① 雷乍响，惊起蛰伏的心灵 | 144 |
| ② 用瑕疵点缀美玉 | 147 |
| ③ 莫让心灵在惆怅中迷失了方向 | 151 |
| ④ 变成蝴蝶，就可以飞到梦想的彼岸 | 155 |
| ⑤ 俯身捡起被遗落的种子 | 159 |
| ⑥ 用独一无二的自我，绽放七彩的笑容 | 163 |
| ⑦ 顾虑越多，越会徘徊不前 | 167 |
| ⑧ 用豁达享受人生的一蓑烟雨 | 170 |

第七辑 我既已亭亭，无忧亦无惧

——当工作抛弃了你，学会转角

如果有人关上了你的一扇门，不要困惑，不要苦恼，更不要抱怨。你只需转过头，看一看那敞开的窗，或许你不爱门前的花红柳绿，爱的是窗外的烟锁池柳；或许你不爱门前的嬉笑成群，爱的是窗外的寂静悠然。无论何时，都要学会转角，学会为自己开窗。

- | | |
|--------------------|-----|
| ① 暮回首，觅花开云月 | 176 |
| ② 东边日出西边雨 | 179 |
| ③ 集众人之长长于众人 | 182 |
| ④ 捞月莫下海，赏花何须镜 | 185 |
| ⑤ 给我一个支点，我就能撬动整个地球 | 187 |
| ⑥ 谁为维纳斯的断臂埋单 | 190 |
| ⑦ 转身，才能看到新的风景 | 192 |

第八辑 采菊东篱下，悠然见南山

——当身体拖累了你，学会休憩

人生本来没有烦恼，经历的多了，便背上了沉重的包袱，压得身体喘不过气，压得心灵疲惫不堪。在身心俱疲的时候，何不停下匆匆的脚步，给身体放个假，让心灵去旅行，享受静水流深、花开云舞的浪漫！

- ① 给身体放个假，跟着心灵去旅行 196
- ② 停下来，享受美丽 198
- ③ 用阳光心态创造美好人生 201
- ④ 走出“牛角尖”，探寻人间美景 203
- ⑤ 比黄金更珍贵的，是我们的生命 206
- ⑥ 用好心态谱写心灵和身体的和谐乐曲 209
- ⑦ 学会忙中偷闲，让身体歇个脚 212
- ⑧ 卸下身体的重担，呵护疲惫的心灵 215

第九辑 淡泊以明志，宁静以致远

——当名利诱惑了你，学会放手

名利就如烟花，绽放时绚烂了一时，但却逃不过绚烂后的无奈落幕。当这绚烂的烟花迷惑了你的双眼，你是选择去追寻虚无缥缈的点滴光亮还是选择去追寻花开淡淡的白莲？当烟花遮蔽了你的双眼，请选择放手，莫让烟花退却的光芒灼伤了你的眼睛。

- ① 名高权重重，黄粱一美梦 218
- ② 幸福是一种感受，无关金钱 221
- ③ 若无闲事挂心头，便是人间好时节 224
- ④ 失之东隅，收之桑榆 227
- ⑤ 为所拥有的当下喝彩 230
- ⑥ 名利如浮云，幸福才是真 233
- ⑦ 心如莲花，就会一路芬芳 236
- ⑧ 打开双手，你便拥有全世界 239



第十辑 心容百川流，感春江水暖

——当忌妒操纵了你，学会宽容

忌妒就是一株妖冶的罂粟，只看到外表的美丽，却忽视了她致命的毒素。当忌妒操纵了我们，抓狂、哭喊都只能是饮下这致命的毒药而不能缓解任何病症。学会宽容吧，要明白幸福是用来感觉的，不是用来比较的。做一棵会飞的蒲公英，无须羡慕玫瑰。

- | | |
|--------------------|-----|
| ❶ 保持心灵的春天状态 | 244 |
| ❷ 享受不妒不恼的平静 | 248 |
| ❸ 幸福是用来感受，而不是用来比较的 | 252 |
| ❹ 找到能让你盛开的土壤 | 256 |
| ❺ 遵循蒲公英的道路飞翔 | 260 |
| ❻ 扑灭忌妒之火，维持心灵的安静平和 | 264 |
| ❼ 把握属于自己的小幸福 | 268 |
| ❽ 埋葬忌妒，改变从现在开始 | 271 |



第一辑 一朝风月尽，水流花自开 ——当感情欺骗了你，学会忘却

浪漫如果变成了牵绊，我愿为你选择回到孤单。感情总是有散有聚，有分有合。当爱已不再，不妨学会忘却，学会放手，学会宽容，让对方去寻找心灵的归宿，也让自己去寻找水流花自开的华丽转身。



