

# 再苦也要笑一笑

端木自在◎编著

## Tips to Reach a Happy Life

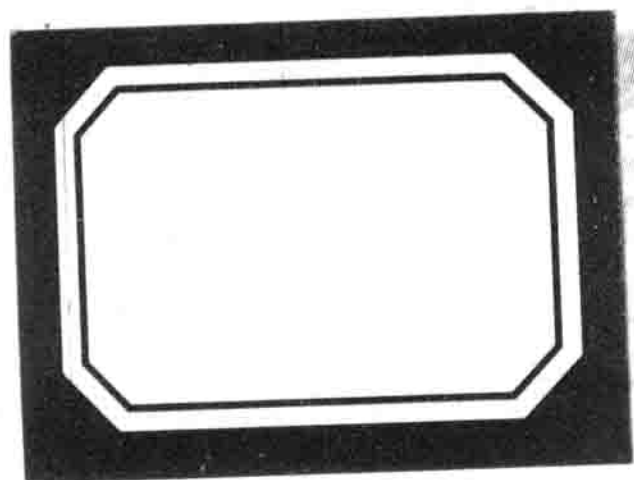
心情决定事情。生活再苦再难，也要笑着过下去。

面对烦恼与挫折，最重要的是摆正自己的心态，积极面对一切。再苦再累，也要保持微笑。笑一笑，你的人生会更美好！

Tips to Reach  
a Happy Life



立信会计出版社  
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE



# 再苦也要笑一笑

端木自在◎编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

再苦也要笑一笑 / 端木自在编著. —上海: 立信  
会计出版社, 2012.7

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3490-1

I. ①再… II. ①端… 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 (2012) 第081741号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 周 瑜

封面设计 久品轩

## 再苦也要笑一笑

---

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

---

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 720毫米×920毫米 1/32

印 张 11

字 数 170千字

版 次 2012年7月第1版

印 次 2012年7月第1次

印 数 1-15000

书 号 ISBN 978-7-5429-3490-1/B

定 价 18.80元

---

如有印订差错, 请与本社联系调换

# 前言



生活中不乏酸甜苦辣，面对艰难困苦我们应该学会一笑置之，这样才能够放下心中的阴影，轻松地走在今天的阳光里。

古人用一副绝世对联告诉我们：人生在世不过短短数年，要视宠辱如花开花落般平常才能不惊，视名利如云卷云舒般坦然才能无意。我们的人生是短暂的，如果把功名利禄、荣耀光环看得太过重要，那么很容易迷失在那些肤浅的东西上，从而丢失了人生的真谛。

一笑置之是一种人生智慧。诗人徐志摩曾如此说道：“我将于茫茫人海中，寻访我唯一灵魂之伴侣，得之，我幸；不得，我命。”虽然这句话是他的爱情宣言，但是我们依然可以从中深刻地感受到一位浪漫主义诗人的坦荡胸怀。同样宋朝诗人陆游也在其诗《书梦》中写道：“一笑俱置之，浮生故多难。”看这些伟大诗人的情怀，无一不表露出一一种智慧的人生观。一笑



置之,是一种看淡风云、大彻大悟的心境。

人生不过数载,大可不必把一些可轻可重的身外物太当回事。如果因为一场生意的失败而自暴自弃,因为旁观者的几句嘲笑而放弃自己的梦想,那么人生便不是你的人生,你不是为了自己而活,是为他人而生的。对过去的事情要拿得起,放得下,坦然面对尘世间的风风雨雨,才能活出真正的自我。

意大利诗人但丁曾有一句名言:走自己的路,让别人说去吧。字里行间也坦露出一一种轻松的人生态度。面对风云,一笑置之,看似消极,实则是一种积极的人生智慧。人的一生总免不了跌宕起伏,有高峰也有低谷。智慧的人能明白这一点,当事情发生在自己身上时也能做到坦然。荣耀和屈辱都不过是过眼云烟,经不起时间的考验。

