

人生哲理美文集粹

*Yiweixiao
Khandui Shenghuo*

以微笑 面对生活



用感恩回馈挫折，以微笑面对人生，以热情拥抱世界
卢莉◎编著

假如生活欺骗了你，

不要忧郁，不要愤慨。

不顺心时暂且忍耐，

相信吧，快乐的日子将

心儿憧憬着未来，

现在却总是令人悲伤。

一切都是瞬息，一切都将会过去。

——普希金



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

人生哲理美文集粹

Yiweixiao
Kuandui Shenghuo

以微笑 面对生活

卢莉◎编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

以微笑面对生活 / 卢莉编著. —北京:北京理工大学出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-5640-3383-5

I. ①以… II. ①卢… 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(2010)第 134065 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 230 千字

版 次 / 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换



微笑是一种态度

● 作者：佚名

生活并没有拖欠我们任何东西，所以没有必要总苦着脸。应对生活充满感激，至少，它给了我们生命，给了我们生存的空间。

微笑是对生活的一种态度，跟贫富、地位、处境没有必然的联系。一个富翁可能整天忧心忡忡，而一个穷人可能心情舒畅；一位残疾人可能坦然乐观；一个处境顺利的人可能会愁眉不展，一个身处逆境的人可能会面带微笑……

一个人的情绪受环境的影响，这是很正常的，但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，不会让处境有任何的改变；相反，如果微笑着去生活，就会增加亲和力，别人更乐于跟你交往，得到的机会也会更多。

只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，如果连自己都常苦着脸，那生活如何美好？生活始终是一面镜子，照到的是我们的影像，当我们哭泣时，生活也在哭泣，当我们微笑时，生活也在微笑。

微笑发自内心，不卑不亢，既不是对弱者的愚弄，也不是对强者的奉承。奉承时的笑容是一种假笑，而戴面具是不会长久的，一旦有机会，他们便会除下面具，露出本来的面目。

微笑没有目的，无论是对上司，还是对门卫，那笑容都是一样的，微笑是对他人的尊重，同时是对生活的尊重。微笑是有“回报”的，人际关系就像物理学上所说的力的平衡，你怎样对别人，别人就会怎样对你，你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也会越多。

| 前言 |

Preface

在受到别人的曲解后，可以选择暴怒，也可以选择微笑，通常微笑的力量会更大，因为微笑会震撼对方的心灵，显露出来的豁达气度让对方觉得自己渺小、丑陋。

清者自清，浊者自浊。有时候过多的解释、争执是没有必要的。对于那些无理取闹、蓄意诋毁的人，给他一个微笑，剩下的事就让时间去证明好了。

当年，有人处处说爱因斯坦的理论错了，并且说有 100 位科学家联合作证，爱因斯坦知道了这件事，只是淡淡地笑了笑，说，100 位？要这么多人？只要证明我真的错了，一个人出面便行了。

