

生活再苦 也要 笑一笑

自我心理援助的温馨读本

生活是一面镜子，你对它哭泣，它也会给你摆出苦脸；
你对它微笑，它便会对你展开笑脸。

无论多苦，都试着给生活一个微笑，保持乐观向上的心情，你才能乘风破浪，
尽快突破困境。

肖染◎编著

生活再苦 也要 笑一笑

自我心理援助的温馨读本

生活是一面镜子，你对它哭泣，它也会给你摆出苦脸；
你对它微笑，它便会对你展开笑脸。

无论多苦，都试着给生活一个微笑，保持乐观向上的心情，你才能乘风破浪，
尽快突破困境。

肖染◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

生活再苦也要笑一笑/肖染编著.—北京:海潮出版社,
2008.6

ISBN 978-7-80213-558-1

I.生... II.肖... III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 073748 号

书 名: 生活再苦也要笑一笑

作 者: 肖 染

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 标点工作室

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京中印联印务有限公司

开 本: 680mm×960mm 1/16

印 张: 12.625

字 数: 160千字

版 次: 2008 年 6 月 第 1 版

印 次: 2008 年 6 月 第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-558-1

定 价: 25.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

人生就像一场未知的旅行，我们不断前进，寻求真实和美好。在这条探索的路上，不可能一帆风顺，挫折、失败、苦难总是时不时地出现在我们面前，阻拦我们前进的脚步。面对这些生活的苦难，我们不能因为哭泣而停止探索。生活是一面镜子，你对它哭泣，它也会给你摆出苦脸；你对它微笑，它便会对你展开笑脸。无论多苦，都试着给生活一个微笑，保持乐观向上的心情，你才能乘风破浪，尽快突破困境。

失业，失策，失机、失意……生活中总是存在着众多不如意的失去，它们或许是我们的能力不及，需要再接再厉；或许是上天给我们的磨难，需要我们勇敢克服；或许是生活给予我们的启迪，需要我们放下包袱，勇敢面对。酸甜苦辣是人生的味道，舍苦留甜的人生是不完整的。无论是哪种困境，既然已经来临，我们就不能逃避，做一个勇者，笑对酸甜苦辣的人生。

过去，不管是鲜花簇簇还是阴雨连绵，都已经成为历史的一页。如果你沉溺于过去的光环中，那么以后的路或许成功不再；如果你悲哀于过去的失败，那么未来还是失败在等着你。所以在今天通往明天的路上，要放下过去的包袱。过重的回忆反而会减慢你的速度，影响你的前进。做一个淡薄过去的人，学会坦然面对生活，学会轻装上阵。

心态决定人的一生。用健康心态面对人生，要积极向上，要坚持到底；对过去得失随缘，对未来充满希望；用一颗好学的心来让自己每天进步一点点，但是别忽略“三人行必有我师焉”，保持谦虚

的心态，永不自满。

苦难是上天给我们的礼物，所以面对苦难，要学会微笑，要敢于吃苦，因为苦尽才会甘来。苦难是必经的磨炼，在经历磨炼的时候，要学会灵活变通，或许换个方向就是一片桃花源。

自己的人生自己作主。珍惜自己，爱护自己，往好的方向改变自己，但不要让自己成为别人的影子；选择自己喜欢的生活方式，适当地给自己加压；通过帮助别人来达到善待自己的效果；善待自己就要放宽胸怀，别跟自己过不去。人生不过短短数年，要活出自己的精彩。

苦海无涯，改变是岸。在困境中，我们要欣赏自己，相信自己，但是更重要的是在认识自己以后，改变自己。自己才是自己最强大的敌人，勇于挑战自己，在战胜自己的过程中你才能实现自我超越。面对苦海，我们不能停留在借口上，要积极地选择方法。放掉自怜自艾，做一名生活的勇者；放掉自暴自弃，做一个人生的强者。对明天充满希望，但是从今天就着手奋斗，只有积极行动起来的人，才能在人生的赛场上，赢得成功。

摆正自己的心态，才能摆正自己的位置。改正那些骄傲自大、粗心大意、心浮气躁、投机取巧的坏习惯，不要让妒贤嫉能和目光短浅耽误了自己，也耽误了他人。

人生的最终追求还是对快乐的追求。贫穷也好，富贵也好，都无法和快乐等价。一个快乐的人生不是别人给你的，而是自己选择的。没有不带伤的船，只有不快乐的心。选择快乐，这一切都取决于你自己。

