

<<再苦也要笑一笑>>

图书基本信息

书名：<<再苦也要笑一笑>>

13位ISBN编号：9787801763334

10位ISBN编号：7801763335

出版时间：2009-4

出版时间：人民武警出版社

作者：张仲超 编著

页数：279

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<再苦也要笑一笑>>

前言

人生不如意事，十常居八九。

比如，失恋失业了，个人发展受阻；比如，家庭闹点儿矛盾，最近比较烦；比如，经济危机，做生意受了骗；比如，股市崩盘，炒股折了本儿……其实。

不如意的事情在人世从来就有，以后也绝对会存在，关键在于我们如何面对。

人生苦短，太多时候，人们会迷失了自己：或沉沦于享乐主义的灯红酒绿中，或痴迷于拜金主义的声色犬马中，或深陷于虚无主义的醉生梦死中，或浑噩于实用主义的熙来攘往中……他们不是误用了人生就是弱化了人生，要么就是歪曲了人生，甚至丑化了人生。

人生在他们那里已丧失了本来美好的质地和面目，沦为名利的工具、一己的玩物以及世间的负担。

这样的人生已全然没有了价值和意义，这样的人也是可悲、可叹、可鄙、可哀的。

如果我们的人生只是名利、虚荣、虚伪、成就感、满足感以及用来炫耀的所谓光辉阅历等林林总总的垃圾场，这样的人生有什么意思呢？

人生祸区福境，皆念想造成。

故释氏云：利欲炽然，即是火坑；贪爱沉溺，变为苦海；一念清净，烈焰成池；一念惊觉，航登彼岸。

念头稍异，境界顿舒，可不慎乎？

于是，苏格拉底说：“决定自己心情的，不在于环境，而在于心境。”

