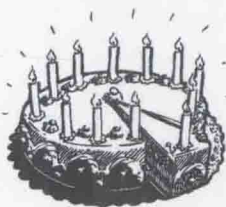


一生必读的经典励志丛书



ZAIKUYEYAO
XIAOYIXIAOQUANJI

再苦也要 笑一笑全集

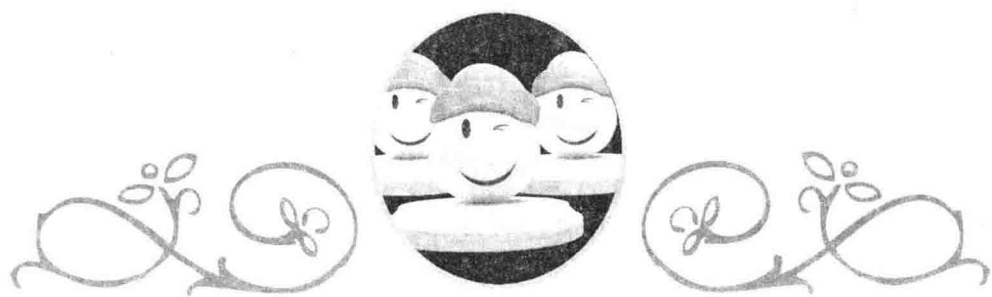


|笑是最正确的人生态度|

笑对人生是一种超然的心态，笑是一种凌驾于命运之上的气度。

人的一生，就是不断地与痛苦作抗争的过程。

人生的意义，就在于与痛苦的抗争中寻找少许的欢乐。



再苦也要 笑一笑全集



杨紫薇◎主编

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑全集/杨紫薇主编. —长春:北方妇女儿童出版社,2011.1
(经典励志系列丛书)

ISBN 978-7-5385-5306-2

I. ①再… II. ①杨… 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 259794 号

图书策划 刘 刚 魏广振

再苦也要笑一笑全集

主 编 杨紫薇

出 版 人 李文学

责任编辑 王天明

排 版 腾飞文化

开 本 787mm×1092mm 1/10

印 张 30

版 次 2012 年 1 月第 2 版

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮编:130021

电 话 总编办:0431-85644803

发行科:0431-85640624

网 址 www.bfes.cn

印 刷 北京龙跃印务有限公司

ISBN 978-7-5385-5306-2

定价:38.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431-85644803

前言

随着时代的进步,社会的发展,人们的生活节奏越来越快,竞争也日趋激烈,来自四面八方的诱惑也是纷至沓来……面对如此之趋势,人们陷入了迷茫之中,我们如何才能紧跟时代的脚步,如何才能在竞争中脱颖而出,如何才能摆脱各种诱惑走向卓越呢?

本书将告诉你:是什么决定着人生的成败!如何才能从平凡走向卓越!细读本书,它将帮你指出走向正确的方向,增强你应对各种人生挑战的心理承受能力,激发你成功的潜能,使你在成功路上无往而不胜!

这里的每一篇文章都充满了耐人寻味的哲理,每一次震撼都来自心灵的感动。细细品味,你会发现书中博大精深的哲理,就像一条河流,左岸是深入人心的真理,右岸是对每个心灵的唤醒,中间流淌的是值得你紧紧握在手中的璀璨年华!用心去感悟吧!去享受这充满真理的精神盛宴!

本书是为每一个人写的,它以一种令人感到惊奇诧异的冷峻、客观的态度,极其深刻地描述了人生的处世经验,为读者提供了战胜生活中的迷茫与困顿的各种妙计。通过这些具有深刻意义的人生道理,人们不仅获得了克服生活中可能出现的逆境的良方,更重要的是增强了对生活的理解和洞察力。

人人都憧憬成功,人人都渴望成就梦想,人人都希望找到梦想成真的捷径和秘诀。然而,什么样的人才能成就梦想?怎样才能成就梦想?读完这本书,你会惊讶

地发现,原来成功的大门都是虚掩着的,成功其实离我们并不遥远,成功也不是完美者的专利,只要你想成功,只要你能处理好每一个细节,那么,你也能成功!成功的人生从你发现自己的那一天开始。

愿这里的每篇文章似暖暖春风,在你的心田徐徐吹拂,在你的人生道路上渗入生命的每个脚步,让你的心灵获得全新的洗礼,在品味中得到智慧启迪和愉悦感悟,认清人生真正的价值和快乐,创造出斑斓的五彩人生!

