



再苦也能笑一笑

轻轻松松做人

王军云◎编著

太多的欲望是人生的一杯苦酒

人生不必背负太重的责任

只要向着阳光，阴影就留在你背后

人生没有过不去的坎

最优秀的人就是你自己

让乐观主宰你一生

中国华侨出版社



再苦也能天一笑

王军云 编著

 中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再苦也能笑一笑 / 王军云 编著. —北京: 中国华侨出版社, 2004.5

ISBN 7-80120-820-X

I. 再… II. 王… III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 043917 号

《再苦也能笑一笑》

编 著 / 王军云

责任编辑 / 沙 子

经 销 / 新华书店

开 本 / 880×1230 毫米 1/32 印张 11.125 字数 150 千字

印 刷 / 北京法大印刷厂

版 次 / 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 0001—6000 册

书 号 / ISBN 7-80120-820-X / G·338

定 价 / 22.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010)64443051 传真: 64443051



人生不要太圆满

在一个讲究包装的社会里，我们常禁不住羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀。

其实没有一个人的生命是完整无缺的，每个人都或多或少地缺少一些东西。

有人夫妻恩爱，月收入数十万元，却有严重的不孕症；

有人才貌双全、能干多金，情字路上却是坎坷难行；

有人家财万贯，却是子孙不孝；

有人看似好命，却是一辈子脑袋空空……

每个人的生命，都被上苍划上了一道缺口，你不想要它，它却如影随形。



你要宽心接受，体会到生命中的缺口，仿佛我们背上的一根刺，时时提醒我们要谦卑，要懂得怜恤。

若没有苦难，我们会骄傲；没有沧桑，我们不会有同情心去安慰不幸的人。



因此，不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想在生活的四季中享受所有的春天。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。

因此，在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩，只要自己的季节没有严冬，即使风凄苦雨，即使大雪纷飞，人生之旅也不会为之中断。艰难险阻是人生对你另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨炼和考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，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。

当你翻开此书，一页页的暖流注入你的心田，一个个精巧玲珑的小故事打开你的车窗……当晨曦洒进你的心中，你会幡然明白：人生不要太圆满，再苦也能笑一笑！



作者

2004年6月于北京



第

一

章

生命之舟需要轻载

人生是复杂的，其实又很简单，甚至简单到只有取得和放弃。应该取得的完全可以理直气壮，不该取得的则当毅然放弃；取得往往容易心境坦然，而放弃则需要巨大的勇气。若想驾驭生命之舟，每个人都面临着一个永恒的课题：学会放弃。

1. 生命之舟需要轻载 / 3
2. 想得越远烦恼越多 / 5
3. 选择自己的生活标准 / 7
4. 别让钱压累你一生 / 9
5. 成也英雄，败也英雄 / 11
6. 让自己永远活在春天里 / 14
7. 在黑暗中打个盹 / 16
8. 想得开才会过得好 / 18
9. 不必追求每个人的满意 / 21
10. 冲出自己营造的“心理牢笼” / 24
11. 享受此刻的生活 / 26
12. 太多的欲望是人生的一杯苦酒 / 29



第

一

章

13. 得中有失；失中有得 / 32
14. 虽然错过春天，你还将收获秋天 / 35
15. 不把得失看得太重 / 38
16. 人不可能总是走运，也绝不会总是倒运 / 40
17. 不被完美所累 / 43
18. 过于羡慕别人容易迷失自我 / 45
19. 不要看失去什么，只看还拥有什么 / 47
20. 学会放弃比学会获得更重要 / 51
21. 失败的对面是成功 / 54
22. 抛弃不切实际的誓言 / 56
23. 卸下贪婪的包袱 / 58
24. 该撒手时宜撒手 / 61





第

二

章

你是世界上最值得爱的人

漫漫人生路上，阻碍我们前行的，往往不是别人，而是我们自己。自卑与自负，就像一对孪生兄弟，成为人生路上的绊脚石。因此，我们要学会“悦纳自己”，相信自己。人生最大的挑战就是战胜自己！

1. 最优秀的人就是你自己 / 65
2. 正确地认识自己 / 68
3. 告诉自己“我很重要” / 70
4. 珍爱自己才能更懂得珍爱别人 / 72
5. 没有必要模仿别人 / 74
6. 愉快地接纳自己 / 77
7. 从内心深处相信自己 / 80
8. 别跟自己过不去 / 82
9. 学会宽容你自己 / 85
10. 给自己一个笑脸 / 87
11. 人生最难的事就是战胜自己 / 89
12. 学会适时的独处 / 92
13. 给自己一个舒心的奖励 / 94



第

一

章

14. 让自己喘口气 / 96
15. 独自跨越苦难 / 99
16. 不要说自己什么都没有 / 102
17. 你认为你行,你就行 / 104
18. 开掘自己的宝藏 / 106
19. 画扇窗给自己 / 109
20. 活出自己的风采 / 111
21. 为自己点一盏心灯 / 113



第

二

章

带着快乐上路

我们是否忘却来生，继续生活在今生的贪婪中；
或在此生的短暂岁月中多多为未来而努力，只有你自己可以决定。但若你只选择今生，为了名声地位终日忙碌，你不但将丢失你的灵魂，连今生的希望也可能落空；但若你选择后者，你此生也许就比别人活得更快乐，更心安理得，更于心无愧。

1. 快乐如此简单 / 117
2. 把苦日子过甜 / 119
3. 快乐是种“角度” / 121
4. 你随时都可以选择快乐 / 123
5. 顺其自然，就是快乐 / 125
6. 将不必要的欲望关在门外 / 128
7. 想好事，好事降临；想坏事，坏事敲门 / 130
8. 为冬季收集一缕阳光 / 132
9. 让自己微笑如花 / 135
10. 光着脚也能踢球 / 138
11. 进门前，请脱去烦恼 / 140
12. 我是世界上最幸运的人 / 143



