

没有人会因为富有而抛弃它，也没有人因为贫穷而冷落它。

只要你笑着面对生活，生活就会向你微笑。

Xiao Rongde Li Liang

林 杰◎编著



笑容不仅是一种表情，更是一种感情的流露。

如果你常把笑容慷慨地送给别人，就会让人们在沮丧中重获信心，在失落中得到抚慰，在烦恼中得到解脱。

你会突然间发现生活真的很美好。

笑容的力量

笑容是人与人磨擦时的润滑剂，能化干戈为玉帛；笑容是心灵的雨露，能滋润浮躁的心灵。

笑容是美容的最好营养，是长寿的秘诀，是通向冷漠的心灵通行证。

笑容是亲合剂，它能把不同的心揉在一起。

其实，拥有笑容并不难，只要拥有一颗真诚善良的心，我们的笑容就会无比动人。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

笑容的力量

林杰◎编著



笑容不仅是一种表情，更是一种感情的流露。

金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

笑容的力量/林杰编著. —北京:金城出版社, 2010.5

ISBN 978-7-80251-430-0

I. ①笑… II. ①林… III. ①人生观—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 081270 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经许可, 严禁任何方式使用。

笑容的力量

作 者 林 杰

责任编辑 雷燕青

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 17.5

字 数 260 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

印 刷 北京才智印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-430-0

定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

笑可以拉近人与人之间的距离，笑也是交往的通行证。一个微笑可以让陌生人不害怕你，一个微笑可以温暖别人的心田，一个微笑可以让自己更加的快乐。

笑容就像一把神奇的钥匙，可以打开心灵的迷宫。笑容的光芒可以照亮周围的一切，增添温暖的气氛。家庭多一份笑容，就多了一缕和煦的阳光。社会多一份笑容，会冲刷一角冷淡。

卡耐基曾经说过：“笑是人类的特权。”笑容是人的宝贵财富，笑容是自信的标志，也是礼貌的象征。人们往往会依据一个人的笑容来获取相应的信息，从而决定对所要办的事情的态度。只要人人都献出一份笑容，人与人之间的沟通将变得十分容易。

工作中与领导、同事、朋友难免有分歧，我们不用争得面红耳赤；对待误会，我们不必怀恨在心；对待不满，我们也不要满腹牢骚。笑容能化解这些分歧、误会和不满，微笑是最动人的一种表情，是生活中美好而无声的语言。

生活是什么？朋友你是否去考虑过生活究竟是什么？它是一块花园，呈现出红、黄、绿、蓝、紫的颜色；它是一个五味瓶，有酸、甜、苦、辣各种滋味；它更是一片浩瀚的海，有时风平浪静有时巨浪滔天。生活里有风有雨，有欢乐有悲伤，有微笑有眼泪，它总是以自己的姿态和方式进行。面对生活的“风雨”，当你心情沮丧的时候，当你缺乏自信的时候，当你感到前途一迷茫的时候，你该怎么办？让我告诉你，把所有的忧愁和烦恼统统扔掉，给自己一个微笑，用微笑去面对生活。

别看微笑的表情组成，只是微微弯曲的几抹线条，却使很多棘手



的事情化繁为简从而顺利进行；别看呈现一个微笑，花费不多，却能够创造无限的力量。微笑不仅给人们以愉快，温馨，也传达出一种安全感，一种对生活的满足和对社会的信赖。微笑很简单，人人都能做到，现在就可以做到。每天微笑多一点点，生活就会变得更加美好，爱情也会更加甜蜜。不会微笑的朋友，你还在怀疑笑容的力量吗？记住：饱含真诚的笑容，是人间最美的表情！拥有笑容的生活，是人生最幸福的画面！



目录

Contents

第一章 生活中保持笑容，为生活加些轻松剂

人都有与生俱来的占有欲，因此习惯在生活中不断地追求自己所想拥有的，似乎在人们的观念里，什么东西都是越多越好，有钱了还想要更多的钱，有爱了还想要更多的爱，于是生活的负累越来越重，直到压得自己喘不过气来。

其实，我们可以适时地剔除一些东西，但不是降低生活的质量，而是更加充实我们的精神生活，美梦成真，享受“活着”本身。让自己的生活轻松一些，笑容多一些。

悦己，是快乐的开始	2
少要一点面子，多要一点笑容	5
多一份豁达的笑容，生活充满春天	8
享受生活，放松心情	11
不要因为追求完美而失去笑容	14
生活只要随性便可快乐一生	16
笑容的多少取决于心境	19
金钱并不能带来真正的快乐	22
保留一颗童心，让笑容不减	25
学会快乐地浪费时间	27
想象快乐，也可以让你收获笑容	30
学会烹调生活，烹调快乐	34



