

再苦也要 笑一笑



全集II

赵文明 郑官辉◎编著

ZAIKU YE YAO
XIAO YI XIAO QUAN JI

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。所以你要微笑着面对生活，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，阅尽世事，你会幡然明白：人生不会太圆满，再苦也要笑一笑！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

再苦也要 天天笑



全集II

赵文明 郑官辉◎编著

ZAIKU YE YAO
XIAO YI XIAO QUAN JI



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Ⅱ/赵文明,郑官辉编著. —北京:金城出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 80084 - 971 - 8

I. 再... II. ①赵... ②郑... III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 077120 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

网址:www.jccb.com.cn

北京金瀑印刷有限责任公司印刷

787 × 1092 毫米 1/16 17.25 印张 240 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80084 - 971 - 8

定价:29.80 元

| 前 言 |

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为它们所反制。

——(英)莎士比亚

一位疲惫的诗人去旅行，出发没多久，他就听到路边传来一个男人悠扬的歌声。

他的歌声实在太快乐了，像秋日的晴空一样明朗，如夏日的泉水一样甘甜，任何人听到这样的歌声，都会马上被感染，让快乐把自己紧紧地包裹起来。

诗人驻足聆听。

歌声停了下来，一个男人走了出来，他的微笑甚至比他本人出来得还要早。

诗人从来没有见过一个人笑得这样灿烂，只有一个从来没有经历过任何艰难困苦的人，才能笑得这样灿烂，这样纯洁。

诗人上前问道：“你好，先生，从你的笑容就可以看来，你是一个与生俱来的乐天派，你的生命一尘不染，既没有尝过风霜的侵袭，更没有受过失败的打击，烦恼和忧愁也没有叩过你的家门……”

男人摇摇头：“不，你错了，其实就在今天早晨，我还丢了一匹马呢，那是我唯一的一匹马。”

“最心爱的马都丢了，你还能唱得出来？”

“我当然要唱了，我已经失去了一匹好马，如果再失去一份好心情，我岂不是要蒙受双重的损失吗？”

其实，追求快乐是每个人的天性，但经历苦难也是人生的必然。一个人如果不经历挫折、苦难、挣扎，就不可能脱颖而出。因此我们不要幻想生活总是那么圆圆满满。生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中

感悟到了多少哲理。这些亘古常新的人间智慧将帮助我们认清真正的人生和享受快乐的人生。

因此,从现在开始,微笑着面对生活吧!不要抱怨生活中有太多的曲折;不要抱怨生活给了你太多的磨难,更不要抱怨生活中存在的不公。幸福快乐的真谛无非就是乐观的心态、坚韧的心灵、奋进的双脚、勤劳的双手、无私的奉献……只要掌握了这一切,你就是上帝。你就有力量穿越漫长冰冷的人生隧道,你就会轻盈如海燕般翱翔在生命的海洋上。

本书采用了大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理,帮你阐释心理的困惑,同时运用最新的理论知识,对人性的各种表现,详尽论述,深刻剖析。因此,本书是你茶余饭后、工作之余必不可少的一本心灵励志读物。

最后,真心祝愿每一位读者从此能够走出阴霾,带着欢笑徜徉在幸福的阳光下。

| 目 录 |

前言

第一章 再苦也要笑一笑,把苦难 当做人生最珍贵的财富

永不绝望	3
每天给自己一个希望	7
黄连为哨苦中寻乐	9
没有不带伤的船	11
世上只有不肯快乐的心	14
懂得欣赏路边的美景	17
让自己微笑如花	19
把苦难当做人生最珍贵的财富	22

第二章 用坦然迎接不幸,严冬 漫长不等于没有春天到来

用坦然迎接不幸	27
人生本无坦途	29
乐观地面对一切	32
挫折是成功的法宝	35
看淡生活中的不平事	39
一笑置之岂不更好	41

羞辱可以成就强者	43
别把成功看得太复杂	46
改变环境不如改变自己	49
上帝并没有创造一个标准的人	51

第三章 学会爱自己,聪明 人一定要学会善待自己

正确认识自己	57
活出自己的精彩	59
别跟自己过不去	62
让爱好给你快乐	66
按照自己的方式生活	68
学会给自己减压	71
帮助别人就是善待自己	75
再给自己一次机会	77
给自己一个好的改变	80
自身的分量取决于自己	82

