

笑也是一天，不笑也是一天，倒不如每天都笑一笑



每天都要 笑一笑

Meitian Douyao Xiaoyixiao

姚颖颖 编著

人生的最大的对手不是别人，是自己。再苦，再难，也能笑一笑吧。

“笑”是从不计较主人的身份和地位的，不管你是白领或蓝领，富贵或贫穷，只要你一抿嘴，随时随地任你调遣。

中国商业出版社

每天都要 笑一笑



图书在版编目(CIP)数据

每天都要笑一笑/姚颖颖编著. —北京:中国商业出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5044-6407-1

I. 每… II. 姚… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 035766 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印制

★

710×1000 毫米 16 开 16.625 印张 250 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

序言

开心过好每一天



心往好处想,不论何时,不论何事,只要仍在人间,就要心往好处想,天堂和地狱就在人心中。人生可以没有名利、金钱,但必须拥有好心情。

人生在世,虽然只有短短几十年,却要经历各种好事、坏事,尝遍酸甜苦辣。

生活是美好而沉重的。人生,是有苦又有乐的,是丰富多彩又艰难曲折的,就像白天与黑夜的互相交替一般。快乐时,“春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”,快乐的人连路边的鸟儿都在为他歌唱,花儿都似专为他开放。痛苦时,落日西风,万念俱灰,睡梦中也在滴泪。

人总是避苦求乐的,都希望快乐度过每一天,但生活本身就充满酸甜苦辣,快乐和痛苦本是同根生。当你快乐时,不妨留一片空间,以接纳苦难;当你痛苦时,不妨想到往日的快乐。

心往好处想,才能帮我们冲破环境的黑暗,打开光明的出路,才能获得更多更大的人生乐趣。在困顿、苦难面前,一味哭丧着脸,除了磨掉自己的锐气外,是不会赚到任何同情的眼泪的。只有颤抖于寒风中的人,最能感受到太阳的温暖;也只有从痛苦的环境中摆脱出来,才会深深感觉到这个世界的美好。就像火车穿过隧道,即使在黑暗中,也要看到前方的光明。

曾经有两个囚犯,从狱中望窗外,一个看到的是满目泥土,一个看到的是万点星光。而对同样的遭遇,前者心中悲苦,看到的自然是满目苍凉、了无生气;而后者心往好处想,看到的自然是星光满天、一片光明。

人生的道路虽然不同,但命运对每个人都是公平的。窗外有土也有



星，有快乐也有痛苦，就看你能不能抱定青山不放松，心往好处想。

西方哲学家蓝姆·达斯讲过这样一个故事：

一个因病入膏肓，仅剩数周生命的妇人，整天思考死亡的恐怖，心情坏到了极点。蓝姆·达斯去安慰她说：“你是不是可以不要花那么多时间去想死，而把这些时间用来考虑如何快乐地度过剩下的时间呢？”

她刚对妇人说话时，妇人显得十分恼火，但当她看出蓝姆·达斯眼中的真诚时，便慢慢地领悟着他话中的诚意。“说得对，我一直都在想着怎么死，完全忘了该怎么活了。”她略显高兴地说。

一个星期之后，那妇人还是去世了，她在死前充满感激地对蓝姆·达斯说：“这一个星期，我活得比前一阵子幸福多了。”

“苦乐无二境，迷悟非两心”，妇人学会了心往好处想，所以便能在离开人世前感到一丝幸福，快乐地合上了双眼。

人生其实就是这么简单，快乐也是过一天，痛苦也是过一天。不如每天笑一笑，抛却不必要的烦恼，守住身边的幸福，轻轻松松过好每一天。





第 1 章

快乐生活，幸福需要笑一笑

生活就要快乐，因为悲愁是一种生活，快乐也是一种生活，何不让自己的生活快乐起来呢？快乐是一种幸福，是一种看不见、摸不着，但是内心能感受到的幸福。让我们扬起快乐的风帆，向幸福的目的地前行吧！

别在生活上钻牛角尖	3
笑是生活的开心果	4
对生活多出几张笑脸	6
学会开心过日子	7
每天都有一个好心情	8
像胡杨树那样对待生活	10
左膀快乐，右臂快乐	11
品味人生这杯白开水	13
别因失去太阳而流泪	14

第 2 章

快乐工作，每天享受好心情

在生活中一味追求财富常会失望，一味追逐权力常会落空，而追求工作的乐趣就好比追求知识一样实在，它是直接地撞击我们心灵的精神之宝。珍惜工作，享受工作的乐趣，你的人生定能处处沐浴醉人的暖阳。

别让烦恼影响工作	19
工作和娱乐可以两不误	20
谁教会了乞丐做人	21



接受最真实的自己	47
贫穷并不可怕	48
勿因外表丑陋而苦恼	50
不因自身的缺陷而恼恨	53
如果已老，那就坦然面对	55
看得开的人生才豁达	58
享受独处的愉悦	59
不要老跟自己过不去	63
别用生气来惩罚自己	64

第 5 章

笑对挫折，微笑着前进

不论阳光灿烂还是阴云密布，我们都要时时刻刻保持微笑。微笑是如此简单，人人皆有；微笑是如此重要，可以冶心；微笑是如此有益，助人成事。

快乐，绝处逢生的钥匙	69
用高逆商挑战逆境	70
拥抱磨难，战胜挫折	72
不经历风雨，怎能见彩虹	74
让苦难化为成功的橄榄枝	76
选择快乐，没错	77
构筑心灵的阳光	78
用笑脸迎接悲惨厄运	80
抓住生命中的任何一根稻草	81

