



笑一笑，十年少
愁一愁，白了头

每天笑一笑，不要再抱怨生活给了你太多的磨难

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。面对人生道路上的痛苦和挫折，笑便是最好的应对方式。

每天
笑一笑



吕晓兰 陈景华◎编著

快乐与否，重要的不是我们的生命中经受了多少痛苦和喜悦，而是我们对待生活的态度。无论生活有多少艰难险阻，你都要笑对人生。笑一笑，你就会发现，困难和挫折没什么大不了的。

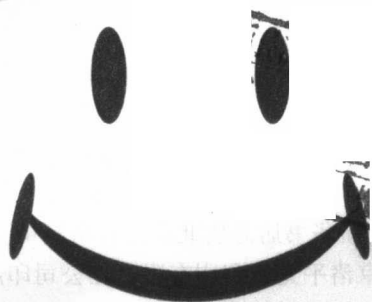
中国商业出版社



每天笑一笑，不要再抱怨生活给了你太多的磨难

0142964

每天 笑一笑



吕晓兰 陈景华◎编著

中国商业出版社

前言



在漫漫人生路中，碰到失意不可怕，即使受挫也无需忧伤。只要我们心中的信念没有萎缩，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。

其实，人生路上的所有的艰难险阻是上天对我们另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对我们意志的磨炼和考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘荡，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

的确，这个世界上没有人比我们自己更值得我们去爱，学会去爱自己，去感觉自己是重要、有价值而且是出色的吧！在漫漫人生路上，我们不要携带过多的行李，把那些沉重的忧伤、焦虑、紧张都扔掉吧，人生中最大的悲剧，就是有不少人喜欢给自己的人生旅程加上许多沉重的行李，因而造成无谓的痛苦。

当我们感到愤怒、焦虑，想插嘴辩驳的时候，不妨先喝一口茶或双手抱胸，然后面带微笑。我们会发现，这些简单的动作能帮助我们拿定大局。

寻找快乐，享受快乐，快乐是一种选择，我们一再地选择快乐，快乐就会逐渐成为我们心灵的一部分。

是啊！人生一世，草木一秋，能够快快乐乐开开心心地过一生，相信这是每个人心中的一个梦。雨果说：比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，不论我们富甲天下或是位极至尊，也不可能求得快乐。但如果我们的心灵能不断得到坚韧、顽强、



刻苦、淳朴之泉的灌溉，不论我们一贫如洗或是地位卑微，也可以求得快乐。

在短短的人生之旅中，人人都有所求。有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求福如东海，深感幸福；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。如果就表面看来，他们所求各不相同，但涓涓细流，汇聚成海，归根结底，他们所求的仍然是快乐。

心灵最柔弱也最细腻。如果你不懂得呵护自己的心灵，你就不可能求得快乐；而一旦你的心灵得到关爱，你就可获得无上快乐。说到底，内心的快乐才是永远。

我们生活在一个需要竞争的时代，有竞争就会有失意，当我们处在失意的状态时，最重要的就是保持笑容，这是一个动作，更是一种心情，保持乐观，持续快乐，人生得以完美！

本书应当是一本心灵读本，为我们提供一个轻松的阅读环境的同时，会让我们真正的感到生活的美好和快乐的真谛！



每天笑一笑



目 录

第一章 再苦也要笑一笑

在漫漫的人生旅途中，我们碰到失意并不可怕，即使受挫也无需忧伤。只要我们心中的信念没有萎缩，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。其实人生路上的艰难险阻是人生对我们另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对我们意志的磨炼和考验。

让生命之舟轻快地划行	/ 1
快乐是每一个人的权利	/ 3
有好的心情才会有好的未来	/ 4
年龄可以老，但是心却不能老	/ 6
学会给自己一面心情的旗帜	/ 7
身在何处都要学会微笑	/ 9
建立一道宠辱不惊的精神防线	/ 10
有的时候，寂寞何尝不是一种清福	/ 11
心灵需要一片宁静的天空	/ 13

第二章 我就是生活的主角

快乐的心灵，才能及时解除心理的疲劳。这要求我们对自我有一个客



观、正确的评价，不能对自己要求过高、过急，凡事要讲究一个适度。

- 人活的就是自我 / 15
有个性才能有成就 / 17
做自己的主人比什么都重要 / 18
任何时候都要学会平衡自己的心态 / 19
坦然面对自己的人生境遇 / 21
乐观面对自己的前途 / 22
接受最真实的自己 / 24
善于以人为镜 / 25
用信心支撑自己的行动 / 27
自信是心灵的减压阀 / 28
不要为小事而动怒 / 29
学会正确地寻找机会 / 31