本书通过十章的讲述，将人生的浅显而又深刻的生活哲理向您娓娓道来，希望它能够让您重新感悟人生的真谛和美好，放下过去的包袱，面带微笑走上新的征途。

目 录

CONTENTS

第1章 人生在世，笑对酸甜苦辣

失业：敢闯敢拼，从头再来 /1

失策：智者千虑，终有一失 /3

失机：错过机遇，后悔莫及 /5

失势：门庭冷落，郁郁寡欢 /7

失误：千里之堤，溃于细节 /10

失意：人生航程，顺风不再 /12

失望：只想得到，不会知足 /14

失败：艰辛努力，付诸东流 /16

失恋：落花有意，流水无情 /18

失亲：方生方死，轮回不灭 /20

第2章 放下过去，轻松面对挫折

不为昨天流泪 /23

羞辱成就强者 /25

微笑面对困境 /27

幽默调节身心 /29

自信照亮人生 /31

相信明天更美好 /33

吃亏带来好运 /35

想赢就不怕输 /36



目录

看淡生活不平 /38

学会一笑置之 /40

第3章 改变心态，心情决定事情

好胜之心，誓不低头 /43

积极之心，看到更好 /44

希望之心，抓住理想 /46

坚韧之心，绝不放弃 /48

平和之心，得失随缘 /50

谦虚之心，不上巅峰 /52

好学之心，每天进步 /54

快乐之心，乐观处世 /57

第4章 换个方向，吃苦也是吃甜

吃苦是福，境由心生 /61

苦不尽，哪有甘来 /63

苦难是必经的磨难 /66

逆境是上苍的礼物 /68

生命航程，画新地图 /70

绝境之中，寻找机遇 /72

吃苦中苦，为“人上人” /74



目录

跌到最低，厚积薄发 /76

第5章 珍惜自己，世界因你精彩

活出自己的精彩 /79

别跟自己过不去 /81

让爱好给你快乐 /83

按照自己的方式生活 /85

学会给自己减压 /87

帮助别人就是善待自己 /89

再给自己一个机会 /91

给自己一个好的改变 /93

自身的分量取决于自己 /95

第6章 改变自己，彻底脱离苦海

逆境中，才能认清自己 /99

绝境中，绝不放弃自己 /101

困境中，学会欣赏自己 /103

转折时，坚决相信自己 /105

做英雄，勇于战胜自己 /107

你能行，放胆挑战自己 /110

你很棒，适当奖励自己 /112



目录

加把劲，不断超越自己 /114

第7章 摆脱逆境，重新点燃激情

新开始，请忘记过去 /117

迷了路，不是走错路 /119

找借口，不如找方法 /121

会选择，更要会放弃 /123

做勇者，不自怜自艾 /125

做强者，不自暴自弃 /127

会失望，但从不绝望 /130

开工吧，别等到明天 /132

第8章 积极行动，赢得人生赛场

哪里跌倒，哪里爬起 /135

坚定信念，永远不迟 /137

信念风帆，高高扬起 /140

自己的路，坚定地走 /142

丢了什么，别丢激情 /144

专注坚持，方能成功 /146

挖掘潜能，爆发实力 /148

敢想敢做，炫出精彩 /150



目录

寻求帮助，合作出金 /152

第9章 摆正位置，不再重蹈覆辙

骄傲自大，成功大忌 /157

粗心大意，致命硬伤 /159

投机取巧，害人害己 /161

心浮气躁，怎能成功 /162

虎头蛇尾，难成大业 /165

目光短浅，患得患失 /167

偏激武断，败走麦城 /168

妒贤忌能，毁掉一生 /169

第10章 选择快乐，一切取决于你

改变环境，不如改变自己 /173

快乐操之在我 /175

学会赞美世界 /178

每天给自己一个希望 /180

黄连为哨，苦中寻乐 /182

没有不带伤的船，只有不肯快乐的心 /184

懂得欣赏路边的美景 /186

把苦难当做人生最珍贵的财富 /188

苦尽甘来，你才会变得成熟 /190





人生在世，笑对酸甜苦辣

