

再苦也要 笑一笑



全集Ⅲ

谭郭鹏◎编著

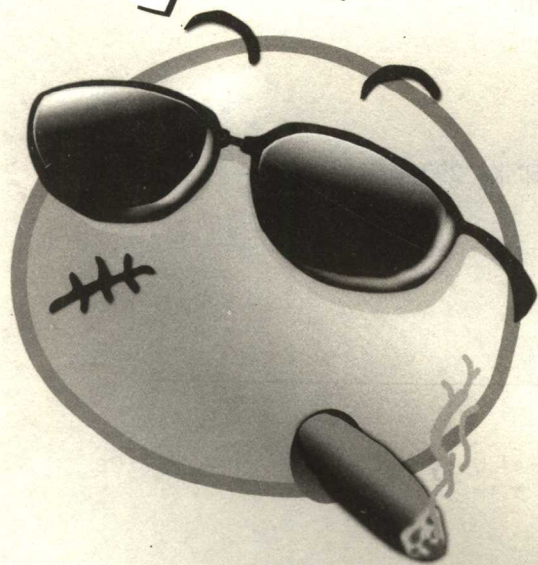
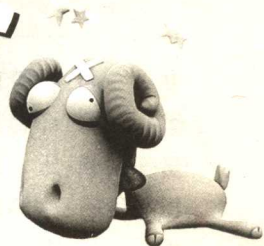
ZAIKU YE YAO
XIAO YI XIAO

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。

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。



再苦也要 天天笑



全集III

谭郭鹏◎编著

ZAIKU YE YAO
XIAO YI XIAO

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑/谭郭鹏编著. —北京:中国市场出版社,
2007.6

ISBN 978 - 7 - 5092 - 0131 - 2

I. 再... II. 谭... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088423 号

书 名:再苦也要笑一笑

编 著:谭郭鹏

责任编辑:宋 涛

出版发行:中国市场出版社

地 址:北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)

