

Kaixinji
开心集
卷

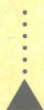
再苦再累 也要笑一笑

邓 林◎著

生活的快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法。

只要以积极的心态去观察、去思考，你就会发现，事实远没有想像中的那样糟糕。

全集



谁的生活不曾有崎岖坎坷？

谁的人生不曾有困难挫折？

既然不能逃脱人生旅途中**必经的磨难**，

我们就该保持**平和、乐观的心态**，

不管受再多的苦和累，也要**笑一笑，抬头挺胸向前走！**



辽海传播出版社

Kaixinji
开心集
卷

再苦再累 也要笑一笑

全集

若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不再有喜悦；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经历沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。

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另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨练和考验——大海如果缺少了巨浪的汹涌，就会失去其雄壮；沙漠如果缺少了飞沙的狂舞，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，只有悲喜哀乐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平。当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会幡然明白：人生不会太圆满，再苦也要笑一笑！



ISBN 978-7-5085-1707-0



9 787508 517070 >

定价：32.00元

邓 林◎著

再苦再累
也要笑一笑
全集

辽海传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

再苦再累也要笑一笑全集 / 邓林著. —北京: 五洲传播出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5085-1707-0

I. ①再… II. ①邓… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 196936 号

出版发行: 五洲传播出版社

社 址: 北京市海淀区北小马厂 6 号

邮政编码: 100038

电 话: 58891281

传 真: 58891281

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 1/16

印 张: 20

版 次: 2009 年 12 月第 1 版

印 次: 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5085-1707-0

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究



前 言

有个人失恋了,在公园悲痛欲绝。

一位哲学家走过来,轻声地问:“你为何哭的如此伤心?”

失恋的人回答说:“我和青梅竹马的女友分手,十年的感情啊!”说分就分了!呜呜……我好难受……

不料这位哲学家却哈哈大笑,并说:“这是好事啊!你还哭,真笨。”

失恋的人便很生气地说:“你怎么这样,我遭受这么大的打击,都不想活了。你不安慰我就算了,居然还指责我。”

哲学家回答他说:“傻瓜,这根本就不用难过啊,真正该难过的是她。因为你只是失去了一个不爱你的人,而她却是失去了一个爱她的人。”

失恋的人听了,想了想,停止了哭泣。

所以,有很多烦恼和痛苦是很容易解决的,有些事只要你肯换种角度、换个心态,你会有另外一番风景。所以,当我们遇到苦难挫折时,不妨把暂时的困难当作黎明前的黑暗。只要以积极的心态去观察、去思考,就会发现,事实远没有想象中的那样糟糕。换个角度去观察,世界会更美。

现在,很多人活得很累,过得很不快乐。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,便是向痛苦屈服的弱者。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。



生活的快乐与否,完全决定于个人对人、事、物的看法。你的态度决定了你一生成就的高度。你认为自己贫穷,并且无可救药,那么你的一生将会在穷困潦倒中度过;你认为贫穷是可以改变的,你将会积极、主动地面对贫困。心态决定我们的生活,有什么样的心态,就有什么样的人生。

面对人生的烦恼与挫折,最重要的是摆正自己的心态,积极面对一切。再苦再累,也要保持微笑。笑一笑,你的人生会更美好。

若没有苦难,我们会骄傲;没有挫折,成功不再有喜悦;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经历沟沟坎坎,品尝苦涩与无奈,经历挫折和失意。

因此,在漫长的人生旅途中,苦难并不可怕,受挫折也无须忧伤。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另一种形式的馈赠,坑坑洼洼也是对你意志的磨炼和考验——大海如果缺少了巨浪的汹涌,就会失去其雄壮;沙漠如果缺少了飞沙的狂舞,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平。当你走过世间的繁华与喧嚣,阅尽世事,你会幡然明白:人生不会太圆满,再苦也要笑一笑!



目 录

第一章 超越人生的困境



人生就是要不断挑战自己
 别为了一棵树而浪费生命
 上帝给谁的都一样多
 生命的磨难是一种必然
 设身处地,换位思考
 改变不了环境,就改变自己
 世上最好和最坏的食物
 做人要耐得住寂寞
 用宽阔的胸怀面对批评
 心烦意乱不如静下心来
 别让说谎成为习惯
 拖延让你一事无成
 从容看待世界的沉浮
 学会享受自己的生活
 点亮成功路上的四盏灯
 获取最高成就的七个秘诀

