

COFFEE FOR THE SOUL

停下来 让心灵小憩



◎ 编著



再苦也要 笑一笑

人生是一场苦乐参半的旅行，
没有过不去的坎，
只有不肯快乐的心。

世间本就没有圆满，再苦也要笑一笑。



印刷工业出版社

心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

再苦也要笑一笑

Smile, Even You Are in a Predicament

李昕昕 编著



印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑 / 李昕昕编著. —北京: 印刷工业出版社, 2012.6

(心灵咖啡第二辑)

ISBN 978-7-5142-0491-9

I. ①再… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第082146号



再苦也要笑一笑

SMILE, EVEN YOU ARE IN A PREDICAMENT

印刷: 北京汇林印务有限公司

出版发行: 印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

制作:  (www.rzbook.com)

网址: www.pprint.cn

网店: pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/32 印张: 6 字数: 90千字

版印次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价: 16.00元

版权所有, 侵权必究



幸福与快乐的秘密

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，尽管双眼饱含着泪花。

再难的日子，笑着也要面对，苦着也要面对，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，它也对你哭。”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。与其在那里牢骚满腹、哀伤不已，不如面带微笑，因为困难的日子总会过去。

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。对生活中所有的酸甜苦辣，都让我们笑着面对吧。

Contents 目录



Smile

洒满阳光的心灵

- 除掉心田上不快的草7
- 不做坏情绪的奴隶12
- 幽默是一朵美丽的花16
- 积极地收集生活中的快乐19
- 每个缺口都有一个故事23
- 不开心的事也可以变成好事26
- 停止无谓的忧虑30
- 停止抱怨，打好自己人生这副牌36
- 调整心态，做自己想做的事40



Smile



让宽容开出世间最美的花

- 宽容别人就是宽容自己47
- 控制我们的坏脾气53
- 爱是包容57
- 每一个孩子都是好孩子63
- 搭起一座理解的桥68



Smile

爱能创造奇迹

- 做一个心中有爱的人73
- 赠人玫瑰，手有余香78
- 我们为他们做过什么83



- 美丽的谎言89
为了那份爱94
因为他是我的家人100
最美的爱来自母亲105
友爱是沙漠中的一眼泉111
倾听爱的声音116
过去不代表未来122



Smile

给自己一张梦想的支票

- 你就像是一座宝藏127
幸福属于有梦想的人130
像水一样流淌135
专注是成功的捷径138
实力是抓住机遇的手144
预测一个美好的未来149
不要无谓奔忙154
将梦想坚持到底159
你就是自己的上帝165



Smile

阳光总在风雨后

- 船行海上，不会不带伤169
价值在于你自身174
谷底藏着一个机会179
寻找风雨中的阳光184



Smile

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，结出丰硕的果。





Smile

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。

想看到风景，就走出门外；想得到快乐，就抛弃负面的想法，其实生活在于我们自己去选择。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。

气，纷纷开始回答。

一个学生说：“用铲子一棵一棵地把杂草铲掉就行了，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：“用火烧虽然快，可是草根没有除掉，很快又会长出草来。我觉得应该‘斩草除根’，把草根都挖掉才对。”

学生们各抒己见，作出的回答各有不同，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，而是生长着一大片茂盛的庄稼。

学生们高高兴兴地等着老师的到来，可是等了许久，老师也没有来，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，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，这个惩罚永远没有尽头。众神都以为这种惩罚是世界上最重的惩罚，因为这种劳苦没有止境，让人看不到任何希望。他们推断西绪弗斯将在重复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，竟然惊讶地发现，西绪弗斯很开心，他正感受着自己的手臂和身体推动石头时的力量，甚至还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，蹦蹦跳跳地走到了山下，找到那块石头，再次把它推上山。一切看起来都非常愉快，西绪弗斯仿佛一个孩子，乐此不疲。

其实，西绪弗斯并不是真的喜欢推石头，只是，当他发现这就是自己的命运时，他决定接受它，让自己在征服石头和山峰的过程中享受快乐。他不去想遥远的未来，只是单纯地让每一个眼下过得更加愉快。

这就是宙斯看到的情景。最终，因为对于西绪弗斯来说，这已经不再是一种惩罚，所以诸神不再让石头滚落下来，惩罚结束了。

阻止你快乐的，并不是外在的东西，而是你自己——如果你选择用乐观的心态去面对周围的一切，那么你就能感到快乐；反之，你只会感到无尽的苦闷。所以，每当有不开心的情绪出现时，就马上换个角度去想问题，试着让自己去想象一些美好的东西。当心中充满快乐的阳光时，阴云就不再停驻。

蓝蓝的天上，
洁白的云儿飘来飘去，
像我的心事一样。
我把它一个个揉碎，
让它们跟着风儿，
一起去远行。





Smile

不做坏情绪的奴隶

人生并不是一帆风顺的幸福之旅，
而是时时摆动在幸与不幸、成功与失败之间。
如果我们在意的事情太多，
每天都会被各种烦恼和忧虑包围，
那么我们就会在这种忧虑中未老先衰。
是的，再没有什么比忧虑让人老得更快。

