



云 舒/编著

再苦也要 活下去

吃得苦中苦，方为人上人，
苦累成长，铸造英雄品质。

青海人民出版社
· 西宁 ·

再苦也要活下去



云舒 编著

青海人民出版社

·西宁·

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要活下去 /云舒 编著. —西宁:青海人民出版社,
2009.2

ISBN 978-7-225-03293-1

I.再... II.云... III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191932 号

zaikuyeyaohuoxiaqu

再苦也要活下去

云舒 编著

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

发 行 邮政编码 810001 总编室(0971) 6143426

发行部(0971) 6143516 6123221

印 刷:北京交通印务实业公司

经 销:新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 250 千

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-225-03293-1

定 价: 30.80 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

前言

威廉斯说过：“人生是一次航行。航行中必然遇到从各个方面袭来的劲风，然而每一阵风都会加快你的速度。只要你稳住航舵，即使暴风雨也不会使你偏离航向。”是啊，在漫漫人生旅途当中，我们不光有鲜花，有掌声，更多的是失败、挫折、打击和痛苦，面对这些生活的苦难，只有昂首挺胸、乐观面对，你才能乘风破浪，走出困境。

其实，人生路上的种种经历，都是上天以另一种形式赐予我们的礼物，是对我们意志的磨炼和考验。只要我们心中的信念没有萎缩，我们人生的旅途就不会中断。

生命对每个人来说只有一次，没有任何事可以成为你结束生命的理由，生命是宝贵的，只要把生命的每个细节都细细地咀嚼、品味，生命就会永远鲜活而美丽。好好活着，再苦再难也要活下去，不是因为要坚强，而是因为别无选择。生命是尊贵的，正因为尊贵，我们才要懂得加倍珍惜，才要以智慧的方式好好活着，快乐地活着。

病房中，一位生命垂危的女孩从房间看见窗外的一棵树，树叶在秋风中一片片飘落下来。女孩望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她绝望地说：“等树叶全部落光了，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片青翠的树叶挂在树枝上。最后一片叶子始终没有掉下来。只因为生命中的这片绿，女孩竟奇迹般地活了过了。

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持有什么样的心态。”不错，面对人生，心态至关重要。心态决定着我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的人生。有些人之所以

前言

ZHIFUVEVAQJUEXIDU



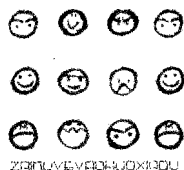
不快乐，是因为他们总让生活中的一些琐事在自己的心中和脑海里反复重演，而那些快乐的人，总是把快乐当成自己的目标，总会摆正自己的心态，以积极乐观的态度去应对生活。

所以，从现在开始，微笑着面对生活，以积极的心态挑战生活中的苦难。不要抱怨生活带给你的磨难和曲折，不要抱怨命运对你如何不公平，更不要被消极心态所左右。当你走过世间的繁华与喧嚣时，你会发现：选择自己的生活，走自己的人生路是最重要的；任何人、任何事都不能把自己打垮，除了自己。

本书共分八章，分别以快乐、乐观、宽容、热情、认识自我等内容详细而深刻地阐述生活哲理，希望能够让读者重新领悟人生的真谛和美好。在大部分小节当中，还穿插了小故事，使本书更生动，更富于哲理和趣味。

本书存有不足之处，敬请各位同仁和读者多多批评指正。

编者



再
苦
也要
活
下去

目 录

第一章 快乐是最美丽的化妆品

知足者才能常乐	(2)
每个人都是快乐的主人	(5)
快乐随手可得	(7)
快乐生活从“心”开始	(9)
你不找烦恼,烦恼不找你	(11)
幽默是生活波涛中的救生圈	(14)
把微笑当作每天的必修课	(17)
过去的是一道风景	(20)
感恩是快乐的根源	(23)
善良的人是快乐的	(26)
付出越多,快乐就越多	(29)
别让嫉妒摧毁快乐	(31)
选择快乐你才会快乐	(34)
欲望要适可而止	(36)
痛苦与快乐并肩同行	(39)
再苦也要活下去	(42)

第二章 乐观是成功的力量之源

乐观让人驶向成功的彼岸	(45)
乐观可增强抵抗力	(47)
悲观与乐观的“一念之差”	(50)



