

再苦也要 笑一笑



全集 I

隋晓明◎主编

快乐点点渗出，体验活在当下的美好瞬间
幸福缓缓注入，让你生命的心流盛似百花

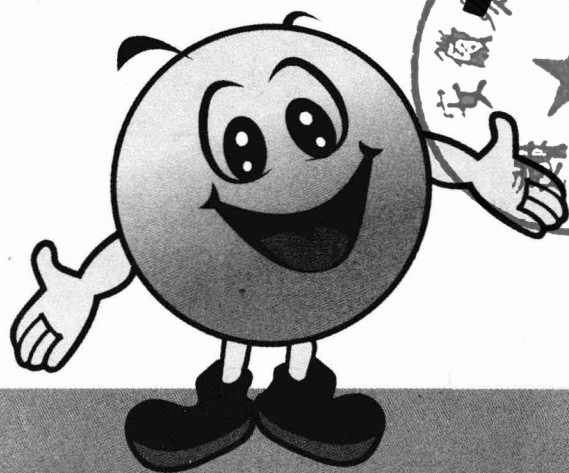
献给都市人心灵成长的快乐秘方，提升其心灵品级，成就其快乐人生！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

再苦也要

笑一笑



全集 I

隋晓明◎主编

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑全集. 1 / 隋晓明主编. -- 北京:
金城出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5155-0068-3

I. ①再… II. ①隋… 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(2011)第170508号

Copyright© 2012 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何
方式使用。

再苦也要笑一笑全集 I

主 编 隋晓明

责任编辑 雷燕青

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 19.5

字 数 190千字

版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0068-3

定 价 38.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

序 言

CONTENTS

有个人失恋了，在公园悲痛欲绝。

一位哲学家走来，轻声地问：“你为何哭得如此伤心？”

失恋的人回答说：“我和青梅竹马的女友分手，十年的感情啊！说分就分了！呜呜……我好难受……”

不料这位哲学家却哈哈大笑，并说：“这是好事啊！你还哭，真笨。”

失恋的人便很生气地说：“你怎么这样，我遭受这么大的打击，都不想活了。你不安慰我就算了，居然还指责我。”

哲学家回答他说：“傻瓜，这根本就不用难过啊，真正该难过的是她。因为你只是失去了一个不爱你的人，而她却是失去了一个爱她的人。”

失恋的人听了，想了想，停止了哭泣。

所以，有很多烦恼和痛苦是很容易解决的，有些事只要你肯换种角度、换个心态，你会有另外一番光景。所以，当我们遇到苦难挫折时，不妨把暂时的困难当作黎明前的黑暗。只要以积极的心态去观察，去思考，就会发现，事实远没有想象中的那样糟糕。换个角度去观察，世界会更美。

现在，很多人活得很累，过得很不快乐。其实，人只要生活在这个世界上，就有很多烦恼。痛苦或是快乐，取决于你的内心。人不是战胜痛苦的强者，便是向痛苦屈服的弱者。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何。你的态度决定了你一生的高度。你认为自己贫穷，并且无可救药，那么你的一生将会在穷困潦倒中度过；你认为贫穷是可以改变的，你将会积极、



主动地面对贫困。心态决定我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的人生。

面对人生的烦恼与挫折，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。

若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不再有喜悦；没有沧桑，我们不会有同情心。因此，不要幻想生活总是那么圆满，生活的四季不可能只有春天。每个人的一生都注定要经历沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。

因此，在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩，你的人生旅途就不会中断。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——大海如果缺少了巨浪的汹涌，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了飞沙的狂舞，就会失去其壮观；如果维纳斯没有断臂，那么就不会因为残缺美而闻名天下。生活如果都是两点一线般地顺利，就会如白开水一样平淡无味。只有酸甜苦辣咸五味俱全才是生活的全部，只有喜怒哀乐悲恐惊七情六欲全部经历才算是完整的人生……

所以，你要从现在开始，微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的曲折，更不要抱怨生活中存在的不公。当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会明白：人生不会太圆满，再苦也要笑一笑！



第一章 超越人生的困境

换个角度看人生,是一种突破、一种解脱、一种超越,是一种高层次的淡泊与宁静,从而获得自由自在的快乐。

- 别为了一棵树而浪费生命 \3
- 上帝给谁的都一样多 \4
- 别摔倒在熟悉的路上 \6
- 思路决定出路 \8
- 设身处地,换位思考 \10
- 战胜内心的恐惧 \12
- 改变不了环境,就改变自己 \14
- 学会信任,停止猜忌 \16
- 做人要耐得住寂寞 \18
- 去别处寻找肥肉 \20
- 别让说谎成为习惯 \21
- 拖延让你一事无成 \23
- 学会争取他人的帮助 \25

