

每一次悲伤， 都可以微笑面对

传奇亦灵

著

端正心态，平和情绪，笑对人生。
其实，你从未失去。



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

每一次悲伤， 都可以微笑面对

传奇亦灵

著

端正心态，平和情绪，笑对人生。
其实，你从未失去。

国家一级出版社

中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

人生不如意十之八九，在这个世界上，没有任何一个人的生活会是一帆风顺的，更没有人能够那么幸运，总是顺遂如意。生活之中，每个人都会遭遇磨难和坎坷，与其感到沮丧绝望，不如微笑着面对，这样在人生之中才会收获更多。

本书从心理学的角度出发，从生活的琐事着手，告诉人们人生难免不如意，与其哭着过一天，不如笑着过一生的道理。要想坦然面对人生的顺境和困境，最重要的是端正心态，形成正确的人生观念和价值观念，从而让自己的内心保持平静愉悦。

图书在版编目（CIP）数据

每一次悲伤，都可以微笑面对 / 传奇亦灵著. —北京：中国纺织出版社，2018.9
ISBN 978-7-5180-5194-6

I. ①每… II. ①传… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第141157号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司 各地新华书店经销

2018年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：128千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

每个人都是被上帝咬过一口的苹果，有的人因为过于芬芳，得到了上帝的偏爱，所以这一口咬得可能有些大了，一出生就带有显而易见的缺陷。可是我们难道就要为此怨天尤人，不去从容面对生活了吗？当然不能。生命还在延续，既然活在这个世界上，就要摆出坚忍不拔的姿态，绝不轻易放弃，更不自暴自弃。

在2010年东方卫视主办的第一届《中国达人秀》上，一个因为意外事故失去双臂的年轻人用双脚为在场的观众朋友和主持人演奏了一曲优美的钢琴曲，不但赢得了在场每一个人的尊重，也引起了全世界的广泛关注。在那一届达人秀上，年轻人毫无悬念地获得了冠军，也成为众人皆知的无臂钢琴师。很多人都想不明白，一个失去双臂的年轻人，如何能够演奏钢琴曲呢？这是因为尽管命运残酷地夺走了他的双臂，却没有夺走他坚强不屈的毅力和对生命的无限渴望与热情。最终，年轻人不但能够实现生活自理，而且居然用脚挑战高难度的钢琴演奏，最终创造了生命的奇迹。

现实生活中，很多人都和这个无臂的年轻人一样，或者因为先天缺陷，或者因为后天意外，受到命运的残酷打击。然而，他们并非活得委委屈屈，而是能够扬起生命的风帆，在人生的海洋上自由自在地徜徉。

每一次悲伤，
都可以微笑面对

毕竟，生命只有一次机会，对于每个人而言都是非常珍贵且不可重来的。既然如此，与其哭着度过人生的每一天，不如笑着度过人生的每一天，每个人都可以过得更加精彩，去真正实现人生的价值。

有人说人生是一场没有归途的旅程，有人说人生是一次出海远行，也有人说人生就是不断地摸索……每个人都是这个世界上独一无二的生命个体，因为成长经历、人生背景及价值观念的不同，每个人对于人生的理解和展望也完全不同。正是基于此，面对人生的坎坷挫折和磨难，人人都会做出截然不同的反应。然而无论如何，对于不可重来的人生，我们都要珍惜，也要拼尽全力去活好，才不枉在人世间走一遭。

常言道，心若改变，世界也随之改变。其实，心若改变，人生也会随之改变。每个人都要调整好心态，才能以坦然的心境面对人生，才能“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。总而言之，人生不都是美好，更多的是忧虑和烦恼；人生也不全都是困厄，困厄终将会过去，美好终究会到来。每一个认真生活的人，都会得到生活的馈赠，每一个善待人生的人，也都会得到命运的偏爱。努力吧，朋友们，一切都会好起来的！

