

微笑点亮生活空间 | 微笑提升人生质量

微笑

A Smile Is
Productivity

也是生产力

微笑，可以让人与人之间变得更加贴近

真正懂得微笑的人，会比别人获得更多的机会，能够占有更多的社会资源，
最终一定更容易取得成功。



微笑点亮生活空间 微笑提升人生质量

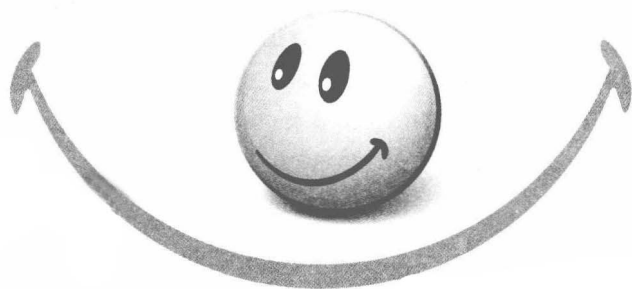
微笑

A Smile Is
Productivity

也是生产力

微笑，可以让人与人心灵之间变得更加贴近

真正懂得微笑的人，会比别人获得更多的机会，能够占有更多的社会资源，
最终一定更容易取得成功。



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

微笑也是生产力 / 靳会永编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012.11

ISBN 978-7-5113-2716-1

I. ①微… II. ①靳… III. 人际关系-通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 230844 号

●微笑也是生产力

编 著 / 靳会永

责任编辑 / 一 世

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/16 字数/265 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2716-1

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前 言

微笑是人的一种自然表情，但它却具有很强的传导性，不仅能够体现自己心情不错，而且能够使他人感到愉快。更为重要的是微笑还能清晰地传导出亲切、信任、尊重、鼓励、温馨等等信息。这一特性赋予了微笑丰富的社会化内涵，并由此也植入了巨大的现实性功效。

当今时代是以人与人之间交际、交流为主要形态而展开的，所以，研究并开发微笑的社会化功能，不仅非常有必要，而且刻不容缓。完全可以下结论：真正懂得微笑的人，一定会比别人获得更多的机会、占有更多的社会资源，一定更容易取得成功。

扩而大之，一个企业、一个团体，都存在微笑服务，微笑形象的定位问题，在过去的认识中这属于一种软实力范畴，如今，谁也不会否认它实际上已经成了你的生产力，甚至是核心竞争力！

每个人都会微笑，但未必每个人都懂得微笑的价值、作用，更未必知道如何去运用微笑以及相关注意事项和使用技巧，在此，本书将和你一起深入探讨，共同研究提高。

有一点必须首先明确：微笑也是生产力！





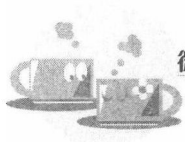
第一章

微笑点亮人生，平常心是你最大的财富

生活是一面镜子，你对它微笑，它就会对你报以笑容。人生虽然是一条铺满了荆棘、坎坷、曲折的路，但日子每天都得过，生活永远会向我们翻开新的一页。生活原本就可以过得简单点，随意点，不要过分期待辉煌从而对自己太苛刻，也不要过分计较自尊从而让自己太累，那样你将会从容许多，也会自信许多。

送给自己一个微笑	002
做你认为快乐的事	005
人生要顺其自然	007
宁静淡泊的生活	010
用平常心面对人生	014
淡泊生活不求名利	017
不必过于在意别人的看法	020
好人生由好心情决定	024
用阳光心态面对生活	027





第二章

一笑泯恩仇，微笑是化解矛盾的最佳方式

我们每天都会接触到不同的人，有时难免会遇到一些矛盾，也许有的人会冷脸相向，有的人会沉默不语，这样不仅容易激化矛盾，也使自己一肚子窝火，搞得心情特别糟，但是，如果你试着微笑面对，事情也许会朝着另一个方面发展……

对待恶言保持微笑	032
没有必要针锋相对	035
宽容是一种能力	038
退一步海阔天空	042
站在别人的立场考虑问题	046
学会原谅，大器者方能成大事	050
谅解比指责更有效	053
用微笑和赞美代替指责	057
用豁达的态度过宽松的生活	062