第四章 苦痛源于你的心境,快乐 只是你的一种选择

快乐是一种心境	87
有思路才有出路	89
让心随时归零	92
快乐操之在我	96
嫉妒是很多错误的根源	98
偏激就要败走麦城	101
笑看人生起伏	103

从自卑走向自信	106
宠辱不惊,成功自会伴你而来	109

第五章 生命之舟需轻载,不要 总给自己的人生加行李

生命之舟需轻载	115
不要想得过于长远	117
别让钱压累你一生	120
想得开才会过得好	123
不为虚名所累	125
太多的欲望是人生的一杯苦酒	128
摒弃生活中那些多余的东西	131

第六章 容世间难容之事,乐观 豁达才会轻松一生

学会欣赏别人	137
用机智化解不顺	139
学会理性的妥协	142
给别人留一点面子	144
心胸豁达才有好人生	147
大肚能容,容天下难容之事	150
乐于释怀,不念旧恶	154
没有对手,自己就不会强大	156
在可以糊涂的时候糊涂一把	158

第七章 找到自己的幸福,为自己的拥有而开怀

理解幸福	163
找到你自己的宝藏	166
时刻怀有一颗感恩的心	169
为自己的拥有而开怀	172
不要活在别人的眼光中	174
给自己一个合理的定位	177
用美好的期盼加大幸福的内存	180

第八章 参透人生的真谛,享受人生的每个过程

享受人生的每个过程	185
做事先做人	187
奇迹,源于你的爱心	190
工作是一件幸福的事	193
小信成则大信立	196
让幽默走进你的生活	198
从现在开始行动	201
在忍耐中等待春天	205

第九章 放下就是快乐,既要敢于选择又要懂得放弃

放下就是快乐	211
最大的敌人是你自己	213

患得患失的悲哀	216
放弃是一种睿智	220
放弃进攻是最好的进攻	223
不要为过去的事情悲伤	225
赶走你的坏习惯	228
大弃大得,小弃小得	232

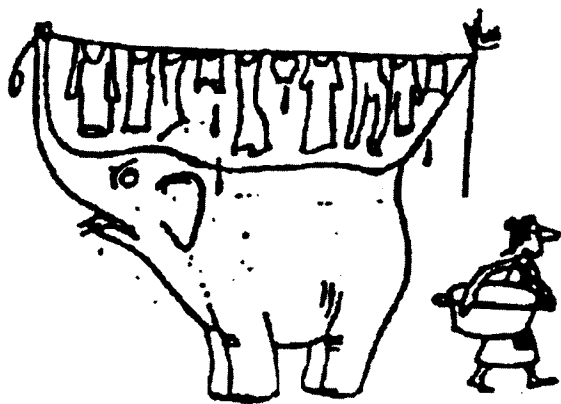
第十章 寻找生命的钻石, 成就美好人生

心底的信念是点燃成功的火焰	237
找方法而不要找借口	240
猜忌是信任的大敌	244
善于倾听是一种修养	247
坚持自己的梦想	250
不要被眼前的假象所蒙蔽	253
放弃固执,学会适时的变通	255
讥讽嘲笑不如保持沉默	257
把快乐当成一种习惯	261

第一章

再苦也要笑一笑， 把苦难当做人生最珍贵的财富

人只要生活在这个世界上，就会有很多烦恼。但是，痛苦和快乐取决于你的内心。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。多笑一笑，你的人生会更美好。



永不绝望

只有永不绝望，我们才能用忍耐去等待机遇，寻找机遇，创造机遇。才能走出山重水复疑无路的迷茫，豁然于柳暗花明又一村的境界。

美国著名的残疾运动员麦吉有着不幸的遭遇。

22岁时，麦吉风华正茂，刚从著名的耶鲁大学戏剧学院毕业。10月的一个晚上，一辆18吨重的车从第五大道第34街驶出来时把他撞晕在地，当他醒来时发现自己躺在病房里，左小腿已经切去。

麦吉没有放弃自己，其后8年，麦吉全力以赴，要把自己锻炼成全世界最优秀的独腿人。

失去左腿后不到1年，他开始练习跑步，不久便常去参加10公里赛跑。随后又参加纽约马拉松赛和波士顿马拉松赛，成绩打破了伤残人士的记录，成为全世界跑得最快的独腿长跑运动员。

接着他进军三项全能。那是一项非常艰难的运动，要游3.85公里、骑脚踏车180公里、跑42公里的马拉松。这对只有一条腿的麦吉来说，无疑是一个巨大的挑战。

但不幸又一次降临。1993年6月的一个下午，麦吉在南加州的三项全能运动比赛中，骑着脚踏车以时速56公里疾驰，带领一大群选手穿过米申别荷镇，群众夹道欢呼。突然间，麦吉听到群众尖叫声。他扭过头，只见一辆黑色小货车朝他直冲过来。

