

# 内心强大的人： 难而不怨，苦而不诉，喜而不扬

人这一辈子，会登顶山峰，也会落入谷底；有高光喜悦的时刻，也有艰难困苦的日子。有的人，一遇到困难，便开始怨天尤人，迷失困顿，从此一蹶不振。而内心真正强大的人，会把起伏看得平常，把生活当作道场，难而不怨，苦而不诉，喜而不扬，从而掌握人生的方向盘。

## 1

### 难而不怨，是一种格局

老子曾说：“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新。”经历挫折，才能全面反省；走过弯路，才能明确方向；身处低洼，才会充盈自己；推掉旧识，才能建立新知。

真正厉害的人，明白身处困境时，与其一味抱怨他人，埋怨命运，不如反省自身，充实自己。化危机为转机，变困境为机遇，才能真正破局，改变命运。

从前有个生意人叫张平，开了家酒铺。因为从不卖假酒，所以口碑一直很好，来来往往的客人很多。

一次，因为酒铺生意很忙，店里的伙计不小心，收购了一批味道不怎么醇正的酒，被客人知道后，生意越来越惨淡。

众人纷纷指责抱怨那名伙计，唯独张平没有说话，只是闻了闻那酒。

几天之后，店铺就又重新开张了。原来，张平闻过酒之后，发现此酒虽没有其他酒性烈，但是有一股果香味。于是，推出了新品，很多人品尝后都赞不绝口，生意也好转了起来。

“君子求诸己，小人求诸人。”弱者总是抱怨别人，强者都在内省自己。抱怨会产生极大的负能量，让人越陷越深。

越是困难的时候，越要停止抱怨，才能冷静思考，洞悉事物规律，找到问题根源。难而不怨，才是一个人的大格局。

## 2

### 苦而不诉，是一种成熟

“道可道，非常道；名可名，非常名。”很多时候，最黑的道路无人陪伴，最深的痛苦无法言说。苦而不诉，不仅是通透的生活感悟，也是一个人成熟的标志。

古时候有个年轻人在河边哭泣，旁边有位正在洗衣的妇人。年轻人便对妇人说：“我的命实在太苦了，被小人诬告，不仅丢了官，还被关押起来，受尽了苦，这世上还有我这么不幸的人吗？”

妇人听后，若有所思地说：“我丈夫早死，前不久，唯一的儿子死在了战场，儿媳改嫁。昨天下暴雨，老房子也塌了。”

年轻人惊讶地说：“那您怎么看上去这么平静呀？”妇人淡淡地回答：“总还是要活下去的。”

是啊，人生总是有无法预料的风雨，无法掌控的变故，但是生活总要继续。人类的命运并不相通，人人都有无法言说的苦楚，无人理解的心酸。

“没有在长夜痛苦过的人，不足以谈人生。”与其不断诉苦，沉溺过往，不如沉下心来，放眼未来，走好眼前的路。

## 3

### 喜而不扬，是一种境界

《西游记》里有一段“观音院僧谋宝贝，黑风山怪



窃袈裟”的故事。说的是，观音院里，金池长老跟唐僧炫耀自己的宝贝，孙悟空斗富心切，更是得意地怂恿师父拿出锦襴袈裟。

哪知金池长老在见到袈裟后，起了杀人越货的念头，最终作茧自缚，撞墙而死，而师徒二人大费周章，才拿回袈裟。

一场“炫耀”，两败俱伤。

金池长老不知道“财不配德，必有余殃”；孙悟空也不明白“得意之时，不应扰攘”。两人更不懂的是，内心强大的人，不会凭借外在彰显自己的价值，而是内心的丰盈，活出生命的高度。

生活中，有人因功成名就而目空一切，有人因官升一级而趾高气扬，有人因偶有小财而频频炫耀。

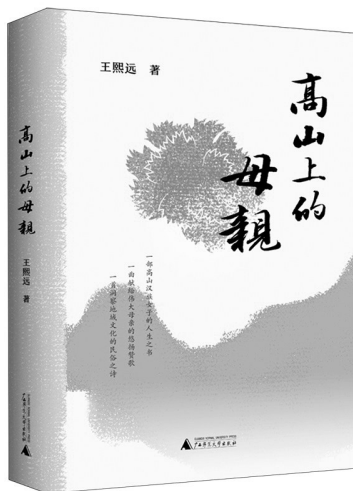
殊不知，志得意满时最易心生骄傲，高调张扬时最易遭人嫉恨。多少失败都暗藏于人生巅峰之时，多少落魄都发生在飞黄腾达之后。