第三章

遗憾在所难免，一笑而过轻装前行

没有遗憾，自然是人生中一种值得珍藏和回味的美丽；然而，现实生活中，遗憾总是在所难免，有时甚至会成为我们的心灵和双肩不能承受之重。当我们不得不面对遗憾的时候，请记住：没有记忆就不懂得生活，没有忘却也就品尝不到幸福，重要的是别停留继续前行。

缺失也是一种美	068
守住乐观的心境	070
遗憾也许是另一种机会	074
无论何时都要有好心情	077
总有一扇门是为你而开	080
简单生活，简单做人	083
克服忧虑，不要做情绪的奴隶	086
坦然面对生活中的种种困惑	089





第四章

微笑是拯救孤独最好的良方

一个人的孤独源于对外界的失望和不信任继而产生排斥交流和沟通的状态。学着主动微笑吧，让窗外的阳光和鸟语花香都能照进你的心灵，世界是如此的美好，我们每个人都需要快乐。微笑，可以让人与人之间变得更加贴近，那时，孤独必将消失，你永远不会独行。

微笑是我们的生存法宝	094
寂寞会滋生浮躁	097
浮躁心态贻害无穷	100
没有压力不行，不会减压更不行	104
战胜自己而不是别人	106
忍耐是一种理性的力量	109
学会忍耐才能超越逆境	113
可以孤独，不可以寂寞	117
笑容的多少取决于心境	120





第五章

微笑是挫折的克星，没有过不去的坎

遭遇挫折与失败的时候，我们应该用微笑去面对它，战胜它！世界成功学大师安东尼·罗宾说：“笑对挫折和失败，它最终也将会向你露出微笑”。挫折和失败是人生常有的事情，成功就是战胜失败而来的。当我们遇到挫折和失败时，微笑便是你通向成功的起点。

在逆境中更要微笑	126
再苦也要笑一笑	129
点燃生命的激情	132
面对失败坦然处之	137
在失败的废墟中崛起	140
命运掌握在自己手中	144
厄运、幸运，因人而异	149
自信的人拥有更大的勇气	152
用微笑和热情去拥抱失败	156





第六章

微笑是职场的利器，得人脉者得天下

职场中，最不能缺少的就是在交际中赢得人心。戴尔·卡耐基说过：“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事技巧。”所以说，要想做一个成功的职场人，就要每时每刻都保持微笑，这样不但会感染周围的人，也会让人们离你更近一些。

微笑是最好的名片	162
付出微笑，收获回报	165
主动关心别人的需求	168
养成微笑的职业习惯	171
微笑是通往成功的金钥匙	173
微笑能提升企业竞争力	176
人脉资源是你最大的财富	180
用好人缘铺就晋升大道	184





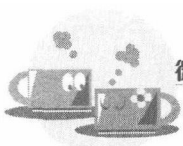
第七章

微笑温暖家庭，和睦氛围需要用爱心营造

微笑能给家庭和睦增添光彩，让人想到愉快的事。微笑能给家人幸福的感受，增添甜蜜，活跃家庭的气氛。生活的实践告诉我们，微笑对家庭的团结友爱、和睦相处起着重要的作用，它既是美好生活的一种需要，也是家庭和睦相处的良药。让微笑向花一样在家庭中开放吧！

微笑着与爱人沟通交流	190
微笑让家庭充满温馨	193
对爱人的过失要宽容	196
互尊互敬，家和万事兴	199
微笑是幸福的标志	203
枯燥的生活要多些惊喜	205
微笑是家庭和睦的良药	208





第八章

微笑提升人生质量，快乐是最重要的

生命的本质是享受生活。一个人的快乐不是因为他拥有的多，而是因为他计较得少。不计较，才能得到快乐。快乐可以放大，放大了，就会幸福。幸福是什么？幸福是一种感觉，只要你感觉自己幸福，那么你便是幸福的。

