

<<再苦也要笑一笑全集>>

图书基本信息

书名：<<再苦也要笑一笑全集>>

13位ISBN编号：9787802518421

10位ISBN编号：7802518423

出版时间：2011-11

出版时间：金城出版社

作者：隋晓明

页数：308

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>

## <<再苦也要笑一笑全集>>

### 前言

每人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。

”——她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！

”——她把钥匙交在孩子手中。

一位男人说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。

”——这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！

” 年轻人从商店走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我气炸了！

” 这些人都犯了同一个错误，就是让别人来主宰他们的快乐和笑容。

很多时候，我们也如他们一样，好像愿意承认自己无法掌控自己的快乐，只能可怜地任人摆布。但一个真正成熟的人，即便在艰难困苦中也能够握住自己快乐的钥匙，他不依靠别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

东晋大诗人陶渊明厌倦尘世喧嚣，辞官归隐，饮酒赋诗有云：“结庐在人境，而无车马喧。

问君何能尔，心远地自偏。

采菊东篱下，悠然见南山。

山气日夕佳，飞鸟相与还。

此中有真意，欲辩已忘言。

” 闲适恬淡之韵味溢于言表，他所追求的正是一种悠闲自在的桃花源式的快乐生活，他并没有因自己仕途的不顺与生活的清贫而痛苦不已，反而露出了恬淡的微笑。

法国启蒙思想家卢梭也曾感叹：“在我一生中的苦难日子里，我却始终满怀温馨、感人、甜美的感情，这些感情为我悲痛的心灵的创伤抹上了香膏，仿佛将痛苦化为快感。

” 所以，苦中作乐是人生的一大境界，那些成功的伟人都曾在困苦中保持着微笑，这既体现出他们博大的气魄，也体现出他们积极的人生态度。

再苦也要笑一笑，就是劝慰人们要学会苦中作乐，唯此才能抵挡人生中不测风雨的来袭，才能做到失意时不失志。

苦中作乐不是自我麻痹，不是消极退却，是以一种自强与自信面对命运，于莞尔一笑间接受命运严肃的挑战。

在通向成功的路上，每一位渴望成功者都会碰到许多困难和挫折，这些困难和挫折往往会使人感到痛苦和折磨，让人对前途一片茫然和悲观。

此时，只有乐观才能给生命注入一份活力——与生气，使人从痛苦、贫困、难堪的处境中霍然站起，摆脱因困难和挫折而带来的悲观与失落。

乐观，是生命保鲜的最佳良药；“再苦也要笑一笑”是人世之旅的金玉良言。

我们常常追问自己生活的目的，当我们将金钱、名誉和地位等等都逐一否定之后，我们发现自己终此一生追求的仍然是快乐与幸福。

其实，一个人快乐与否，只取决于他自己。

当他愿意以微笑面对世界时，他会发现世界也在对他微笑，他会发现生活中的一切都如此美好与和谐；然而，当他以忧伤的眼光凝视这个世界时，世界也会大变模样：鲜花在他眼光下枯萎，泉水在他目光下干涸，青草在他的注视下变得枯黄……其实，世界并未改变，改变的只是我们的心态和眼光。伤痛中的我们总是会过于沉湎于悲痛，甚至失去了志向与信心，快乐更是被驱逐得无影无踪。