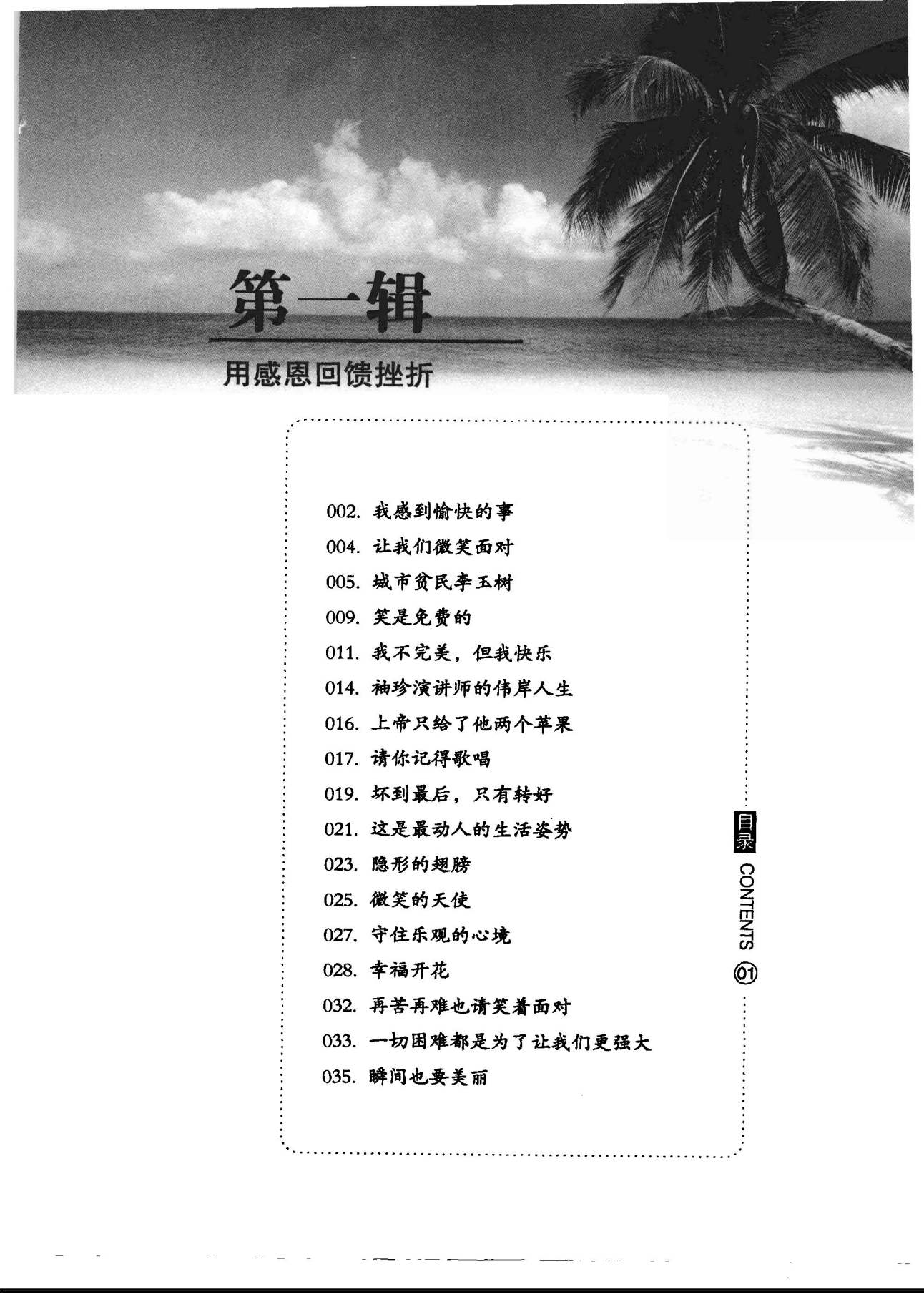
爱因斯坦的理论经历了时间的考验，而那些人却让一个微笑打败了。

微笑发自内心，无法伪装。保持“微笑”的心态，人生会更加美好。人生中有挫折、有失败、有误解，那是很正常的，要想生活中一片坦途，那么首先就应清除心中的障碍。微笑的实质便是爱，懂得爱的人，一定不会是平庸的。

微笑是人生最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？微笑能给自己一种信心，也能给别人一种信心，从而更好地激发潜能。

微笑是朋友间最好的语言，一个自然流露的微笑，胜过千言万语，无论是初次谋面也罢，相识已久也好，微笑能拉近人与人之间的距离，令彼此之间倍感温暖。

微笑是一种修养，并且是一种很重要的修养，微笑的实质是亲切、是鼓励、是温馨。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，总是容易取得成功。