1 长安何处不飞花

当被玫瑰上的刺扎伤了手，不要着急拔掉她的刺，要记得她也曾经芬芳过你，不妨把她插到花瓶里。

爱情是美好的，人类几千年的历史留下了许多让人热泪盈眶的悲欢离合。一个个美丽的传说激励鼓舞着我们在情感的道路上寻找一份内心深处的幸福。可是，命运总是喜欢捉弄感情丰富而又十分脆弱的人们，小心翼翼地呵护着的情感，瞬间化作了过往云烟，留下一个孤独痛苦的身影在黑夜里徘徊，巨大的心灵创伤让多少痴情的种子暗自饮泣，痛不欲生。生活在世的我们，很可能会因为这飞来的横祸而迷失堕落，丧失了生活的信心，失去了寻求幸福的心情，过着以泪洗面的痛苦生活。在这个时候，我们应该从爱情的心酸之中，选择一种理智的思维。情感生活是重要的，却并不是生命的全部，我们应该及时地抽出身来，告别内心的伤痛。毕竟，生活的道路还很长，生命中还有很多值得欣赏的风景。

普希金是俄国著名的民主主义战士，也是俄国历史上极为有名的诗人，深得广大人民的喜爱。可是，一个才华横溢的生命，却在一场爱情的变故中消失，几百年来，仍然让人感到惋惜。

1828年，普希金在一个舞会中认识了18岁的娜达利娅。这位漂亮的女孩

子犹如刚刚开放的玫瑰，娇艳欲滴，清香诱人。多情的普希金见到之后魂不守舍，认为这就是自己寻找陪伴终身的另一半。当场向娜达利娅求婚，但遭到了拒绝。普希金并没有因为这次的失败而退缩，开始了漫长的追求过程。终于在1830年的时候实现了心中的梦想。才华出众的普希金和倾城倾国的娜达利娅结合，得到了朋友们的祝福，认为这是郎才女貌的天作之合。

结婚之后，普希金陶醉在了幸福之中。而向妻子表达爱意的方式就是他视之为生命的诗歌。可惜，妻子对他的才华并不感兴趣，柔情的诗句在她听来和枯燥的公文一样乏味。有一次，几个朋友来普希金家，朗诵普希金写过的诗歌，娜达利娅只是礼貌地听着，客气而又冷漠地说：“朗诵你们的吧，反正我也不听。”妻子对诗歌的冷淡让朋友们面面相觑。

普希金虽然满腹经纶、才高八斗，可是妻子却只是贪图物质享受，羡慕虚荣。两个人在一起，很难找到共同语言。普希金把这位貌若天仙的女子娶进门后，幸福的日子持续了没有多长时间，他就被娜达利娅无尽的欲望折磨得疲惫不堪。为了维持妻子体面的生活，普希金在短短的几年之内就欠下了六万卢布的巨额债务。高额的债务把这位浪漫的诗人压得抬不起头来，频繁的应酬使他丧失了宝贵的写作时间。他在给朋友的信中写道：“对生活的操心使我没时间感到寂寞，我已经没有单身汉时的自由自在地用来写作的时间了。我的妻子非常时髦，这一切都需要钱。而钱我只能通过写作来获得。而写作需要幽静，独自一人……”然而，作为家庭主妇的娜达利娅却从不关心丈夫的感受，继续出入于各个交际场中，享受着糜烂的生活。

娜达利娅看到当初崇拜不已的丈夫是一个穷光蛋之后，开始了对他漫长的抱怨。后来感到这位只懂得长吟短叹的诗人无法再支撑她所需要的生活之后，便和一个军官打得火热。妻子的变心让自尊心很强的普希金无法接受，决定采用西方特有的方式，和那个军官决斗，捍卫自己的爱情和尊严。在



1837年1月27日，两个人的决斗在彼得堡外的黑山进行，在决斗中，普希金的心脏停止了跳动。他的死，让朋友们感到十分的伤心，也让俄国的文学史上失去了最灿烂的明星。

面对对方的不忠，我们千万不要在恼怒中丧失了理智，而要用一颗平常心来看待。一次背叛未必是情感生活的终结，也无法代表幸福的永别。相反地，却为我们寻找真爱提供了具有价值的经验，能够在以后的情感道路上走得更稳健、更正确。毕竟，乌云遮住天空只是一时的黑暗，不久之后的天空依然会呈现明朗的色调。