

因为伤过，所以更坚强；
因为哭过，所以更洒脱；
因为苦过，所以更珍惜！

王迪◎编著

每天笑一笑

写给人生路上匆匆前行的

每天笑一笑，怀一颗感恩的心，用微笑去迎接
每天初升的暖阳，去善待身边的每一个朋友，
去面对人生中的每一个挑战！



中国言文出版社

每天笑一笑

王迪◎编著

 中国言实出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

每天笑一笑/ 王迪编著.

—北京: 中国言实出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5171-0401-8

I. ①每… II. ①王… 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(2014)第048173号

责任编辑: 郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 10037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 16印张

字 数 273千字

定 价 35.00元 ISBN 978-7-5171-0401-8

序

有人说，这世界上的任何事都像硬币一样，具有两面性。

工作和生活中难免会遇到这样或者那样的困难和挫折，大部分人在遇到这类情况的时候往往会选择消沉度日，徘徊不前。同样的遭遇，但有些人会笑着面对，继续向前。所以，这两种人最终的结果都是截然不同的。有些人因为经历过困难和挫折，会笑着面对接下来的生活，珍惜生活给予他们的经历，从而能够让自己在以后的人生路上走得更好。困难和挫折对于他们而言变成了好事，让他们心怀感激。

漫漫旅途中，我们不要去在意一时的失意，它只是我们人生路上的一个小小的点缀；我们也不用去在意一时的成功，它只是生活对于我们的辛勤付出的回报。怀一颗淡泊的心，笑看得失，那么，我们收获的将是一份悠然和幸福。

在这个世界上，没有人比你更值得你去爱，爱你自己，觉得自己是重要、有价值而且是出色的。在漫漫人生路上，不要携带过多的行李，把那些沉重的忧伤、焦虑、紧张都扔掉吧，人生中最大的悲剧，就是给自己的人生旅程加上许多沉重的行李，因而造成无谓的痛苦。

曾经有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是满目泥土，另一个看到的是万点星光。而对同样的遭遇，前者心中悲苦，看到的自然是满目苍凉、了无生气，乃至悲苦地了结生命；而后者心往好处想，看到的自然是星光满天，一片光明，在艰难中奋起，终于迎来脱离苦难、再创辉煌。

心往好处想，才能帮我们冲破环境的黑暗，打开光明的出路，才能获得更多更大的人生乐趣。在困顿、苦难面前，一味哭丧着脸，除了磨掉自己的锐气外，是不会赚到任何同情的眼泪的。只有颤抖于寒冷中的人，最能感受到太阳的温暖；也只有从痛苦的环境中摆脱出来，才会深深感觉