/3
/7
/8
/10
/11
/13
/15
/16
/18
/20
/21
/23
/25
/26
/28
/31

再苦再累也要笑一笑全集



第二章 突破人性中的弱点

有些事不是你想象的那样
 美丽的光环和圈套一样危险
 一个人的权力越高就越难看到真相
 一个自满的人不会有进步的技艺
 不要盲目接受送上门的好事
 不要乱听别人的意见
 换个角度,大不相同
 相信自己不要绝对相信权威
 不要把工作当成苦役
 抓住人的天性把问题挑明了说
 在平凡中坚持下去就是不平凡

137
139
141
142
143
146
147
149
150
152
154

第三章 苦难是一种财富

大海上没有不带伤的船
 挫折是成功的入场券
 将痛苦转换成为动力
 把侮辱视作立志的种子
 不想当将军的士兵不是好士兵
 贫困是个人奋斗的起跑线
 把贫穷当作意志的磨刀石
 失败是一种人生财富
 羞辱是人生的一门必修课
 别把残疾当缺陷

159
161
163
164
165
167
169
172
173
175



避免失败走向成功
谁都可以创造奇迹
自强不息从恶运中崛起



第四章 危机就是转机

困境有时候反而是机遇
打开人生的另一扇门
微笑中深藏着惩罚
谁都可能是贪官
闯红灯带来的大麻烦
提醒别人而忘却了自己
造就与迷失
富人与穷人交换人体
一个小阀门酿成大惨剧
重新审视生命的价值
狂人向前一步是伟人
苦难是天才的阶梯
用一只脚写出人生的辉煌



再苦再累也要笑一笑全集

第五章 寻找生命的钻石

时刻想着出人头地
远大的理想是成功的磁石
每个人都是自己的信天翁
努力挖掘第一桶金
挖掘世界上最大的钻石



绝不放弃自己的梦想	/119
亲手叩响机遇之门让你声名显赫	/121
让每个人都觉得他自己很有价值	/122
节俭让你受用一生	/124
决不为自己找借口	/126
世界上最宝贵的东西	/128
抓住灵感的火花发明新技术	/130
不放过偶然现象才能“重大发现”	/132
出奇制胜才能独占鳌头	/134

第六章 参透人生的真谛

人生是一种美好的过程	/141
修养是受益一生的财富	/142
热情无私地帮助别人	/145
爱心能创造奇迹	/145
工作着就是幸福的	/148
帮助别人就是善待自己	/150
一种慷慨赴死的豪情	/151
弱者需要同情更需要理解	/152
给他人多送去一点儿温暖	/153
为死难者树精神的丰碑	/155

第七章 心态决定人生的高度

不同的心态有不同的命运	/159
世上不存在绝对的平等	/160





幸福原本深植于人的心中	/161
热情点燃成功的火焰	/163
激起你对成功的渴望	/165
虚心接受批评让你更优秀	/167
穷大方并非可取之道	/168
脚踏实地才能实现梦想	/170

第八章 放下就是快乐

人最大的敌人就是自己	/175
人不可能总是走运和倒霉	/177
抛弃不切实际的誓言	/178
艰苦的婚姻也有开心的浪漫	/179
别让情绪吞没你的理智	/180
幽默可以化解生活中的波澜	/182
及时消除不必要的误会	/183
放弃是人生的大智慧	/185
舍车保帅是明智之举	/187
不计个人得失的西汉名将	/188
致力慈善事业与世界和平	/189
看轻金钱和名声的科学家	/191



再苦再累也要笑一笑全集

第九章 天下事为之则易

成功的门是虚掩着的	/195
成功只存在于行动中	/196
放下架子要从基础干起	/198



获胜不但要靠技术而且要靠智慧	/199
再好的口才也比不上行动	/201
奋力去争取每个升迁的机会	/203
有好的想法就马上行动	/204
力求完美要永远追求卓越	/206
拿出自己的特色抬高身价	/208
追求卓越是出类拔萃的强者	/209
富兰克林的卓越才能	/210
不为名利的居里夫人	/211

第十章 凡事都要讲方法

踩在巨人的肩上出人头地	/217
为善不为恶增加人气指数	/219
爱心改变命运不断提高身价	/220
爱迪生的唯一合伙人	/222
贵人让你成为一个将帅	/223
贵人让你亮出才干大展宏图	/224
别为工作中的失败找借口	/226
别抢老板和上司的风头	/228
反省是人生的助推器	/231
好习惯是成功的钥匙	/233
列举成功者为自己辩护	/236
在任何时候要留有余地	/236
及时原谅别人的错误	/238
对手让你成为伟大的总统	/240
借敌人的力量赢得最后的胜利	/241