编著者

2018年4月



目录

第01章 历尽繁华，不理悲伤，只以微笑对生活 _001

自得其乐，人生不寂寞 _002

人生是一场旅行 _004

岁月艰难，更要笑脸相对 _007

逆境，是勇敢者的人生学校 _009

坚持梦想的人都很伟大 _011

生活就像一颗话梅糖 _013

你拥有多少财富 _015

第02章 没什么可悲伤，一切困难都是为了让我们更强大 _019

每个伟大的人都曾经经历平凡 _020

饱经磨难，人生才能不断成长 _021

人生没有所谓的起跑线 _023

用热情点燃生命的引信 _026

面对一地鸡毛的生活，依然要志在远方 _027

每一次悲伤，
都可以微笑面对

勇气，才是成功的敲门砖 _029

一味逃避，永远不可能获得成功 _032

第03章 你有那么多的坏情绪，哪还有时间去感受美好 _035

赶走心中的自卑者 _036

接受自己的“不完美” _038

降低欲望，收获幸福 _041

主宰欲望，驾驭人生 _043

不要被无足轻重的事扰乱心绪 _046

宽容的人，更懂得幸福真谛 _049

第04章 你有足够的坚持，才听得到终点的欢呼 _053

信念坚定，助力你奔向人生目标 _054

笑到最后的人，笑得最美 _056

坚持1万小时，就能成就卓越 _058

坚持，你就能把不会变成会 _060

坚持不懈，才能到达终点 _062

一杯柠檬茶的等待 _064

第05章 任悲伤逆流成河，我自岿然品茗焚香 _067

愿你是茶，经得起沸水的冲泡 _068

生活，在以你想象不到的方式爱你 _070

命运不会青睐垂头丧气的你 _072

与其费尽心思，不如随遇而安 _075

生活不止眼前的苟且，还有诗和远方 _077

你要活得精彩，才能得到世界的喝彩 _079

不成功也不必成仁，努力还要继续 _081

第06章 每个人都不完美，但还是要相信自己是最棒的 _083

人人都是被上帝咬过一口的苹果 _084

相信自己，你是最棒的 _086

自轻自贱，将会彻底与成功绝缘 _088

一切皆有可能，相信信念的力量 _090

你的生命应该如你欢喜般绽放 _092

记住，你并不比任何人差 _095

第07章 或许还要再努力些，没有哪一种得来是轻而易举的 _097

世上无难事，只要肯攀登 _098

每一次悲伤，
都可以微笑面对

想方设法，总能解决问题 _100

勇敢前进，才能排除万难 _103

对自己狠一点，离成功近一点 _105

努力的意义与价值无关 _107

把努力当成习惯，让人生保持勤奋 _109

第08章 秉持健康快乐心态，一切都是最好的安排 _113

世界上不缺少快乐，缺少发现快乐的心 _114

错过美丽，也未必遗憾 _116

乐观积极的心态，是人生最大的财富 _118

要相信，人生是不可阻挡的 _120

不改变，还要命运做什么 _122

即使抓了坏牌，也要努力打好 _125

认清自身缺陷，才能超越自我 _127

第09章 爱情如诗如酒，历经流年终成佳酿 _131

把爱升级到高层次，让爱褪去苦涩 _132

趁还输得起，好好享受爱情 _135

世上没有天造地设，只是彼此磨合而已 _137

爱情中，你也许永远无缘对的人 _140

爱情需要抓紧，也需要放手 _144

执子之手，与子偕老 _146

好好与自己相处，才能好好去爱 _149

第10章 走出曾经的阴影，失败了也要昂首挺胸 _151

忘记昨日，活在今天 _152

踩着失败的阶梯前进，才能超越自己 _154

谁的成功不是沾着血泪 _157

承认错误，才能成就自己 _159

看淡成败，让人生云淡风轻 _161

没有勇气失败，也彻底无缘成功 _163

第11章 把悲痛藏在微笑下面，嘴角飞扬着度过每一天 _167

每个人都要感恩美妙的生命 _168

生活也会触底反弹 _170

心情好了，日子自然不会太差 _173

带着恐惧的勇气，才是你该有的人生态度 _176

波澜不惊，才是真淡定 _179

每一次悲伤，
都可以微笑面对

第12章 别只看到眼前的风雨，也想想天晴后的彩虹 _183

真正的聪明人，不怕悲惨的人生 _184

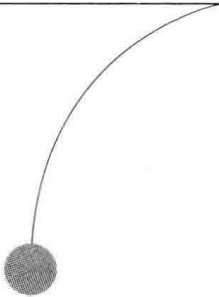
不到最后一刻，谁能定成败呢 _187

自我拯救的人，都是意念坚强的人 _189

凡事皆有两面性，要一分为二看待 _192

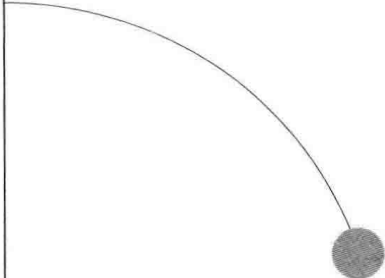
耐得住寂寞，人生才能有所收获 _194

参考文献 _198



第01章

历尽繁华，不理悲伤，只以微笑对生活



很多时候，我们以为人生过不去了，后来才发现再艰难的人生阶段都是可以过去的，只要坚持住，生命终将绽放精彩。所以说世界上没有过不去的事情，只有过不去的心情，只要始终保持积极乐观、宽容平和的心态，生命中的很多事情都可以成为过往云烟，云淡风轻。