电 话:编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950

发行部(010)68021338 68020340

68024335 68033577

经 销:新华书店

印 刷:北京市北七家印刷厂印刷

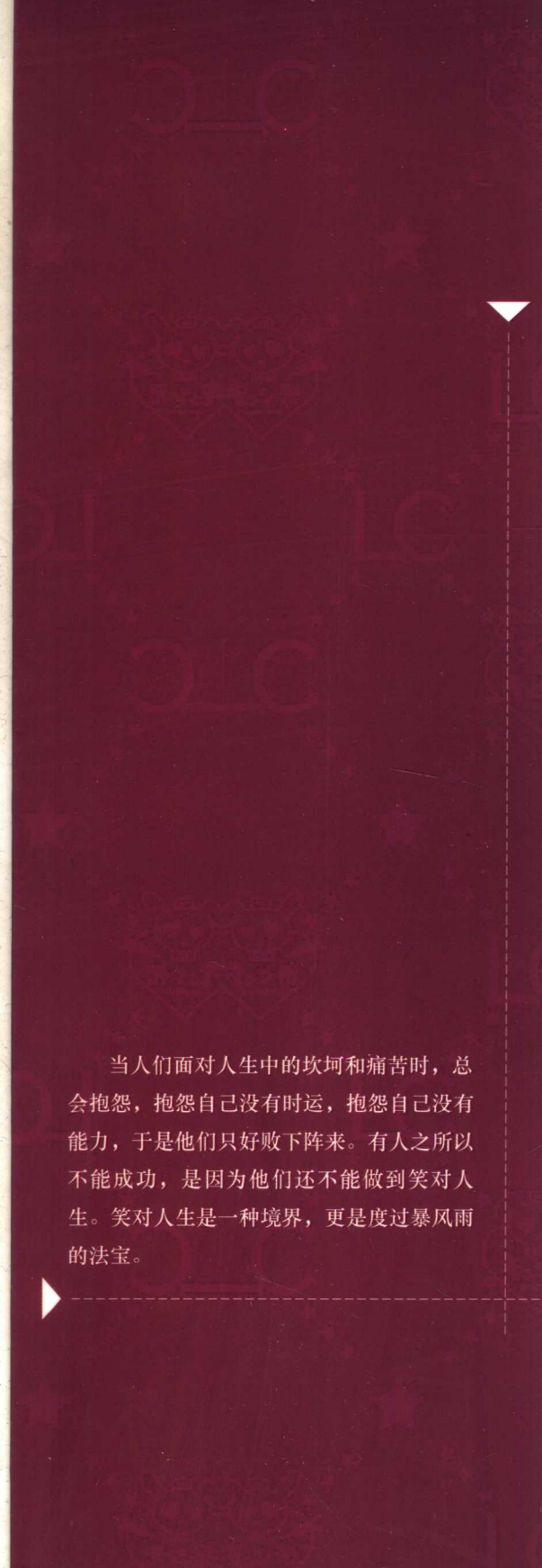
开 本:710mm × 1000mm 1/16 18 印张 290 千字

版 本:2007 年 9 月第 1 版

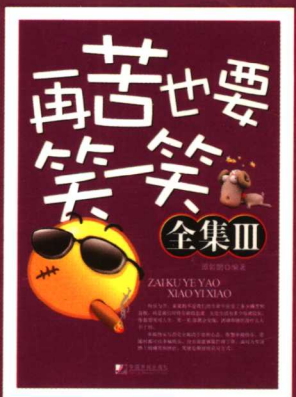
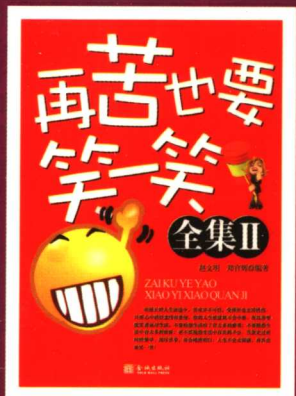
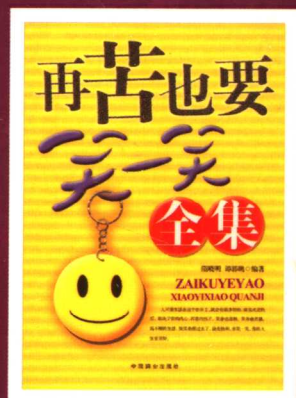
印 次:2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5092 - 0131 - 2

定 价:29.80 元



当人们面对人生中的坎坷和痛苦时，总会抱怨，抱怨自己没有时运，抱怨自己没有能力，于是他们只好败下阵来。有人之所以不能成功，是因为他们还不能做到笑对人生。笑对人生是一种境界，更是度过暴风雨的法宝。



责任编辑：宋 涛

封面设计：**创品牌**
M613381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构

前言

——快乐不快乐完全取决于你自己

很多人觉得活得很累,过得很不开心。其实,快乐不快乐,只取决于你的态度。快乐并不在遥远的天边,它只在我们的眼前,在我们的心底。

快乐与忧愁一样,是人们与生俱来的情感。初生的孩子需求简单,吃饱了就笑,饿了就哭——没有多少事情可以烦恼和担忧,因而孩童总是很快乐的。有资料统计,幼儿平均每天要笑 500 次以上,而成人的平均值只有 15 次。孩子越大因快乐而笑的次数就越少,大抵由于思虑和忧愁的事情越来越多的缘故。

有句歇后语道:胸口上挂钥匙——开心呢。这或许是在示意我们,快乐其实是一直在人的心上的,关键在于如何激活——要能够找到开心的钥匙。

那么,钥匙在哪儿呢?答案应当是:掌握在你自己手中。俗话说,“解铃还须系铃人”,自己的快乐当然得由自己掌握,自己来做主。

在人生的道路上,重要的不是我们的生命中经受了多少痛苦和喜悦,而是我们对待生命的态度。每天都有让人不高兴的事情发生,每天也都有让人高兴得事情发生。如果我们关注的焦点只集中在让我们不高兴的事情上面,我们就永远快乐不起来了。

有一个老太太生了两个女儿。大女儿嫁给了伞店掌柜,二女儿嫁给了染坊老板。于是老太太整天忧心忡忡。晴天的时候,她担心伞店的雨伞卖不出去;雨天的时候,又深怕染坊的布晾不干。天天为女儿担心,郁郁寡欢。于是一个好心的邻居就跑过去对她说:“老太太,你真是好福气啊。你看,晴天的时候,你二女儿的布不怕晾不干;雨天的时候,你大女儿的伞不愁卖不出去。你每天都有好事情,为什么还整天发愁呢?”老太太一听也高兴了,心想自己怎么就没想到呢?

事情就是这么简单,同样的问题,从不同的角度去看,就会有截然相反的

效果。同样从不同的角度看人生,就会有不同的结果和心情。明白了这个道理,你的人生怎能不快乐?