此刻，我们必须做出抉择：是要颓废痛苦下去？

还是要微笑着站起来？

任何渴望美好生活和成功的人，都会毫不犹豫地选择后者。

因为唯有重新站起来，微笑面对，我们才会拥有希望，才会充满力量，才会有机会实现人生最大的梦想。

<<再苦也要笑一笑全集>>

快乐的钥匙在自己手中，再苦也要笑一笑！  
本书将会为我们提供希望、力量和梦想，在困苦中为我们的人生点亮一盏永明灯！

<<再苦也要笑一笑全集>>

内容概要

乐人之乐，人亦乐其乐；忧人之忧，人亦忧其忧。

乐观是于一个灾难中看到一个希望，悲观是于一个希望中看到一个灾难。

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。

一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会他人也更容易有真正的贡献。

为了寻找快乐，你走遍了千山万水，始终见不到它的踪影。  
其实只要你拥有一颗知足的心，快乐就在你身上。

<<再苦也要笑一笑全集>>

书籍目录

前言

第一章 乐以忘忧：快乐是生活的真谛

快乐才是生存的法则  
你对生活笑，生活就不会对你哭  
在痛苦中寻找快乐是一种境界  
接受无法避免的现实  
心是快乐之根  
再大的风浪我们也要远航  
忘记过去的创伤  
好心态成就好人生  
人生的美在于向前看  
爱生活才能享受生活  
降低快乐的标准

第二章 永怀希望：绝望是人生最大的破产

永不绝望才有希望  
自信为希望撑起一把伞  
人生之苦没什么大不了  
不时以幽默面对困境  
宽宏可以摆脱绝望  
突破人生的瓶颈  
留得青山在，不怕没柴烧  
燕雀安知鸿鹄之志

第三章 不再迷失：为他人活还是为自己活

为了自己快乐地活着  
盲目攀比让人迷失自己  
找到自己的人生舞台  
学会善待自己  
给自己找条路  
自助者天助之  
实现自我是人生的目的  
别把他人的标准当做自己的标准  
简化自己的生活

第四章 学会发泄：郁闷你就喊出来

给郁闷一个自然出口  
尖叫也是一种发泄  
大哭一场解千愁  
千万不要堆积情绪  
多给自己松松绑  
脾气可以被转移  
给自己备个情绪“垃圾桶”  
告别不良情绪  
在旅行中排遣烦恼  
找到合适的宣泄方式

第五章 缺陷也是一种美：上帝从未瞧不起卑微

以自嘲对困境

<<再苦也要笑一笑全集>>

缺陷也是一种美

上帝不会轻看卑微

没有过不去的火焰山

没有人比你更值得爱

车到山前必有路

第六章 别把工作当苦役：把“职业”当做“事业”

第七章 珍视岁月的奖励：伤痛是心灵的荣誉勋章

第八章 自助者天助：做自己的救世主

第九章 学会变通：别老和自己较劲

第十章 淡定豁达：没有真正的输赢人生

## &lt;&lt;再苦也要笑一笑全集&gt;&gt;

## 章节摘录

快乐才是生存的法则 快乐是我们生活追逐的最终目标，没有人会去寻求痛苦，但是在生活中我们时常会遭遇痛苦，不过再苦你也要笑一笑，因为快乐才是生存的法则。

有人说：“生存是丛林的法则。”

于是，有人把这句话引入社会生活，说“生存也是生活的法则”。

但是生存真的是我们生活的法则吗？

不，其实生存只是我们最低的要求，我们真正追求的说到底还是幸福和快乐。

所以，我们说“快乐才是我们生活的法则”。

但是，我们大多数人的生活很平凡，而且每日总是忙忙碌碌，其实当我们在为生活疲于奔命时，生活也离我们越来越远了。

如此身心疲累的生活已经失去了它快乐的真谛。

如果我们不想活得这样苦，首先就得学会放松自己的身体，放松自己的心情，不要为那些一生都在做却怎么也做不完的琐事所累。

山中的庙里，有一个小和尚被要求去买菜油。

在离开前，庙里的厨师交给他的一个大碗，并严厉地警告：“你一定要小心，我们最近经济很紧张，你绝对不可以把油洒出来，浪费了。”

小和尚答应后，下山来到厨师指定的店里买油。

在上山回庙的路上，他想到厨师凶恶的表情，越想越觉得紧张。

他小心翼翼地端着装满油的大碗，一步一步地走在山路上，不敢左顾右盼。

不幸的是，在他快到庙门口里时，由于没有向前看路，他踩进了一个小坑。

虽然他没有摔跤，却洒掉三分之一的油。

小和尚非常懊恼，而且紧张到手都开始发抖，无法把碗端稳。

回到庙里时，碗中的油就只剩一半了。

厨师拿到装油的碗时，非常生气，指着小和尚大骂：“你这个笨蛋！”