到这个世界的美好。就像火车过隧道，即使在黑暗中，也要预见到前方的光明。

岁月匆匆，人生这条路看似漫长，实则短暂。所以，要珍惜我们拥有的一切，不管是欢乐还是悲伤；要笑着面对眼前的一切，不论是成功还是彷徨！



目录

CONTENTS



序/001

第一章 笑一笑，无惧风雪和忧伤

简化你的生活，简单幸福/002

四季美景给心以快乐/004

让自己时刻微笑/006

老的是年龄，不老的是心灵/008

给自己一面心灵的旗帜/010

平淡的生活也幸福/012

给自己一个宁静的天空/014

第二章 爱自己，放松之中喜欢自己

生命的重心永远是自己/018

一个人首先要认识自己/020

相信自己是一只雄鹰/022

自我思想决定自我为人/024

永远追求真实，正视真实/026

了解自己的优缺点，扬长避短/027

不要在现实中迷失自己/029

解放自己，解铃还须系铃人/031

学着接纳真实的自己/034

第三章 打开心窗，天空一片蔚蓝

心灵的枷锁，你需要挣脱/038

心中的瓶颈，你需要打破/040

心灵的垃圾，你需要清扫/042

心灵的风筝，你需要放飞/044

给心灵放个假，轻松无忧/045

领略乐趣，快乐其实很简单/047

简单是一种朴实的美/050

放下是一种心灵的自由/052

笑看得失：输赢没那么重要/054

学会选择和放弃/056

打开心窗，天空一片蔚蓝/058

目录

CONTENTS



第四章 给自己一个希望，缓缓而行

给自己一个希望，消除不安/062

背负一种压力，肩负一种责任/064

诱惑是陷阱，能看但不能碰/066

时不时，抬头看看天/067

记着常回家看看/069

难得糊涂，聪明最是糊涂人/071

人生的背篓，你需要背负/073

相信每一天都有奇迹/075

让每一天都充满希望/077

好的心态决定好的人生/078

第五章 你快乐，我才快乐

理解使生活变得更美好/082

让生命中充满爱心/084

对一切都心存感恩/086

予人快乐就是予己快乐/088

赠人玫瑰，手有余香/090
感谢上天赐予我们生命/092
感激每一个爱我们的人/094
增加“感情账户”的投资/096
用心去交真正的朋友/098
帮助别人也快乐了自己/100
从容前进，欲速则不达/102

第六章 肯定自己，自信的人生没烦恼

不要因为外表丑陋而苦恼/106
缺陷是一种别样的美/109
生老病死，坦然面对/112
看得开才是豁达的人生/115
浮躁的生活，淡然处之/117
独处之时，静静思索/121
宽容，不苛求自己/125
不要用别人的过错惩罚自己/127

目录

CONTENTS



第七章 微笑，逆境之中的一抹阳光

- 要笑着面对逆境/130
- 低谷之中要慢慢积蓄力量/132
- 无惧失败方能成功/134
- 忙碌之中，偷得浮生半日闲/135
- 面对挫折，保持正常的心态/137
- 乐观一点，凡事都往好处想/139
- 敞开心扉，笑对生活/141
- 挫折中一定要忘却烦恼/143
- 爽朗乐观，一笑解千愁/145
- 用开朗与乐观来面对挫折/147
- 走过风雨，保持平和心/149

第八章 幽默一点对待生活

- 去除烦恼，幽默是良药/152
- 幽默需要一些忘我的精神/154
- 在沙漠里也能找到星星/156
- 幽默让你轻松地面对自己/158



每天笑一笑

MEITIAN XIAOYIXIAO

有时不妨像个孩子/160

可以试试趣味性思考/162

幽默在生活中是通俗的/164

用幽默建立愉快的人生/166

第九章 后悔无益，不要纠结遗憾

注事难追，后悔无益/170

转移自己的注意力/172

忘记过去，活在当下/174

爱自己，就给自己自由/175

离自己的欲望远一点/177

放弃是为了更好地得到/180

让抱怨和牢骚远离自己/182

接受并适应当前的事实/185

你永远都不是一无所有的/187



目录

CONTENTS



第十章 淡泊名利，人生达观

- 别让金钱绑架了亲情/192
- 别被名利蒙住了双眼/194
- 淡泊明志，宁静致远/196
- 攥着拳头与伸开手掌/199
- 心里有一道宠辱不惊的防线/201
- 幸福一直围绕在你的身边/203
- 留下属于自己的东西/205
- 把每天都当成最后一天/207
- 从容使用今天的现金/209
- 失去，焉知非福/211
- 名利，淡然视之/213