悲观情绪要不得	(53)
乐观的生活阳光四射	(56)
豁达是乐观的前提	(58)
乐观的性格可以培养	(61)
试着把自卑抛出去	(64)
战胜自卑才能超越自我	(67)
缺陷不是“绊脚石”	(69)
缺陷也是一种价值	(71)
原谅生活中的小缺陷	(73)
别让忧虑情绪害了自己	(76)
向抑郁挥手说再见	(78)

第三章 宽容是荆棘丛中长出的谷粒

宽恕是互赠的礼品	(82)
宽容是摆脱烦恼的“良药”	(84)
宽容是一种可贵的胸怀	(86)
生活不需要太完美	(88)
宽容是智慧的结晶	(91)
宽容别人的小过失	(93)
忍让是一贴有利的膏药	(96)
不为小事而争	(98)
学会宽容与忍让	(100)
残缺也是一种美	(102)
容天下难容之事	(104)
宽容是爱的乐章	(106)

第四章 热情是战胜一切的法宝

热情是成功的向导	(110)
让热情成为一种信念	(112)
热情是人的一笔财富	(114)
让热情的火焰冉冉升起	(116)



再
苦
也
要
活
下
去

培养对工作的热情	(118)
热情的人让人刮目相看	(121)
热情是成功的基石	(123)
热情是人们唯一的动力	(126)
热忱是灵魂之火	(129)

第五章 自信是走向成功的桥梁

自信乃成功之祖	(134)
有一种成功叫自信	(137)
自信的人满怀信念	(140)
自信是成功的第一秘诀	(142)
信心是心灵的第一号化学家	(145)
别瞧不起自己	(147)
切除消极的想法	(150)
自信是成功的原动力	(153)
自信的人永远爱自己	(155)
天生我材必有用	(158)
自信才能发挥出最好的水平	(161)
自信的人充满勇气	(164)
自信使人赢得辉煌人生	(167)

第六章 认识自我是前进的车轮

认识自己最重要	(170)
你是与众不同的	(172)
行为是思想绽放的花朵	(174)
面对真实的自我	(177)
了解你自己的长处	(179)
只有自己才是救世主	(182)
自己是生命的重心	(185)
最大的敌人是自己	(187)
增强自我意识	(189)

目

录 |

ZQFJUGVQOL-UQXIQOLU



全面接纳自己	(191)
别跟自己较劲	(194)

第七章 放弃是另一种选择

放下就是快乐	(198)
放弃是一种内在的美	(200)
放弃也是爱的形式	(202)
拿得起,还要放得下	(204)
有舍才有得	(207)
放弃是一种智慧	(210)
没有放弃就没有选择	(213)
选择是生活的起点	(215)
独立思考才有独立人格	(218)
人生应该懂得放弃	(221)

第八章 希望是热情之母

希望创造奇迹	(224)
希望是世间万物的主宰	(227)
希望是坚固的手杖	(229)
希望是生命的支点	(232)
有坚持才会有希望	(235)
给心灵一个合适的包袱	(238)
积极进取,才能看到希望	(240)
珍惜本身是一种幸福	(243)



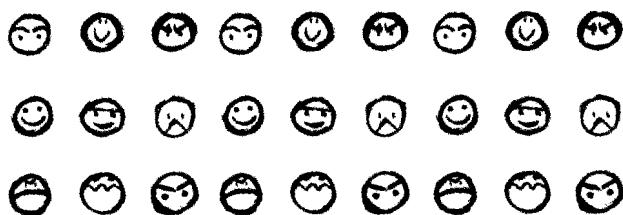
再
苦
也要
活
下去

再苦也要活下去

ZAI KU YE YAO HUO XIA QU

第一章 快乐是最美丽的化妆品

快乐是我们一生追逐的目标，快乐是生活的真谛。真正的快乐是内在的，所谓内在的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到快乐。微笑着面对生活吧，你对生活微笑，生活也会对你微笑。



知足者才能常乐

人生百年,不如意之事常有八九,所谓风水轮流转,只要我们以乐观的心态去面对人生,我们就很容易得到快乐,又因为快乐而满足。

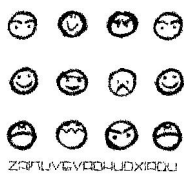
知足是满足于已得到的生活或已实现的愿望。在中国人的处世哲学中,“知足常乐”是颇为流行的,它是人们用来平衡心态的一种方法。