面对成就和赞誉，最聪明的做法莫过于心怀谦恭，淡然处之。喜而不扬，敛起锋芒，才能保持清醒的头脑，在人生关键时刻做出最正确的抉择。

低谷困境时，不抱怨，等待时机；艰难痛苦时，不诉苦，平复心情；得意欣喜时，不迷失，低调收敛。弱者抱怨，强者改变；愚者张扬，智者收敛。愿我们逆风时，立得住根基；顺风时，稳得住方向；拥有强大的内心，掌握命运的走向。

来源：人民网

## 一曲献给母亲的悠扬颂歌



《高山上的母亲》是一部关于母亲的非虚构作品。作家王熙远用质朴又充满文学张力的语言，讲述了一位母亲平凡而伟大的一生，主人公杨金元是千千万万普通女性形象的缩影。

杨金元一生跨越79载春秋，她身上的美好品质在作者笔下不是被直接叙述，而是夹杂在点滴细节中呈现出来的。她勤劳质朴，面对苦难展现出超乎想象的平静与果敢，既时刻保持尊严，诚心感恩他人的好意，又日夜辛苦劳作，积极想办法改变家庭境况。

书中没有用悲凉萧瑟的环境烘托人物的处境艰难，这在一定程度上消解了人物的苦难，也借助环境烘托出那个时代的女性对苦难的态度：她们把苦难看作自己人生的一部分，虽然苦难的到来密集而猝不及防，但苦难也赋予她们独特的生命体验和强大的生命力。在此意义上，杨金元无疑是过去时代坚韧女性形象的缩影，命运给予她的是不幸，但若没有这些典型经历，读者就无法体味女性苦难背后的坚强。真正的苦难，无论用多么诗意的笔触，都无法使其褪色，杨金元的人生经历赋予文本更广阔的社会意义。

关于女性的人生命运，杨金元给了读者一个答案：在限定条件无法更改时，以“自我”为突围契机。她选择的自我突围与救赎之路，跳脱出了婚姻的框架。一方面她充实精神食粮，虽未读书识字，但是从小耳濡目染形成了一套自己为人处世的原则，这些原则是支撑她直面生活的砝码；另一方面她始终努力付出，种地、缝补虽是小事，却改变了她和孩子们的命运，也让她收获了邻里亲朋的好评和

孩子们的敬重。为什么看似随波逐流的生活，却拥有更强大的生命力？其实，这种“随波逐流”不能与“沉沦”等同，这是时代打在性格上的烙印。“虽累风波苦，不敢恨江湖”，正是这种性格底佑她咀嚼与思考自身命运，从而更勇敢地面对生活。

关于女性的生命意识，作者以尽量客观的视角先解构后建构，从个人到社会，写出杨金元在起起伏伏的挣扎背后女性生命意识的复苏。这本书立足点首先在于“解构”——以母亲为中心展开叙述，以她的认知和行事作风发现被遮蔽的“风景”，纠正带有浓厚封建文化烙印的性别歧视以及女性自我价值的屏蔽；其次开始“建构”——从主人公的视角出发建构主体意识，作者立足于母亲个人，读者却能从个人命运起伏中看到长辈们的身影。孩子们的品行充分展现了母亲品质的薪火相传，她的教导被孩子们终生铭记，她的身上饱含着生活的光明与魅力。

杨金元对于社会而言是微不足道的一粒沙，但小人物小事件背后是一段历史的再现。迫于生计日夜劳作、两个孩子夭折、晚年患癌……对个体来说，这些都是人生大事。在饥荒年代想尽办法保障食物供给、找野生金银花卖钱给孩子换作业本……这些有质感的生活事件充满力量，杨金元在作者的叙述中拥有了更广阔的价值。此外，她晚年儿孙满堂，游历了二十多个城市，也算是对她忙碌又操劳一生的小小慰藉。

《高山上的母亲》是一曲献给母亲的悠扬颂歌，每一个阅读过的人都会记住这样一位伟大的母亲，她在人间永远不会消失。

白羽洁