

心灵鸡汤

再苦也要



笑一笑

Chicken
Soup for
the Soul

李昕昕◎编著

人生从来都没有过不去的坎儿，
也没有摆不平的事，
学会选择和放弃，
再苦也要笑一笑。

Classic books
19.9元
超值典藏



吉林出版集团有限责任公司

超值典藏

心灵鸡汤 再苦也要笑一笑

• 李昕昕◎ 编著 •



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

再苦也要笑一笑 / 李昕昕编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012.9

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5534-0557-5

I. ①再… II. ①李… 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 215710 号

心灵鸡汤 再苦也要笑一笑
Xinling Jitang Zai Ku Ye Yao Xiaoyixiao



【出版策划】

刘刚

【责任编辑】

薛丽丽 赵晓星

【责任校对】

吴昊

【特邀审校】

慧眼文化 王金梅

【图文编辑】

程慧

【封面设计】

孙阳阳

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

辰征

【插图绘制】

官凯波

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15

字数: 240千字

版次: 2012年10月第1版

印次: 2013年3月第2次印刷

书号: ISBN 978-7-5534-0557-5

定价: 19.90元

前 言

在 人的一生中，不管我们愿不愿意，都会遇到很多烦恼、挫折。当这些烦恼、挫折降临的时候，有的人可能不堪一击，整日郁郁寡欢；有的人却能坦然面对，哪怕双眼饱含着泪花。

再难的日子，笑着也要面对，哭着也要面对，既然困难已经降临，我们又为什么要让自己雪上加霜呢？英国作家萨克雷说：“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”所以，与其在那里泪流满面、暗自伤神，不如振奋精神，想一想解决的办法，也许事情会出现转机。

其实，困难也是人生的一笔财富，那些积极乐观的人不仅不会抱怨，反而能够微笑着面对这一切。面对挫折和不幸，不同心态的人会看到不同的东西。与其在那里满腹牢骚、哀伤不已，不如面带微笑，因为人生总会有不圆满。

莎士比亚说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐，而不为它们所控制。”同样是挫折与不幸，心态悲观的人看到的都是不好的地方，而心态乐观的人却能从中看到转机。可以说，一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

人生不过短短几十年，活得潇洒、开心才是最重要的。不论什么艰难困苦，都是可以过去的，拿得起、放得下，才能坦然面对人世间的风风雨雨，才能活出真实的自己。海伦·凯勒的命运可以说是不幸的，可是，她是那么顽强，笑对命运的不公，“假如给我三天光明，我愿以一生去换取……”“虽然我看不见，但是我可以改变，用我的一生去改变。”虽然上天没有给她光明，却给了她一个伟大的灵魂，一个不平凡的人生。

海伦·凯勒的励志人生感动了一代又一代人，她告诉了我们如何面对苦难，她告诉了我们如何活出自己。让我们都像她一样，即使身处逆境，也能坦然面对，努力从中寻找到希望。

笑对人生是一种境界，正是这种乐观态度决定了我们一生的高度。不论生活中有什么酸甜苦辣，都让我们笑着面对吧。

心灵鸡汤 再苦也要笑一笑

目 录

★第一章★

9

洒满阳光的心灵

- 除掉心田上不快的草 9
- 积极地收集生活中的快乐 11
- 停止无谓的忧虑 12
- 不做坏情绪的奴隶 14
- 幽默是一朵美丽的花 16
- 每个缺口都有一个故事 18
- 不开心的事也可以变成好事 20
- 打好自己人生这副牌 22
- 做自己想做的事 23
- 永远不要抱怨生活对自己不公 25
- 挖出挡在路上的石头 27
- 挣脱束缚自己的心网 29
- 今天就去做 31
- 所有的都会过去 33