自得其乐，人生不寂寞

秋天来了，原本青翠欲滴的树叶渐渐转黄，从枝头飘落。树叶凋零，树干失去了最亲爱的陪伴，原本的一树繁华就这样悄然消逝，它不得不独自面对这凄凉的秋天。曾经，也以为生命是永恒的，死亡似乎距离自己非常遥远。然而，随着年岁渐长，父母老去，更有很多祖辈生命衰弱，最终撒手人寰。仔细想来，人生其实没有太大的意义，在生死的轮回之间，无数人都感到迷惘，也不知道生命的意义究竟何在。的确，人生就是生死的轮回，只有从容，才能帮助人们更好地享受生命，否则怀揣着一颗焦灼不安的心，怎么可能在命运中崛起呢？

现实生活中，很多人都想操心他人的生活，总是对他人的生指指点点，却从未想过自己也是被他人关心的对象，甚至因为他人的妄加评论而迷失方向。正所谓谁人背后无人说，谁人背后不说人。每个人既是说别人的人，也是被别人说的对象，在这样的迷惘状态下，人生都变得无可奈何了。

实际上，人生到底如何，完全是属于自己的事情。哪怕是父母把孩子带到这个世界上，对孩子付出所有的心力，也无权干涉孩子的生活，

更何况作为毫无关系的陌生人呢？无论怎样的人生，都是对每个人最好的选择，这一点毋庸置疑。所以我们既不要因为别人的随意评价就改变自己，也不要总是管不住自己的嘴巴，而对别人的生活妄加评价。明哲保身，听起来这样的人生态度有些冷漠，实际上却是最合宜的。

小菲已经三十出头了，却还待字闺中，这让父母和所有亲戚朋友都为她的人生大事操碎了心。实际上，小菲非常优秀，不但是高学历的人才，而且拥有好工作和高颜值，是不折不扣的职场“白骨精”。然而，小菲对于找男友的事情却很挑剔且苛刻，她总觉得如果凑合着随便找个男朋友，还不如没有男朋友。为此，她虽然在父母的催促下相亲很多次，却始终没有找到心仪的男朋友。

过完年，小菲就35岁了，看着和小菲一般大的女孩们都生二胎了，爸爸妈妈更是急得火上墙。为此，妈妈给小菲下了最后通牒：如果今年不能解决婚姻问题，我和你爸爸就去住养老院。看到妈妈就像孩子一样威胁自己，小菲也觉得很无奈：妈妈，我自己一个人生活得好好的，你为什么非得让我找个男朋友呢！我也没说不找啊，只是想找个合适的而已，你们总不能让我随便就找个男人结婚吧。难道你们宁愿我当离婚的单身女人，也不想让我当个老闺女吗？你们再逼我，我就随便去大街上拉个男人结婚，然后再离婚。就这样，小菲也义正词严地向父母表明了自己的态度。后来，父母再也不催促小菲结婚了，每当有亲戚朋友说起小菲的婚事，父母都说：“随她去吧，她也已经长大了，不再是以前的小菲了！”

实际上，小菲一个人的生活也很潇洒。记得前段时间朋友圈里有篇

每一次悲伤，
都可以微笑面对

文章非常火爆，大概的意思就是一个妈妈告诉自己的女儿，如果不能找到疼爱自己的男人，没有把握获得幸福的婚姻，还不如就一个人单身过着，照顾好自己，自得其乐。不得不说，这个妈妈的境界是很高的，也值得每个妈妈学习。

现实生活中，大多数妈妈都很疼爱女儿，辛辛苦苦抚养女儿长大，而一旦看到女儿到了恋爱结婚的年纪却没有任何风吹草动，她们马上就会抓狂，甚至还会迫不及待地催促女儿结婚。不得不说，这种对于孩子婚姻大事的态度是很草率的。众所周知，结婚是件大事情，一着走错尽管不至于满盘皆输，但也会对女孩的人生产生很大的影响。作为真爱女孩的父母，与其催促女孩结婚，不如拓展女孩的人际交往范围，让女孩有更多机会认识生命中的白马王子。

