

赵宇辰/著

再苦也要笑一笑

Smile, Even you are in a Predicament

生活中的你常和自己过不去吗?

每天多笑笑, 快乐是自找的。

何必苦自己, 何苦钻牛角尖。

只要心念一转, 快乐不须学习。

只要开悟, 摆脱人生低潮, 日子不紧绷, 快乐如影随形, 生活好自在。



台湾畅销
励志读物

再苦也要笑一笑

赵宇辰 著

中华工商联合出版社

责任编辑：徐海鸿

封面设计：李 栋

图书在版编目（CIP）数据

再苦也要笑一笑/赵宇辰著. - 北京：中华工商联合出版社，2003.1

ISBN 7-80100-932-0

I. 再… II. 赵… III. 人生观 - 通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 095740 号

版权登记号：图字 01 - 2002 - 4143 号

汉湘文化事业股份有限公司授权出版

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 7.75 125 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 6 月第 3 次印刷

印数：11001 - 14000 册

ISBN 7 - 80100 - 932 - 0/G·282

定 价：20.00 元



序

让自己每天都过得很快乐

只要我们稍加留心，你就会发现，如今在大街上行走的人大都是脚步疾疾，来去匆匆，往日那种吹着口哨，东逛西看、逍遥自在的人现在已经很难得见到了。

你可能曾对柴、米、油、盐、酱、醋、茶等日常开支感到头疼，但是，请记住，我们生活的这个世界每天平均有一万人死于饥饿，此外，还有好几百万人苦于营养不良所引起的各种疾病。对于这些人而言，他们所期盼的只是一日三餐能有温饱，不至食不果腹。

我们知道有这么多惨状仍在世界上很多地方被视为理所当然，被人们默默地接受的时候，我们却因为在某个高级餐厅没占到好座位而大发雷霆；因为自己的体重没有减轻而深感挫折；为了某一个公用物品的归属而大打出手……这就是我们的烦恼，我们的问题吗？

快乐和痛苦之间，只隔一层雾一般朦胧的薄纱，说不定只要你换一个角度去看一看，你就会发现你再没有痛苦

的理由。只要你具有积极思想，训练自己抱着愉快的态度，你期望什么，你就会找到什么，你寻找什么，你就会发现什么，这是人生的基本法则。

快乐与苦恼，都是发自内心。一旦能够把快乐深植在心中，外事外物就影响不了你，这种快乐是永存不灭的。身外的一切都不过是短暂的，只有你心中所建造的快乐是永恒的。

我们的人生太短，但是，我们脚下的路还很长，如果能够抛开一切苦恼和忧虑，我们的生活就是快乐的。因为生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何。

心灵是可以转化的，从痛苦到快乐说不定仅一步之遥，因为，生活是由思想塑造的。

如果我们想的都是快乐的念头，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想到的是不好的念头，我们恐怕就不会安心；如果我们想的尽是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。

利用自身的行动来改变我们的心情，是帮助我们渡过生命中困难时刻的锦囊妙计。艾略特说：“行为可以决定我们，正如我们可以决定行为一样。”我们只要记住这句话并照着去做，就一定能使生活变得更加丰富多彩，快乐无穷。

人生不是兽拖车那样的苦工，也不是牢狱，更不是受



罚的场所，它是美丽的努力与成功，它是有趣味的田园，
并将有更宽更广的美景展现在你眼前，勉励你永远前进。

将轻松惬意地吹口哨的心情找回来，让自己每一天都
过得很快乐吧！



目 录

第一章 没有人比你更值得爱

1. 认识自己 3
2. 爱自己就能爱别人 6
3. 表现真实的自己 9
4. 喜欢自己 13
5. 悦纳自己 17
6. 重视自己 20
7. 和自己赛跑 23
8. 你的气质表现你的形象 26
9. 你具备了“什么”和具备了“多少” 28
10. 培养强烈的爱好 31
11. 热爱未知的事物 36
12. 用行动改变自己 40

第二章 别在人生旅途上携带过多行李

1. 没有完美的人生 47

2. 你的思想塑造你的生活 51
3. 相信便能产生力量 54
4. 感觉到快乐的样子就会快乐 58
5. 别人的态度仅供参考 61
6. 越要追求完美就越不快乐 65
7. 别掉进对与错的陷阱 69
8. 不必寻求不存在的公平 73
9. 不要和别人比较 76
10. 跳出内疚的死胡同 80
11. 担忧无用也无益 84
12. 远离不良情绪的感染 88
13. 选择最大的苦恼去苦恼 93
14. 快乐是对自我的一种体认 97
15. 遏制愤怒的火山 100
16. 宽恕, 心灵创伤才会痊愈 105
17. 从别人对你的批评中寻找快乐 109
18. 困难激发斗志 112
19. 怎样面对不幸的降临 115
20. 简单易行的“精神旅行”运动 120
21. 为今天而努力 123