人生就像一个百味瓶，酸甜苦辣才是生活的作料。大多数人都向往着蜜罐似的生活，在这种安逸，甜蜜的生活状态下，他面带微笑、快乐地生活着。可是生活不可能停留在一种状态，当生活的急转弯出现时，如果没有坚强的性格，积极的人生观，或许很容易一蹶不振。所以，无论我们品尝到生活给予我们的哪一种味道，都是一种上天的恩赐，没有经历风雨怎能见彩虹。在短短几十年的人生路上，关键是拥有一种洒脱的魄力，能够微笑地面对每一天。



失业：敢闯敢拼，从头再来

在职场生涯中，失业恐怕是再大不过的噩耗了，对于很多人而言，工作如同婚姻一样，秉承一生就一次的原则，所以当事业上亮起红灯的时候，他或许会突然之间接受不了这样的打击，甚至觉得自己对于社会已经没有价值，便有了轻生的想法。这些想法听起来或许很可笑，事实上，很多人确实存在这样的现象。这一节，我们就来看看当你的事业出现问题，你该怎么办。



生活再苦也要笑一笑

1

首先，确定失业的原因，才能有的放矢，解决问题。失业这个现象，整体上而言，是一个社会问题，而这个社会问题与失业者的个人素质也息息相关。失业是市场经济竞争体制下不可避免的一个现象。能者居之，优胜劣汰。当你失业了以后，不再作无意义的哭泣或着酗酒，要冷静下来想一想，为什么失业的是自己？为什么同事某某没有遭受这样的悲剧？答案或许很容易就得出来：因为对方比自己适应这个竞争过程，对方的优点保住了他的工作，而自己恰恰缺少这样的技能，了解到这一点，或许就是你人生的转折点，因为这次失业，让你更明白了一些道理。

事实上，失业并不可怕，可怕的是失业之后，你对自己的恐怖，害怕自己无所事事，终成废人。失业就等于把人生枪毙吗？当然不是，正确地看待失业，重整旗鼓，从头再来，迎接你的或许就是辉煌。

失业的人心情肯定会受到影响，悲伤几天是可以的，但是不可以从此悲观。失业以后最重要的是情绪的调节，利用失业以后的空闲，可以给自己放一次较长的假期，你可以利用它去完成你旅游的夙愿，利用它去拜访一些故友，利用它去完成一次技能培训等等，好好地给身体和心灵做个温泉SPA，或者给头脑做一次充电储备。或许你应该感谢这次失业，它给你了时间恢复一下体能，健康对于谁都是重要的，人生数年，我们没有任何理由因为所谓的工作而毁掉我们的身体。健康的生命才是最重要的，对吗？

因为失业，我们才能鼓起拼搏的念头，拥有了从头再来的机会。平日的忙碌，或许蒙蔽了我们的双眼，我们总在赶路，却忘记了停下来问问自己：我在做什么？这份工作真的适合我吗？因为这份从事若干年的工作，我们或许已经产生了惯性，所以我们忘记了自己的优点，忘记了自己的爱好，也因此错过了很多更值得我们去追求，更适应我们的工作。天涯何处无芳草，何必单恋一支花？我们默守着曾经的工作，忘记了我们的身外还有更美丽的花园。失去一个工



作并不是失去整个人生。失业给了我们一个思考的空间和时间。我们应该冷静下来思考自己,分析自己:我是谁,我适合做什么,我的优点是什么,我的缺点是什么,我需要哪些技能而现在却没有具备。思考是重要的,没有思考而盲目地去寻找新工作将再次出现失业的现象。

从失业的经历中我们应该吸取到教训,应该变得更勇敢,更理智,更了解自己。敢闯敢拼,勇于从头再来是失业以后最正确的选择。社会是一个很大的空间,它给与我们的不是一个小小的位置,而是一片广泛的天空。如果你因为失去了太阳而哭泣,那么你还会失去月亮和满天的星星。要肯定自己的价值,相信自己的能力,同时给自己拼搏的勇气。因为失业,我们有了更大的发展空间,我们或许是那样一只离开了鸡窝,方能展翅飞翔的老鹰。

失业是痛苦的。对于工作,或许我们也付出过努力,投入过感情,可是这并不代表我们就一生拴在了它上面。记住,我们是工作的主人,绝对不是它的奴隶。失去一份工作或许有更美好的空间在前方等待。失业不过是人生旅途中再微小不过的一个挫折,你要是被它打败,那么你的生命之路或许就不能前行。失业之后关键是要及时整理心情,做好充分的挑战准备。外面的世界依然那么精彩,依然充满了挑战和机遇,失业后的你做好了从头再来的准备了吗?



