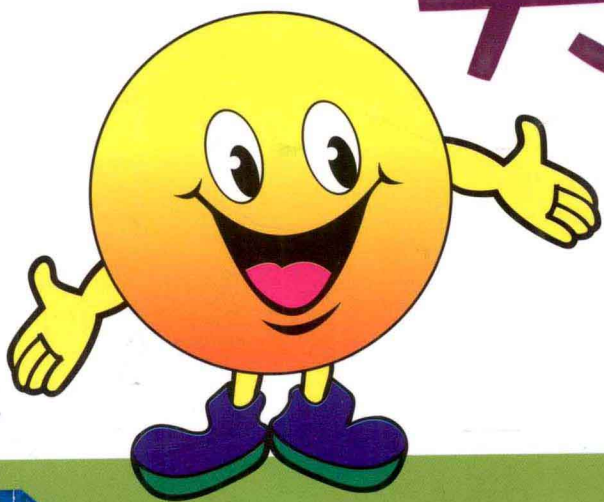


再苦也要 笑一笑

全集

III

隋晓明◎主编



开心也是一天，难过也是一天，那我们何不开开心心过好每一
一天呢！

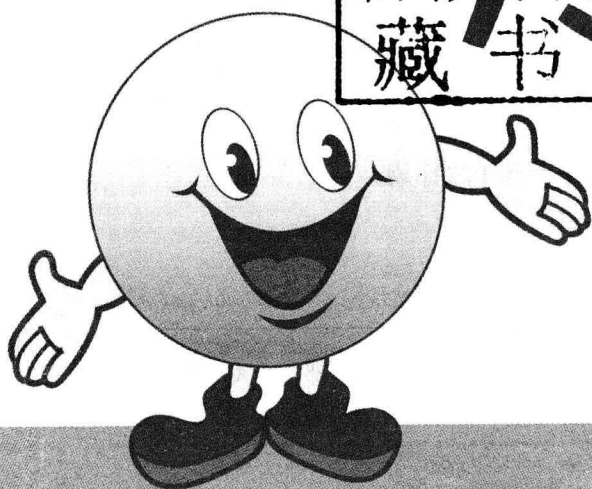
充实是一生，颓废是一生，为什么不选择充实呢？快乐是一生，伤心也是一生，为什么不选择快乐呢？



金城出版社
GOLD WALL PRESS

再苦也要笑一天

常州大学图书馆
藏书章



全集 III

隋晓明◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑全集 3/隋晓明主编. —北京:金城出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5155-0092-8

I. ①再… II. ①隋… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 170880 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,严禁以任何方
式使用。

再苦也要笑一笑全集Ⅲ

主 编 隋晓明

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 20.5

字 数 250 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 香河利华文化发展有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0092-8

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

前言——快乐不快乐完全取决于你自己

很多人觉得活得很累，过得很不开心。其实，快乐不快乐，只取决于你的态度。快乐并不在遥远的天边，它只在我们的眼前，在我们的心底。

快乐与忧愁一样，是人们与生俱来的情感。初生的孩子需求简单，吃饱了就笑，饿了就哭——没有多少事情可以烦恼和担忧，因而孩童总是很快乐的。有资料统计，幼儿平均每天要笑500次以上，而成人的平均值只有15次。孩子越长大因快乐而笑的次数就越少，大抵由于思虑和忧愁的事情越来越多的缘故。

有句歇后语道：胸口上挂钥匙——开心呢。这或许是在示意我们，快乐其实是一直在人的心上的，关键在于如何激活——要能够找到开心的钥匙。

那么，钥匙在哪儿呢？答案应当是：掌握在你自己手中。俗话说，“解铃还须系铃人”，自己的快乐当然得由自己掌握，自己来做主。

在人生的道路上，重要的不是我们的生命中经受了多少痛苦和喜悦，而是我们对待生命的态度。每天都有让人不高兴的事情发生，每天也都有让人高兴的事情发生。如果我们关注的焦点只集中在让我们不高兴的事情上面，我们就永远快乐不起来了。

有一个老太太生了两个女儿。大女儿嫁给了伞店掌柜，二女儿嫁给了染坊老板。于是老太太整天忧心忡忡。晴天的时候，她担心伞店的雨

伞卖不出去；雨天的时候，又生怕染坊的布晾不干。天天为女儿担心，郁郁寡欢。于是一个好心的邻居就跑过去对她说：“老太太，你真是好福气啊。你看，晴天的时候，你二女儿的布不怕晾不干；雨天的时候，你大女儿的伞不愁卖不出去。你每天都有好事情，为什么还整天发愁呢？”老太太一听也高兴了，心想自己怎么就没想到呢？