第 6 章

心灵舞动，走出困惑境地

一生之中，人难免会陷入困惑的沼泽地，要顺利地走出这片沼泽地，就需要心灵的解读和释放。舞动自己的心灵，在这片沼泽地中展出绚烂的自己。



的成就感；按下社交处世的按钮，你会有如鱼得水的快乐感。

按下幽默的按钮	115
笑一笑，十年少	116
幽默是去除烦恼的良药	118
把幽默付诸生活	119
幽默可以缓解工作压力	120
幽默带给你更多的机会	121
关键时刻幽默让你快乐起来	123
“大熊猫”的幽默	125
用幽默抽走那些“瓦斯”	127

第 9 章

遇事三思，塑造美丽人生

俗话说天有不测风云，人有旦夕祸福；福无双至，祸不单行；运去金成土，时来土做金；屋漏偏逢连夜雨，船迟又遇顶头风……人生之中不可预测的事太多太多。凡事三思而后行，我们就会宠辱不惊，物我两忘，也不会徒自贬抑，自找屈辱。

巧于算计的结果是得不偿失	131
贪欲为众恶之本	133
走出虚荣的死胡同	136
对手会让你变得更强大	138
风险与机遇同在	142
永远记住自己的诺言	145
生活还是要节俭	147
找到真正的友谊	150
挣脱心灵的枷锁	152



智者的选择	180
该选哪一把钥匙	182
最大的幸福是放得下	183
放下那些无谓的执著	185

第 12 章

看透名利，享受每天的快乐

从古至今，名利一直是人们所追求的重要目标。可是纵观历史，有多少人死在名利的剑下，又有多少人吃过名利的苦，最终看透名利，归隐山林。聪明的现代人，应该借鉴古代名利害人的事例，摆脱名利的困扰，让自己的心灵独舞在清静优雅的空间里，从而享受每天无穷的快乐。

千金难买亲情在	189
别让金钱做自己的主人	190
淡泊名利，享受人生	192
攥着拳头与伸开手掌	194
幸福一直跟随你	195
关闭昨天和明天的大门	197
生命中的最后一天	198
可以马上使用的现金	200
失去，焉知非福	201

第 13 章

心存感激，扇动感恩的翅膀

感恩是爱的根源，也是快乐的必要条件。如果我们对生命中所拥有的一切都能心存感激，便能真切体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。班尼迪克特说：“受人恩惠，不是美德，报恩才是。当他积极投入感恩的工作时，美德就产生了。”

一杯免费的牛奶	205
---------	-----



扑灭大火的几滴水	206
多花了一分钟	207
别让乌云遮住自己的心	208
常把“谢谢”挂在嘴边的蚂蚁	209
心往好处想让人感到温暖	211
美德是心灵的清洁剂	212

第 14 章

学会给予，播撒爱的种子

我们生活在一个多元的社会中，每个人都需要别人的关爱和帮助。我们关心他人、爱护他人、支持他人、理解他人，同样我们自己也会得到别人的关爱和帮助。把爱作为人与人之间交流的纽带，世间就会少一份猜忌，多一份温馨；少一份欺骗，多一份诚实……“如果人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间”。

共同分享才是快乐	217
播撒一颗爱的种子	218
帮助别人就是帮助自己	219
奉献成就美好人间	221
爱是生活的必需品	222
爱是可以传递的	224
爱也是穷人的财富	226
感激每一个爱我们的人	228
把爱的阳光传递给别人	229

第 15 章

快乐如斯，享受精彩人生

快乐是无止境的，快乐的人生是幸福的人生。抓住每一丝快乐，呼吸快乐的空气，让你在困境中感受到快乐的力量。快乐是一种宁静的心情，是一种伟大的智慧，享受快乐，你就能享受到精彩的人生。





快乐生活

幸福需要笑一笑

生活就要快乐，因为悲愁是一种生活，快乐也是一种生活，何不让自己的生活快乐起来呢？快乐是一种幸福，是一种看不见、摸不着，但是内心能感受到的幸福。让我们扬起快乐的风帆，向幸福的目的地前行吧！





别在生活上钻牛角尖

人的一生有很多日子会处于由烦恼和沮丧所组成的生活低潮期。如情场失意,经济拮据,孤独寂寞,夫妻不和,母子矛盾等,这些都可能引起生活上的不快。即使是一些无关紧要的小事,如夫妻争吵,失眠,想要的东西商店里一样也没有,上街受了陌生人的闲气,求人不成等,也会使人闷闷不乐。在日常生活中碰到的一切失意和不快,都可能给你的生活蒙上一层深深的阴影。

没有人能够逃脱烦恼和失意。即使你长途跋涉,走遍天涯海角,找到一个看破红尘的高僧,他同样也逃脱不了现实中的猜疑、精神上的不满和生活上的无聊。世界上不存在极乐天堂,没人能够从世俗的烦恼中解脱出来,我们所能做的只能是端正自己的心态,妥当地去处理这些不愉快、不高兴。

对这一系列的情感低潮期,我们又该怎样面对和认识呢?其中你必须避免的就是对事情过分追求完美,吹毛求疵。

如果你是一个追求完美的人,那么你这种求全责备的生活态度必将无形中给你和周围的人在生活上增加许多无法忍受的负担。一个真正的奋斗者会有一个明确的目标,并为之努力,最终达到这个目标。奋斗者严格要求自己,希望自己更趋完善,他能从工作中获得满足。一项工作结束后,他就能抛开这里所有的一切,把注意力全部转移到其他事情上去。而那些爱挑剔、追求过分完美的人,却希望事事立竿见影,在一些小细节上钻牛角尖,些许的差错也会令他耿耿于怀,满心怨气。既然他的要求从一开始就不切实际,那么他就永远不可能满足自己,从而导致错误的不断发生。于是,不得不在别人面前掩饰自己的过失。由于过分挑剔,他不断把责任