第

二

章

13. 给左手一个机会 / 145
14. 凡事往好处着想 / 147
15. 为自己的拥有而开怀 / 149
16. 尽量疏泄怒气 / 151
17. 自己创造快乐 / 153
18. 寻找幸福时刻 / 155
19. 艰苦的婚姻也有开心的浪漫 / 157
20. 放飞一只心灵的蝴蝶 / 159
21. 种一棵“忘忧草” / 161
22. 让自己年年 18 岁 / 164
23. 送人玫瑰,手有余香 / 166
24. 带着欣赏的眼光上路 / 168
25. 予人快乐就是予己快乐 / 170



第 四 章

轻松过好每一天

什么才是幸福快乐？

你也许可以一眼肯定一个人是否富有，但即使凭借你全部智慧，也无法肯定一个人是否幸福。只有走进别人的心灵深处，你才知道别人是幸福还是不幸。

因为幸福只是一种感觉。这是一种平和的感觉。在纷杂的人生中保持心灵的平和，是获得幸福的奥秘。

幸福无须等待，幸福的生活不是一个目标，而是一个过程。

《圣经》上说：上帝赐福给你。

如果世上真有上帝，那也许就是你自己。



1. 放下就是快乐 / 175
2. 安心睡个好觉 / 177
3. 心中无事一床宽 / 179
4. 让自己休息一下 / 181
5. 过一个迷你假期 / 184
6. 人生要随遇而安 / 186
7. 潇潇洒洒游戏人间 / 189

第

四

章

8. 不要为小事烦恼 / 191
9. 永远都吃最好的那颗葡萄 / 193
10. 鱼与熊掌不可兼得 / 195
11. 吃亏是一种福 / 198
12. 失意时要懂得心宽 / 200
13. 学会善待自己 / 203
14. 简单就是幸福 / 206
15. 自然就能轻松 / 209
16. 享受属于你的每一分钟 / 211
17. 有一种美丽叫“错误” / 214
18. 看淡苦乐,心往好处想 / 216
19. 记住美好的时刻,忘却悲伤的一面 / 218
20. 只要向着阳光,阴影就留在你背后 / 220
21. 朋友,是一生快乐的甘怡 / 222





第

五

章

生活原来如此美丽

一辈子做人，怎样算是做好了人？一辈子处世，怎样算是成功的处世？

不如以豁达达达的心态，让一切归于平静，一切就会平静。

人生在世，无非是让人笑笑，偶尔也笑笑别人。

曾经沧海之后，再去观世情，无非是云淡风轻，不过是日升日落般的泰然……

人生无常，世事难料，如果换一种角度，换一种心态去看这个世界，去看看你的人生，你就会发现原来生活也如此美丽！



1. 学会忘记伤痕 / 227
2. 保持一颗年少的心 / 229
3. 你并不一定要住在低洼地带 / 231
4. 人生因为失去而美丽 / 234
5. 给自己一把开心锁 / 236
6. 心无外物，心如止水 / 238

第 五 章

7. 不要拒绝眼泪 / 240
8. 不必在乎别人的眼光 / 242
9. 人生不会太圆满 / 244
10. 细心体验,用心生活 / 246
11. 珍惜身边的一切 / 249
12. 原谅生活是为了更好地生活 / 251
13. 快乐在于你的选择 / 255
14. 将生活当成一种享受 / 258
15. 痛楚也是一种享受 / 260
16. 拥有筷子尖的温暖 / 262
17. 每个人都有自己的幸福 / 264
18. 上帝最爱的是穷人 / 266
19. 每个人心中都有失败的种子 / 268
20. 给车胎放气就能通过 / 270
21. 捡拾爱情的碎片 / 272
22. 假如生活欺骗了你,请不要忧郁 / 274
23. 给心灵一个存折 / 276
24. 学会和蜗牛散步 / 278



第
六
章

再苦也能笑一笑

人的一生，不知道要遇到多少艰辛和坎坷，还有各种厄运和不幸，就是因为有那火焰般燃烧在内心的希望，才使得我们不甘心被眼前的困难所吞噬，不甘心让暂时的挫折束缚了前行的脚步，从而焕发生机与活力，锲而不舍地寻觅和追求。

一位哲人说，保持“希望”的人生才是有力的。

是的，将希望根植在不惧怕失望的渴求中，即使你的人生之路千回百转，你也不会放弃追求的脚步；即使你历经失败，你也会调整人生的坐标，再次上路。



1. 笑看天下几多愁 / 283
2. 再大的苦难也要自己承受 / 285
3. 每天给自己一个希望 / 289
4. 从失败的痛苦中寻找快乐 / 291
5. 让自己在逆境中奋起 / 293
6. 为自己多多鼓掌 / 295
7. 笑对人生的挫折 / 298

第

六

章

8. 人生几十秋,磨难如歌 / 301
9. 在绝望处抓住快乐 / 304
10. 学会苦中作乐 / 306
11. 不能改变世界,就要改变自己 / 308
12. 为自己的快乐而活 / 310
13. 学会“幸”灾“乐”祸 / 312
14. 大海中没有不带伤的船 / 314
15. 让心窗看到美景 / 316
16. 寻找人生的“长生果” / 318
17. 让乐观主宰你一生 / 320
18. 好好经营自己的快乐 / 323
19. 人生没有过不去的坎 / 325
20. 成功并不像你想像的那么难 / 327
21. 给人生一枚指南针 / 330
22. 从苦难学校毕业的人,才是强者 / 332