事情就是这么简单，同样的问题，从不同的角度看，就会有截然相反的效果。同样从不同的角度看人生，就会有不同的结果和心情。明白了这个道理，你的人生怎能不快乐？

每一天，你可以过得很不快乐，也可以过得很快乐。如果你选择了快乐，那么你就能获得快乐。如果你选择了郁闷，那么卓别林也无法让你开心。快乐不快乐是由你自己决定的，不能被别人的行为所左右。所以，用你的心来决定你是选择快乐还是不快乐吧。每一天我们都可以作出决定，也许对日常生活中细小事情的决定和态度，就能够改变你的一生。

代表了一代人梦想的拿破仑，得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权力、金钱、美色，但他却说：“我这一生从来没有过一天幸福的日子。”海伦·凯勒又聋、又哑、又瞎，可她却说：“生活是这么美好。”

充实是一生，颓废是一生，为什么不选择充实呢？快乐是一生，伤心也是一生，为什么不选择快乐呢？如果你希望幸福快乐，你必须真诚地渴望幸福快乐。幸福快乐与否完全取决于你的心态，你想幸福快乐，你随时都可以幸福快乐，没有谁能够阻拦得了你。



前言 快乐不快乐完全取决于你自己 \1

第一章 学会接受——人生的苦难永远多于快乐

人生的痛苦永远多于快乐。一个人的降生就意味着痛苦的开始,而一个人生命的结束,则是痛苦的终结。人的一生,就是不断地与痛苦抗争的过程。人生的意义,就在于从与痛苦的抗争中寻找少许的欢乐。

痛苦是人生必须经历的一课 \3

天才往往来自苦难 \5

不冒险怎能成功 \7

有压力才有动力 \10

成长需要一个过程 \13

学会在挫折中成长 \16

痛苦往往是因为追求错误 \18

错误往往是因为选错了方式 \20

最大的敌人就是自己 \23

要想收获,就得先付出 \26

不经历风雨,怎能见彩虹 \28



第二章 学会应对——跌倒了就再爬起来

人生的苦难与幸福是分不开的。人类的幸福是人类通过长期不懈的努力而逐步得到的,这其中要经历各种苦难,这正像人们常讲的,幸福是由血汗造就的。有些人太单纯、太简单了,他们只要幸福而不要苦难。切记,拒绝苦难的人,就不可能拥有幸福。

- 以笑声面对残酷的命运 \33
- 没有人注定不幸 \35
- 对付烦恼有诀窍 \38
- 帮助别人就是成全自己 \41
- 信念伴你走出困境 \44
- 学会化解痛苦 \47
- 最不能缺少的是冷静 \49
- 失败了不要紧,再试一次 \51
- 坚持到底,绝不轻易放弃 \54
- 再苦也不能失去希望 \56
- 改变人生就在一念间 \59
- 可以不成功,但一定要成长 \62

第三章 学会解脱——解开你心里的锁

人生在世,一切都是运动的、变化着的。就是在最糟糕的时候,也没有必要绝望。别把事情看绝了,因为天下没有绝对的事!这是一个看问题的角度,这个角度会让你变得开朗、自信许多。因为没有绝对,你的心才永远不死,才愿意等待,并豁然期待着,直到一切都好起来!有时候,创造奇迹的不是巨人,也许只是心中埋藏的希望。

- 一切都会好起来的 \69
- 任何时候都不应该绝望 \71

不要因失败而退缩 \72
有了希望就能战胜苦难 \75
熬过去就是胜利 \78
发现你的优势 \81
挖掘你的潜能 \84
把握现在更有意义 \87
困境即是上天的恩赐 \90
正视缺陷,超越自卑 \93
顽强的人生才美丽 \96
坚强是最有用的财富 \100

第四章 学会调节——快乐是最重要的

如果一个人的追求不能使生命更灿烂,反而更加沉重,又有什么意义呢?善待自己的生命才是最大的事业。离功名和利益远些没关系,只要离快乐近一些就好。一生快乐,这比任何财富都重要。