北宋时期,范仲淹坚持“庆历新政”,当他被谪居邓州时,突然从高处跌入了人生的谷底,可是他依然可以“心旷神怡,宠辱偕忘,把酒临风,其喜洋洋矣”。

19世纪中叶,美国实业家菲尔德,首次使用海底电缆把“欧美两个大陆联结起来”,因此被誉为“两个世界的统一者”,鲜花、称赞声络绎不绝。然后因为理论和实际情况不相吻合,在使用的过程中,由于技术问题,刚接通不久的电缆便中断了信号传播。一瞬间,那些俗人的嘴脸全部变了样,称赞全部变成了臭

再苦也要笑一笑

*Zai Ku Ye Yao Xiao Yi Xiao*

鸡蛋,纷纷砸来,指责菲尔德欺骗了他们,要求他赔偿各种损失。面对这巨大的变化,菲尔德并没有接受不了,他对那些屈辱一笑置之,显现出成功人士卓越的风度,他继续潜心改进他的海底电缆事业,最终成功地架起了欧美大陆的信息大桥。

苦难是上天给我们的礼物,所以面对苦难,要学会微笑,要敢于吃苦,因为苦尽才会甘来。我们要学习这些成功者的人生态度,做到一笑置之。我们的生命中充满了无数次的巨变,无论是好还是坏,我们都应该做好充分的心理准备,以一种宽阔的胸怀去迎接它的到来。

本书用通俗的语言,将人生浅显而又深刻的生活哲理向您娓娓道来,希望它能够让您重新感悟人生的真谛和美好,放下过去的包袱,面带微笑走上新的征途。

本书编写时借鉴和参阅了大量的文献作品,从中得到了不少启发和感悟,在此表示衷心的感谢!



# 目 录

## ✓ 第1章

### 人生在世，笑对酸甜苦辣

- ✓ 失业：敢闯敢拼，从头再来····· 2
- ✓ 失策：智者千虑，终有一失····· 5
- ✓ 失机：错过机遇，后悔莫及····· 8
- ✓ 失势：门庭冷落，郁郁寡欢····· 11
- ✓ 失误：千里之堤，溃于细节····· 14
- ✓ 失意：人生航程，顺风不再····· 17
- ✓ 失望：只想得到，不会知足····· 20
- ✓ 失败：艰辛努力，付诸东流····· 23
- ✓ 失恋：落花有意，流水无情····· 26
- ✓ 失亲：方生方死，轮回不灭····· 29

## ✓ 第2章

### 道路崎岖，乐观能摆平一切

- 想要击垮厄运，首先振奋精神····· 34



想要打破困境，首先学会微笑 .....	39
想要摆脱不幸，首先转变态度 .....	43
想要赶走悲观，首先迎接乐观 .....	45
想要征服世界，首先征服悲观 .....	47
想要享受生活，首先敞开心扉 .....	51
想要看得真切，首先换个角度 .....	56
想要快乐生活，首先寻找快乐 .....	59
想要变得美丽，首先忘记忧虑 .....	62
想要收获成功，首先播种希望 .....	66

### 第3章

#### 改变心态，心情决定事情

好胜之心，誓不低头 .....	70
积极之心，看到更好 .....	71
希望之心，抓住理想 .....	74
坚韧之心，决不放弃 .....	78
平和之心，得失随缘 .....	80
谦虚之心，不上巅峰 .....	84
好学之心，每天进步 .....	87
快乐之心，乐观处事 .....	91

再苦也要笑一笑

*Zai Ku Ye Yao Xiao Yi Xiao*



## 第4章

### 放下过去，轻松面对挫折

不为昨天流泪 .....	96
羞辱成就强者 .....	99
微笑面对困境 .....	102
幽默调节身心 .....	105
相信明天更好 .....	108
吃亏带来好运 .....	110
想赢就不怕输 .....	113
看淡生活不平 .....	116

## 第5章

### 生活多变，再苦也要笑一笑

人生也许失意，笑一笑就能奋起 .....	122
命运也许不公，笑一笑就能扭转 .....	125
困难也许很大，笑一笑就能化解 .....	128
烦恼也许很多，笑一笑就能快乐 .....	132
脚步也许沉重，笑一笑就会轻松 .....	133
也许不能更好，笑一笑就会满足 .....	137