第三章 我生来就是一名冠军

如果我们想体会生活中的快乐，首先我们要改变自己的心灵，心灵是正确的，我们的世界才是正确的。

- 激发心灵潜能，做生命的舵手 / 34
点燃心灵热情的火焰 / 36
我们的心灵需要一些忘我的精神 / 37
一定要把握每一个具体的心灵目标 / 39
心有所想必有所成 / 40
沙漠里也能找到星星 / 41
自己的抉择自己掌握 / 43
把困难当作人生的转机 / 44
学会给自己颁奖 / 46
走好心灵的独木桥 / 48
破釜沉舟的勇气不可或缺 / 49
心灵也需要一个坚持的理由 / 50



每
天
笑
一
笑



第四章 没有人比你自己更值得爱

要求别人完美是不公平的，要求自己完美更是荒唐、甚至残酷的。所以，千万别这么苛求自己。有时候，我们要试着练习自我放松，取笑自己的某些错误，学习喜欢自己。

真正地喜欢自己是生命的永恒主题	/ 52
自己是生命的重心	/ 53
人最重要的是要认识自己	/ 54
给自己一个准确的定位	/ 55
你就是一只翱翔天空的鹰	/ 56
一个人的思想决定他的为人	/ 58
面对真实的自我	/ 60
了解自己的长处	/ 61
不要迷失自己	/ 62
只有自己才能解放自己	/ 64
学会接纳自己	/ 66



目

录

第五章 打开心窗，承接天空的蔚蓝

挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过往云烟，转眼即逝，要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中。

挣脱心灵的枷锁	/ 69
打破心中的瓶颈	/ 70
清扫心灵的垃圾	/ 72
放飞心灵的风筝	/ 73
给心情放个假	/ 74
快乐其实是如此简单	/ 76



让心灵过一种简单的生活	/ 78
做个心灵快乐的自由人	/ 79
不妨笑看人生的输赢得失	/ 81
生活就是学会选择和放弃	/ 82
打开心窗，天空一片蔚蓝	/ 83
操纵好自己情绪的“转换器”	/ 86

第六章 给心灵一个合适的包袱

有时，我们会走入心灵的低谷，因为喜怒哀乐是人之常情，关键是如何有效地调整和控制自己的情绪，做生命的主人，做自己心灵的主人。一个能迅速闯过心灵低谷的人，才能赢得更幸福和成功的生活。

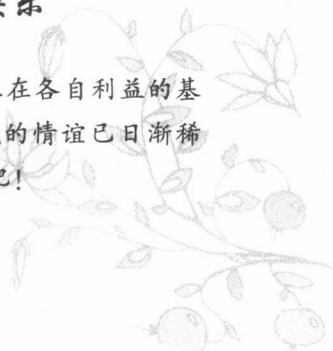
用希望来消除内心的不安	/ 88
善于积蓄于生活的低谷	/ 89
在失败的河流中勇敢地泅渡	/ 91
寻找忙中偷闲的那份内心愉悦	/ 92
背负合适的压力	/ 93
小心诱惑成为心灵的陷阱	/ 94
时不时地抬头看看天	/ 95
家是心灵永恒的歌谣	/ 96
聪明最是糊涂人	/ 97
勇敢地背负起人生的背篓	/ 99
相信生活的每一天都充满了奇迹	/ 100
心态真的可以决定一切	/ 102
真正的光明，是在人的心中	/ 103

第七章 因为你快乐，所以我快乐

在现代社会，“相交喻于利”，人际关系越来越建立在各自利益的基础上，而那种互相勉励、互相帮助，患难与共的兄弟般的情谊已日渐稀少。这或许正是现代人生活富有却十分孤独的原因所在吧！



每天
笑一
笑



和朋友们相约走在快乐的大道上	/ 105
让理解搭起一座舒心桥	/ 106
让生命中充满爱心	/ 108
拥有一颗感恩的心	/ 110
予人快乐就是予己快乐	/ 111
帮助别人就是帮助自己	/ 112
把爱洒向万物	/ 114
为感情开个“账户”	/ 115
真正的朋友	/ 116
帮助别人等于帮助自己	/ 118
从容才能尽快到达彼岸	/ 119
在情感上做一个给予的大富翁	/ 120