★第二章★

35

别让不快乐绑架了你

- 正视那些不完美的地方 35
- 比较是快乐的毒药 37
- 学会在困境中唱歌 38

- 我们拥有的和需要的 40
- 在面对打击和屈辱的时候 42
- 你是否也放弃得太早 44
- 有些东西是我们没有的 46
- 小人物的天空 48
- 名利是捆绑我们的绳索 50
- 留下一只看自己的眼睛 52
- 坏运气和好运气 54
- 不是机会太少 56
- 暗处的光亮 58
- 不要害怕去开始 60
- 输在小节上 62
- 执著不放手的悲哀 64
- 你就是自己的上帝 65

★第三章★

69

让宽容开出世间最美的花

- 吃亏是福 69
- 学会忘记, 让生命轻装 71
- 对别人宽大就是对自己宽大 73
- 控制我们的坏脾气 75
- 英雄不问出身 77
- 付出的幸福 78

○降低预期的效果	80
○人生的重量	82
○爱是包容	84
○张开想象的翅膀	86
○让别人喜欢你	88
○在看到真相之前	90
○伸出一只帮助的手	91
○每一个孩子都是好孩子	94
○搭起一座理解的桥	95
○人生没有完美	97

★第四章★

99

爱能创造奇迹

○做一个心中有爱的人	99
○赠人玫瑰，手有余香	101
○我们为他们做过什么	103
○美丽的谎言	105
○为了那份爱	107
○因为他是我的家人	109
○成全也是一种善意	111
○最美的爱来自母亲	113
○友爱是沙漠中的一眼泉	115
○倾听爱的声音	117
○幸福就在平淡中	119
○过去不代表未来	120
○不要宣判得太早	122
○两情相悦胜于家财万贯	124

○溺爱不是真正的爱	126
-----------------	-----

★第五章★

129

学会感恩，学着长大

○感谢折磨你的人	129
○没有一个人能单独成功	131
○困境即赐予	133
○金钱和尊严	134
○尊重是心灵之桥	136
○寻找缝隙中的快乐	138
○每个人的心都是柔软的	140
○爱的利息	142
○施恩还望报	145
○打开信任的大门	147
○用感恩的心滋润生活	149
○每个人都是为别人的冰激凌插花的人	150
○原谅是一种解脱	152
○什么才是更重要的	154

★第六章★

157

给自己一张梦想的支票

○你就是一座宝藏	157
○幸福属于有梦想的人	160
○专注是一条捷径	162
○让诚信变成人生的骨骼	164
○梦想并不遥远	165

- ◎别让机会擦肩而过 167
- ◎预测一个美好的未来 169
- ◎将梦想坚持到底 171
- ◎像水一样流淌 173
- ◎减少错误就是成功 175
- ◎让思想拐个弯 177
- ◎实力是抓住机遇的手 179
- ◎不要无谓奔忙 181
- ◎没有什么不可能 183

★第七章★

185

阳光总在风雨后

- ◎船行海上，不会不带伤 185
- ◎幸福就在拐弯处 187
- ◎一片狼藉中也会隐藏着美好 189
- ◎对手是不可或缺的良师益友 190
- ◎做一粒咖啡豆 192
- ◎耐心能够创造奇迹 194
- ◎价值在于你自身 196
- ◎谷底藏着一个机会 198
- ◎走远的年龄，走不远的青春 200
- ◎寻找风雨中的阳光 202
- ◎谁能影响谁 204
- ◎身在谷底时，所有的路都是向上的 206
- ◎我们的生活充满阳光 208

★第八章★

211

我的幸福我做主

- ◎用欣赏的眼光看自己 211
- ◎走出别人的光环 213
- ◎金钱不代表幸福 215
- ◎拒绝的勇气 218
- ◎喜欢的才是最好的 219
- ◎抱怨不如改变 221
- ◎别让幸福在抱怨中溜走 224
- ◎营造幸福家庭 226
- ◎留出生命的距离 227
- ◎放弃是一种收获 230
- ◎握住好奇的手 232
- ◎真正的仁慈 234
- ◎“不做”中的幸福 235
- ◎人生始终在旅途 237