第二章 突破人性中的弱点

马克思说:“人是一切社会关系的总和,人性是自然属性与社会属性的统一。”而每一个人都应当具备“为天地立心,为生民立命”的责任感,从尊



重人性的基本价值理念出发,去寻求突破人性中弱点的方法,实现自助助人、协调有限人生与超越无限矛盾所派生的种种矛盾冲突,从而促进整个社会的公正与和谐。

- 有些事不是你想象的那样 \31
- 凡事不要自我设限 \33
- 别把生活搞得太复杂 \35
- 很多事其实很简单 \37
- 烦恼往往是自找的 \39
- 换个角度,大不相同 \41
- 在争论中没有赢家 \43
- 我们需要朋友,更需要对手 \45
- 人比人气死人,不要和别人比 \47
- 学会变通,别做固执的傻子 \49
- 快乐的秘诀就是:不为难自己 \50
- 换一种思维方式,突破思维定势 \52
- 接受事实是克服不幸的第一步 \54

第三章 苦难是一种财富

人总是从平坦中获得的教益少,从苦难中获得的教益多;从平坦中获得的教益浅,从苦难中获得的教益深。由此可见,苦难也是一种财富,我们都必须正确看待它。

- 大海上没有不带伤的船 \59
- 挫折是成功的入场券 \61
- 痛苦是通往天堂的梯子 \62
- 失败是一种人生财富 \64
- 羞辱是人生的一门必修课 \66
- 有缺陷,就勇敢地面对 \68
- 谁都可以创造奇迹 \70

第四章 危机就是转机

没有人愿意遭遇危机,但是危机常常是不邀而至。其实,“危机”包含着“危险”和“机遇”,只是我们习惯性地只看到“危险”,而看不到“机遇”。

- 困境,有时候反而是机遇 \75
- 打开人生的另一扇门 \77
- 发现你人生中的“兔子” \78
- 缺憾也许就是幸运 \80
- 别做无谓的坚持,要学会转弯 \82
- 没有绝对的好事,也没有绝对的坏事 \83
- 观察力是机会的探测器 \85
- 发现机会就能改变人生 \86

第五章 寻找生命的钻石

无论你怎么意气风发,无论你是多么足智多谋,无论你花费了多大的心血,如果你没有一个明确的方向,就会渐渐丧失斗志,误了自己的青春年华,枉费了自己的聪明才智。

- 信念是生命的脊梁 \91
- 绝不放弃自己的梦想 \93
- 舌头是天使也是魔鬼 \95
- 少想少说,行动最重要 \97
- 守口如瓶,只说三分话 \99
- 能容人方能容天下 \101
- 节俭让你受用一生 \103
- 善于倾听是一种难得的修养 \105
- 绝不为自己找借口 \107
- 必要的时候需要沉默 \108
- 世界上最宝贵的东西 \110



第六章 参透人生的真谛

红尘在世,生死参透,淡泊人生;落花无语,人淡如菊。有了这样的境界,我们的心灵该将会有有一个博大的空间,我们将会拥有一份豁达的人生。让我们的生命,过一个名利关,生死关,来获取一份人生的真谛吧!

- 人生是一种美好的过程 \115
- 做事先做人,人品最关键 \116
- 修养是受益一生的财富 \118
- 爱心能创造奇迹 \120
- 工作着就是幸福的 \122
- 说老实话,办老实事 \125
- 一诺千金,说到做到 \126
- 责任到此,不能再推 \128
- 把握现在,就能改变一切 \131
- 拥有希望,就拥有创造奇迹的力量 \133
- 有什么样的选择,就有什么样的人生 \135
- 在成功到来之前,你必须学会忍耐 \137
- 有明确原则,做人做事才有方向感 \138

第七章 心态决定人生的高度

不能改变事情就改变对事情的态度,因为心若改变,态度就会改变;态度改变,习惯就会改变;习惯改变,人生就会改变。

- 成败取决于你的心态 \145
- 端正心态做人做事 \146
- 幸福与否全在于你的心态 \148
- 热情点燃成功的火焰 \150
- 激起你对成功的渴望 \152
- 失去了勇气,就失去了全部 \154
- 时刻提醒自己:我只懂一点点 \156

不是猴王,就夹起尾巴做猴 \158
要登上高峰,就必须弯腰 \159
学会激励自己,给自己打气 \161
注重小事,勿以事小而不为 \163
虚心接受批评让你更优秀 \166
要有耐心,学会等待 \167
脚踏实地才能实现梦想 \169