古时候，有个国王整天忧心忡忡。他担心敌国入侵，害怕王宫的珍宝被盗，怀疑大臣们不忠……总之，从当上国王那天起，他就没过上一天舒坦日子。

一天，国王望着大街上熙熙攘攘的百姓，心想：他们快乐吗？我都不快乐，真难想象他们会有什么快乐。

于是，他叫人找来一身破旧的衣服，穿上它，扮成乞丐，打算去王宫外看个究竟。

傍晚时分，国王来到了郊外的一座破旧的农舍



前，只见一位头发花白的木匠坐在昏暗的厨房里正在吃着一小块面包。木匠看起来非常高兴。国王忍不住走进去问道：“你怎么这么高兴呀？”“今天干活赚了钱，当然高兴了。”老木匠说道。“如果明天没人找你干活，你还会觉得高兴吗？”国王问。老木匠看着满脸焦虑和疲惫的“乞丐”，微笑着说道：“快乐是我自己的事，跟别人没关系。”说完，他将手中的面包掰成两半，把其中的一半分给了“乞丐”。

国王很不解：快乐怎么跟别人没有关系呢？于是，他决定考验考验老木匠。国王回到王宫后马上宣布：城中所有的木匠必须到王宫门口站一个月的岗，并且站岗的酬劳得等到月底才能领。这样一来，老木匠就没有钱吃饭了，看他还能不能高兴。

第二天一早，老木匠刚出门就被王宫侍卫抓到宫墙外站岗，直到黄昏才被允许回家。眼看吃晚饭的时间到了，国王急忙穿上他破旧的乞丐服，向老木匠家走去。

到了老木匠家，老木匠依旧高兴地邀请这位昨天才认识的“乞丐”共进晚餐。这次桌上不仅摆放

着面包，还有酒和肉。国王好奇地问：“今天的晚餐怎么如此丰盛？”老木匠笑着说：“今天我奉命去给国王站岗，到月末就能拿到酬劳，所以我去当铺把侍卫长发给我的佩剑当掉了。你瞧，我们现在不仅有面包，还有肉吃，有酒喝，这是多么开心的事啊！”“你把剑当了，不怕杀头吗？”国王故意惊叫道。“没关系，月底发了工钱，我就可以把剑赎回来了。一会儿我用木头做一把假的剑，保证没人能看出来。”老木匠胸有成竹地说。

又过了一天，国王来到老木匠站岗的地方，果然看见老木匠的“佩剑”插在剑鞘里，看上去并没有什么问题。这时，街对面一阵骚乱，原来是一个小偷偷了行人的钱，正好被侍卫长逮个正着，周围的人都跑来围观。侍卫长对着正在站岗的老木匠招了招手，大声说：“用你的佩剑把小偷的右手砍掉。这是对偷盗者的惩罚。”

老木匠没有剑，怎么办？连国王都替他捏了一把汗。可是老木匠仍然不急不躁，他对着天空大声说：“神啊，如果这个人应该得到惩罚，请赐予我力量砍掉他的右手；如果他值得宽恕，请把我的铁



剑变成木剑！”

说完他猛地抽出了剑。只听见周围的人发出阵阵惊呼：“剑变成木头的了！看来这个人应该得到宽恕。”侍卫长也吃惊不已，最后只好把小偷放了。

从此，快乐的老木匠成了国王最器重的大臣之一。

不论遇到什么事，老木匠都没有做坏情绪的奴隶，他快快乐乐，并且把这种情绪传染给了国王，这样一来，他的生活变得更加快乐了。

不要为一些小事烦恼，更不要为明天的事烦恼，因为你的人生有比这更重要的事。明天着实叫人挂虑，可是我们一生的明天，都必须先经过今天才能到达。试着把每一件事看轻松，试着每天都开开心心，快乐掌握在自己手中。





Smile

幽默是一朵美丽的花

如果说生活像一片长满意外、
不幸之草的草地，那我们的幽默，
就是让那片草地开出美丽之花的神秘力量。

有时候，一件事情到底是好事还是坏事，这取决于你怎么看它。有些看似不幸的事，从不同的角度来看，似乎也没那么不幸。

戏剧天才卓别林有一次遇到了一个劫匪，劫匪掏出手枪，指着卓别林的脑袋，逼他掏出钱包来。卓别林一看劫匪那凶神恶煞的样子，马上掏出钱包来，笑呵呵地递给他。劫匪高兴地准备走，卓别林却叫住了他：“朋友，其实我也不在乎这些钱，反正也不是我的，是我老板的，但是明天我怎么向他交代？看在这些钱的份儿上，你得帮我个忙，在我帽子上打两枪，这样我就好向老板解释我被打劫了。”

劫匪想想也没什么，拿下他的帽子顺手打了两