对于一个人来说，再苦也要笑一笑，快乐的活着才是成功的人生！

原来——

<<再苦也要笑一笑>>

内容概要

没有什么东西能比一个阳光灿烂的微笑更能打动人的了。

微笑具有着神奇的魔力，她能够化解人与人之间的坚冰；微笑也是你身心健康和家庭幸福的标志。

无论你在什么地方，无论你在做什么，在人与人之间，简单的一个微笑是一种最为普及的语言，她能够消除人与人之间的隔阂。

人与人之间的最短距离是一个可以分享的微笑，即使是你一个人微笑，也可以使你和自己的心灵进行交流和抚慰。

一旦你学会了阳光灿烂的微笑，你就会发现，你的生活从此就会变得更加轻松，而人们也喜欢享受你那阳光灿烂的微笑。

<<再苦也要笑一笑>>

书籍目录

第一章 再苦也不能苦心，把苦日子过甜 别消极看待人生和事物 别和自己过不去 亨要多往好处想 别太自责自己 敞开心灵接受不幸 对自己说“不要紧” 给自己一点心理补偿 为什么不肯定自己 别让坏情绪毁了你 弱者也有一片天 坏牌不一定必输第二章 生气不如争气，愁容不如笑容 咽下怨气，才能争气 不要用别人的错误惩罚自己 为什么和自己过不去 不如轻松一点 让自己的心灵澄净一些 停止再发牢骚 越是面对刻薄的人，就越要宽容 培植忍耐之树 活出自我才是最重要的第三章 死神也怕咬咬牙，阳光尽在风雨后 跌倒之后就马上爬起来 天下没有免费的午餐 自己跌倒自己爬 破釜沉舟，绝地逢生 聪明人和傻子的区别 坦然面对拒绝 没什么也不能没勇气 困难是值得感谢的 死神也怕咬紧牙关 掌握自己人生的舵第四章 少一点欲望，多一点快乐 无欲则刚是真理 让自己的心更宽广些 以退为进，可能会有更大的收获 发生矛盾后先找自己的问题 不要太好面子 把握好自己的欲望 清心与静心，让人快乐 宁静与淡泊，总是无忧自乐 欣赏与忘却，让人快慰第五章 微笑面对每一天，每一个人 有爱就能化解仇恨 爱别人就能回报自己 善意的力量是无穷的 心在哪里，命运就在哪里 停止抱怨，感激人生 学会与人分享 学会理解，学会宽容 微笑面对每一天每一个人第六章 不为打翻的牛奶哭泣 学会宽恕自己 别为打翻的牛奶而哭泣 念头转个弯，视野更宽广 学会知足常乐 自我意识不要太强 接受并适应不能改变的事实 走出心灵的沼泽 在生活中选择宽舒第七章 放飞心灵，放飞快乐 给人一条路，自己也宽松 原谅比指责更有效 弓过盈则弯，刀过刚则断 宽人人宽，三尺道路六尺宽 宽容自得人心，原谅足纳万物 怨恨会让你失去快乐 “大”人大量，宽容是修养的底蕴 宽容是一种人性的暖流 向对手致敬第八章 从人性阴影里手执玫瑰站起 阴暗是会悄悄藏在心里的 随波逐流是自己无法相信自己所致 自以为是总是弄巧成拙 误会使我们后悔不迭 巧于算计却总是得不偿失 猜疑只能让自己更加狭隘 猜疑是一条无形的绳索 不要失去最珍贵的东西 勿以小人之心，度君子之腹第九章 在逆境中学会微笑，永葆快乐 坦然面对挫折与逆境 在挫折中选择开朗与快乐 保持一颗平和的心 奇迹总会出现的 可以改变的只有我们的看法 在逆境中学会微笑 不要让暂时的挫折击垮 永远抱有前进的动力 任何时候都没有理由退缩 宽恕人生永远充满希望第十章 坦然迎接低潮，严冬长不等于春天不到 低潮不可避免，危机时时存在 贪欲：人性最大的陷阱 思维与经验，死胡同与牛角尖 必须打破陈旧的思维定势 让思维转个弯 生活是一面镜子 多一份自信，多一份坚强 靠努力才能取得成功 快乐就要有积极的信念 自信让你神采飞扬第十一章 做人莫较真，为人乐开怀 活得累因为太计较 成熟不是装出来的 缺憾也是一种美，也是一种德 大行不拘小节的真义 不要被厄运吓倒 不必太较真 正确对待屈辱 不要过分客套 不要太在乎年龄 世俗并不可怕 不要盲从经验 不要太迷信 机遇 不要太依赖谋略 实力不能决定一切 死要面子活受罪第十二章 心大如海，从而知足常乐 朴素淡泊，不为富贵所累 患得患失者，必被外物所累 做自己最擅长的事 蝇头小利，不如看得长远 择言而后言，择行而后行 宠辱不惊，泰然处世 贪婪惹祸，知足常乐第十三章 命运之门为自信乐观的人而开 自信乐观，人生自然通达 坚信不幸只是过客 痛苦和折磨其实是一笔巨大的财富 尽早发现自己的优势 成功是干出来的 自信之人每天进步一点点 谨慎对待每一件事情 不要攀比，享受自己的生活 记住时间不等人 停止拖拉，马上行动 勇敢追求自己的目标 重要的是坚持自己的目标 不要迷失自己的方向 做最优秀的自己，而不要去做最好的别人 喜欢你自已花一般的生命 学会坦然地面对与欣赏他人 学会承受生命的压力与重量 豁达一些，享受生命中的快乐第十四章 参透人生真谛，自可拈花微笑 大道无道，圣人不仁 小术有限，大道无形 顺应天道，无用即大用 上善若水，水利万物而不争 以静制动，相反相成 大成熟，若大天真 顺其自然，切莫强为 不斤斤计较，不苛求别人 用微笑面对人生