第二章 交际中保持笑容，赢得亲近和人心

戴尔·卡耐基说：“一个人事业的成功，只有 15% 靠他的专业知识，另外 85% 主要靠人际关系和处世技巧。”另一位人际关系大师哈维·麦凯也说过，他所认识的全世界所有成功者最重要的特征是：创造人际关系，维护人际关系。

可以说，在人们的成功路途中，最不能缺少的就是在交际中赢得人心，一个成功的人，你会发现每时每刻都保持笑容，这会感染周围的每一个人，让人们离你更近一些。

微笑是最好的名片	38
主动热情，不被冷落	41
交际中多些给予，多些快乐	43
先诚者先乐	46
多些宽容，多些亲近	49
忧他人之忧，乐他人之乐	51
帮助别人就会得到快乐的回报	54
付出爱心，收获快乐	57
不求回报的友情让笑容常驻	60
对待恶言，保持笑容	63
用笑容和赞美代替指责	66

第三章 职场中保持笑容，获得同事的认可

心理学家研究发现，职场上的成功者身上有一些相同的特质。在这些特质中，合群性、良好的沟通能力、与他人协调配合、对他人友善的态度，都与人际关系有关。

由此可见，拥有同事的认可，永远都是一个人职场顺利、事业成



功的关键。想在职场获得认可其实并不难，关键是要遵守职场规则，不断加强自身的修炼，使自己具有受人欢迎的优点，并将这些优点和规则融入自己的行为中。记住，无论何时，都保持微笑，这样，你必将在职场上赢得好人缘，在事业上立于不败之地。

养成微笑的职业习惯	72
真诚微笑是获得好人缘的法宝	74
面带微笑，主动表示友好	76
幽默感增加你的职场魅力	79
用热情的笑容感染和吸引客户	81
微笑赞美，获得客户的好感	84
适当的开玩笑让职场更融洽	87
谈笑间俘虏顾客	90
微笑着与同事分享荣耀	93
面带笑容，用幽默管理好下属	96
微笑让你挥别“独行侠”的日子	98

第四章 逆境中保持笑容，乌云背后总有阳光

生活中许多人总会受挫，有些人一蹶不振，对前景不抱任何信心，甚至自暴自弃，他们在逆境中选择了随波逐流，在逆境中选择了放弃，这是可怜人的选择。但有些人却认为这是千载难逢的转机，他们会咬紧牙关，调整自己的心态，重新制定目标，最终摆脱困境的束缚，这是强者的选择。

要记住，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。在逆境中保持笑容，乌云背后总会有阳光。

再苦也要笑一笑	102
---------------	-----



面带微笑，黑气球也能飞上天	106
要阳光还是黑暗，自己说了算	109
保持乐观，相信困难终会过去	112
保持笑容，乌云背后总有阳光	115
逆境中要学会放松	118
不同的心态，成就不同的事业	120
永不绝望就有希望	122
耐心地等待黎明的到来	124
境遇不是你不快乐的理由	126
苦难之后才能见到彩虹	129
幸运只偏爱面带笑容的人	132

第五章 忙碌时保持笑容，适时给心灵放个假

“我很忙!”这是时下人们最常说的一句话。我们都忙着，却忽略了生命的意义和快乐的本质。心如果不快乐了，那身体这部机器的运转就缺少了润滑和良好的保养，就随时有抛锚的危险。人生的幸福美满其实就是一种感觉，一种心情。你是欢欣鼓舞、轻松快乐，还是孤独苦闷、疲劳不堪，主要由心态来支配。忙碌的时候，我们必须学会经常让心灵放个假，做到内心平和安宁，才能感受到生活的轻松快乐和人生的幸福美好。

为生活加点儿“放松”剂	136
舍掉无谓的忙碌，放飞笑容	139
别让琐事毁了你的心情	142
懂得放弃，让心灵获得轻松	145
不要给自己的人生加行李	148
适应压力，别逃避	151



保持心灵的平衡	154
要想快乐，就必须懂得放下	157
欲望只会让你越来越累	160
太多的目标只会让自己迷失	163
用笑容化解周围的压力	166

第六章 忧虑时保持笑容，收回你的快乐主权

梭罗曾经说过：“我们的生命不应虚掷于琐碎之事中，而应该尽量简单，尽量快乐。”与财富一样，快乐也不是从天上掉下来的。要到达快乐的彼岸，不仅需要适应生活，调整情绪，积极勇敢地面对让我们忧虑的问题，还要主动地、勇敢地去面对忧虑，创造快乐。

从现在起，不要理睬你最初可能产生的焦虑，只取你所需要的，而非你所不可求的，在忧虑的时候保持笑容，开始你简单快乐的生活。

悲观情绪是快乐的陷阱	170
减点儿悲观，多点笑容	174
别让坏情绪滚雪球	176
克服忧虑，让快乐如影随形	179
调整心情，培养快乐	182
与忧虑绝缘，笑口常开	185
解除忧虑的枷锁	188
欢喜心是治疗忧虑的良药	192
让微笑赶走忧虑	194
笑容是幸福的标志	197