## 第6章

---

### 挑战生活，彻底脱离苦海

逆境中，才能认清自己·····	142
困境中，学会欣赏自己·····	144
转折时，坚决相信自己·····	147
做英雄，勇于战胜自己·····	151
你能行，放胆挑战自己·····	154
你很棒，适当奖励自己·····	157
加把劲，不断超越自己·····	160

## 第7章

---

### 持平常心，淡然处世最聪明

心平气和才能处处应缘·····	166
身在何处都要学会坦然·····	167
建一道宠辱不惊的防线·····	171
寂寞何尝不是一种清福·····	173
把烦恼像垃圾一样抛弃·····	176
给心灵一片宁静的天空·····	178
富贵如过眼烟云随时散·····	181
意气用事惹出更大的事·····	183

再苦也要笑一笑

*Zai Ku Ye Yao Xiao Yi Xiao*

把等待也当成一种美妙·····	189
牢骚会让生活没了希望·····	192
大自然中尽情放纵自己·····	194
做人做事都要存平常心·····	197
莫委屈自己去取悦别人·····	200

## 第8章

### 摆正位置，不再重蹈覆辙

骄傲自大，成功大忌·····	204
粗心大意，致命硬伤·····	205
投机取巧，害人害己·····	208
心浮气躁，怎能成功·····	211
虎头蛇尾，难成大业·····	214
目光短浅，患得患失·····	217
偏激武断，败走麦城·····	219
嫉贤妒能，毁掉一生·····	221

## 第9章

### 不惧逆境，只要再坚持一下

不到黄河心不死·····	226
--------------	-----

## 目录



真正的雄心壮志·····	228
顺境没有的东西·····	231
困难其实是机遇·····	233
99%敌不过1%·····	235
努力努力再努力·····	238
痛苦凝聚着力量·····	239
坚韧中守住阳光·····	242
决不可以被击倒·····	244
不放弃就有机会·····	247
沙漠尽头是绿洲·····	248
积蓄奋战的力量·····	252
成功路上无捷径·····	255

## 第10章

### 生活落寞，每天给自己希望

面对改变，迎接成长的时刻·····	260
无字秘方，点燃希望的灯火·····	261
内心宁静，梦想是你的宝贝·····	263
梦想越大，我们的成就越高·····	266
纵使跌倒，也不空手爬起来·····	268
敞开心境，收获希望的阳光·····	271
美好错觉，制造快乐的希望·····	272

再苦也要笑一笑

*Zai Ku Ye Yao Xiao Yi Xiao*

避苦求乐，绝望中寻找希望·····	274
不会饱和，生活有很多空间·····	276
总能成功，失败也不要绝望·····	279

## 第11章

### 换个方向，吃苦也是吃甜

吃苦是福，境由心生·····	286
苦不尽，哪有甘来·····	289
苦难是必经的磨难·····	292
逆境是上苍的礼物·····	296
面对死路寻求转变·····	299
绝境之中寻找机遇·····	302
吃苦中苦，为“人上人”·····	304
跌到最低，厚积薄发·····	307

## 第12章

### 一天轻松，幸福是一种感觉

幸福只是一种感觉·····	312
幸福也是一种态度·····	315
生活总是不完美的·····	318



无私的人是幸福的·····	320
幸福就是把握现在·····	323
拥有美德就是幸福·····	327
享受过程就是幸福·····	329
活在当下就是幸福·····	332
获得幸福的小提议·····	334
附录 关于积极心态的人生格言·····	338