第八章 别为小事烦恼

人一生弹指几十年，总会遇到这样那样的挫折、逆境。从一生下来就顺风顺水几十年的人就如天外来客般稀罕。人遇到些挫折、逆境其实是正常的，一点儿也不需要怨天尤人，只要懂得面对就行了。

不要让琐事牵绊自己	/ 122
生命中的许多东西是不可以强求的	/ 124
学会顺其自然	/ 125
生活本身就是不公平的	/ 127
生活需要有张有弛	/ 129
学会适应与改变	/ 133

第九章 用微笑面对逆境

不论阴云密布，还是阳光灿烂，都让我们时时刻刻保持微笑。微笑是如此简单，人人皆有；微笑是如此重要，可以陶冶性情；微笑是如此有益，助人成事。

微笑是人生的一种境界，我们应当始终这样认为。



目

录



在逆境中学会微笑	/ 136
保持平和的心态	/ 137
凡事要往好处想	/ 139
学会笑对生活	/ 140
用笑声解除忧愁	/ 142
在挫折中选择开朗与快乐	/ 144
保持一颗平常的心	/ 145
彩虹总现风雨后	/ 147
可以改变的只有我们的看法	/ 149

第十章 把幽默落于生活

当你把幽默付诸实践时，你能判断他人是如何反应的，必要的时候你要改变一下运用的方法。你用得愈多，它就愈壮大，这一点有赖你自己去证明。

幽默是去除烦恼的良药	/ 152
幽默在关键的时刻让你快乐起来	/ 154
幽默是情绪的闪光	/ 155
幽默来自纯洁的心灵	/ 156
让自己开放一些	/ 159
有时不妨像个孩子	/ 160
进行趣味性思考	/ 161
幽默在生活中是通俗的	/ 162

第十一章 如果错过了太阳，那就迎接月亮吧

令人后悔的事情，在生活中经常出现。许多事情做了后悔，不做也后悔；许多人遇到要后悔，错过了更后悔；许多话说出来后悔，说不出来也后悔……人的遗憾与后悔情绪仿佛是与生俱来的，正像苦难伴随生命的始终一样，遗憾与悔恨也与生命同在。



每天笑一笑



往事难追，后悔无益	/ 164
挫折中，一定要忘却烦恼	/ 166
转移自己的注意力	/ 167
人可以记忆，而不必回忆	/ 168
放弃并不代表丢弃	/ 169
不要被欲望的阴霾长期笼罩	/ 170
今天的放弃是为了明天的得到	/ 172
停止抱怨和牢骚	/ 174
接受并适应不能改变的事实	/ 176
你仍然有最宝贵的东西	/ 177

第十二章 生活在爱的世界里

每个人都渴望拥有幸福的婚姻。看起来似乎人人都在为美满的家庭而努力，但结果却往往让人出乎意料。有的原本十分恩爱的夫妻，几经摩擦，以致分手。令他们苦恼的是他们自己也不知道究竟哪里出了问题，冷静下来思考表面上所存在的问题，似乎都不能构成感情恶化的原因，那么一切矛盾产生的根源在哪里？



目

录

有心事就说出来	/ 180
不能对爱人失去耐心	/ 181
爱，体现在行动上	/ 183
宽容是善待婚姻的最好方式	/ 184
患难见真情	/ 186
家庭生活也需要甜言蜜语	/ 187
不要让事业和家庭相冲突	/ 187
幸福的婚姻需要双方共同维护	/ 188

第十三章 不争是最高的境界

现代社会许多人都常常感觉活得累。他们所谓的累，最根本的原因是生活节奏加快，以及竞争意识的增强，使人们心理产生一种危机感和



紧迫感，进而导致精神压力增大。其实，正确地面对竞争，适当地调节自己，掌握和谐之道，学会淡薄处世，你会发现超越竞争的更多快乐！

- 竞争是必然存在的 / 190
- 面对竞争如何自我调节 / 191
- 不要过分计较职位 / 192
- 初入社会最重要的原则 / 193
- 如何化解竞争带来的压力 / 194
- 懂得知足 / 195
- 狭隘是对自己的折磨 / 196