第七章 艰辛时保持笑容，开心来自辛勤劳动

管理学大师彼得·杜拉克曾说：“下一个社会与上一个社会最大的



不同是，以前工作的开始是学习的结束，下一个社会则是工作的开始就是学习的开始。”

在当今社会中，唯有不断学习、工作，不断地充实自己，不断追求成长，你的实力才能不断地加强，你的自信才能不断地提升，这样才能让你在成功的道路上始终立于不败之地。只有辛勤的工作才会使你获得自己想要的东西，在艰辛的时候保持笑容，有助于解除疲惫，辛勤工作总是最有效的。

快乐工作，生活是美好的	200
付出劳动，便会有奇迹	203
开心的微笑来自辛勤的劳动	205
艰辛的背后就是笑容	207
辛勤工作为你带来荣耀	210
用热忱对待艰辛	212
以苦作乐，取得骄人的成绩	214
工作是为了快乐的享受生活	216
你不快乐，不是工作的错	218
坚守工作岗位会让你获得信任	221
多些主动，工作会变得轻松	224
激情是工作的灵魂	227
笑着工作最快乐	230

第八章 失败时保持笑容，拥有成功的希望

英国小说家、剧作家柯鲁德·史密斯曾经这样说过：“对于我们来说，最大的荣幸就是每个人都失败过，而且每当我们跌倒时都能爬起来。”

失败并不可怕，可怕的是从此一蹶不振，不能从失败中得到启示。当你面对失败的时候，何不保持微笑，让这种失落一笑而过，重新开



始，你会发现前途更加光明，失败并不是坏事，人们从失败的教训中学到的东西，比从成功的经验中学到的还要多。当你失败的时候保持笑容，你就会有希望。

跌倒了就笑着爬起来	234
让失去变得更可爱	237
笑着从黑暗中拯救自己	239
撕掉过去的标签，破茧成蝶	242
失败未必是件坏事	245
忘记过去，从快乐开始	247
不要为打翻的牛奶哭泣	250
塞翁失马，焉知非福	254
坚持遗忘是获得笑容的法宝	258
走出过去的阴影	261
失败并不是最终结局	264





第一章

生活中保持笑容 为生活加些轻松剂

人都有与生俱来的占有欲，因此习惯在生活中不断地追求自己所想拥有的，似乎在人们的观念里，什么东西都是越多越好，有钱了还想要更多的钱，有爱了还想要更多的爱，于是生活的负累越来越重，直到压得自己喘不过气来。

其实，我们可以适时地剔除一些东西，但不是降低生活的质量，而是更加充实我们的精神生活，美梦成真，享受“活着”本身。让自己的生活轻松一些，笑容多一些。





悦己，是快乐的开始

人要经常富有创意地自我对话，找到自己的价值，从而能够自我肯定，自我欣赏。

我们都有这样的感觉，喜欢被人肯定、被人欣赏，越是有人夸奖我们，我们就会开心，笑容也就自然地爬到脸上。不管在什么时候，被人欣赏总是令人快乐和得意的事情。

如果是学生，能够被老师欣赏，会感觉自己是一个优秀的学生；在工作岗位上，被上司欣赏，就会感觉自己对工作充满激情；如果是激情四溢的少男或者是情窦初开的少女被自己心仪的人欣赏，就是人生的莫大快事了，这时的你一定会觉得自己是天下最幸福的人了。

被人肯定，被人欣赏，就好比千里马遇到了伯乐，毫无疑问是人生的幸运，你的优点成为你人生的主流，你时刻都会感觉到自己有多么的出类拔萃，不仅自己的优点能发挥得淋漓尽致，很多优秀的潜质也会被慢慢调动起来，被逐步挖出来；同时这种光芒还能将你的很多弱点掩盖起来，甚至让它慢慢消失。

可是，俗话说“千里马常有而伯乐不常有”，并不是每个人所具有的每个优秀品质都有幸被别人发现，于是便有很多人的优点被埋没了。

于是我们便有了新的想法，想到了欣赏的另外一面——主动欣赏。正所谓“求人不如求己”，相比于被别人欣赏，自我欣赏仿佛来得更容易。任何一个人都有优秀的部分，别人发现不了，你自己可以发现，别人不欣赏你，你完全可以自己欣赏自己。有心理学家提出，最简单让自己快乐起来的方法就是学会自我欣赏，适当地自我鼓励，从点点