我不是说要小心吗？

为什么还是浪费这么多油，真是气死我了！

小和尚听了很难过。

另外一位老和尚听到了，就跑来问是怎么一回事。

了解以后，他就去安抚厨师的情绪，并私下对小和尚说：“我再派你去买一次油。

这次我要你在回来的途中，多观察你周围的人和事物，并且需要跟我做一个报告。”

小和尚又勉强上路了。

在回来的途中，小和尚发现其实山路上的风景真是美。

远方看得到雄伟的山峰，又有农夫在梯田上耕种。

走不久，又看到一群小孩子在路边的空地上玩得很开心，而且还有两位老先生在下棋。

小和尚这样一边走一边看着风景，不知不觉就回到庙里了。

当小和尚把油交给厨师时，发现碗里的油装得满满的，一滴都没有损失。

生活本应是轻松的！

然而，这点常常被奔波的人们忘记。

我们有时就像故事中买油的小和尚一样，在生活中担心太多，顾忌太多，以致做人做事总是缩手缩脚，放不开，最后反而坏了事，其实，更多时候我们是要放松自己，告诉自己：“生活应该轻松些。”

在课堂上，老师拿起一杯水，然后问大家：“各位认为这杯水有多重？”

有人说200克，也有人说300克。

“是的，它只有200克——那么，你们可以将这杯水端在手中多久？”