囿于编者水平,加之时间仓促,难免有挂一漏万之憾,敬请读者朋友们指正,在此我们深表谢意!

编 者

目 录

第一章 乐以忘忧,感悟生命

快乐是生活的真谛,快乐是我们一生追逐的目标。生活中事无大小,都会有快乐的存在,忧伤的人只是缺乏一颗发现快乐的心。乐以忘忧——快乐是治疗心灵伤痛最有效的方法。微笑面对生活,生活也会对你微笑!

笑
一
笑

1. 放飞自己的心情	2
2. 知足者才能常乐	4
3. 你对生活笑,生活就不会对你哭	6
4. 做事先做人	8
5. 开怀一笑十年少	11
6. 每个人都是快乐的主人	12
7. 接受无法避免的现实	14
8. 随遇而安,自得其乐	16
9. 快乐随手可得	18
10. 再大的风浪我们也要远航	19
11. 让幽默走进你的生活	22
12. 小信成则大信立	24
13. 笑看天下几多愁	26
14. 从失败的痛苦中寻找快乐	27

15. 笑对死亡	29
16. 人生几十秋,磨难如歌	30
17. 人生的美在于向前看	32
18. 奇迹,源于你的爱心	34

第二章 心怀希望,创造未来

希望是人生最大的财富,它如灯塔一样为我们的人生之路指明方向;而绝望却是人生最大的破产,它将把我们的人生变得一无所有、一片黑暗。只有永怀希望,永不绝望,我们才能用信心、毅力去等待机会,发现机会。只有这样我们才能走出山重水复疑无路的迷茫,豁然开朗于柳暗花明又一村的境界!

2

笑一笑

再苦也要

笑一笑

ZAKU YE YAO XIAO YIXIAO

1. 永不绝望才有希望	38
2. 心中有一个希望	40
3. 每天给自己一个希望	41
4. 自信为希望撑起一把伞	43
5. 机会不是等来的	46
6. 黄连为甜苦中寻乐	48
7. 保持淡然的心境	49
8. 学会寻找心灵寄托	50
9. 做改变环境的勇士	51
10. 勤奋才能抓住机会	52
11. 不时以幽默面对困境	54
12. 宽宏可以摆脱绝望	56
13. 勇气决定命运	58
14. 不要轻言放弃生命	59
15. 对机遇保持敏锐的感觉	61
16. 突破人生的瓶颈	63
17. 抓住机遇需要冒险精神	65
18. 留得青山在,不怕没柴烧	68



第三章 瞄准目标,奋斗到底

对于没有目标的人来说,岁月的流逝只意味着年龄的增长,平庸的他们只能日复一日地重复自己。一个人没有人生目标,没有了追求成长与成功的动向与努力,那种生活犹如永久躺在病床上的植物人,物体上存在而心灵上死亡,是可悲的。所以应该铭记,我们要过优雅、精致的生活,就要首先为自己制定下远大的目标。

1. 宝藏就在你身边	72
2. 精致生活来自远大目标	74
3. 集中所有意念做事	75
4. 勤劳创造财富	76
5. 上帝并没有轻看卑微	77
6. 每天进步一点点	79
7. 要有一个创新的头脑	81
8. 敢于扼住命运的咽喉	83
9. 野心是“治穷”特效药	84
10. 不断攀登生命的高峰	86
11. 像老鼠一样适应环境	88
12. 只要你敢想,一切皆有可能	90
13. 不放过每一次机会	92
14. 历经坎坷方成正果	94
15. 别把梦想带进坟墓	95
16. 只要再迈出一步	97
17. 永葆进取之心	99



笑
—
笑

第四章 善待自己,不再迷失

《易经》云:“天行健,君子以自强不息!”在弱肉强食的社会中,人必须自强,才能赢得胜利。自强之人自助,自助之人天助!自助就是要首先依靠自己,把希望放在自己身上而非他人身上,做自己的救世主。