失策:智者千虑,终有一失

俗话说得好,智者千虑,终有一失。由于人的知识的局限性和一些环境因素的影响,在下决策的时候,因为考虑不周全而造成失败的现象并不少见,对于成功的人也是如此。所以,即使失策,也不要对自己失去信心;另一方面,即使作为一个智者,也不能骄傲



自大，必要的慎重可以减少失策的概率。

巴菲特这个名字对于炒股的人而言，犹如如雷贯耳。就是这个被称为“股神”的人，在股市一片混乱，很多公司纷纷陷入水深火热中时，由他指挥的伯克希尔·哈撒韦公司不但没有倒下，反而稳赚一笔。据统计，在2007年，伯克希尔·哈撒韦公司相比去年利润增长了百分之二十，高达了130多亿美金。

巴菲特在经营公司的过程中，做出了无数个正确的决策，才一步步有了今天的成绩。巴菲特在2002至2003年间共购买了1.3%的中石油股权，当时出价为4.88亿美元。巴菲特说，以此价格计算，当时中石油市值约为370亿美元，而他和搭档查理认为，中石油市值约在1000亿美元左右。他进而表示，随着国际油价飙升及中石油油气储备增加，其估值应更高一点。当2007年下半年中石油市值升至2750亿美元时，巴菲特和查理认为时机到了，他们果断卖出所有中石油股票，得款40亿美元。

巴菲特卖出中石油股票后，中石油股价仍在呈上涨趋势，很多人在后背议论他这次失算的商业行为，可是事实证明，巴菲特还是走对了一步，因为不久后股市大调整，中石油股价出人意外地下跌，巴菲特还是赢了。

然后，即使巴菲特，这个料事如神的股神，也有失策的时候。巴菲特在“致股东信”中曾如此提到：当年有人建议他以3500万美元购买得克萨斯的KXAS电视台，可惜他没有采纳，失去了一个大好的机会，实在是一个重大失策。

巴菲特回忆道：如果当时听取建议，购买得克萨斯的KXAS电视台，现在它的资产总值就可达8亿美元，而这么多年下来，它带来的利润完全可以达到10亿美元。对于当年的失策，巴菲特只能是遗憾地叹气：“我的大脑早就跑去度假了，根本就没想到通知自己”。

此外，巴菲特最耿耿于怀的一次投资失策，是发生在1993年的一次投资计划。当时他以价值4.33亿美元的伯克希尔股票换股收购



了Dexter鞋业公司，因为巴菲特看准这个公司的发展前景，可是令人失望的是，Dexter鞋业公司的竞争优势竟然在短短数年就烟消云散，最终不得以倒闭画上句号。就是这次失策，让伯克希尔公司累计损失了35亿美元。

巴菲特认为，失误总是经常发生的，尽管有了Dexter鞋业公司这个最为深刻的教训，但自己还是无法保证未来肯定不会失策。人不能因为几次失策就对自己的判断力失去信心。失策主要是因为准备不足而引起的，所以在出现决策错误以后，后悔是没有用的，关键是能够积极行动起来，分析这次失策的原因，尽量在未来的决策中不会再出现同样的错误。

胜败乃兵家常事。世界上没有常胜将军，不能因为一次两次的用兵不当，就把以前的功绩全部抹煞。智者尚有一失，更何况我们普通人。所以，当你因为某些准备不善而出现失策时，不要把自己否定掉。如果没有别人的支持，那么更要给自己支持，对着镜子朝自己露出一个鼓励的笑，有了这次的教训，以后的路将会走得更稳。在这个世界上，如果连自己都不相信自己了，谁又会相信你呢？