超值典藏

心灵鸡汤 再苦也要笑一笑

• 李昕昕◎ 编著 •



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑 / 李昕昕编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012.9

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5534-0557-5

I. ①再… II. ①李… 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 215710 号

心灵鸡汤 再苦也要笑一笑

Xinling Jitang

Zai Ku Ye Yao Xiaoyixiao



【出版策划】

刘刚

【责任编辑】

薛丽丽 赵晓星

【责任校对】

吴昊

【特邀审校】

慧眼文化 王金梅

【文图编辑】

程慧

【封面设计】

孙阳阳

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

辰征

【插图绘制】

官凯波

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15

字数: 240千字

版次: 2012年10月第1版

印次: 2013年3月第2次印刷

书号: ISBN 978-7-5534-0557-5

定价: 19.90元

前言

在 人的一生中，不管我们愿不愿意，都会遇到很多烦恼、挫折。当这些烦恼、挫折降临的时候，有的人可能不堪一击，整日郁郁寡欢；有的人却能坦然面对，哪怕双眼饱含着泪花。

再难的日子，笑着也要面对，哭着也要面对，既然困难已经降临，我们又为什么要让自己雪上加霜呢？英国作家萨克雷说：“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”所以，与其在那里泪流满面、暗自伤神，不如振奋精神，想一想解决的办法，也许事情会出现转机。

其实，困难也是人生的一笔财富，那些积极乐观的人不仅不会抱怨，反而能够微笑着面对这一切。面对挫折和不幸，不同心态的人会看到不同的东西。与其在那里满腹牢骚、哀伤不已，不如面带微笑，因为人生总会有不圆满。

莎士比亚说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐，而不为它们所控制。”同样是挫折与不幸，心态悲观的人看到的都是不好的地方，而心态乐观的人却能从中看到转机。可以说，一个人有什么样的心态，就会有怎样的人生。

人生不过短短几十年，活得潇洒、开心才是最重要的。不论什么艰难困苦，都是可以过去的，拿得起、放得下，才能坦然面对人世间的风风雨雨，才能活出真实的自己。海伦·凯勒的命运可以说是不幸的，可是，她是那么顽强，笑对命运的不公，“假如给我三天光明，我愿以一生去换取……”“虽然我看不见，但是我可以改变，用我的一生去改变。”虽然上天没有给她光明，却给了她一个伟大的灵魂，一个不平凡的人生。

海伦·凯勒的励志人生感动了一代又一代人，她告诉了我们如何面对苦难，她告诉了我们如何活出自己。让我们都像她一样，即使身处逆境，也能坦然面对，努力从中寻找到希望。

笑对人生是一种境界，正是这种乐观态度决定了我们一生的高度。不论生活中有什么酸甜苦辣，都让我们笑着面对吧。

心灵鸡汤 再苦也要笑一笑

目 录

★第一章★

9

洒满阳光的心灵

- 除掉心田上不快的草 9
- 积极地收集生活中的快乐 11
- 停止无谓的忧虑 12
- 不做坏情绪的奴隶 14
- 幽默是一朵美丽的花 16
- 每个缺口都有一个故事 18
- 不开心的事也可以变成好事 20
- 打好自己人生这副牌 22
- 做自己想做的事 23
- 永远不要抱怨生活对自己不公 25
- 挖出挡在路上的石头 27
- 挣脱束缚自己的心网 29
- 今天就去做 31
- 所有的都会过去 33

★第二章★

35

别让不快乐绑架了你

- 正视那些不完美的地方 35
- 比较是快乐的毒药 37
- 学会在困境中唱歌 38

- 我们拥有的和需要的 40
- 在面对打击和屈辱的时候 42
- 你是否也放弃得太早 44
- 有些东西是我们没有的 46
- 小人物的天空 48
- 名利是捆绑我们的绳索 50
- 留下一只看自己的眼睛 52
- 坏运气和好运气 54
- 不是机会太少 56
- 暗处的光亮 58
- 不要害怕去开始 60
- 输在小节上 62
- 执著不放手的悲哀 64
- 你就是自己的上帝 65