第十一章 做最好的自己

你自己就是一座宝藏
你就是自己的救世主
“你认识谁”和“谁认识你”
全力以赴塑造出崭新的形象
用微笑鼓舞自己激励他人
为自己营造必要的神秘感
以幽默的自嘲展示魅力
忠诚才能体现自己的价值
亲朋沾不上光的“大官儿”
任职辞职大义所为
毕加索一夜成名
世界名人榜

/245
/247
/248
/250
/252
/254
/255
/256
/257
/259
/260
/261



第十二章 快乐其实很简单

快乐人生靠自己
要想收获就学会付出
谁也不能拥有全世界
生命之舟需要轻载
别为明天的盘子发愁
时刻怀有一颗感恩的心
用忠诚换取老板信任
最简单的事情也要做到最好
从事自己最喜欢的工作

/263
/267
/269
/271
/272
/274
/276
/278
/279

再苦再累也要笑一笑全集



不必追求每个人的满意
把握人生的一个半朋友
看淡苦乐心往好处想
成也英雄而败也英雄

/280
/282
/283
/284

第十三章 再苦也要笑一笑

太多的欲望是人生的一杯苦酒
命运不是任何人安排的
再大的苦难也要自己承受
如何学会苦中作乐
不要老担心生病
人总是在不幸当中找出口
人生不如意事十之八九
经过苦难的人生才幸福甜蜜
时刻保持清醒的头脑
人在微笑时最有魅力
面对强大的对手不要急于求成
以德报怨能妥善地解决问题
人生没有过不去的坎

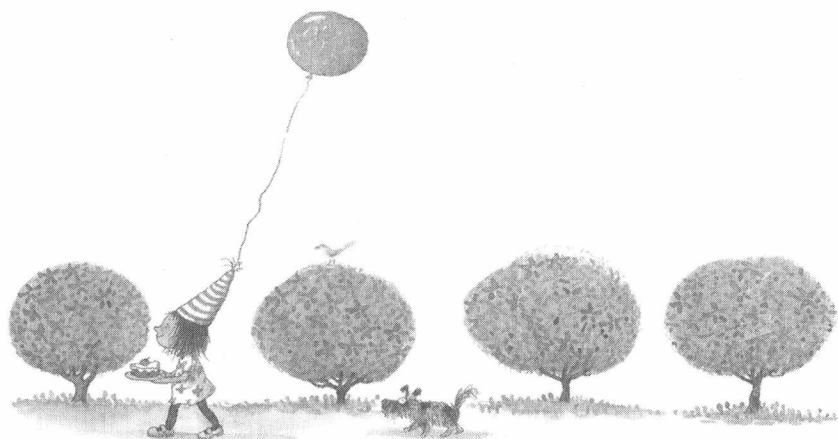
/289
/291
/291
/293
/294
/296
/297
/298
/299
/301
/304
/305
/306



第一章



超越人生的困境





人生就是要不断挑战自己

唯有经过磨炼的生命,才能累积出坚强的生命力,也唯有历经风风雨雨的人,才知道生命的难得与珍贵。

2009年10月13日至18日,被冠以全球出版业“奥林匹克”之称的德国法兰克福书展成功举办。这次规模空前的全球文化交流盛会吸引了世界公众的眼球,主宾国中国成为最抢眼的焦点。更确切地说,这次中国在海外规模最大的出版文化交流盛会,不啻一次意义重大的大国文化外交和世界文化大舞台上的大国角力。抓住契机,成功展示建国60年特别是改革开放30年中国经济社会发展实力和中华文明的巨大影响力,唤起全球公众关注和平发展中不断成长的中国,这个方面全世界都切切实实地感受到了。

同时,另一个具有标志性意义的事件就是有一个人从德国法兰克福书展上满载而归,这个人就是国内民营书商黄永军。这个在海外成立出版社的民营书商第一人,这个中国民间文化走出国门的先行者,这个立志于推广中华文化的觉醒者,带着成功,带着喜悦,带着荣誉感,也带着几分疲惫回到国内。

书展期间,黄永军忙前忙后,不停地向参展者展示自己的图书,其火爆程度出乎他的意料。黄永军此次亮相德国法兰克福书展的主打产品是传播中国传统文化的书,主要有《老子的智慧》、《论语的智慧》、《功夫中国》、《美食中国》、《中医养生的秘密》等。这一系列图书是专门为参加这次书展精心准备的,每一个细节都做到了极致,这些书的作者花了一年多的时间才完稿,在保证内容符



再苦再累也要笑一笑全集