每一天,你可以过得很不快乐,也可以过得很快乐。如果你选择了快乐,那么你就能获得快乐。如果你选择了郁闷,那么卓别林也无法让你开心。快乐不快乐是由你自己决定的,不能被别人的行为所左右。所以,用你的心来决定你是选择快乐还是不快乐吧。每一天我们都可以作出决定,也许对日常生活中细小事情的决定和态度,就能够改变你的一生。

代表了一代人梦想的拿破仑,得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权力、金钱、美色,但他却说:“我这一生从来没有过一天幸福的日子。”海伦·凯勒又聋、又哑、又瞎,可她却说:“生活是这么美好。”

充实是一生,颓废是一生,为什么不选择充实呢?快乐是一生,伤心也是一生,为什么不选择快乐呢?如果你希望幸福快乐,你必须真诚地渴望幸福快乐。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。

作者

目 录

Contents

前言——快乐不快乐完全取决于你自己

第一章 学会接受——人生的苦难 永远多于快乐

痛苦是人生必须经历的一课·····	3
天才往往来自苦难·····	4
不冒险怎能成功·····	6
有压力才有动力·····	9
成长需要一个过程 ·····	12
学会在挫折中成长 ·····	14
痛苦往往是因为追求错误 ·····	16
错误往往是因为选错了方式 ·····	18
最大的敌人就是自己 ·····	20
要想收获,就得先付出·····	23
不经历风雨,怎能见彩虹·····	25

第二章 学会应对——跌倒了 就再爬起来

以笑声面对残酷的命运 ·····	31
没有人注定不幸 ·····	33

对付烦恼有诀窍	35
帮助别人就是成全自己	38
信念伴你走出困境	40
学会化解痛苦	42
最不能缺少的是冷静	44
失败了不要紧,再试一次.....	46
坚持到底,绝不轻易放弃.....	48
再苦也不能失去希望	51
改变人生就在一念间	53
可以不成功,但一定要成长.....	56

第三章 学会解脱——解开你心里的锁

一切都会好起来的	61
任何时候都不应该绝望	63
不要因失败而退缩	64
有了希望就能战胜苦难	67
熬过去就是胜利	69
发现你的优势	71
挖掘你的潜能	74
把握现在更有意义	76
困境即是上天的恩赐	79
正视缺陷,超越自卑.....	82
顽强的人生才美丽	84
坚强是最有用的财富	87

第四章 学会调节——快乐是最重要的

没有必要太追求完美	93
别让嫉妒毁了你	94
做人不要太贪心	96
小不忍则乱大谋	98
别过分苛求自己	101
放弃是一种智慧	103
正确对待流言蜚语	104
说话要注意分寸	106
到什么山上唱什么歌	108
细节就能温暖一颗心	110
多给别人一点宽容	112
从最低处开始	115

第五章 学会行动——做一个实干家

躺着思想,不如站起来行动	121
怨天尤人,于事无补	123
目标是行动的指南	125
成功其实很简单	127
绝不为自己找借口	130
懒惰是精神腐蚀剂	132
在行动中完善自己	134
仪表是人的门面	136
一勤天下无难事	137

要学会提高效率·····	140
拒绝空谈,有效说话·····	142
总有一天会轮到你·····	143

第六章 学会珍惜——努力做一个幸福的人

被人信任是一种幸福·····	149
拥有一颗感恩的心·····	151
好好爱你身边的人·····	153
名利只不过是玩具·····	155
永远不要轻易指责别人·····	158
成功总是与爱心同行·····	160
珍惜缘分,呵护爱情·····	162
对他人心怀尊重·····	164
多陪陪你的家人·····	167
赠人玫瑰,手留余香·····	169
要准确地认识自己·····	171
幸福的秘密就是做好自己·····	173
让自己喜欢上目前的工作·····	175

第七章 学会快乐——永远保持良好的心态

快乐不快乐,完全取决于你·····	181
摆脱内心的羁绊·····	182
时刻保持乐观的心境·····	184
给自己一点暗示·····	187

成就取决于心态·····	190
避免争执,学会说理·····	192
逢人只说三分话·····	194
任何时候都要留有余地·····	196
挖掘自信,超越自卑·····	198
打造良好的心态·····	200
快乐是可以练习的·····	202
给自己一个橡皮擦·····	204
笑对人生的挫折与苦难·····	207

第八章 学会生活——对自己好一点

学会善待自己·····	211
健康才是最大的金矿·····	212
让你的生活井井有条·····	214
适当地放松自己·····	216
学会给自己减压·····	218
每天静坐半小时·····	221
多交几个朋友·····	223
每天睡个好觉·····	226
每年至少出去旅游一次·····	228
要有基本的理财能力·····	230
每天都要看一点书·····	233
做好时间管理·····	235