★第三章★

69

让宽容开出世间最美的花

- 吃亏是福 69
- 学会忘记, 让生命轻装 71
- 对别人宽大就是对自己宽大 73
- 控制我们的坏脾气 75
- 英雄不问出身 77
- 付出的幸福 78

○降低预期的效果	80
○人生的重量	82
○爱是包容	84
○张开想象的翅膀	86
○让别人喜欢你	88
○在看到真相之前	90
○伸出一只帮助的手	91
○每一个孩子都是好孩子	94
○搭起一座理解的桥	95
○人生没有完美	97

★第四章★

99

爱能创造奇迹

○做一个心中有爱的人	99
○赠人玫瑰，手有余香	101
○我们为他们做过什么	103
○美丽的谎言	105
○为了那份爱	107
○因为他是我的家人	109
○成全也是一种善意	111
○最美的爱来自母亲	113
○友爱是沙漠中的一眼泉	115
○倾听爱的声音	117
○幸福就在平淡中	119
○过去不代表未来	120
○不要宣判得太早	122
○两情相悦胜于家财万贯	124

○溺爱不是真正的爱	126
-----------------	-----

★第五章★

129

学会感恩，学着长大

○感谢折磨你的人	129
○没有一个人能单独成功	131
○困境即赐予	133
○金钱和尊严	134
○尊重是心灵之桥	136
○寻找缝隙中的快乐	138
○每个人的心都是柔软的	140
○爱的利息	142
○施恩还望报	145
○打开信任的大门	147
○用感恩的心滋润生活	149
○每个人都是为别人的冰激凌插花的人	150
○原谅是一种解脱	152
○什么才是更重要的	154

★第六章★

157

给自己一张梦想的支票

○你就是一座宝藏	157
○幸福属于有梦想的人	160
○专注是一条捷径	162
○让诚信变成人生的骨骼	164
○梦想并不遥远	165

- ◎别让机会擦肩而过 167
- ◎预测一个美好的未来 169
- ◎将梦想坚持到底 171
- ◎像水一样流淌 173
- ◎减少错误就是成功 175
- ◎让思想拐个弯 177
- ◎实力是抓住机遇的手 179
- ◎不要无谓奔忙 181
- ◎没有什么不可能 183

★第七章★

185

阳光总在风雨后

- ◎船行海上，不会不带伤 185
- ◎幸福就在拐弯处 187
- ◎一片狼藉中也会隐藏着美好 189
- ◎对手是不可或缺良师益友 190
- ◎做一粒咖啡豆 192
- ◎耐心能够创造奇迹 194
- ◎价值在于你自身 196
- ◎谷底藏着一个机会 198
- ◎走远的年龄，走不远的青春 200

- ◎寻找风雨中的阳光 202
- ◎谁能影响谁 204
- ◎身在谷底时，所有的路都是向上的 206
- ◎我们的生活充满阳光 208

★第八章★

211

我的幸福我做主

- ◎用欣赏的眼光看自己 211
- ◎走出别人的光环 213
- ◎金钱不代表幸福 215
- ◎拒绝的勇气 218
- ◎喜欢的才是最好的 219
- ◎抱怨不如改变 221
- ◎别让幸福在抱怨中溜走 224
- ◎营造幸福家庭 226
- ◎留出生命的距离 227
- ◎放弃是一种收获 230
- ◎握住好奇的手 232
- ◎真正的仁慈 234
- ◎“不做”中的幸福 235
- ◎人生始终在旅途 237