第一辑

用感恩回馈挫折

- 002. 我感到愉快的事
- 004. 让我们微笑面对
- 005. 城市贫民李玉树
- 009. 笑是免费的
- 011. 我不完美，但我快乐
- 014. 袖珍演讲师的伟岸人生
- 016. 上帝只给了他两个苹果
- 017. 请你记得歌唱
- 019. 坏到最后，只有转好
- 021. 这是最动人的生活姿势
- 023. 隐形的翅膀
- 025. 微笑的天使
- 027. 守住乐观的心境
- 028. 幸福开花
- 032. 再苦再难也请笑着面对
- 033. 一切困难都是为了让我们更强大
- 035. 瞬间也要美丽

目录

CONTENTS

01

- 037. 父亲的生活态度
- 039. 贫贱夫妻
- 041. 这个世界公平吗
- 043. 人生在享受痛苦与快乐中前行
- 045. 快乐是生命开出的一朵花
- 047. 微笑是挂在脸上的幸福
- 048. 一双鞋子的温暖
- 051. 不弹琴就歌唱吧
- 054. 一个普通的打工者
- 055. 能耐，就是能够忍耐
- 058. 我是幸福的
- 059. 日常开心事，你领悟了多少
- 062. 没有人拒绝微笑
- 064. 十二次微笑
- 065. 不能流泪就微笑
- 067. 用微笑把痛苦埋葬
- 068. 微笑是一种法宝

第二辑

以微笑面对人生

- 072. 赢得命运的 10 分
- 074. 制造快乐
- 076. 幸福
- 079. 捆绑苦难
- 081. 如果不能忘掉恨就把它化成笑
- 083. 温暖的墙
- 085. 钟点工
- 087. 被生活“欺骗”后
- 089. 威胁生命的无价值感
- 092. 再平凡也可活成一座丰碑
- 095. 莱登修女的遗物清单
- 096. 天涯华尔兹
- 098. 高棉的微笑
- 099. 光和影的游戏
- 101. 他总是笑
- 104. 匀一点时间给快乐
- 106. 我是北大穷学生