每个人都有权利享受自得其乐的人生，正如但丁所说的，走自己的路，让别人说去吧！对于人生而言，唯有不断地享受人生，创造人生，人生才能充实且更加绚烂。

人生是一场旅行

雅芝觉得自己最近的生活节奏太快了，自从搬了家，住到了郊区，她每天早晨六点就要起床为孩子准备早饭，孩子也提前到六点半起床，仓促地洗脸刷牙和吃饭，然后就急急忙忙开车奔赴目的地——学校。为此，雅芝对孩子催促得也越来越急，早晨催着孩子起床，晚上催着孩子

睡觉，就连孩子偶尔在沙发上休憩，背靠着沙发休息，雅芝也会马上催促孩子：“赶紧去洗漱，早点睡觉，明天好早点起床。”在雅芝日复一日的辛劳中，孩子渐渐成长，然而对妈妈的意见也越来越大了。

转眼之间，孩子已经12了，要去读初中一年级，选择住校。雅芝这才突然发现，自己每天那么仓促匆忙地催促孩子，导致孩子根本没有时间静下心来成长。如今，孩子就要离开自己的身边，雅芝才觉得后悔：既然学习是要花费一生去进行的，自己又为何要那么急急忙忙催促孩子，让孩子无所适从地长大呢！很多父母都觉得孩子患有拖延症，殊不知，孩子的节奏和成人的节奏是不同的。假如父母能够静下心来等待孩子成长，也能够真正展开生命的韵律，更好地陪伴孩子，那么在人生这场旅途中，父母就能跟随孩子的脚步欣赏更多的美景。遗憾的是，现实生活中，大多数父母都是拖着孩子一路狂奔，不但父母辛苦，孩子也失去了喘息的机会。

如果说人生是一场没有归途的旅程，那么对于人生中很多美妙的风景，由于没有回头路可走，我们一定要更加放缓脚步，在风景秀丽的地方驻足停留，用心欣赏。反之，心急如焚地赶路未必能起到预期的效果，反而有可能因为忙中出错，导致事与愿违。

清朝年间，有个读书人带着小书童进京赶考。然而，因为在路上出了一些意外，他们耽误了些时间，所以越是靠近京城越是心急如焚，结果一不小心迷路了，根本不知道还需要多久才能到达京城。

眼看着暮色苍茫，夜色渐浓，而且还生起了雾。读书人心急如焚，正巧遇到有个农民在锄地，因而走过去询问：“老伯伯，请问京城是

往这个方向走吗？”老伯伯点点头，读书人又问：“请问离京城还有多远呢，我们还能赶在关门之前赶到吗？”农民想了想，一本正经地说：

“走得慢，能到；走得快，基本没希望了，只能等到天亮了。”读书人有些生气，心想：为何走得快到不了，走得慢反而能到呢？这个老伯肯定是在故意戏弄我们，真是太可恶了。如此想来，读书人加快脚步，朝着京城的方向走去。小书童也背起书，跟在读书人的后面。

然而，才走了没几步，小书童就被路上的树枝绊倒了，摔在地上，背着的书和行李也全都散了架。读书人更着急了，手忙脚乱地收拾书，却接连好几次都没有捆扎好。最终，等到书和行李捆扎好了，也已经太阳落山了。读书人这才理解农民的话，看着京城的方向感慨地说：“哎，真是不听老人言，吃亏在眼前。咱们快点走明明是想赶路的，却导致进展更慢了。”

很多事情是急不来的，按部就班不仅仅意味着因循守旧，也意味着人们能够保持内心的节奏，稳定地向前。正是因为如此，我们在做很多事情的时候都要遵循事情本身的规律和节奏，而不要违背和破坏规律。

很多人都曾经养过蚕，那就知道蚕蛹要想变成蛾，需要漫长的过程。尽管蛾破茧而出的过程很痛苦，但是这个过程却不能加速。曾经有孩子为了帮助蛾尽快突破蛹的束缚，因而用剪刀帮忙，帮助蛾快速地摆脱蚕蛹。没想到，蛾因为失去了破茧成蛾的锻炼过程，导致翅膀疲软无力，从蚕蛹里出来没多久就死了。每一只蝴蝶都要破茧才能成蝶，也只有经历过生的痛苦，才能拥有美丽绚烂的人生。