知足常乐是一种看待事物发展的心情,而不是安于现状的消极态度,更不是骄傲自满情绪。《大学》曰:“止于至善”,就是说人应该懂得如何努力达到理想的境地和懂得自己该处于什么位置是最好的。这才是“知足常乐”的真正内涵。

知足常乐不是让我们止步不前,而是要求我们要有适可而止的精神,它并不是不思进取,故步自封,而是对现有收获的充分珍惜,对目前成果的充分享受,也是对现有潜力的充分发掘,为今后的创新和进步提供平台。如果一个人的欲望无度,而在现实中又无法达到,那就必然会陷入非常苦恼的境地。

“淡泊明志,宁静致远”中蕴含着诸葛亮知足常乐的清雅高洁;“布衣桑饭,可乐终身”是古人一种知足常乐的典范。知足的人,当看到自己的欲望难以达到时,懂得理智地抑制不切实际的欲望,因而“只知耕耘,不问收获”,这样的人一般不会欲壑难填,不会犯人心不足蛇吞象的错误。

每个人对于快乐的定义都是不一样的:有人因吃到一盘最爱的烧茄子而心满意足;有人因在公交车上给孕妇让坐而心情舒畅;有人因朋友的突然



再
苦
也要
活
下
去



出现而喜出往外,有人因恋人送的一朵玫瑰而心花怒放;泥泞中一只扶持的手,迷茫时一个引导的箭头,失意时一句体贴的话……这点点滴滴的感动足以让人倍感愉悦。中国人常说:“知足者常乐。”就是这个道理。的确,快乐随处可见,生活中早已拥有快乐的成分,只是我们缺少欣赏的目光和品味的意识罢了。

现实生活中,人们之所以会普遍感到不快乐,根本的原因就在于人们过分追求单项欲求的满足,不顾一切地去挣钱,去捞钱,甚至去抢钱,而忽视了各种人生预算的收支平衡。

更有人用生命去交换烦恼、忌妒、难过、痛苦、伤心,诸如此类的不快乐,这就更是拿自己的生命去和外界变化无常的人、物、事进行一种只赔不赚的交易。

有一个人花 9000 元买了一个豪华书架,一位朋友来参观,奇怪地问:“这个书架真漂亮呀,可是为什么上面一本书也没有呢。”

这个人回答:“是呀,以前我倒是有许多书,可是为了买这个书架,我把书全卖啦。”

这虽是一个笑话,可是却深刻地揭示了一个人生的黑色幽默:我们为了一些没有价值的东西,往往损失了最有意义的东西;甚至为了一些虚幻的形式,白白赔掉了人生的真实内容。

有这样一则故事给了我们深深的启迪:

一人在岸边垂钓,旁边几名游客在欣赏海景,只见垂钓者竿子一扬,钓上了一条两尺长的大鱼。放到岸上后,垂钓者却解下鱼钩,顺手将鱼丢进了海里。

围观的人一阵惊呼,这么大的鱼还不能令他满意,可见垂钓者雄心之大。

就在众人屏息以待之际,垂钓者鱼竿又是一扬,这次钓上的只是一条一尺长的鱼,垂钓者仍是不看一眼,顺手扔进海里。

第三次,垂钓者的钓竿再次扬起,只见钓线末端钓着一条不到半尺长的小鱼。围观者以为这条鱼也肯定会被放回,不料垂钓者却将鱼解下,小心地放回自己的鱼篓中。

游客百思不得其解,就问垂钓者为何舍大而取小。

垂钓者回答说:“喔,因为我家里最大的盘子只不过有一尺长,太大的鱼

钓回去，盘子也装不下，所以只好要小的，小鱼挺好，做起来也没那么麻烦呀。”