第八章 放下就是快乐

放下也是一种智慧,懂得放下你也能寻获另一种释然的快乐。人生有时就是如此,你不能背负着你所有想要的东西走完人生的全程。减轻生命的包袱,放弃一些烦恼,放弃一些利益,你便能轻装上阵,就会与快乐结缘。

人最大的敌人就是自己 \175
放不下,才会有烦恼 \176
灵活巧妙地说“不” \179
别让情绪吞没你的理智 \180
幽默可以化解生活中的波澜 \182
及时消除不必要的误会 \184
去掉坏习惯,做自己的主人 \186
放弃是人生的大智慧 \187

第九章 天下事为之则易

清代学者彭端淑在《难与易》中写道:“天下事有难易乎?为之,则难者亦易矣;不为,则难者亦难矣。”

成功只存在于行动中 \193
再解释,鞋子也不会亮 \194
再好的口才也比不上行动 \196



- 一分耕耘,一分收获 \198
成功,就是再坚持一分钟 \200
再试一次,努力尝试才能成功 \202
有好的想法就马上行动 \204
力求完美,永远追求卓越 \205

第十章 凡事都要讲方法

学会做事跟学会说话一样,都是要学乃至要学会,不同的一个是说一个是做,一个是动口一个是动手。其实,构建和谐社会学会说话是基础,学会做事也是基础,能够说话不一定会说话,同样,能够做事不一定就是会做事。

- 做事讲方法,就能事半功倍 \211
循序渐进,每天进步一点点 \213
学会说话,做处世高手 \214
机会不等人,成大事要果断 \217
关注细节,才有资格做大事 \219
学会合作,没有人能搞定一切 \220
管理好时间,就是爱惜生命 \222
反省是人生的助推器 \225
好习惯是成功的钥匙 \227
成就与专心程度成正比 \229

第十一章 做最好的自己

做最好的自己也是通向多元化成功的必然途径。每一个人都可以选择走自己的路,只要在理想的指引下,真正做自己想做的事,真正实现自己的人生价值,就是一种超越、一种成功,就应该为此而感到自豪和快乐。

- 你自己就是一座宝藏 \235
你就是自己的救世主 \236

要有主见,做事的是你自己 \238
你有自己的芳香,做好自己 \239
认识你自己,人贵有自知之明 \242
人生如卖菜,给自己定好位 \244
学会表现自己,别做慢游的快艇 \245
学会检讨自己,人都是有弱点的 \247
学会给自己减轻压力,释放自己 \249
求人不如求己,我们只能靠自己 \251
“我很重要”,不要看轻你自己 \253
走自己的路,不要在意别人的言论 \254

第十二章 快乐其实很简单

快乐是一种宽容的、甘居平凡的、朴实的、真诚的心态;是一种灵敏的感觉,是一种无私纯洁的心灵感觉。它在于选择,把快乐刻在石头上,你就会永远快乐,它其实就这么简单!

要想收获就学会付出 \259
谁也不能拥有全世界 \261
拒绝忧郁的传染,回归快乐 \262
别为明天的盘子发愁 \264
时刻怀有一颗感恩的心 \266
欣赏,是生命中的阳光 \268
挖掘自信,超越自卑 \271
怨天尤人,于事无补 \273
享受生命,珍惜你拥有的 \275
把握人生的一个半朋友 \277
保持自我,活出本色 \278

第十三章 再苦也要笑一笑

在漫长的人生旅途中,苦难并不可怕,受挫折也无需忧伤,只要你心中



再苦也要笑一笑

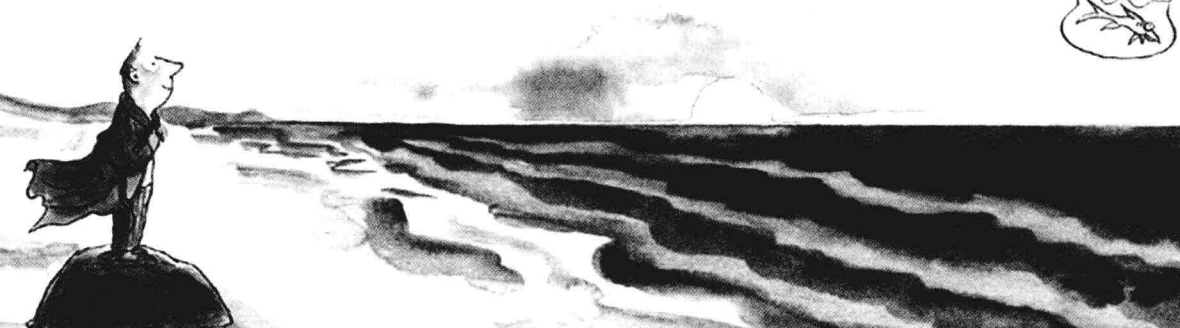
全集 I

的信念没有萎缩,你的人生旅途就不会中断。看开一点,一切随缘才能活得潇洒,不为难自己才能得到自己内心的快乐。

- 多问问自己:快乐吗? \283
- 拥有一颗快乐的心 \285
- 时刻保持清醒的头脑 \287
- 人在微笑时最有魅力 \289
- 善待他人就是善待自己 \291
- 随手关上身后的门 \294
- 学会说“下一次” \295
- 让你的心灵去散步 \297
- 别错过路边的风景 \299