当时，比赛场地周围马路已几乎全部封锁，几个并未封锁的一字路口也有警察把守，没人知道是什么缘故，让这辆小货车闯了进来。

麦吉对于这次经历记得一清二楚。他记得群众尖叫，记得自己的身体飞越马路，一头撞在电灯柱上，颈椎“啪”地折断。他还记得自己被抬上救护车，





随后他昏了过去。

麦吉接受紧急脊椎手术后醒来时，发现自己躺在重伤病房，一动也不能动。他清楚记得周围的护士个个都流着眼泪，一再说：“我们很难过。”

麦吉四肢瘫痪了，那时才 30 岁。

麦吉的四肢都因颈椎折断而失去功能，但仍保存少量神经活动，使他能稍微动一动手臂能抬起一点点，坐在轮椅上身子可以前倾，双手能做一些简单动作，双腿有时能抬起两三厘米。

麦吉知道四肢尚有感觉时，有点激动。因为这意味着他有了独立生活的可能，无须 24 小时受人照顾。经过艰苦锻炼，自认为“很幸运”的麦吉渐渐进步到能自己洗澡、穿衣服、吃饭，甚至开经过特别改装的车子。医生对此都大感惊奇。

医院对脊椎重伤病人的治疗，好似施行酷刑。他们先给麦吉装上头环：那是一个钢环，直接用螺钉装在颅骨上，然后把头环的金属撑条连接到夹在麦吉身体两侧的金属板上，以固定麦吉的脊椎。安装头环时只能局部麻醉，医生将螺钉拧进麦吉的前额时，麦吉痛得直惨叫。

护士常来给麦吉抽血，把导管插入膀胱，或者把头环的螺钉拧牢。每次有人碰到他，他都痛得尖叫。他觉得自己没有自我，没有过去，没有将来，也没有希望。

两个月后，头环拆掉，麦吉被转送到科罗拉多州一家复健中心。在他住的那层楼里，住的全是最近才四肢或下身瘫痪的病人。他发觉原来有那么多人和他命运相同。眼前的处境也并不陌生，伤残、疼痛、失去活动能力、复健、耐心锻炼——所有这些他都经历过。

于是，他过去顽强不屈、永不向命运低头的精神又回来了。他对自己说：“你是过来人，知道该怎样做。你要拼命锻炼，不气馁，不怕苦，一定要离开这鬼地方。”

接下来的几个月，麦吉再度变得斗志昂扬，复健速度之快，出乎所有人预料。

脖子折断之后仅仅 6 个月，他便重返社会，再开始独立生活，又大约 6 个月之后，他在一次三项全能运动员大会上，以《坚忍不拔和人类精神力量》为题，发表了一篇激动人心的演说。事后人人都围着他，称赞他勇敢。“麦吉真

行！”大家异口同声地说。

可是不管怎样努力，有些事实始终无法改变：手臂永远不可能再抬到过头顶，而且他永远不能再走路了。

麦吉明白了这一点之后，向来不屈不挠的他泄气了。

1996年，麦吉获得380万美元赔偿金，决定迁居夏威夷。当时他对朋友说，去那里是为了写回忆录。其实，完全是为了逃避。麦吉有个不想让任何人知道的秘密：他染上了毒瘾。他脖子折断之后两年左右，认识了一个女人，那女人递给他一些可卡因，同情地说：“试试这个吧。你苦够了，没人会怪你这么做。”

麦吉心想：“对啊，没人会怪。”

一天凌晨，麦吉吸毒之后，转着轮椅来到一条寂静公路的中央。那是阿里道，他曾在这条公路上跑过马拉松。

麦吉曾在阿里道赢得辉煌胜利，而这时却在道上思量去哪里再弄些可卡因。他知道该下决定了：要死还是要活？“我才33岁，不想离开这个世界，”他想，“当然我也不想四肢瘫痪，但既然无法改变这事实，只好这样好好活下去。”

他不知道下一步该怎样做，但有一点很清楚：要是继续沉沦，一定完蛋了。于是，他试着从另一角度看自己的问题：“也许我的遭遇并非坏事，而是上天给我的美妙赏赐，令我有机会真正了解自己。”

从此，他彻底改变了。

现在麦吉住在新墨西哥州圣菲市，他在撰写论文，主题是神话史上的伤残男性。他正在加州圣芭芭拉市帕西非卡克研究所攻读神学博士学位。

日本松下集团总裁松下幸之助曾经说过：“人的一生，或多或少，总是难免有沉浮，不会永远痛苦潦倒，也不会永远如旭日东升。反复地一沉一浮，对每一个人来说，正是一次磨炼。所以，沉在底下的，用不着悲观；浮在上面的，更不必骄傲。我们必须以率真、谦虚的态度，乐观进取，向前迈进。”