目录

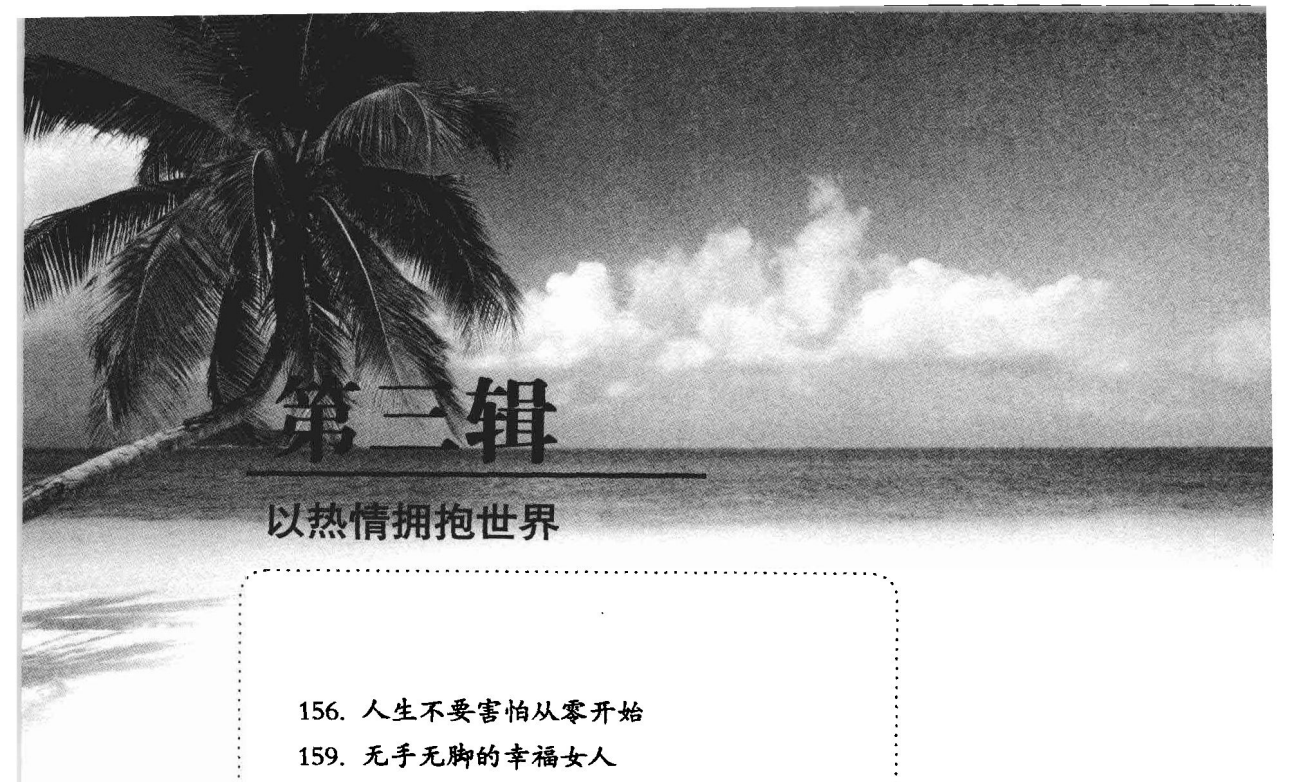
CONTENTS

03

- 109. 挺过脆弱的关口
- 112. 坦然面对人生
- 113. 态度——人生的选择之一
- 115. 你很棒，你很快
- 117. 事故
- 119. 我的命，我负责
- 120. 拥有普通人的快乐
- 122. 用阳光心态面对生活
- 124. 总会轮到你
- 125. 当人生遇到不幸
- 127. 送给自己一个微笑
- 128. 微笑着去唱生活的歌谣
- 129. 快乐才是最宝贵的
- 131. 快乐其实很简单
- 132. 如果能重活一次
- 133. 让我们藏起眼泪，微笑
- 135. 总有一扇门为你而开
- 137. 笑对失败



- 138. 请给生活一个微笑
- 139. 愈放下，愈快乐
- 140. 学会欣赏自己
- 141. 最好的快乐
- 143. 凡事往好处想
- 145. 再“坏”一点，希望就会降临
- 146. 让珠宝失色的那一笑
- 148. 一路风雪一路歌
- 149. 梦想比条件重要
- 151. 微笑生活，成就梦想
- 152. 人不是为痛苦而活着
- 153. 我的心只有 18 岁



第三辑

以热情拥抱世界

目录

CONTENTS

06

- 156. 人生不要害怕从零开始
- 159. 无手无脚的幸福女人
- 163. 任何时候都不要放弃自己
- 165. 带着双脚去高考
- 167. 一个草根青年的快意人生
- 171. 摔不碎的钢玻璃杯
- 172. 我的人生，从洗手间开始
- 176. 被嘲笑梦想最有力
- 178. 被英特尔看上的大专生
- 181. 让我们笑着等待香槟酒
- 183. 没人捆住你的快乐
- 184. 感谢上帝，轻装简从让我跑得更快
- 186. 你会“制造”快乐吗
- 187. 让你生活充满阳光的“90/10 法则”
- 189. 微笑是最祥和的语言
- 190. 凡事多想七分好
- 192. 经得起掌声受得了落寞
- 194. 让思想朝着阳光生长



- 195. 解决烦恼的万能公式
- 197. 把隐藏的快乐拉出来晒太阳
- 198. 不漂亮正是我的优势
- 200. 把微笑留给伤害你最深的人
- 201. 一切不幸都会过去
- 203. 飞翔的翅膀
- 205. 勇于优秀
- 207. 两次梦想破灭之后
- 208. 笑容不能浪费
- 210. 活给自己看
- 212. 我要笑遍世界
- 214. 我还拥有希望
- 215. 坐轮椅的人能走多远
- 217. 我只要一个微笑
- 219. 烈火烧不毁的坚强
- 225. 快乐工作才能快乐生活
- 227. 快乐并不需要寻找