1. 正确认识自己 102
2. 摆脱欲望才会快乐 104
3. 战胜自己才能成功 106
4. 为自己鼓掌 107
5. 信念是一粒种子 109
6. 勿让狭隘紧锁快乐 111
7. 相信自己一定能行 114
8. 活出自己的精彩 116
9. 信心是成功的入场券 118
10. 事情并不是那样复杂 121
11. 再给自己一个机会 123
12. 最有力量的是才能 124
13. 苦于得失者必失天下 125
14. 滴水穿石的精神 128
15. 每个人都是独一无二的 129
16. 坚持便是胜利 131
17. 保持自己的本色 132
18. 不要让偏见蒙上你的眼 134



第五章 学会选择,学会放弃

敢于选择是审时度势,扬长避短,明智的选择胜于盲目的执著。懂得放弃,才能拥有一分成熟,才会活得更加充实、坦然和轻松。人生如戏,每个人都是自己生命唯一的导演,只有学会选择和放弃的人才能彻悟人生,笑看人生,让自己拥有海阔天空的人生境界。

1. 放弃就是跨越	138
2. 有一种坚强叫放弃	140
3. 最大的敌人是你自己	141
4. 锲而不舍的反面	144
5. 清醒剂	145
6. 最简单其实最精彩	147
7. 放弃跟对手硬拼	149
8. 生命之舟	150
9. 快乐总在放弃之后	151
10. 放弃是一种解脱	152
11. 大弃大得,小弃小得	154
12. 放弃是一种睿智	156
13. 无所求便是追求	159
14. 放弃进攻是最好的进攻	161
15. 给爱以空间	162
16. 放弃是一种睿智	164
17. 不要为过去的事情悲伤	166
18. 一切都是最好的安排	168
19. 赶走你的坏习惯	171



笑一笑

第六章 遭遇逆境,坦然面对

严冬夜长是一个不争的事实,但是夜长不等于它是永恒的,正如这世间没有绝对,漫漫长夜终会过去,收起你的眼泪和沮丧,用坚持去等待黎明的到来。几乎所有人都认为自己绝对的主宰着他们的生命,而这个世界的一切都是没有绝对的,不幸的尽头正是新生的希冀。当一个时代消亡了,下一个新生的时代便已来临。

6

1. 固执让你自讨苦吃	176
2. 坦然迎接不幸	178
3. 痛苦是人生必须经历的一课	180
4. 天才往往来自苦难	182
5. 看到人生硬币的“两面性”	184
6. 人生本无坦途	186
7. 学会变通,灵活面对生活	189
8. 换把钥匙开锁更轻松	192
9. 打破常规,自己订立游戏规则	194
10. 换个思路多出路	196
11. 眼界决定境界	199
12. 多换角度多条路	202
13. 乐观地面对一切	204
14. 挫折是成功的法宝	207
15. 看淡生活中的不平事	210
16. 一笑置之岂不更好	212
17. 羞辱可以成就强者	214
18. 别把成功看得太复杂	217
19. 改变环境不如改变自己	218
20. 上帝并没有创造一个标准的人	220

卷一

再苦也要笑一笑

笑一笑

ZAI KU YE YAO XIAO YI XIAO



第七章 宽容忍耐,热情豁达

茫茫人海中,面对一个小小的过失,常常以一个淡淡的微笑,来包涵谅解,这就是宽容。宽容显示出一种高雅的风度,宽容会让人心中充满快乐。俞吾金说过:“宽容是互赠的礼品。”你宽容别人,别人才会宽容你。相信多一份宽容,社会将变得更加美好。

1. 豁达人生	224
2. 豁达是心灵的解药	225
3. 人生不在输赢	227
4. 热情是人的一笔财富	229
5. 豁达可以赢得人心	230
6. 豁达是通往幸福的另一扇门	232
7. 开放的花园最美丽	234
8. 待人贵超然	236
9. 先喜欢别人	237
10. 何处不相逢	239
11. 有绵绵爱心才能纯真快乐	241
12. 洒向人间都是爱	242
13. 保持一颗童心	244
14. 每天给自己一个希望	246
15. 保持快乐的情绪	247
16. 爱能化解仇恨	248
17. 相遇的乞丐	249
18. 宽容是互赠的礼品	250