没有必要太追求完美 \105
别让嫉妒毁了你 \107
做人不要太贪心 \109
小不忍则乱大谋 \111
别过分苛求自己 \114
放弃是一种智慧 \116
正确对待流言蜚语 \118
说话要注意分寸 \120
到什么山上唱什么歌 \123
细节就能温暖一颗心 \125
多给别人一点宽容 \128
从最低处开始 \132

第五章 学会行动——做一个实干家

成功地将一个好主意付诸实践,比在家里空想出1000个好主意要更有价值得多。没有行动,再远大的目标只是目标,再完美的设想也仅仅是设想,要想使其变为现实,必须付出行动。

躺着思想,不如站起来行动 \137

怨天尤人,于事无补 \140

目标是行动的指南 \142

成功其实很简单 \145

绝不为自己找借口 \148

懒惰是精神腐蚀剂 \150

在行动中完善自己 \152

仪表是人的门面 \154

一勤天下无难事 \156

要学会提高效率 \159

拒绝空谈,有效说话 \161

总有一天会轮到你 \163

第六章 学会珍惜——努力做一个幸福的人

我们常常犯攀比的毛病,比房子,比收入,比工作,比车子……当不如别人时,便抱怨他人,埋怨社会,认定上天不公。物质永远追求不完,人因为拥有情感而成为人。时时抱着一颗感恩的心,人便会容易满足,生活便多了几份恬淡,少了几分躁动。

被人信任是一种幸福 \169

拥有一颗感恩的心 \172

好好爱你身边的人 \174

名利只不过是玩具 \176

永远不要轻易指责别人 \179

成功总是与爱心同行	\182
珍惜缘分,呵护爱情	\184
对他人心怀尊重	\187
多陪陪你的家人	\190
赠人玫瑰,手留余香	\192
要准确地认识自己	\195
幸福的秘密就是做好自己	\197
让自己喜欢上目前的工作	\200

第七章 学会快乐——永远保持良好的心态

世界上的很多问题来自自己的心灵,世间的痛苦和烦恼也是如此。在我们的成长过程中,来自内心的羁绊往往比现实的困难更能阻碍我们的成长。想改变整个世界,很难;而改变自己的思维,则较为容易。换个角度,人生海阔天空。快乐也是如此,完全取决你的态度。

快乐不快乐,完全取决于你	\205
摆脱内心的羁绊	\206
时刻保持乐观的心境	\209
给自己一点暗示	\212
成就取决于心态	\215
避免争执,学会说理	\217
逢人只说三分话	\220
任何时候都要留有余地	\222
挖掘自信,超越自卑	\224
打造良好的心态	\227
快乐是可以练习的	\229
给自己一个橡皮擦	\232
笑对人生的挫折与苦难	\235



第八章 学会生活——对自己好一点

如今的社会,竞争加剧,人们的生存空间在外来重荷下逐渐缩小,心灵所能承受的只有成功,哪怕成功的花环上点缀了少许的失败,也挥之不去。就这样,失败的时候追悔自己,成功时苛求自己,最后使自己身心疲惫,无法实现可持续发展。年轻的时候,在勇猛地投入竞争洪流时,请勿忘善待自己。世界上最靠得住的人只有自己。如果自己都不对自己好一点,还能指望谁对你好呢?

- 学会善待自己 \241
- 健康才是最大的金矿 \243
- 让你的生活井井有条 \245
- 适当地放松自己 \247
- 学会给自己减压 \249
- 每天静坐半小时 \253
- 多交几个朋友 \256
- 每天睡个好觉 \259
- 每年至少出去旅游一次 \261
- 要有基本的理财能力 \264
- 每天都要看一点书 \267
- 做好时间管理 \269

第九章 学会奋起——你的人生更精彩

一个人要想享受快乐人生,就要经受得住生活对你的考验。坚持自己的理想,幸福就是生活对你的奖赏。当一个人明白他想要什么并且坚持自己的理想,那么整个世界都将为他让路。

- 宝藏就在你身边 \275
- 没有谁能阻挡梦想 \277

上帝并没有轻看卑微	\\281
要有一个创新的头脑	\\283
像老鼠一样适应环境	\\285
不放过每一次机会	\\288
只要再迈出一步	\\290
看清楚脚下的位置	\\292
智慧是解决问题的关键	\\294
关键是你有没有自信	\\298
专注于自己手头的工作	\\302
永不知足才能与成功握手	\\304
每天成功一点点	\\308
让自己的人生更精彩	\\310