第十一章 知足常乐，平淡为真

- 山上观树小，地上看树高/216
- 知足常乐，坚守幸福/218
- 快乐——可贵而无形的财富/219
- 贪婪和快乐成反比/221

知足常乐，心理调适的好方法/222
做人就要懂得满足/224
知足才能拥有恒久的快乐/226
将攀比心理抛于脑后/228
宫殿里有悲哭声，茅屋里有笑声/230

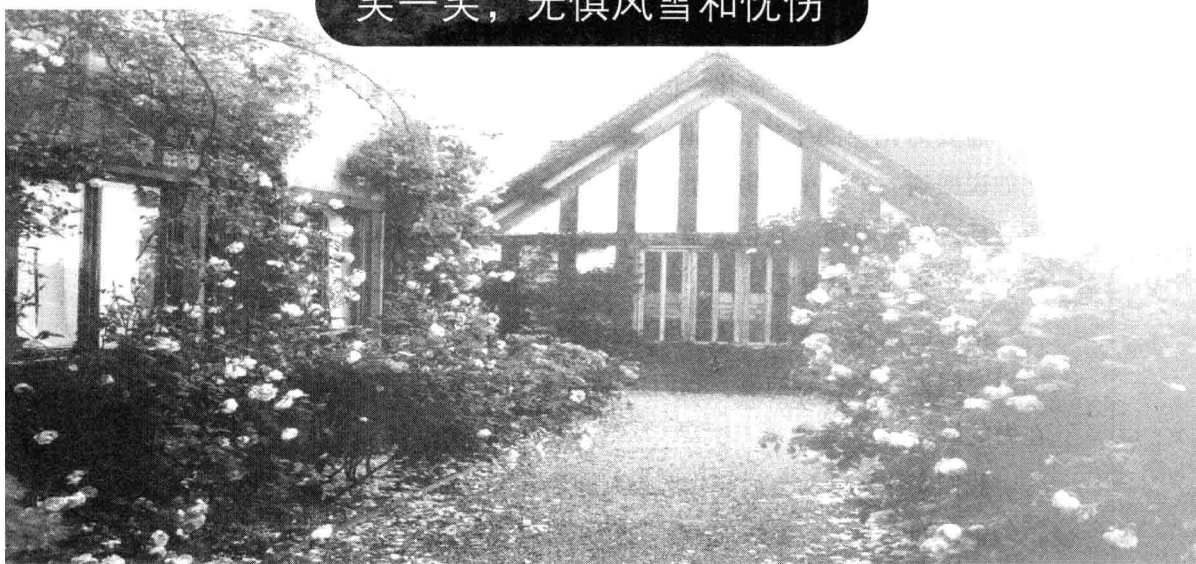
第十二章 解开心结，远离悲观

莫让悲观占据你的心灵/234
爱自己，不放弃/236
幸福是一种感觉/238
最能打动人的是微笑/239
事情没有我们想象的那么糟/240
不要和自己过不去/241

第一章



笑一笑，无惧风雪和忧伤



在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩，只要自己的季节没有严冬，即使凄风苦雨，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。艰难险阻是人生对你另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨炼和考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘荡，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

简化你的生活，简单幸福

快乐的奥妙不在于得到更多，而在于要求更少。20世纪90年代似乎在向人们显示，它是变革的黄金时机，你可以自由放弃那些不能使你感到幸福的东西，把80年代的经验教训与一个简单但优雅的90年代的生活方式融合在一起——和21世纪相结合。因此，要使自己的生活会更加简单而幸福，就好好利用时代运动，简化、再简化。同时，别忘了享受。

需要简化你的生活，要做的第一件事就是清除所有不再用的东西。比如说搬到一个较小的房子里，简化饮食习惯，巩固投资，卖掉坏掉了的东西，反思购物习惯，并且大幅度减少对商品和服务的需求。一步一步地，你将逐步实现大部分想法。

把自己从各种承诺、人际关系和义务中解脱出来，因为这些事情使我们没时间做真正想做的事。我们决定不再做那些我们觉得应该做而且一直在做的事。

我们要让自己的生活与我们想与环境和谐生活的愿望保持一致。

爸爸问女儿：“你快乐吗？”女儿答：“快乐。”

爸爸让女儿试着举例，女儿说：“比如现在呀。”当时晚饭后，他陪女儿一起登上楼顶，仰卧观天上的星星。这只是一件平常的小事，我们差不多每个人小时候都有类似的经历，都有这样的快乐时刻。