第一章

超越人生的困境



换个角度看人生， 是一种突破、 一种解脱、 一种超越，
是一种高层次的淡泊与宁静， 从而获得自由自在的快乐。

别为了一棵树而浪费生命

有时候我们要冷静地问问自己，我们在追求什么？我们活着为了什么？如果我们只是忙忙碌碌地追求而无视身边的美好，那么幸福也会远离我们。

一个边远的山区里，有两户人家的空地上长着一棵枝繁叶茂的银杏树。秋天的时候，银杏果成熟了就会落在地上。孩子们捡回一些，却都不敢吃，因为人们都认为银杏果有毒。

这棵树不知道是属于两户人家中的哪户，这样的日子过了许多年。

有一年，其中一户人家的主人去了一趟城里，才知道银杏果可以卖钱。于是，他摘了一袋背到城里，换回一大叠花花绿绿的钞票。

银杏果可以换钱的消息不胫而走。于是，另一户人家的主人上门要求两家均分那些钱。但是，他的要求被拒绝了。情急之下，他找出土地证，结果发现这棵银杏树划在他家的界线内。于是，他再次要求对方交出银杏果的钱，因为这棵银杏树是他家的。对方当然不会认输，他也开始寻找证据，结果从一位老人处得知，这棵银杏树是他曾祖父当年种下的。

两家争执不下，谁也不肯让步，于是反目成仇。乡里也不能判断这棵树究竟应该属于谁，一个有土地证，白纸黑字，合理合法；一个有证人证言，前人栽树后人乘凉，理所当然。

于是，两人起诉到法院。法院也为难，建议庭外调解。两人都不同意，他们认为这棵银杏树本应属于自己，凭什么要和别人共享呢？案子便拖了下来。他们年年为这棵银杏树吵架，甚至大打出手。

故事就这样延续了十年。十年后，一条公路穿村而过，两户人家拆迁，银杏树也被砍倒了，这场历时十年的纠纷才画上了句号。奇怪的是，当时两户人家谁也不要那棵树，因为树干是空的，只能当柴烧。

为了一棵树，他们竟然斗了十年！三千多个本来可以快快乐乐的日



子，难道不比一棵树重要？用来争执的时间精力，去种一片银杏林都可以了。仔细想想真的很可怕：有时候，一个人为了得到某种东西，往往会失去比这种东西重要得多的东西。那么，你呢？你是否也在为了一些不重要的东西而枉费心机？

每个人都会努力追求一些自己以为很重要的东西，并为之付出了艰辛的努力，放弃了快乐、健康、爱情、友情。而等到真正获得它的时候，却发现它已经不是那么重要了。

就好比爬山，当你爬到一个高度的时候，发现在这个高度中原来自己是如此渺小，但你觉得或许高处还有更好的风景，然后你继续挣扎，再爬，再挣扎，如此反复，到自己爬不动了为止。然后忽然回头，却发现山下的人过着很快乐的生活，山顶却一片荒凉和单调，高处不胜寒，想再回去，已经不可能了。

人之所以有痛苦，就是因为你追求错误的或者对你而言不重要的东西。如果我们只是忙忙碌碌地追求而无视身边的美好，那么幸福也会远离我们。所以有时间静下来的话，不妨想想，什么才是你人生中真正重要的东西。

上帝给谁的都一样多

上天给撒哈拉披上了一层黄沙，但那只是礼物的包装。因为下面有着世界上最大的宝藏——石油。

欧洲国家一位著名的女高音歌唱家，仅仅 30 岁就已经誉满全球，令许多人羡慕。一次，她到外地举办独唱音乐会，入场券早在半年以前就被抢购一空，当晚的演出也受到空前的欢迎。演出结束后，她和丈夫、儿子从剧场里走出来的时候，被早已等候在那里的观众和记者团团围住，人们争着与歌唱家攀谈，多是赞美和仰慕之辞。

有的人羡慕她大学刚毕业就开始走红，进入了国家级的歌剧院；有的人恭维她 27 岁就成为世界 10 大女高音歌唱家之一；也有人赞美她有个