第十四章 解开无名的心结

上帝如果你关上了一扇门，它会给你打开另外一扇门，至少还可以为你留一个窗户。在这个世界上，两种不同的态度造就了两不同的人。悲观的人，决定了消极的态度；乐观的人，则决定了积极的态度。面对生活，悲观的人总是看到失望，甚至是绝望；相反，乐观的人却总是在失望中找到最后的一线希望。

- 不要让悲观占据你的心灵 / 200
- 让生活中的每一天都充满希望 / 201
- 开启生命的原始动力 / 202
- 幸福不是写在脸上的 / 204
- 我们可以磨炼自己的性格 / 205
- 没有什么比微笑更能打动人 / 206
- 事情没有我们想像的那么糟 / 207
- 不要和自己过不去 / 208
- 在逆境中更能全面认识自己 / 209
- 天无绝人之路 / 210
- 感谢上天赐予我们生命 / 211



每天
笑一
笑

第十五章 掌握节奏，张弛有度

法国大文豪雨果曾经说过：“人生是由一连串无聊的符号组成。”的确，我们生活中的大多数时光都在很普通的日子度过，有时，看似很正常的生活，感受上却似走进生活的误区。有点儿浑噩，有点儿疲惫，有点儿茫然，有点儿怨恨，有点儿期盼，有点儿幻想，总之，就是被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心的思想、生活，而懒得去理清。

- 心理按摩是除却困扰的良方 / 214
- 以饱满的精神状态过好每一天 / 215
- 在生活细节中调节心理健康 / 217
- 正确面对生活应激 / 219
- 别让私人危机干扰工作 / 220
- 如何面对厌职情绪 / 221
- 怎样摆脱空虚 / 222
- 告别工作低潮 / 223
- 不要忽视“情绪污染” / 225
- 保持一种活力 / 226
- 读书是一种好方法 / 226
- 不妨学会与人为善 / 228



目 录

第十六章 停止发怒，控制情绪

不开心的事情对人的刺激往往比较强烈，并伴随着心理、生理活动不同程度的卷入，因而会给人以深刻的印象，尤其给人带来阴影的东西，更会使人感到时时被它所纠缠。然而，事情如果已经发生，那就应当面对它，寻找解决的办法；如果已经过去，那就应当丢开它，不要老是把它保留在记忆里，更不要时时盯住它不放。

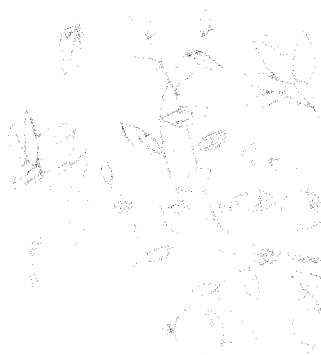
- 摒弃负面情绪 / 230
- 平衡自己的心理 / 233



给自己一点心理补偿	/	235
及时发泄一下	/	236
别用别人的错误来惩罚自己	/	237
学会生气	/	238
避免不必要的冲动	/	239
学会调节自己的情绪	/	240



每天 笑 一 笑



第一章 再苦也要笑一笑

在漫漫的人生旅途中，我们碰到失意并不可怕，即使受挫也无需忧伤。只要我们心中的信念没有萎缩，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。其实人生路上的艰难险阻是人生对我们另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对我们意志的磨炼和考验。



第一章
再苦也要笑一笑

让生命之舟轻快地划行

在历史上每个重要文化中，明智的男人和女人都发现，快乐的奥妙不在于得到更多，而在于要求更少。20世纪90年代似乎在向人们显示，它是变革的黄金时机，在90年代，你可以自由放弃那些不能使你感到幸福的东西，把80年代的经验教训与一个简单但优雅的90年代的生活方式融合在一起——和21世纪相结合。因此，要使自己的生活会更加简单而幸福，就好好利用时代运动，简化、再简化。同时，别忘了享受。

需要简化你的生活，要做的第一件事就是清除所有不再用的东西。比如说搬到一个较小的房子里，简化饮食习惯，巩固投资，卖掉坏了的东西，反思购物习惯，并且大幅度减少对商品和服务的需求。一步一步地，你将逐步实现大部分想法。