第三章 创造一个轻松的环境

1. 磨炼交际才能 129



2. 逼自己陷入尴尬的境地 131
3. 将自卑一脚踢开 134
4. 两性肢体语言的差异 136
5. 面貌透露一生的情感和经历 139
6. 幽默不只是好笑而已 143
7. 善用必要的含糊 147
8. 巧妙地给予忠告 150
9. 说“不”的智慧 153
10. 沉默赚得百万美金 156
11. 不开口的战术 159
12. 冷静的人善做学问 164
13. 热情的人敏感善用 167
14. 豪爽的人多情识才 170
15. 拘谨的人守成不欺 172
16. 忠厚的人感情如一 174
17. 粗鲁的人天真爽直 177
18. 找到自己的位置 180
19. 有超人的意志就有超人的成就 182
20. 生活就是冒险 185
21. 快乐地工作 187
22. 监禁你的不是别人而是自己 190
23. 从失败的痛苦中寻找快乐 193
24. 把握成功的机制 195

第四章 寻找快乐，享受快乐

1. 回忆是美丽的花园 201
2. 心是快乐的泉源 206
3. 快乐是把过去统统忘掉 209
4. 快乐近在咫尺 212
5. 别人快乐你也快乐 215
6. 快乐能永葆年轻 219
7. 为情感的能量充电 222
8. 不要富有却心灵贫乏 228
9. 有钱要懂得管理，没钱要懂得豁达 231
10. 真正的快乐 236

第一章
没有人比你更值得爱

Be nice to yourself







1. 认识自己

在古希腊，“认识自己”被认为是人类智慧的最高表现，此由当时最著名的阿波罗神殿大门上写着：“认识你自己！”这句箴言便可看出。在这一点上，中外皆然，否则涵义相近的“人贵有自知之明”的俗谚，也就不会在中国流传数千年了。“人之才能，自非全贤，有所长必有所短，有所明必有所蔽”，这句话说明了我们必须先承认自己的“长短”、“明蔽”之所在，进而才会产生“我可以”的认知基础。“长”不因“短”而消失，“明”不因“蔽”而无光；况且，二者之间还可以互相转化。也正是对这种转化的期望与自信，铺陈了“我可以”的另一层意义：我可以变得更好，我可以使自己进一步完善起来。

德国哲学家尼采曾把他的全部哲学归结为一句话：“成为你自己！”尽管尼采的哲学思想中有着浓烈的唯意志论色彩，这句话倒不失其真知灼见。人

生的快乐与人生的期望紧密相连。一个对自己失去期望的人，永远不会快乐；而一个快乐达观的人，总少不了完全的自信。

著名的美国作家阿西莫夫成名以后写过一份简历，里面这样写道：“我年轻时决定取得化学方面的博士学位，我做到了……后来我决定写故事，我做到了；然后我决定写小说，我做到了；我又决定写论述科学的书，我也做到了；最后，我决定成为一个当代著名的作家，而我也确实变成了这样一个人。”

对于阿西莫夫来说，他的一系列“决定”最终都有幸成为快乐的事实；而对于一般人来说，他们的“决定”最终未必都能有幸成真。“我可以做得得到”毕竟不等于“我一定做到”。事实上，许多事情并不是知道一定能完成才去做，而往往在于从做的过程中发现自己能够做到并且能够做好。一个人有没有自信，其实并不在于做出决定的时候能否肯定其结果，而在于敢不敢实践决定。自信的人所以是快乐的，正因为快乐具有这样的特性：它不仅仅产生在结果出现之后，而且存在于实现结果的过程中。我们读阿西莫夫的自述之所以快乐，原因是他的“我可以……”统统获得了实现，他的一生都在为实



现“我可以……”的信仰而努力。

把“我可以”当作是一种自我评价，既是对现实自我的承认，也是对未来自我的自信。一个人必须承认，认识自己并不容易。美国著名作家韦恩·戴埃在他的畅销书《你的误看》中这样告诉我们：“快乐在很大程度上取决于人对自己的认识。”

“你能毫不埋怨地接受自己吗？你能始终如一地悦纳自己吗？你能满腔热情地挚爱自己吗？”这些便是你需要解决的问题。你现在就可以订出你的目标——去爱世界上最美丽、最有活力、最有价值的人——就是你自己。

朋友，如果你想获得幸福的人生，如果你想找到人生的快乐；那么，请接受我的建议——千万别忘了随时对自己说：“我可以！”

一个对自己失去期望的人，永远不会快乐；
而一个快乐达观的人，总少不了完全的自信。

2. 爱自己就能爱别人

人们根据各自的感受，对“爱”下了很多的定义，不过请你看看下面这个定义是否合适：爱就是能够并且愿意，让你关心的人成为他们自己所选择的那样，绝不坚持要他们来使你满意。

这是一个实际可行的定义，但事实上，很少有人去用它。要是你，你能够做到这个地步——让别人成为他们选择的那样，而不坚持要他们来符合你的期望吗？要做到这样其实很简单，只要你能爱你自己，觉得自己是重要、有价值而且出色的！一旦你真的认为自己好，就不需要他人来加强你的价值，或让人迁就你的行为，借以肯定你的价值。因为我们每个人都是独立的个体，一旦我们要求某个人去符合我们的期望时，便是剥夺了他的独特性。你之所以爱那个人，就是因为他独具了能够爱自己，也就能够去爱别人；先给予自己，为自己效力，也就

Be nice to yourself



没有人比你更值得爱!