笑
一
笑

第八章 怡然自得,知足常乐

每个人都拥有许多,或拥有青春,或拥有阅历,或拥有知识……不论拥有的是什么,它们都是一笔财富,一种骄傲,但往往在不经意之间,你引以为傲的东西失去了,成为了你不再拥有的“过眼云烟”,再也无法寻回。因此,只有紧紧把握住自己的拥有,才不至于虚掷青春,愧对人生。

8	1. 知足者能享天人之福	254
	2. 理解幸福	256
	3. 乐观让人驶向成功的彼岸	259
	4. 找到你自己的宝藏	260
	5. 乐观可增强抵抗力	263
	6. 墨守心中那份满足	265
	7. 时刻怀有一颗感恩的心	266
	8. 生命的意义在爱人	269
	9. 不要活在别人的眼光中	270
	10. 两只老鼠的关系	272
	11. 退才能更好地进	273
	12. 给自己一个合理的定位	275
	13. 越想得到,就越容易失去	278
	14. 用美好的期盼加大幸福的内存	279
	15. 乐观的生活阳光四射	281
	16. 友善的举动	282
	17. 赢了世界又如何	284
	18. 豁达是乐观的前提	286

笑一笑

再苦也要笑

笑一笑

ZA KU YE YAO XIAO YI XIAO



第一章

乐以忘忧，感悟生命



快乐是生活的真谛，快乐是我们一生追逐的目标。生活中事无大小，都会有快乐的存在，忧伤的人只是缺乏一颗发现快乐的心。乐以忘忧——快乐是治疗心灵伤痛最有效的方法。微笑面对生活，生活也会对你微笑！



1. 放飞自己的心情

放飞自己的性情,尽情地享受生命吧!

人生旅途,得走好长好久。

艰难地走,崎岖坎坷的路,没有目标,也就没有尽头。

快乐地走,“把黄连当哨吹——苦中作乐”,潇潇洒洒奔向成功。

走路的人,总要经历过一些雷雨交加的日子。风和日丽固然让人喜悦,但在泥泞中跌打滚爬,才能让人真正体会到“不经历风雨,怎能见彩虹”的豪气,才能领悟到生活的真谛。有坎坷、有沼泽、有山川、有大河,可是,不管怎样,我已经“从这林中走过”。

且歌且行,乐观豁达的人,能把枯燥的行程变得富有情趣,能把艰难的攀登变得轻松活泼,能把孤独的旅程变得甜美珍贵。

且歌且行,融入自然,享受生命,品味生活。

人在旅途,总会“拾捡”到好多的故事,自己的,别人的。

这些故事给我们带来了一些感悟和一些思索,人间的智慧由心而生。

生命的意义,不在于我们走了多少崎岖的路,而在于我们从中感悟到了多少哲理。这些亘古常新的人间智慧将帮助我们认清真正的人生和真正的快乐。

每个人都可以自己心里种下一点快乐的种子,这些快乐的种子可能是一些爱好,一点信心,一个理想,或一些名人先知的格言——它们都可以帮我们在受到打击或挫折的时候,重新获得支持自己的力量。无论我们受到的打击有多么严重,只要我们能保持自己内心这点平静,就不会真的受到环境的伤害,就可以随遇而安。

人与生俱来就是平等的。能力强的人,应该帮助能力弱的人。除了那些没有行动能力的人,每个人都有权利表现自己的才能,从事适合自己的工作,享受工作的乐趣,靠劳动所得生存。有能力的人,靠能力所得,过优裕的生活,完全是应该的。因为在能力的背后,他付出的艰辛也是巨大的,在基本能够公平竞争的社会环境里,天上是不会掉馅饼的。如果还能把自己所得的剩余部分,帮助能力差的人,



笑一笑

施舍给失去了行动能力的人，这将是一个公平的充满爱心的健康社会。

澳大利亚作家安德鲁·马修斯说：“每人都希望自己是快乐的，可我们都太忙了，都把快乐这事给忘了。对很多人来说，最大的困难是如何在平凡而简单中寻找一种乐趣。”他认为，“不是每个人每时每刻都是快乐的，大家都有伤心、低落、失望的时候，重要的是我们能从失望和绝望中走出阴影。快乐有两种：一种是哗众取宠的快乐，另一种是你内心深处真正感到快乐——你在做一些很有意义、对他人有帮助的事情。”