失机：错过机遇，后悔莫及

机会，是世界上最宝贵的财富。尤其对于年轻人而言，机会是人生转折的岔路口，也是成功的导火索，一定要当机立断，把它抓住，否则失去便不会再来。

机会对于每一个人都是平等的。有很多人总是在埋怨上苍不给他机会成功，事实上，上帝也把苹果砸到了他的头上，可是他一边骂着，一边把苹果吃了。这就是为什么牛顿成了科学家，而同一时代的其他人却丝毫没有在那个世纪留下印记。



16岁那年，他的家庭陷入窘困。于是身为长子的他，必须担当起这个家庭的重任。他渴望着走出小城，去做一番事，见识一下外面的天地。这时候，征兵的日子到了，于是他和很多年轻人一样，报名参加。

到了入伍体验的那天，他开始忐忑不安，他害怕会因为身体问题被部队刷掉，但是机会难得，他告诉自己，不能放弃，不能白白把这个机会放掉。

在体检之前，他回了趟家。他吃掉了几个野果子，又喝了几大杯凉水。结果，在体重测量那关，他刚刚过线，虽然是最低的体重，但是他通过了征兵体重要求的最低限。

于是他进入了部队，成为了一名光荣的军人。还有一部分青年，机会没有了，依然留在出生的山沟中，重复着老一辈的生命轨迹。

他抓住了那次机会，便改变了一生的命运。我想如果他因为一个体重的不足，而让机会从眼前溜走，那么他肯定会后悔一生的。

人的生命是短暂的，在这短暂的时间中，机会能够出现的次数更是少之有少，抓住了你的生命就会出现新的景象，错过了只能是无尽的悔恨。如何才能抓住机会，不让自己的生命留下悔恨呢？这需要你有一双雪亮的眼睛、一颗敏锐的心，还有勤劳、敢于探索的品质。

150年前的一个圣诞节，还是孩童时期的道尔顿去商店买了一双深蓝色袜子，作为礼物送给母亲。母亲接过礼物时，却非常生气地怒斥他：“不懂事的孩子！你难道不知道清教徒禁忌这种颜色吗？”

“禁忌深蓝色？”他问母亲。

“你买的是红色袜子阿。”母子俩竟然说出的颜色不一样。于是他们找别人来辨认，只有他的哥哥认为是蓝色的，而其他人都说是红色的。

自从这件事发生以后，道尔顿深刻感觉到这其中肯定有什么奥妙。于是他查阅了大量的资料，通过数年的深入研究和分析，终于



写出了震惊世界的《论色盲》。谁会对一支袜子颜色的问题而耿耿于怀呢?道尔顿就是这样一个人,他及时抓住了在眼前闪过的机会,根据视差原理,第一个提出了色盲问题。

机会不是没有,只是你或许抓不住罢了。想想看,在道尔顿之前恐怕患有色盲症的人大有人在吧,他们或许意识到了自己的眼睛有问题了,但是他们却从没有想过深入去研究它的根源,所以成功的机会就这样错过了。

然而,错过一次机会并不可怕,可怕的是这种令人抱憾终生的错过,一次又一次在你身上上演的时候,那么你的人生恐怕就没有转折了。所以,当你意识到上一个机会错过时,后悔和遗憾是必然的,但是不是长久的。短暂的遗憾感会让你深刻体会到这次教训,以后不要再次重复相同的错误;但是倘若一直沉浸在这种悔恨的氛围中,更是一种没有意义的选择。既然知道世界上没有卖后悔药的,那么即使你再后悔,机会也回不来,不如吸取教训,把悔恨感转换成探索的动力,转换成明亮的洞察力,这样你才有可能在下一次机会到来的时候能够迅速地抓住。永远记住,失去一次太阳的时候,后悔一个小时就足够了,剩下的时间是对自己微笑一下,然后继续赶路,争取在下一个太阳出现的时候,你已经到达山顶,在那里静静地等待它露出地面。



失势:门庭冷落,郁郁寡欢

由俭入奢易,由奢入俭难。同样道理,由低势到高位,面对鲜花,面对掌声,面对显赫,你自然感觉不到因为环境巨变而带来的不适应感,然而要是突然失势了,由高势落入了低势,奉承没了,笑容没了,优势没了,往日那些所谓的朋友突然也都不再是朋友了,



生活再苦也要笑一笑

7