第一章

学会接受——

人生的苦难永远多于快乐



人生的痛苦永远多于快乐。一个人的降生就意味着痛苦的开始，而一个人生命的结束，则是痛苦的终结。人的一生，就是不断地与痛苦抗争的过程。人生的意义，就在于从与痛苦的抗争中寻找少许的欢乐。

痛苦是人生必须经历的一课

人生的痛苦永远多于快乐。一个人的降生就意味着痛苦的开始，而一个人生命的结束，则是痛苦的终结。人的一生，就是不断地与痛苦抗争的过程。人生的意义，就在于从与痛苦的抗争中寻找少许的欢乐。

现在，很多人活得很累，过得也不快乐。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，便是屈服于痛苦的弱者。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。

生物学家发现，飞蛾在由蛹变成幼虫时，翅膀萎缩，十分柔软；在破茧而出时，必须要经过一番痛苦的挣扎，身体中的体液才能流到翅膀上去，翅膀才能坚韧有力，才能支持它在空中飞翔。

一天，有个小孩子凑巧看到一棵小树上有一只茧在蠕动，好像有飞蛾要从里面破茧而出。小孩子觉得很好奇，于是他饶有兴趣地停下来，准备见识一下由蛹变飞蛾的过程。

但随着时间一点点过去，飞蛾在茧里奋力挣扎，却一直不能挣脱茧的束缚，似乎是再也不可能破茧而出了。小孩子变得不耐烦了，心想：我干脆帮它个忙吧。于是，他就用一把小剪刀，把茧上的丝剪了一个小洞，好让飞蛾摆脱束缚容易一些。果然，不一会儿，飞蛾就从茧里很容易地爬了出来，但是它的身体非常臃肿，翅膀也异常萎缩，耷拉在身体两侧伸展不起来。

小孩子想看着飞蛾飞起来，但那只飞蛾却只是跌跌撞撞地爬着，怎么也飞不起来。又过了一会儿，它就死了。



没有经历痛苦洗礼的飞蛾，脆弱不堪。人生没有痛苦，就会不堪一击。正是因为有痛苦，所以成功才那么美丽动人；因为有灾患，所以欢乐才那么令人喜悦；因为有饥饿，所以佳肴才让人觉得那么甜美。正是因为有痛苦的存在，才能激发我们人生的力量，使我们的意志更加坚强。

瓜熟才能蒂落，水到才能渠成。和飞蛾一样，人的成长必须经历痛苦挣扎，直到双翅强壮后，才可以振翅高飞。

人生若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不再有喜悦，更得不到成就感；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跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。痛苦，是人生必须经历的一课。

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。艰难险阻是人生的另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你的意志的磨炼和考验——大海如果缺少了汹涌的巨浪，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了狂舞的飞沙，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，只有悲喜哀痛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：痛苦，是人生必须经历的过程！

天才往往来自苦难

身处逆境，历经磨难，才能创造奇迹，功成名就。伟人如此，天才也不例外。

在同一佛山上，有两块相同的石头，几年后有着截然不同的结局。一块石头受到很多人的敬仰和膜拜，而另一块石头没人理睬。

这块石头极不平衡地说道：老兄呀，我们是同样的石头，为什么命运差距这么大啊？

另一块石头回答：你还记得吗？几年前，山里来了一个雕刻家，你害怕割在身上一刀刀的痛，吃不了那苦，而我却忍受着一刀刀的痛，终于我变成了佛像，所以人家膜拜我而不理睬你啊！

“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”，身处逆境，历经磨难，才能创造奇迹。伟人如此，天才也不例外。

有一个人，一生落魄，孤独而又自卑地生活在自己构建的王国里，得不到别人的任何承认。

28岁的时候，他爱上表姐，一个刚刚守寡的孕妇。为了表达自己对她的爱意，他把自己的手掌伸进熊熊的炉火中，以致严重受伤，差点儿残废。

可那位表姐不理解他这种独特的表达爱意的方式，拒绝了他。为此，他差点儿走上绝路。

有一次他跟着朋友出去玩，因为没有5法郎，被拒之门外。一个叫拉舍尔的女人对他说：“你没有钱，为什么不把耳朵割下来代替呢？”

他回到家，取刀真的把耳朵割了下来，用布包好送到拉舍尔的面前。