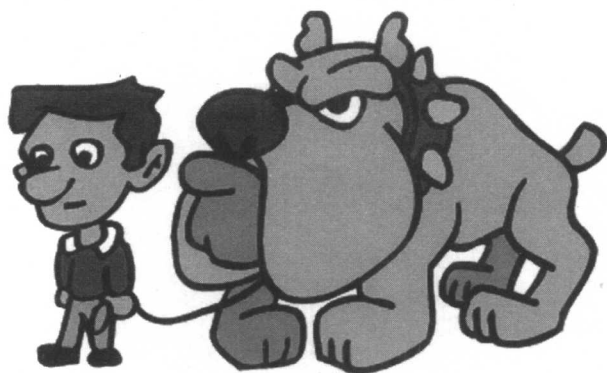
第九章 学会奋起——你的人生更精彩

宝藏就在你身边·····	241
--------------	-----

没有谁能阻挡梦想·····	243
上帝并没有轻看卑微·····	246
要有一个创新的头脑·····	247
像老鼠一样适应环境·····	250
不放过每一次机会·····	252
只要再迈出一步·····	254
看清楚脚下的位置·····	256
智慧是解决问题的关键·····	258
关键是你有没有自信·····	261
专注于自己手头的工作·····	264
永不知足才能与成功握手·····	266
每天成功一点点·····	269
让自己的人生更精彩·····	271

第一章

学会接受——人生的苦难 永远多于快乐



痛苦是人生必须经历的一课

人生的痛苦永远多于快乐。一个人的降生就意味着痛苦的开始,而一个人生命的结束,则是痛苦的终结。人的一生,就是不断地与痛苦抗争的过程。人生的意义,就在于从与痛苦的抗争中寻找少许的欢乐。

现在,很多人活得很累,过得也不快乐。其实,人只要生活在这个世界上,就有很多烦恼。痛苦或是快乐,取决于你的内心。人不是战胜痛苦的强者,便是屈服于痛苦的弱者。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。

生物学家发现,飞蛾在由蛹变成幼虫时,翅膀萎缩,十分柔软;在破茧而出时,必须要经过一番痛苦的挣扎,身体中的体液才能流到翅膀上去,翅膀才能坚韧有力,才能支持它在空中飞翔。

一天,有个小孩子凑巧看到一棵小树上有一只茧在蠕动,好像有飞蛾要从里面破茧而出。小孩子觉得很好奇,于是他饶有兴趣地停下来,准备见识一下由蛹变飞蛾的过程。

但随着时间一点点过去,飞蛾在茧里奋力挣扎,却一直不能挣脱茧的束缚,似乎是再也不可能破茧而出了。小孩子变得不耐烦了,心想:我干脆帮它个忙吧。于是,他就用一把小剪刀,把茧上的丝剪了一个小洞,好让飞蛾摆脱束缚容易一些。果然,不一会儿,飞蛾就从茧里很容易地爬了出来,但是它的身体非常臃肿,翅膀也异常萎缩,耷拉在身体两侧伸展不起来。

小孩子想看着飞蛾飞起来,但那只飞蛾却只是跌跌撞撞地爬着,怎么也飞不起来。又过了一会儿,它就死了。

没有经历痛苦洗礼的飞蛾,脆弱不堪。人生没有痛苦,就会不堪一击。正是因为有痛苦,所以成功才那么美丽动人;因为有灾患,所以欢乐才那么令





再苦也要笑一笑

人喜悦;因为有饥饿,所以佳肴才让人觉得那么甜美。正是因为有痛苦的存在,才能激发我们人生的力量,使我们的意志更加坚强。

瓜熟才能蒂落,水到才能渠成。和飞蛾一样,人的成长必须经历痛苦挣扎,直到双翅强壮后,才可以振翅高飞。

人生若没有苦难,我们会骄傲;没有挫折,成功不再有喜悦,更得不到成就感;没有沧桑,我们不会有同情心。因此,不要幻想生活总是那么圆满,生活的四季不可能只有春天。每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎,品尝苦涩与无奈,经历挫折和失意。痛苦,是人生必须经历的一课。

因此,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。艰难险阻是人生对你的另一种形式的馈赠,坑坑洼洼也是对你的意志的磨炼和考验——大海如果缺少了汹涌的巨浪,就会失去其雄浑;沙漠如果缺少了狂舞的飞沙,就会失去其壮观;如果维纳斯没有断臂,那么就不会因为残缺美而闻名天下。生活如果都是两点一线般地顺利,就会如白开水一样平淡无味。只有酸甜苦辣咸五味俱全才是生活的全部,只有悲喜哀痛七情六欲全部经历才算是完整的人生……

所以,你要从现在开始,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与喧嚣,阅尽世事,你会明白:痛苦,是人生必须经历的过程!

天才往往来自苦难

身处逆境,历经磨难,才能创造奇迹,功成名就。伟人如此,天才也不例外。

在同一佛山上,有两块相同的石头,几年后有着截然不同的结局。一块石头受到很多人的敬仰和膜拜,而另一块石头没人理睬。

这块石头极不平衡地说道:老兄呀,我们是同样的石头,为什么命运差距