其实，我们的生活也是如此，就像这个钓鱼人，他之所以舍大取小，主要取决于他知足的心态，所以他是快乐的。

著名学者季羨林的养生经验是奉行“三不主义”，其中有一条就是“不计较”。这就是通过自己的智慧，把外部的干扰转换成生命的营养，使自己活得更为快乐与自如。

在这个充满竞争与压力的时代，很多人苦恼不堪，他们之所以苦恼，在于向往的太多，奢求的太多。向往本身不是坏事，而过多就会导致物极必反。这让我想起小时候，家里买年画，画上有这么一首小诗：世人纷纷说不齐，他骑骏马我骑驴，回头看看推车汉，比上不足比下余。日常生活中一切活动，都可以看作是一次交易。如果我们处理不好，生命中出现了逆差，就会处于无穷的烦恼之中。可见，在这漫漫的人生旅途中，只有懂得知足，才能感受快乐。



再
苦
也要
活
下去

每个人都是快乐的主人

不管你是百万富翁还是穷光蛋,快乐都是真实的、内发的,除非获得你的允许,否则没有人能够令你苦恼。

当今社会,每个人都面临着各种挑战,都承受着来自各方面的压力,正因如此,让心中洒满阳光,让快乐之花绽放便成为世人追求的最高境界。

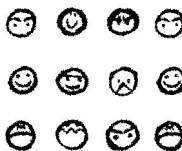
快乐,大多数时候都是自己赋予的,一个人要想过的快乐,首先要有一颗快乐的心,心老了,没有了动力,一切就没有了乐趣。抛开烦恼,用另外一种心情审视周围,也许得到的快乐会更多一些。

要做一个快乐的人,就要把心胸尽量放的宽广一些,不与那些微不足道的小事斤斤计较。其实快乐很简单,一些爱好,一点信心,一个理想,一群知心朋友,或是一些名人名言,甚至可以是一顿可口的饭菜……它们都可以帮助我们在劳累疲惫的时候,在沮丧懊恼的时候,在遭受打击或挫败的时候,重新点燃希望之火,重新获得支持的力量,或是得到一份宽恕恬淡的心境。而所有这些,都把握在我们自己手中。

生活有着它丰富的内容,它也会以多种方式给予你无尽的快乐。或许有人一生下来就有良好的家庭环境,从小就受着非凡的待遇;而有些人,则从睁开眼睛的瞬间就注定吃苦、挨饿……不论如何都不必怨恨,因为生活对每个人都是公平的。

有这样一个故事让人深思:

在下班回家的公交车上,过道已站满了人。站在小李面前的是一对情侣,他们亲热地相挽着。女孩的背影看上去很标致;她的头发是染过的最时



髦的金黄色；她穿着一条当时最流行的吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩，时尚、前卫、性感。他们靠得很近，低声絮语着什么，高个子女孩不时发出欢快的笑声。笑声不加节制，引得许多人把目光投向他们，大家的目光里似乎有艳羡和惊讶，小李猜想女孩一定很美。

后来，她们大概聊到了电影，这时那女孩便轻轻地哼起了歌，女孩的嗓音很美很甜，虽然只是随便哼哼，却有一番特别动人的力量。小李以为，只有足够幸福和自信的人，才会在人群里肆无忌惮地欢歌。

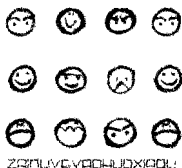
很巧，小李和那对恋人在同一站下了车，这让他有机会看看女孩的脸，他的心里有些紧张，不知道自己将看到一个多么令人悦目的绝色美人。可就在他大步流星地赶上他们并回头观望时，他惊呆了，那是怎样的一张脸啊！那是一张被严重烧焦的脸，用“触目惊心”来形容绝不夸张。原来上帝就是这么公平，给了他一张烧焦的脸的同时，也把好心情给了她。

人要学会快乐地面对生活，不管生活给予你什么，你都要接受，而且要学会用乐观的心态去对待。生活中的很多事情虽然可能不像你想的那样好，但也不像你想的那样坏。当你不快乐的时候，想一想那些比你更不幸的人，你的心中就会升腾起一股新的希望。

5·12 汶川大地震中，一个年仅十几岁的女孩，在失去双腿之后依旧保持灿烂的笑容，那份从容、那份淡定、那份乐观感动着我们每一个人。也许我们并没有记住她的名字，但她那份笑容却永远留在我们的心间。