滴滴的自我完善中获得快乐。也可以说，欣赏自己能令你越来越自信，同时欣赏自己也能让你越来越优秀。这么说来，悦己就成为自己神圣的权利。

或许你从来没有过这种想法，甚至你从来没有发现自己身上有什么闪光点，那么你不妨想想卡耐基说过的那一段耐人寻味的话：“发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人……在这个世界上，你是一种独特的存在。你只能以自己的方式歌唱，只能以自己的方式绘画。你是你的经验、你的环境、你的遗传所造就的你。不论好坏与否，你只能耕耘自己的小园地；不论好坏与否，你只能在生命的乐章中奏出自己的发音符。”

美国的联合航空公司，无论是国际航线还是国内航线，机上服务人员都好像年纪很大，脖子上、眼角边、胳膊上都有皱褶，有的已经四五十岁了。在中国，这样年纪的人，多半早已退休在家，当上了奶奶，穿上肥肥的裤子，告别化妆品，认为自己已经不能吸引别人了，所以不再在意形象，甚至连自己都不喜欢自己了。可这些“空嫂”甚至是“空奶奶”们，却依然因为整洁的衣着、脸上淡淡的妆，让她们看上去依然充满自信和美丽。

她们欣赏自己，重视自己，充满自信，所以社会也欣赏她们，重视她们，不会遗弃她们。

可见，一个人只有充分地自我接纳，懂得欣赏自己，才能有良好的自我感觉，才能自信地与人交往，才能出色地发挥自己的才能和潜力。反之，假如一个人不懂得欣赏自己、接纳自己，以怀疑的、否定的态度看待自己，甚至是自卑自怜，自暴自弃，就有可能限制甚至扼杀自己的生命活力，埋没了才能。这样一来，就更难以赢得别人的欣赏和肯定了。

当然，悦己并不是傲视一切的孤芳自赏，也不是唯我独尊的狂妄不羁，而是一种自我鼓励和自信。它不需要大动干戈的勇气，也不需要改头换面的毅力，它只属于一种醒悟，一种境界，一种面对困难，





笑容的力量

面对机会，能给予自己信心的源泉，一种推动自己向挫折挑战的动力。

悦己不是那种盲目不理智的冲动和幼稚，而是一种在知识里有丰富阅历的曼舞。悦己是爱自己天真无邪的过去，品位自己贤淑优雅的气质，欣赏自己优雅而不张扬的魅力……

悦己不是明知自己有不足一味地迁就自己、宽恕自己。人要不断地反思自己，自己的优点要敢于肯定，自己的缺点也要勇于承认并改正。因为看不到自己长处的人，容易自卑进而自悲；看不到自己短处的人容易自负和自傲。正确的态度是：用长处鼓舞自己的信心，用短处来警戒自己不要骄傲。

悦己应该更高地要求自己，塑造自己美的形象，用知识和道德让自己更有修养，用温柔的笑脸和语言去感染他人，影响他人。让自己永远自信和美丽。

拿破仑说过，一个人应养成信赖自己的好习惯，即使再危急，也要相信自己的勇气与毅力。用一颗真诚、善良的心灵，去感知世界、追求幸福，充满自信地过好生命中的每一天。



少要一点面子，多要一点笑容

如果不要面子可以生活得更好，生活得更开心，笑得更开朗，我们又何乐而不为呢？

林语堂先生曾说过：“中国民族的特征之一就是重人情，爱面子。”的确，重“面子”是我们每个人从小就接受的“教育”，长辈们总是不厌其烦地训示：“别丢我们的脸！”这种潜移默化的意识将“面子”的观念深植在我们的心中，仿佛面子就是我们的第二生命。从此，我们时刻注意自己的面子，时刻牢记千万不能失掉面子，即使为此撑得异常辛苦也在所不惜，真所谓“死要面子活受罪”。

有的人本来没有实力与他人比阔，然而为了“死要面子”，节衣缩食，“勒紧了裤腰带”；有的人违心地在众人聚会时充大方争抢着付账单，却见荷包瘪下去而暗暗心疼；有的人本无多大的能力和“后台”，因为“死要面子”，制造假象，蒙骗他人，四处吹嘘自己如何如何“有能耐”，无限夸大自己的“后台”如何如何的“硬”；有的人分明就只有那么点儿文化，因为“死要面子”，却好为人师，做一副学富五车、满腹经纶的模样，装得异常的“深沉”，不懂装懂；有的人因为“死要面子”说了大话，即使当面被人揭穿也要死撑到底，甚至对不给自己面子或是威胁到自己面子的人采取“一报还一报”的报复性态度，以此来维护自己的面子。当你在极力的保护面子的時候，你已经没了面子。脸上早已经没了真心的笑容，何来面子呢？

曾经有这样一个笑话讽刺了这些人：民国初年，一个曾经风光而又陷于落魄的人整日泡在酒肆里跟人吹嘘他如何养尊处优，锦衣玉食。