- 229. 像沃利一样工作
- 231. 幸福就藏在日常生活中
- 233. 快乐传递员
- 237. 学会让自己快乐
- 239. 一只巴掌拍响人生
- 240. 穿旧皮鞋的孩子
- 242. 一株山百合

后 记 / 244

目录

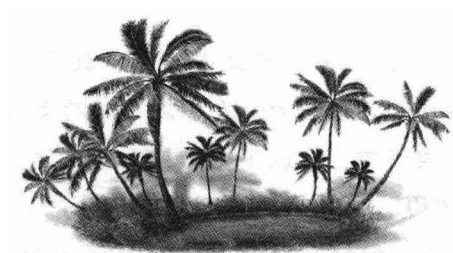
CONTENTS

08



第一辑

用感恩回馈挫折



卷首语·笑容

百货店里，有个穷苦的妇人带着约摸4岁的男孩在转圈子。走到一架快照摄影机旁，孩子拉着妈妈的手说：“妈妈，让我照一张相吧。”

妈妈弯下腰，把孩子额前的头发拢在一旁，很慈祥地说：“不要照了，你的衣服太破旧了。”

孩子沉默了片刻，抬起头来说：“可是，妈妈，我仍会面带笑容的。”

人在出生的那一刻是哭泣的，哭是人类的天性。其实，哭的反义词笑也是一样，它也隶属于人类的天性。会哭的人，自然也会笑。人生要面对很多的烦恼和苦难，在痛苦、压抑、遭受打击的时候，人们往往会大哭一场，将心中的苦闷发泄出来。哭完以后呢？哭完以后，我们需要做的是将痛苦掩盖起来，微笑地面对以后的生活。因为生活并不会因为你哭丧着脸就会变得美好，相反，如果你微笑面对，那些痛苦就会被你的笑容淹没，并逐渐离你远去。

就像百货商店里的小男孩一样，记得在脸上挂满笑容。这样即使身穿破旧的衣服，也会绽放华美的光彩。

我感到愉快的事

海伦·凯勒，19世纪美国盲聋女作家、教育家、慈善家、社会活动家。她以自强不息的顽强毅力，在安妮·莎莉文老师的帮助下，掌握了英、法、德等五国语言，完成了她的一系列著作，并致力于为残疾人造福，建立慈善机构，被美国《时代周刊》评为“美国十大英雄偶像”，荣获“总统自由勋章”等奖项。主要著作有《假如给我三天光明》《我的生活》《我的老师》等。

◎ 作者：[美] 海伦·凯勒

我被带进了树木和花朵的秘密之中，直到我以爱的耳朵听到了栎树中树汁的流动，看到阳光在片片树叶上闪动。正是这证明了看不见的事物的存在。

我感到，似乎我们每个人身上都有一种能力，能够领会从人类开始以来所经历的一切印象和感情。每一个人对绿色的大地和汨汨的流水声都有着潜意识的记忆，失明和失聪不能够剥夺世代赋予他的这一才能。这一继承得来的能力是一种第六感，能够将看、听、感合为一体。

在这里，我特别要写的是过去的那个夏天。考试一结束，莎莉文小姐和我就马上到这个绿色的僻静去处，伦萨姆有3个著名的湖，我们在其中的一个湖的边上有一所小木屋。在这里，长长的、充满阳光的日子是属于我的，一切关于学习和大学以及喧嚣的城市的思想都被推到了脑后。世界上发生的事情，在伦萨姆我们得到的只是回声——战争、联盟、社会冲突。我们听说了在遥远的太平洋进行的残酷的、毫无必要的战争，得知了在劳资之间发生的斗争。我们知道，在我们这个伊甸园范