老师又问。

很多人都笑了，心想：200克而已，拿多久又会怎么样！

老师没有笑，他接着说：“拿一分钟，各位一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天

## &lt;&lt;再苦也要笑一笑全集&gt;&gt;

呢？

一个星期呢？

那可能得叫救护车了。

”大家又笑了，不过这次是赞同的笑。

老师继续说道：“其实这杯水的重量很轻，但是你拿得越久，就觉得越沉重。

这就如同把压力放在身上，不管压力是否很重，时间长了就会觉得越来越沉重而无法承受。

我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起，只有这样我们才能拿得更久。

所以，我们所承担的压力，应该在适当的时候放下，好好休息一下，然后再重新拿起来，如此才可承担更么。

”正如故事中所说的：“其实这杯水的重量是很轻，但是你拿得越久，就觉得越沉重。

”所以，为什么不适当地放松自己呢？

有时候我们就像一张拉开弦的弓第绷得太紧就容易断，只有恰到好处，不松不紧，才能射到自己的目标，飞得更高更远。

人生旅途，也是需要不时放下一些并不需要的包袱，轻装上阵，只有这样，我们才能让自己走得更远。

反过来说，人生在世，何须事事都非要做得那么完美呢？

这是不可能的，世界上没有谁能事事做到完美。

所以我们做人做事，只要尽了力，无愧于良心，那我们就已经做得很好了。

俗话说：“知足者常乐。

”我们不妨经常给心灵一个放松的机会，别让太多的忧郁，太多的烦恼，太多的失落，太多的凄苦，来占据我们脆弱的心灵。

只要有了好心情，做事也就更顺心，身体也会更健康，继续做事的本钱也就有了保证。

可以说是一举多得！

所以，我们要多从生活中寻找出它原本就有的快乐和精致。

有这样四个女人。

第一个女人——确切地说女孩，是个大三的学生，家境不好。

一个男生喜欢她，同时也喜欢另一个家境很好的女生。

在他眼里，她们都很优秀，他不知道应该选谁做妻子。

有一次，他到那个家境不好的女孩家玩，看见她的房间非常简陋，没什么像样的家具。

但当他走到窗前时，发现窗台上放了一瓶花——瓶子只是一个普通的水杯，花是在田野里采来的野花。

就在那一瞬，他下了决心，选择那个穷女孩为自己终身所依。

促使他下这个决心的理由很简单，那个女孩子虽然穷，却是个懂得如何生活的人，将来无论他们遇到什么困难，他相信她都不会失去对生活的信心。

第二个女人喜欢时尚，爱穿与众不同的衣服。

她是被别人羡慕的白领；但她却很少买特别高档的时装。

她找了一个手艺不错的裁缝，自己到布店买一些不算贵但非常别致的衣料，自己设计衣服的样式。

在一次清理旧东西时，一床旧的缎子被面引起了她的兴趣——这么漂亮的被面扔了怪可惜的，不如将它送到裁缝那里做一件中式时装。

想不到做出来后效果出奇地好，于是她的“中式情结”由此一发而不可收：她用小碎花的旧被套做了一件立领带盘扣的风衣；她买了一块红缎子稍事加工，就让她那件平淡无奇的黑长裙大为出彩……

第三个女人是个普通的职员，过着很平淡的日子。

她常和同事说笑：“如果我将来有了钱……”同事以为她一定会说买房子买车子，而她却说：“我就每天买一束鲜花回家！”

当然，现在她也不是买不起，而是她觉得按自己目前的收入，到花店买花有些奢侈。

有一天她走过人行天桥，看见一个乡下人在卖花，他身边的塑料桶里放着好几把康乃馨，她不由得停了

了下来。



<<再苦也要笑一笑全集>>

这些花一把才开价5元钱，如果是在花店，起码要15元，于是，她毫不犹豫地掏钱买了一把。

这把从天桥上买回来的康乃馨，在她的精心呵护下开了一个月。

每隔两三天，她和孩子就为花换一次水。

再放一粒维生素C，因为这样可以使鲜花开放的时间更长一些。

而每当她和孩子一起做这一切的时候，都觉得特别开心。

第四个女人下了岗，在离家不远的人行道上卖面窝。

由于品种太单一，她的摊子在一个卖热干面的摊子旁边，吃早点的人图个方便，吃热干面的时候顺便来一个面窝。

这个四十多岁的下岗女工不像别的摊主，东西炸好后，就用手里那双筷子或铁夹子夹到客人碗里，而是准备了一些很精致的竹制小盘，每一次她都不厌其烦地把炸好的面窝放在盘子里，端到客人桌上，等他们吃完再收回来……不知是她炸的面窝味道好，量又足，还是由于她这个细心的举动打动了顾客，她的生意非常不错。

由此看来，这四个女人各不相同，在不同的轨道上过着不同的生活，但无论她们有钱也好，没有钱也好，年龄大也好，年龄小也好，她们却都有一个让人称道的共同点：她们懂得如何让自己生活得更快乐，更精致。

其实，只要我们也像她们一样用心去生活，去发现生活中的快乐和精致，我们也可以让生活变得丰富多彩，充满乐趣。

P3-7

## <<再苦也要笑一笑全集>>

### 编辑推荐

苦中作乐是人生的一大境界，那些成功的伟人都曾在困苦中保持着微笑，这既体现出他们博大的气魄，也体现出他们积极的人生态度。

再苦也要笑一笑，就是劝慰人们要学会苦中作乐，惟此才能抵挡人生中不测风雨的来袭，才能做到失意时不矢志。

苦中作乐不是自我麻痹，不是消极退却，是以一种自强与自信面对命运，于莞尔一笑间接受命运严肃的挑战。

隋晓明主编的《再苦也要笑一笑全集(终结版)》正是从此出发，告诉读者快乐的钥匙掌握在自己手中。

本书分为十个部分：乐以忘忧、永怀希望、不再迷失、学会发泄、缺陷也是一种美、别把工作当苦役、珍视岁月的奖励、自助者天助、学会变通、淡定豁达。

从心灵塑造到人生感悟，让人们体会生活中的珍贵点滴，在忙碌和忧愁中会心一笑。

<<再苦也要笑一笑全集>>

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>