第二件事是，把自己从各种承诺、人际关系和义务中解脱出来，因为这些事情使我们没时间做真正想做的事。我们决定不再做那些我们觉



得应该做而且一直在做的事。

第三件事是，我们要让自己的生活与我们想与环境和谐生活的愿望保持一致。

爸爸问女儿：“你快乐吗？”女儿答：“快乐。”

爸爸让女儿试着举例，女儿说：“比如现在呀。”当时他正陪女儿一起登上楼顶，仰看天上的星星。这只是一件平常的小事，我们差不多每个人小时候都有类似的经历，都有这样的无数快乐时刻。

爸爸让女儿再举例，女儿说比如妈妈爱用茶叶水洗枕头，每每睡觉时都有淡淡的茶叶香味。还有妈妈在刚刚刷完油漆的屋子里放些菠萝，风儿一吹整个屋子就充满了芳香的菠萝味了。

这些本是生活中极其平常的小事，谁也无心去在意这些，可我们却难得有这样的快乐体味，只能到遥远的童年去寻找这样的感动。

这段故事是收音机曾经播出的，听完之后，总是让人萌生了一种感动。生活中原来时时刻刻充满了快乐，这快乐来自于生活的细枝末节，只要用心去品味，快乐同样有色香味，同样可观可闻亦可吃可品。

有这样一个小故事：一个欲离婚的女子厌烦了现有的琐屑生活，但她一直对其外祖母的快乐和谐生活充满好奇。有一天她终于忍不住打开了外祖母的日记，原来里面记录着外公为她洗了多少衣服，吻过她多少次，洗过多少次脚……相信任何人读到此处都会吃惊，原来生活中的琐屑小事便是快乐的源泉。

生活是由一件件的琐碎之事连缀而成的，在这根线上的点点滴滴都点缀着快乐的纽扣。细品着细琐的每一点每一滴，你都会觉得生活更加丰富多彩。

品味生活要多想些美好之处。因为生活毕竟不是只有鲜花，时时充满阳光。我们要想成功地走出郁闷和哀愁，就要多思考生活中美好的一面，从中品味幸福。比如下班了，妻子做好的可口的饭菜，这就是一种快乐，不要因为她时常埋怨而自悔自恼，也不要因为她的心胸狭隘而自怨自艾。再如，生病了，同事都拿着礼物来看望你，应该感到他们对你的关心，而不能过多考虑他们是否怀有其他目的。

一滴水珠可以照见太阳的光辉。品味生活的快乐是从小处着眼，不要因为事情小而忽略了别人对你的关爱。你上班迟到了，同事帮你打扫了地板，擦干净了桌子；下雨了，有人将伞伸到你上面的领空与你共享。



每天笑一笑



所有这些都是生活的一部分，都值得我们深深地怀恋，让我们感动。

快乐箴言：

收获与付出往往成正比。我们在品味别人给我们带来的便利时也要想到去给予。其实，给予别人快乐也是一种快乐。给予快乐，你就会收获快乐，因为你为自己创造了快乐。生活是被快乐包围着的，只要我們用心去品味，我们就会时时感受到快乐时光。

快乐是每一个人的权利

有首古诗写道：“但愿此心春长在，须知世上苦人多。”现实中真的是有许多人感到自己活得很辛苦，生活中没有一点乐趣。正因为世人心无“春”，所以才无快乐可言。其实人生是快乐的，只不过快乐深藏于心，不容易为人所发现而已。

荣启期在泰山，悠哉游哉，鼓琴而歌，孔子路过，就问他为何这等快乐？

荣启期回答道：“天生万物，惟人为贵，我得为人，何不乐也？”

正如荣启期所说，生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。只要我们用心去体会，以饱满的热情对待生活，就能快乐度过每一天。

许多人抱怨生活太清苦，许多人到外界去寻求快乐。而对身边的美景熟视无睹，其实只要用心生活，身边就有感动你的美景。

在春天，特别是早春，从春来发几枝的柳树上，从重新披上绿装的大地上，从水光潋滟的湖面上，从鸟雀叽喳的瓦房屋顶，从身边女人和孩子们的身上，你随处都能感受到风景的存在，让心灵享受美的熏陶。只要用心，你也能体会到苏轼《惠崇春江晚景》“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”的美景。

在夏天，你可以去体会万物在骄阳下傲然挺立的飒爽英姿。如果是晴空万里，你可以去河边体会“水光潋滟晴方好”的诗意；如果是雨天，你则可以去感受“山色空濛雨亦奇”的意境。