围之外，人们在用辛苦劳动创造历史，而他们本是可以休假的。但是我们很少注意这些事情。这些事情会过去；这里是湖泊、树林、广阔的布满雏菊的田野和气息芬芳的牧草场，它们将永远长存。

认为一切感觉通过眼睛和耳朵及于我们的人，认为我在城乡道路上行走时也许会注意到路面有没有铺过的不同，对于我注意到的除此之外的任何其他不同都表示出了惊奇。

他们忘记了我的整个身体对于周围的情况是十分敏感的。城市里的隆隆轰鸣撞击我脸上的神经，我感觉到看不见的人群不停顿的脚步，这些不协调的骚动使我的精神烦躁不安。如果眼睛看得见的人的注意力没有被嘈杂的街道上永远存在的不断变化的景象所转移，沉重的运货马车在坚硬的路面上扎扎的碾磨以及机械单调的铿锵声对他们神经的折磨会更严重。

在乡间，人只看到大自然美丽工作，他的灵魂不因拥挤的城市中仅仅为了生存而进行的残酷斗争而悲伤。我好几次去过穷人生活的狭窄、肮脏的街道；一想到善良的人居然会安于居住在漂亮的房子里，成长得强壮美丽，而其他的人则被迫居住在可怕的、没有阳光的出租房里，变得丑陋、憔悴、畏畏缩缩，我就感到激动气愤。拥挤在这些肮脏的小巷子里、衣不蔽体、营养不良的儿童从你伸出的手前退缩开去，好像挨了打一样。

可爱的小家伙们，他们盘踞在我的心中，使我总是感到痛苦。还有成年男女，都饱经风霜弯腰曲背。我摸过他们的手，粗糙的手，意识到他们的生存必定是一场永无休止的斗争，不过是一连串的东奔西跑、想做点什么的努力不断受挫。他们似乎生活在努力和机遇的巨大落差之中。我们说阳光和空气是上帝给一切人的无偿赠予，但情况真是这样吗？

我又一次感受到脚下松软、有弹性的土地，沿着长满草的小路走向丛生着蕨类植物的小河，我可以把手指浸泡在一串串潺潺荡漾的音符之中，或攀爬过一堵石墙进入绵延起伏、快乐奔放的绿色田野，这是多么快乐的事啊！



人生总是有很多不如意，身体的缺陷会伴随人的一生。然而，这不能阻挡生命去享受应该享受的快乐。而那些懂得站在残缺之上享受快乐的人，都是懂得微笑面对生活的人。

让我们微笑面对

◎ 作者：王磊

他这一生也不会忘记地震那天的惨相！

那天，他像平时一样和同学们坐在窗明几净的教室里上课。突然，教学楼开始剧烈地摇晃了起来，教室四周的墙壁在剧烈的震颤中纷纷脱落。教学楼里顿时响起了一片尖叫声，被吓坏了的学生们在老师的带领下迅速向楼下跑去。

可就在这时，随着一阵惊天动地的巨响，教学楼“轰”的一下倒塌了。正在向外跑的他 and 很多老师、同学一起被压在了废墟中，立刻陷入了可怕的黑暗里。无边的黑暗，呛人的烟尘，撕裂般疼痛的伤让他感觉到极大的恐惧。

短暂的恐慌过后，他渐渐恢复了理智。他意识到越是在这种极其危险的环境里，就越要保持平稳的心态，尽量想办法求生才是当下最迫切的事。

可是，很快他就失望地发现，四周除了死一般的寂静之外，还是寂静。他不禁打了个冷战。忽然，他脑海中闪过了以前和同学们在一起欢笑打闹的场景。他发现，只要自己想起以前的事情，心里就异常地平静。于是，他就趴在废墟里想着以前的种种快乐。

就这样，靠着这些让人开心的回忆，他硬是在黑暗的废墟中挺了过来。不知道过了多久，他忽然发觉自己头上似乎有人在朝这个方向走