再苦也要笑一笑

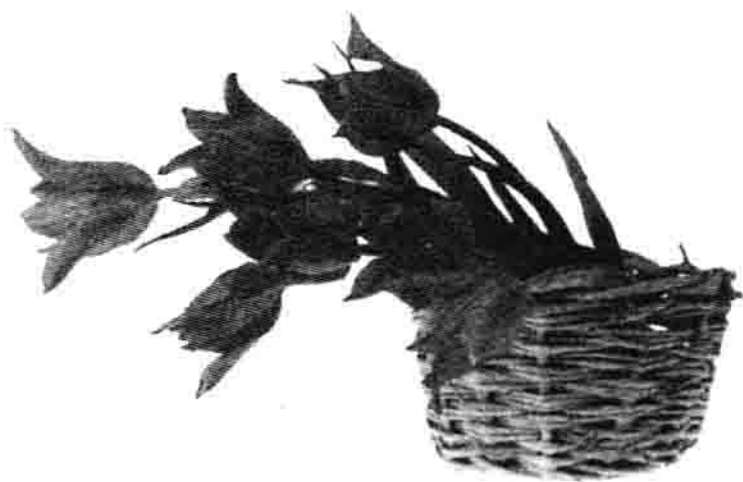
*Zai Ku Ye Yao Xiao Yi Xiao*

## 第1章

---

# 人生在世，笑对酸甜苦辣

人生就像一个百味瓶，酸甜苦辣才是生活的作料。大多数人都向往蜜罐似的生活。在安逸、甜蜜的生活状态下，可以面带微笑、快乐地生活着。可是生活不可能停留在一种状态，当生活的急转弯出现时，如果没有坚强的性格，积极的人生观，或许很容易一蹶不振。所以，无论我们品尝到生活给予我们的哪一种味道，都是一种上天的恩赐。没经历风雨怎能见彩虹。在短短几十年的人生路上，关键是要拥有一种洒脱的魄力，能够微笑地面对每一天。



## 失业：敢闯敢拼，从头再来

在职场生涯中，失业恐怕是再大不过的噩耗了。对于很多人而言，工作如同婚姻一样，秉承一生就一次的原则，所以当事业上亮起红灯的时候，他或许会突然之间接受不了这样的打击，甚至觉得自己对于社会已经没有价值，便有了轻生的想法。这些想法听起来或许很可笑，事实上，生活中确实存在这样的现象。在这一节里，我们来看看当你的事业出现问题时你该怎么办的问题。

首先，要确定失业的原因，然后才能有的放矢，解决问题。失业这个现象，整体上而言，是一个社会问题，而这个社会问题与失业者的个人素质也息息相关。失业是市场经济竞争体制下不可避免的一个现象。能者居之，优胜劣汰。当你失业了以后，不要无意义地哭泣或者酗酒，而要冷静下来想一想，为什么失业的是自己？为什么同事某某没有遭受这样的悲剧？或许很容易就得出答案：因为对方比自己更适应这个竞争过程，对方的优点保住了他的工作，而自己恰恰缺少这样的技能。了解到这一点，

再苦也要笑一笑

*Zai Ku Ye Yao Xiao Yi Xiao*



或许这就是你人生的转折点，因为这次失业，让你更明白了一些道理。

事实上，失业并不可怕，可怕的是失业之后，你对自己的恐惧，害怕自己无所事事，终成废人。失业就等于人生被枪毙了吗？当然不是，正确地看待失业，重整旗鼓，从头再来，迎接你的或许就是辉煌。

失业的人心情肯定会受到影响，悲伤几天是可以的，但是不可以从此悲观。失业以后最重要的是情绪的调节，利用失业以后的空闲，可以给自己放一次较长的假期，你可以利用它去完成你旅游的夙愿，利用它去拜访一些故友，利用它去完成一次技能培训等，好好地给身体和心灵做个温泉 SPA，或者给头脑做一次充电储备。或许你应该感谢这次失业，它给了你时间恢复一下体能。人生数年，我们没有任何理由因为所谓的工作而毁掉我们的身体。健康的生命才是最重要的，不是吗？

因为失业，我们才能鼓起拼搏的念头，拥有了从头再来的机会。平日的忙碌，或许蒙蔽了我们的双眼，我们总在赶路，却忘记了停下来问问自己：我在做什么？这份工作真的适合我吗？因为这份从事若干年的工作，或许我们已经产生了惯性，所以忘记了自己的优点，忘记了自己的爱好，也因此错