第一章



洒满阳光的心灵

如果生命是一棵大树，那么积极、乐观、善良、宽容等便是阳光。正是因为有了阳光的照耀，生命之树才会枝繁叶茂、生机勃勃，才能开出美丽的花，结出幸福的果。



除掉心田上不快的草

如果说快乐是一片动人的风景，人人都希望得到它，能容身其中，那么我们心中的忧虑、自卑、恐惧等情绪，就是一道道沟壑，正是它们阻止了我们看到前方的风景。尽管这些障碍有时候看起来更像一种保护，但它们确实会把快乐挡在我们身外。

想看到风景，就走出门外；想得到快乐，就抛弃负面的想法。其实我们能够作出更好的选择，真的，让我们除掉心田上不快的草，种满快乐的禾苗。

一位贤名远播的老师带着一群即将毕业的学生来到一片草地上，学生们心中有些不解，不知道老师带他们到这里来干什么。

老师用手指了指学生们身处的这片草地，对大家说：“这是一片长满了杂草的草地，我的问题就是，除去这些杂草最好的办法是什么？”

问题竟然如此简单，学生们一听，都松了一口气，纷纷开始回答。

一个学生说：“用铲子一棵一棵把杂草铲掉就行了，只要有恒心，一定能铲完。”

老师不说话，只是点了点头。

另一个学生说：“一棵一棵铲太累了，我觉得放一把火烧掉就可以了，又快又省事。”

老师仍旧点了点头。

又一个学生接着说：“火烧的话虽然快，可是草根没有除掉，很快就又会长出来，我觉

得应该‘斩草除根’，把草根都挖掉才对。”

学生们各抒己见，给出的答案各有不同，可是老师始终只是点点头，没有说话。

最后当大家都说完了，静静地等待老师评判时，老师却说道：“等到明年的今天，我们再来这里继续这个话题，那时我将给出最后的答案。”

一年的时间很快过去了，这一天学生们相约来到草地上等待老师揭晓答案，发现这片草地已经一棵杂草都没有了，只有一大片茂盛的庄稼生长着。

学生们高高兴兴地等着老师到来，可是等了许久，老师仍然没有来，大家都很纳闷，不明白老师为什么还不来。这时，其中的一个学生看着这片庄稼好像忽然明白了什么，他指着庄稼对大家说：“我明白了，老师今天不会来了，因为他已经告诉了我们他的答案——就是这片庄稼。”

大家面面相觑，不明白什么意思，这时另一个学生也醒悟过来，大声说：“原来如此，要想除掉草地上的草，单纯的除草是不够的，最好的办法，是在上面种满庄稼！老师想要借此告诉我们的就是，保持心灵快乐的办法不是一味地抵抗不快乐，而是在心中种满美好和希望。”

是啊，当我们在心灵的田野上种满美好的禾苗时，那些令人烦恼的杂草也就再没有了立足之地。

传说西绪弗斯得罪了西方诸神，众神之首宙斯决定惩罚他，于是罚他将一块大石头推到山顶上。但是这块石头实在是太大了，每当西绪弗斯推着它快要到达山顶的时候，石头就会再次滚落下去，西绪弗斯只好再次将它推上去。

就这样，西绪弗斯日复一日、年复一年地推着石头上山，再看着石头滚下去，这个惩罚永远也没有尽头。众神都以为这种惩罚是世界上最重的惩罚了，因为这种劳苦没有止境，让人看不到任何希望，他们都以为西绪弗斯将在重复地推石头上山的过程中耗尽自己的生命。

可是当宙斯再次看到西绪弗斯时，却发现他并没有像自己以为的那样深陷绝望，他惊讶地发现，西绪弗斯竟然很开心。他感受着自己的手臂和身体推动石头时的力量，他甚至还为自己发明了独特的舞蹈步伐。他哼着歌，推着石头踏着优美的节奏慢慢地上山，当石头滚下去时，他竟然吹了声口哨，蹦蹦跳跳地走到山下，找到那