<<再苦也要笑一笑>>

章节摘录

第一章 再苦也不能苦心，把苦日子过甜别消极看待人生和事物幸福的感受是相似的，幸福的故事却不尽相同。

人，一生都在追求幸福，毕尽心力也是为了幸福二字。

然而，生活看似每天重复，幸福也是轻轻淡淡而且稍纵即逝，挫折和苦痛却如影随形，幸福总是在未知的世界里，在别人的餐桌上，别人的故事里。

其实，生命的轮回里，我们肯定不能把握一种永恒。

昨天已过，未来不可预测，所能做的只有把握现在，珍惜生命，珍惜此刻的拥有。

所以，经营幸福，惟有自己给自己创造幸福，诚挚地付出努力，相互地信任和理解，相互地支持和体贴，才能到达幸福的彼岸。

世间万物都有属于自己的特点，如猴子会爬树，但你不能让它去学游泳；鸭子会游泳，你却不能让它去飞翔……李白在《将进酒》里留下了不朽名句：“天生我才必有用，千金散尽还复来。”

这句话概括了所有人存在的价值。

每个人都是人生路上的一块石头，有着自己的作用；如果你能够寻找到适合自己的位置，你就能拥有属于自己的足够空间。

在人生旅程中，我们一定要找准自己的人生坐标，找准前进的方向。

只有拥有良好健康的心态，积极进取的精神，你就能活出精彩而有意义的人生。

我们生活在一个多彩的世界，这世界正是因为这些独特的风格而丰富了人生的滋味和风景，让我们的生命变得丰盈而纯美，让我们的生命变得厚重而充实。

打网球对罗杰·克劳福特而言，可谓万事俱备，只欠了双手和一条腿。

当罗杰的父母第一眼看到他们的儿子时，那是一个天生没有手掌的婴儿。

罗杰的右前臂直接伸展出一个拇指状的突出物，左前臂则只长了拇指和一根手指。

罗杰的四肢比常人的都要短小，而且他的右脚只有三根脚趾。

左腿萎缩了，估计将来也要被切除。

医生说罗杰得了缺指症，这是一种非常罕见的先天性缺陷，在美国每9万个新生婴儿当中只出现一例。

医生说罗杰跟将来很可能不能行走，生活也不能自理。

所幸的是罗杰的父母并没有灰心。

父母不允许罗杰为自己的缺陷而难过。

也不允许他寻求和利用别人的同情心。

罗杰的父亲还经常鼓励他参加体育运动，并且教他接发排球的技巧，放学后还在后院里教他打橄榄球。

罗杰对运动的热爱与日俱增，他的自信心也随之增强。

但并非所有的困难都因为罗杰有信心就给他让路。

在食堂里让同伴们看着自己笨手笨脚地吃饭以及在打字课上重复的失败就让罗杰感到懊恼。

罗杰说：“我从打字课上学到了非常重要的一课，那就是人并非万事皆能的——你最好专注于自己所能胜任的事情上。”