改革开放初期，国内曾经出版了艾柯卡的传记，引起了很大的轰动。

艾柯卡靠自己的奋斗终于当上了福特公司的总经理。1978年7月13日，有点得意忘形的艾柯卡被大老板亨利·福特开除了。

在福特公司工作已经32年了，当了8年经理，一帆风顺的艾柯卡突然间失业了，用现在的话说就是下岗了。艾柯卡痛不欲生，他开始喝酒，仿佛对自





己失去了信心,认为自己要彻底崩溃了。

就在这时,艾柯卡接受了一个新的挑战——应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。

凭着他的智慧和胆识,艾柯卡大刀阔斧地对克莱斯勒进行了整顿、改革,并向政府求援,舌战国会议员,取得巨额贷款,重振企业雄风。

在艾柯卡的领导下,克莱斯勒公司在最黑暗的日子里推出了K型车的计划,此计划的成功令克莱斯勒起死回生,使公司成为仅次于通用汽车公司、福特汽车公司的美国第三大汽车公司。

1983年7月13日,艾柯卡把面额高达8.13亿美元的支票交到银行代表手里,至此,克莱斯勒还清了所有的债务,而恰恰是5年前的这一天,亨利·福特开除了他。

事后艾柯卡深有感触地说:“奋力向前,哪怕时运不济;永不绝望,哪怕天崩地裂。”

罗曼·罗兰曾经说过:“痛苦像一把犁,它一面犁碎了你的心,一面掘开了生命的起点。”要想让自己成为一个有所作为的人,就要有永不绝望的信念,人总是在挫折中学习,在苦难中成长,让我们记住这句话:雄鹰的展翅高飞,是离不开最初的跌跌撞撞的。

每一个人都有自己人生的最高理想。但是,只有少数的人成功地步入自己的理想领域。由此可见,大多数人缺少的便是这种永不绝望的信念。我们必须承认,生活中的挫折有时确实令人胆战心惊。但可以这样说,重大的挫折压倒的,只是人的躯壳,而它万万压不倒人们“永不绝望”的信念。

实际上,即使是创造了丰功伟绩的人,也不敢说自己没有失败过。正因为有过无数次的失败,才会得到更多的经验;只有经过无数次的教训之后,才能够使自己成熟起来。假如你不敢正视失败,你就永远不会进步。假如你在失败面前强调客观原因,抱怨他人,你只会使自己一再地处于失败和不幸的漩涡之中。

那么,你可以尝试着这样做:把先前遇到的所有挫折、失败全当过眼烟云,不必在意,也许下一步你会走得更轻松、更舒坦。当挫折临近时,可自如地展望前方,心中默念:“永不绝望”。如果你将这四个字,作为你的座右铭,成功定会接踵而至。

朋友，请你始终坚信，一切的希望都在向你招手，所有的成功都在向你迈进，我们的人生永不绝望！

每天给自己一个希望

笑是一生，哭也过一生。我们倒不如每天给自己一个希望，每天给自己一分快乐的心情，坦然豁达地面对人生带给我们的一切困难与挫折。

茫茫人海中，人们总想寻觅一份永恒的快乐与幸福。但是，生活并非我们想像的那样一帆风顺，而是常常伴随狂风暴雨、急流险滩，使我们陷入极度的痛苦与失望之中。这时，失望就像一只罪恶的手撕扯着我们，企图把我们拉向无底的深渊。在这濒临“万劫不复”的时候，希望就成了我们心中温暖而灿烂的阳光。

有一位医生，素以医术高明著称，在他事业达到巅峰时，他发现自己得了咽喉癌——那正是他最了解的一种病，也是他多年致力研究的方向。

和任何人一样，这位医生经历了震惊、恐惧、不甘心，以及别人没有的愤怒。

积于丰富之经验，他很快就知道自己的生命期限：六个月到一年。

经过一番深思，冷静地自我探索后，他决定接受这个残酷的事实，但是，他要在有生之年，在有限的时间里，好好地、快乐地、认真地体验生命，放下以往担在肩上的许多压力，以一种全新的眼光，去看这个世界，用爱心去关怀周围的每一个人、每一件事，以期使自己的生命能更充盈、更丰富、更有意义。

抱着这样一种新的认知后，他整个心态都有了转变，他变得谦和、宽容，懂得珍惜，对身边的一花一草，都怀着一分温柔；对身边的朋友、家人，甚至对陌生人，也都笑颜相对；早上外出运动，他亲切地和别人打招呼问好；在医院看病，他比以前更亲切，更关心病人。