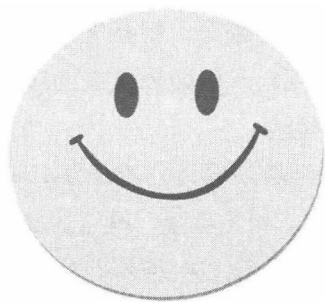
放松心情，享受生活最重要	212
欣赏自己是快乐的开始	215
少计较，是快乐之源	218
笑口常开与忧虑绝缘	222
把快乐放大就能感受到幸福	226
微笑帮你把负面情绪扫地出门	230
别让琐事毁了你的心情	234
为心中的烦恼找个出口	238



第一章

微笑点亮人生,平常心是你最大的财富

生活是一面镜子，你对它微笑，它就会对你报以笑容。人生虽然是一条铺满了荆棘、坎坷、曲折的路，但日子每天都得过，生活永远会向我们翻开新的一页。生活原本就可以过得简单点，随意点，不要过分期待辉煌从而对自己太苛刻，也不要过分计较自尊从而让自己太累，那样你将会从容许多，也会自信许多。





送给自己一个微笑

幸福的诠释是微笑，快乐的意义是微笑，温暖的真谛是微笑，挫折的鼓励是微笑，坚强的象征仍然是微笑。微笑是永远不凋谢的花朵，它不分四季，不分南北，只要有人群的地方就会绽放。

微笑，给他人以美感，给自我以轻松；在微笑中送去温馨的问候，在微笑中播下友谊的良种。微笑是无形的春风，拂去他人的忧伤；微笑是有形的丝雨，滋润自己的心灵。微笑，使自己保持一种清丽的心境。

不要抱怨生活给予了太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折。大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑；沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观；人生如果仅去追求两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。

把每一次的失败都归结为一次尝试，不去自卑；把每一次的成功都想象成一种幸运，不去自傲。就这样，微笑着，弹奏从容的弦乐，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去淋浴忧伤。

在生命之旅中我们须有这样的一种风度：失败和挫折，不过只是一个记忆，只是一个名词而已，不会增加生命的负重。带着伤痕把胜利的大旗插上成功的高地，在硝烟中露出自豪的笑容，才是人生的又一份精彩大风可以吹落碎石，却永远吹不倒崇高的大山。我们需要学会过滤自己的心境，善于给自己的心情放假，不停的奔波，让我们的笑声带有几分苦涩。因此，要经常打扫心灵库房，把昨日的烦恼清扫





出去,腾出心灵的空间来存放更多的今天的快乐。人生有时候就是活一种心情,心情质量也是生命的质量。

有很多世事我们不能把握,但我们可以展露笑脸,在微笑中迈向洒脱,在微笑中展现风度。面对生活,不论是失意,还是挫折;不论是阴云密布,还是困难重重,我们都要选择微笑,用真情将微笑写在脸上。多一份自信,少一份失望,这叫乐观;多一份勇气,少一份怯弱,这叫顽强;多一份微笑,少一份皱眉,这叫生活!

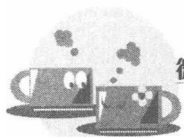
借用一句名言:“假如别人不给你微笑,那你就慷慨地将微笑送给别人吧”!渴望成功,自然相信微笑的魅力之所在。领导的微笑,同事的微笑,亲人的微笑,朋友的微笑如一种无声的美丽,在脸上开出花朵来。生活中有各种各样的笑,快乐的微笑发自内心,会意的微笑给予欣赏,感恩的微笑出自真诚,微笑的内容是情感所赋予的,微笑,似一股源自心底的清泉,涌向我们的周身。在无助痛苦时,微笑就像一个散发着暖意的手帕一样,熨帖着那颗冰凉的心。每一种微笑就像一首首精美的小诗那么耐人寻味,摄人魂魄,所以我从不吝啬自己的微笑,即使心里再苦,我也要慷慨地把微笑送给我周围的人。事业、生活离不开微笑,就如我们离不开水和阳光一样重要。

做人要充满自信,要微笑着面对人生,生活中有许多快乐与幸福你要细心的发现,然后尽情地享受这样的快乐,尽情地笑;生活中也有许多的不如意,虽然会有热心的帮助,会有知心的话语,但是谁也代替不了你去面对的生活中的一切,一切痛苦都要你自己承担,既然都是要面对,你何不勇敢些呢?虽然心中有万般痛与苦,但是你要让人们知道,你行,你可以!所以此刻你何不把笑意写在脸上,让你的日子,因为微笑而更加灿烂,做一个善待微笑的天使!