大学里，罗杰继续参加网球比赛，并最终以其22胜11负的成绩结束了他的网球职业生涯。

后来他更以首名残疾网球运动员的身份被美国职业网球协会确认为职业教练。

如今罗杰周游全国，给各种社会团体讲述获取成功的必备要素。

他说：“我和你们之间的惟一区别在于，你们看到了我的缺陷，而我却看不到你们的缺陷。

我们每个人都有缺陷。

当人们问我是如何克服身体上的缺陷时，我会告诉他们我并没有克服什么。

我只是认识到哪些事情是自己力所不及的。

例如弹钢琴和拿筷子吃饭等；但更重要的是，我也认识到哪些事情是自己力所能及的，然后我就全身心地投入到这些事情当中去了。

<<再苦也要笑一笑>>

”罗杰·克劳福特能够认识到物尽其材，所以他虽有缺陷却能发挥所长。

为自己创造出美好的生活。

但有许多人，看不见生活中的美好，在他们的眼里，生活是不如意的，是挫折、痛苦、无奈，是无法把握的困惑，是宿命的安排，是无法改变的命运。

因此，有些人就不去努力，整天无所事事地消磨时间，过一天算一天，没有积极的生活态度。

为什么会产生这样悲观的思想？

人生难道真的这么绝望，这么无奈吗？

其时并不尽然。

当看到别人拥有事业时，我们羡慕；当看到别人成名成家时，我们感叹；当看到别人拥有名誉和金钱时，我们眼红。

而这些感慨的背后透着无奈，透着悲观，透着对自我的否定，对别人的羡慕和肯定。

羡慕别人的成功，忽略自己的所长，却没有看到别人所付出的努力，那些流血流汗的日子，而只是看重了自己与他人对照所没有的短处。

古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

”人生的任何一条路都不会是捷径，都不会是无风无雨一片晴朗，一帆风顺，走捷径的想法是惰性的、不积极的，惰性的人永远不可能成功。

要想成功就必须要做好失败的准备，锻炼足够的心理承受能力，人生路上的沟沟坎坎很正常，就如同路有平路、石路、山路、水路，当你到了死胡同，就必须从头再来，尽管我们在行走的过程中经过了艰难困苦，经过了长途的劳顿，但它锻炼了你的行走能力，锻炼了你的承受能力，让你在今后的人生路上走得更稳更好。