我们不要把快乐全部寄托在别人身上。因为别人只能有限度地了解和帮助我们。而事实上，这个世界上锦上添花的人总比雪中送炭的多。如果你表现得很坚强，别人就都能来鼓励你。如果你软弱，就很少有人会来扶助你了。

快乐不能仰仗旁人，而只能依赖自己。我们不能希望由他人的帮助获得快乐。如果自己没有适当的自处之道，则苦恼一定会时常跟着我们，所以，我们必须训练自己，使自己在即使没有家人，没有朋友的情形下，仍然能够坚强快乐地生活下去；使自己在失望，灰心的时候仍然能够建立起希望和信心。

我们生活里的事情，可能有 90% 都是对的，只有 10% 是错的。如果我们要快乐，我们所要做的就是：集中精神在那 90% 对的事情上。而不要理会那 10% 的错误；假如我们想要担忧，想要难过，想要得胃溃疡，我们只要集中精神去想那 10% 的错事，而不管那 90% 的好事。

你和我，每一天，每个小时，都能得到“快乐医生”的免费服务，只要我们能把注意力集中在我们所拥有的那么多令人难以置信的财富上——那些财富远超过阿里巴巴的珍宝。你愿意把你的两只眼睛卖一亿美金吗？你肯把你的两条腿卖多少钱呢？还有你的两只手，你的听觉，你的家庭。把你所有的加在一起，你就会发现你现在拥有的一切绝不会就此卖掉，即便把洛克菲勒、福特和摩根三个家族所有的黄金都加在一起也不卖。



大自然对每个人都是公平的，它把阳光和雨露毫不吝惜地洒在每一个人的身上，温暖、滋润着地球上的一切生命。



2. 知足者才能常乐

4

人生百年,不如意之事常有八九,所谓风水轮流转,只要我们以乐观的心态去面对人生,我们就很容易得到快乐,又因为快乐而满足。

知足是满足于已得到的生活或已实现的愿望。在中国人的处世哲学中,“知足常乐”是颇为流行的,它是人们用来平衡心态的一种方法。

知足常乐是一种看待事物发展的心情,而不是安于现状的消极态度,更不是骄傲自满情绪。《大学》曰:“止于至善。”就是说人应该懂得如何努力达到理想的境地和懂得自己该处于什么位置是最好的。这才是“知足常乐”的真正内涵。

知足常乐不是让我们止步不前,而是要求我们要有适可而止的精神,它并不是不思进取,故步自封,而是对现有收获的充分珍惜,对目前成果的充分享受,也是对现有潜力的充分发掘,为今后的创新和进步提供平台。如果一个人的欲望无度,而在现实中又无法达到,那就必然会陷入非常苦恼的境地。

“淡泊明志,宁静致远”中蕴含着诸葛亮知足常乐的清雅高洁;“布衣桑饭,可乐终身”是古人一种知足常乐的典范。知足的人,当看到自己的欲望难以达到时,懂得理智地抑制不切实际的欲望,因而“只知耕耘,不问收获”,这样的人一般不会欲壑难填,不会犯人心不足蛇吞象的错误。

每个人对于快乐的定义都是不一样的:有人因吃到一盘最爱的烧茄子而心满意足;有人因在公交车上给孕妇让座而心情舒畅,有人因朋友的突然出现而喜出望外,有人因恋人送的一朵玫瑰而心花怒放;泥泞中一只扶持的手,迷茫时一个引导的箭头,失意时一句体贴的话……这点点滴滴的感动足以让人倍感愉悦。中国人常说:“知足者常乐。”就是这个道理。的确,快乐随处可见,生活中早已拥有快乐的成分,只是我们缺少欣赏的目光和品味的意识罢了。

现实生活中,人们之所以会普遍感到不快乐,根本的原因就在于人们过分追求单项欲求的满足,不顾一切地去挣钱,去捞钱,甚至去抢钱,而忽视了各种人生预算的收支平衡。

更有人用生命去交换烦恼、忌妒、难过、痛苦、伤心,诸如此类的不快乐,这就更

笑一笑

再苦也要笑

笑一笑

ZHUKU YETI YAO XIAO YIXIAO