常常送给自己一个微笑,让自己时时快乐,你的一生一定是美丽快乐的一生。

给自己一个微笑,你就会领悟:痛苦一次,对快乐的理解就会更具体一次;失败一次,对成功的认识就会更深刻一次;受挫一次,对顺利的感觉就更清楚一次;失误一次,对认真的意义就会更明白一次。





给自己一个微笑，让心情变得舒畅；给自己一个微笑，让心胸变得开阔；给自己一个微笑，让生活变得更加美好。

把微笑送给自己，就会为自己擦洗伤痛。在生命之旅中我们必须有这样一种风度，失败与挫折，仅仅是一个记忆，只会使我们更加成熟。带着伤痕给自己一点微笑，才是人生的又一份精彩。

把微笑送给自己，就不要太多的心情透支。我们要学会过滤自己的心境，善与给自己的心情放假。不停地奔波，让我们的笑声带有几份苦涩。因此要经常打扫心灵的库房，把昨日的烦恼清扫出去，腾出心灵的空间来存放更多今天的快乐。

把微笑送给自己，就会给自己一份从容。面对争奇斗艳的鲜花，我们会欣赏但不会陶醉，面对袭来的风雨，我们会应对但不会逃避。虽然我们不能停下奔波的脚步，但我们会掌握脚步的节奏。无论是困难还是成功。有了困难，给自己一个微笑，我们不会逃避，会努力面对寻求解决方案，这是一种美丽；有了成功，给自己一个微笑，我们不会骄傲，在成功的喜悦里寻求解脱，坦然前行，让生命的脚步多一份稳健，这同样是一种美丽。

把微笑写在脸上，是为了善待今天的自己，是为了掌控自己的四季。把微笑写在脸上，不是一种心情的伪装，而是生活真的很需要这样的滋润。微笑面对世界，严肃对待生活。生活不是儿戏，容不得作弄，来不得游戏。要想得到生活给予的快乐，世界给予的美妙，就要有所付出。不劳而获得来的快乐一定长不了，不牢靠；侥幸得到的幸福没准头，太飘渺。相信劳动，相信奉献，相信友爱，你眼里的世界一定错不了！你感受的生活一定更美好！





做你认为快乐的事

走自己的路，总是会遇到别人不理解。有时候，人们会因为你在做的事儿嘲笑你。别管他们，继续走自己的路，你终会用结果去证明他们的嘲笑其实是在证明自己的短视。

有这样一对夫妇，刚刚结婚时，妻子在济宁，丈夫在枣庄；过了若干年，妻子调到了枣庄，丈夫却一纸调令到了菏泽。若干年后，妻子又费尽周折，调到了菏泽，但不久，丈夫又被提拔到了省城济南。妻子又托关系找熟人，好不容易调到了济南。可是不到一年，丈夫又被国家电业总公司调到重庆。

于是，她所有的朋友，就给她开玩笑——你们俩呀，天生就是牛郎织女的命。要我们说呀，你也别追了，干脆辞职，跟着你们家老张算了。

但是，她以及公婆、父母都一致反对，“干了这么多年，马上就退休了，再说，你的工作这么好，辞职多可惜。要丢掉多少钱呀！再干几年吧，也给孩子多挣一些。”

其实，他们家的经济条件已经非常优越，早已是中产阶级，但是他们仍然惦念着退休后的事。于是，夫妻两个至今依然是牛郎织女。

许多人一直是为了某种自己未必真正明白的东西而活着，久而久之，这就成了一种习惯，他们不能在无目标的生活里活着。而这个目标，可以是工作，可以是理想，可以是金钱，可以是孩子，可以是老人……但是，唯独不可能的就是自己。

假如你找到了自己喜欢做的事情，就不要顾及外界的意见。