别和自己过不去如果你仔细观察周围，你就会发现，在我们宁静的生活中，大多数人都是和蔼可亲的，富有爱心的，也是宽容的。

如果你犯了错真诚地要求他人宽恕时，绝大多数人不仅会原谅你，而且事后他们也会把这事儿忘得一干二净，使你再次面对他们时一点愧疚感也没有。

可贵的是，我们这种亲切的态度对所有人都一样，没有什么种族、地域、民族的分别；但有时它就只对一个人例外。

谁？

没错，就是我们自己。

也许你会怀疑：“人类不都是自私的吗？

怎么可能严于律己宽以待人？

”是的，人总是会很容易原谅自己，不过，这只是表面上的饶恕而已，如果不这么自我安慰的话，如何去面对他人？

但在深层的思维里，一定会反复地自责：“为什么我会那么笨？

当时要是细心一点就好了。

”或是：“我真该死，怎能让这样的错发生？

”如果你还不相信，请你再想想自己有没有犯过严重的错误。

如果想得出来的话，那你一定有过耿耿于怀，并没真正忘了它。

表面上你是原谅了自己，实际上你是将自责收进了潜意识里。

我们可以对他人这么宽大，难道自己就没有资格获得这种仁慈的对待吗？

没错，我们是犯了错。

但除了上帝之外，谁能无过？

犯了错只表示我们是个普普通通的人，不代表就该承受如下地狱般的折磨。

我们惟一能做的只是正视这种错误的存在。

从错误中学习，以确保未来不会发生同样的憾事。

接下来就应该使自己得到绝对的宽恕，尽快把它给忘了，甩掉心中的包袱继续往前走。

人的一生中犯的错误的很多，要是每一件事都深深地自责，一辈子都要背负着一大包的罪恶感生活，

<<再苦也要笑一笑>>

你还能奢望自己能走多远？

犯错对任何人而言，都不是一件愉快的事情，一个人遭受打击的时候，难免会格外消沉。

在那一段灰色的日子里，你会觉得自己就像拳击失败的选手，被那重重的一拳击倒在地上，头昏眼花满耳都是观众的嘲笑和心中那失败沮丧的感觉。

在那时候，你会觉得自己简直不想爬起来了，觉得你已经再没有力气爬起来了！

可是，你会爬起来的。

不管是在裁判数到十之前，还是之后。

而且，你还会慢慢恢复体力，平复创伤，你的眼睛会再度睁开来，看见光明的前途。

你会淡忘掉观众的嘲笑和失败的耻辱。

你会为自己找一条合适的路，不要再去做挨拳头的选手。

玛丽·科莱利说：“如果我是块泥土，那么我这块泥土也要预备给勇敢的人来践踏。

”如果一个失败者在表情和言行上时时显露着卑微和失望，每件事情都不信任自己、不尊重自己，那么这种人将永远得不到别人的尊重。

造物主给予人巨大的力量，鼓励人去从事伟大的事业。

这种力量潜伏在我们的脑海里，使每个人都具有客观存在的韬略伟才，能够精神不灭万古流芳。

如果一个人不尽到对自己人生的职责，在最有力量、最可能成功的时候不把自己的力量施展出来。

那么你就不能成功。

记住，宽恕，忘却，前进。

宽恕自己，才能把犯错与自责的逆风，变为化雨的东风推着你走向成功。

事要多往好处想我们在许多寺庙中会见到一尊佛像，但这尊佛像与其他佛像大异其趣。

他光着大肚皮坐卧于地，咧嘴露牙地捧腹大笑，看起来特别具有亲和力及喜悦感。

他便是“大肚能容，了却人间多少事；满腔欢喜，笑开天下古今愁”的弥勒佛。

弥勒佛之所以具有令人敬服的特质，就在于他的“豁达大度”。

一件事可以从许多角度来看，有好的一面，亦有坏的一面，有乐观的一面，亦有悲观的一面。

就好比一个碗缺了个角，乍看之下，好似不能再用；若肯转个角度来看，你将发现，那个碗的其他地方都是好的，还是可以用的。

若凡事皆能往好的、乐观的方向看，必将会希望无穷；反之，一味地往坏的、悲观的方向看，定觉兴致索然。

一个小女孩只有3岁，晚餐时每每执着汤匙要“自己来”，但次次皆被她母亲夺走，而母亲通常的回答是：“你还不会。”

”当有人造访她们家时。

那个女孩竟道：“你帮我。”

”由此可见，孩子的情热被一而再、再而三地浇灭后，便容易产生依赖性。

久而久之，便将变成一个怕做错事而受嘲骂、缺乏自信的人，等到将来长大，自然会畏畏缩缩，没有勇气尝试突破困境。

凡事多往好的方面想，自然会心胸宽大，也较能容纳别人的意见。

拥有宽大的心胸，不但可以使人经常从别的角度去看事情，更能使自己过着从容自得的日子。

有一回，释尊的一位大弟子被一位婆罗门侮辱，但他对于对方的辱骂只是充耳不闻，未予理会。

因为他知道，一个会以辱骂别人来抬高自己的人，他在个人的修养和品行上也会有问题。

婆罗门见到他无端被自己辱骂，不但没有生气，且能微笑地答辩，真不愧是圣者，于是自知理亏便悄悄地离开了。

这便是豁达，即佛家所谓的圆融。

<<再苦也要笑一笑>>

媒体关注与评论

笑是一种没有副作用的镇静剂。

——格拉索命运不能妨碍我们的欢乐，即使日子再苦，我们还是要欢笑度日。

只有傻瓜才不是这样。

——高尔基你只要生气一分钟，便丧失了60秒钟的快乐。

——托尔斯泰笑是仁爱的象征，快乐的源泉，亲近别人的媒介。

有了笑，人类的感情就沟通了。

——雪莱所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。

——罗曼·罗兰如何才能快乐？

抛弃仇恨，远离烦恼。

生活简单，淡泊名利，常设身处地为别人着想，笑口常开，心中有爱。

——卡耐基真正的笑，就是对生活乐观，对工作快乐，对事业兴奋。

——爱因斯坦

<<再苦也要笑一笑>>

编辑推荐

我们微笑面对每一天每一个人，用广阔的心灵去包容别人的举止，用善良的心灵去感悟别人的行为，用宽容的胸襟去善待别人的言行，这样在尊重他人的时候。

我们也获得了生命之中最美好的东西——快乐！

《再苦也要笑一笑(钻石版)》告诉你如何寻找到快乐！

一旦你学会了阳光灿烂的微笑，你就会发现，你的生活从此就会变得更加轻松，而人们也喜欢享受你那阳光灿烂的微笑。

<<再苦也要笑一笑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>