想想人的生命是多么的有限，如果将这些时间都浪费在郁闷、痛苦中，岂不枉活一生？有一句话说得好：你不能左右天气，但可以改变心情；你不能选择容貌，但可以展现笑容。改变不了环境，改变自己；改变不了事实，改变态度；改变不了过去，改变现在。

要想使自己快乐起来，就要抱着正确乐观的态度去对待，用一颗快乐的心对待生活，这样，每个人都可成为快乐的主人。



再
苦
也
要
活
下
去

快乐随手可得

快乐本身就出自人的心灵和身体。我们快乐的时候,可以想得更美好,干得更好,感觉更好,身体也更健康。

在我们平日生活中,经常能听到有人在抱怨生活的压力太大,工作、家庭、金钱,甚至爱情,这些原本快乐的所在反而变成了一副枷锁。

其实,快乐很简单,正所谓平平淡淡、从从容容才是真。要想人生过得快乐,不妨活得单纯一些,这样才能享受到人生更多的乐趣。如果你活得太复杂,心里奢求的太多,那烦恼也随之而来。

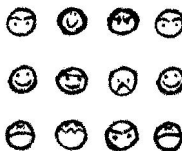
有个打鱼的人,他每天日晒三竿才出海打鱼,终日悠闲自在,笑容满面,即使小有收获他也不忘躺在沙滩上晒太阳。

这时过来一个商人,对他说:“你为何不抓紧时间打更多的鱼,攒足够的钱买一艘船,然后做一桩大买卖,等有了足够的钱之后,再每天到海边听海、晒太阳……”

打鱼人问他:“那你看我现在在做什么?我不就在晒太阳、在听海吗?为什么非要等挣很多钱才这样做呢,重要的是等我挣足了钱,也许我已经没时间来听海、晒太阳了。”

听了这番话,商人恍然大悟。

可见世界上本没有什么复杂的事情,复杂的只是人们的心灵和欲望而已。我们大多数人一生中不见得有机会可以赢得大奖,如诺贝尔奖或奥斯卡奖,大奖总是留给少数精英分子。理论上来说,每个出生的孩子都有当上总统的机会,但是实际上我们大多数人都会失去这个机会。



不过我们都有机会得到生活的小奖,每一个人都有机会得到一个拥抱、一个亲吻,或者只是一个停车位。生活中到处都有小小的喜悦,也许只是一杯冰茶、一碗热汤,或是一轮美丽的落日。更大一点的单纯乐趣也不是没有,自由潇洒的喜悦就够我们感激一生。这许许多多点点滴滴都值得我们细细去品味,去咀嚼。也就是这些小小的快乐,让我们的生命更可亲,更让人眷恋。

有这样一群喜好喝茶的老人,闲来无事,定期邀约朋友前来品茶话家常。大家的乐趣之一,就是找出各式各样昂贵的好茶,以满足口欲。

某次,轮到最年长的一位做东,他以隆重的茶道接待大家。茶叶是从一个高级昂贵的金色容器中取出来的,放在一只只价值非凡的杯子里,橙黄的茶水倒入其中,如同金液般美丽。人人对当天的茶赞不绝口,并要求其公开调配的秘方。

长者悠然自得地应道:“各位茶友,你们如此赞赏的茶,是我刚刚从杂货店买来的,是一般人所喝的最普通、最便宜的茶叶。”

人生是快乐的,世界上之所以有那么多人感觉不到快乐,不过是因为他们自己的愚昧和怯懦,不过是他们没有用心去对待生活,你要相信,只要尽你所能,用心去体会去表现,你可以快乐度过每一天。

快乐生命的形成,并不需要什么。完全在你自己身上,在你的思想里。只要你愿意,只要你有心,你随时都可以感到快乐,你可以在阵雨中歌唱,使音乐充满你的心灵,你可以在烈日中独行,让阳光洒满你的心灵,你可以在风中散步,让风儿吹散你心中的不快,你可以……总之,只要你愿意,快乐随时都会陪伴着你。

是的,日常生活的一点一滴都蕴藏着快乐,而那些每天像无头苍蝇一般在找寻快乐的人,最后总是一无所获。就像罗丹说的:“美到处都有的,对于我们的眼睛,不是缺少美,而是缺少发现。”可见,快乐不是遥不可及,而是随手可得。



再
苦
也要
活
下去