爸爸让女儿再举例，女儿说比如妈妈爱用茶叶水洗枕头，每每睡觉时都有淡淡的茶叶香味。还有妈妈在刚刷完油漆的屋子里放些菠萝，风儿一吹，整个屋子都充满了芳香的菠萝味。

这些本是生活中极其平常的小事，谁也无心去在意这些，可我们却难得有这样的快乐体味，只能到遥远的童年去寻找这样的感动。

这段故事是广播里曾经播出的，听完之后，总是让人萌生一种感动。



生活中原来时时刻刻充满了快乐，这快乐来自于生活的细枝末节，只要用心去品味，快乐同样有色香味，同样可观可闻可吃可品。

有这样一个故事：一个欲离婚的女子厌烦了现有的琐屑生活，但她一直对其外祖母的快乐和谐生活充满好奇。有一天她终于忍不住打开了外祖母的日记，原来里面记录着外公为她洗了多少衣服，吻过她多少次，洗过多少次脚……相信任何人读到此处都会吃惊，原来生活中的琐屑小事便是快乐的源泉。

生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的，在这根线上的点点滴滴都融汇着快乐的纽扣。细品着细琐的每一点、每一滴，你会觉得生活更加丰富多彩。

品味生活要多想些美好之处。因为生活毕竟不是时时充满阳光，鲜花灿烂。我们要想成功地走出郁闷和哀愁，就要多思考生活中美好的一面，从中品味幸福。比如下班了，妻子做好的可口的饭菜，这就是一种快乐，不要因为她时常埋怨而自悔自恼，也不要因为她的心胸偏狭而自怨自艾。再如，生病了，同事都拿着礼物来看望你，应该感到他们对你的关心，而不能过多考虑他们是否怀有其他目的。

一滴水珠可以照见太阳的光辉。品味生活的快乐要从小处着眼，不要因为事情小而忽略了别人对你的关爱。你上班迟到了，同事帮你打扫了地板，擦干净了桌子；下雨了，有人将伞伸到你上面的领空与你共享；当你向朋友借钱，哪怕发生屠格涅夫《兄弟》中的“我”遇乞丐的情景也无所谓。所有这些~~些~~都是生活的一部分，都值得我们深深地怀恋，让我们感动。

收获与付出往往成正比。我们在品味别人给我们带来的便利时也要想到去给予。其实，给予别人快乐也是一种快乐。给予快乐，你就会收获快乐，因为你为自己创造了快乐。生活是被快乐包围着的，只要我们用心去品味，就会时时感受到快乐时光。

四季美景给心以快乐

有首古诗写道：“但愿此心春长在，须知世上苦人多。”现实中真的有许多人感到自己活得很辛苦，生活中没有一点乐趣。正因为世人心中无“春”，所以才无快乐可言。其实人生是快乐的，只不过快乐深藏于心，不容易为人所发现而已。

荣启期在泰山，悠哉游哉，鼓琴而歌，孔子路过，问他为何这等快乐？

荣启期回答道：“天生万物，惟人为贵，我得为人，何不乐也？”

正如荣启期所说，生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。只要我们用心去体会，以饱满的热情去对待生活，就能快乐度过每一天。

许多人抱怨生活太清苦，许多人到外界去寻求快乐。而对身边的美景熟视无睹，其实只要用心生活，身边就有感动你的美景。

在春天，特别是早春，从春来发几枝的柳树上，从重新披上绿装的大地上，从水光潋滟的湖面上，从鸟雀叽咋的瓦房屋顶，从春意盎然的郊外，从身边女人和孩子们的身上，你随处都能感受到风景的存在，让心灵享受美的熏陶。只要用心，你也能体会到“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”的美景。

在夏天，你可以去体会万物在骄阳下傲然挺立的飒爽英姿。如果是晴空万里，你可以去河边体会“水光潋滟晴方好”的诗意；如果是雨天，你则可以去感受“山是空蒙雨亦奇”的意境。

秋天是一个收获的季节，更是好景连连，正如古人所说：“一年好景君需记，最是橙黄桔绿时”。看着院里挂满果实的梨树，你能不开心？闻着空气中弥漫着的果实的芳香，你能不开心？满街枯黄的落叶，也会带给你无穷的遐想，你也没有不开心的理由。