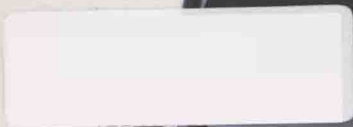




再苦也要 笑一笑

李昕昕 编著

人生是一场苦乐参半的旅行，
没有过不去的坎，
只有不肯快乐的心。
世间本就没有圆满，
再苦也要笑一笑。





再苦也要 笑一笑

ZAI KU YE YAO XIAOYIXIAO

李昕昕 编著



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

再苦也要笑一笑/李昕昕编著. —长春：北方妇女儿童出版社，
2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8352-6

I. ①再… II. ①李… 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（2014）第078655号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：于 潇

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元

Part01

洒满阳光的心灵 / 7

除掉心田上不快的草 / 8

积极地收集生活中的快乐 / 12

停止无谓的忧虑 / 15

不做坏情绪的奴隶 / 19

幽默是一朵美丽的花 / 23

每个缺口都有一个故事 / 27

不开心的事也可以变成好事 / 31

打好自己人生这副牌 / 34

做自己想做的事 / 37

挣脱束缚自己的心网 / 41

今天就去做 / 45

所有的都会过去 / 49

我们拥有的和需要的 / 64

在面对打击和屈辱的时候 / 68

你是否也放弃得太早 / 72

有些东西是我们没有的 / 75

小人物的天空 / 79

名利是捆绑我们的绳索 / 83

留下一只看自己的眼睛 / 87

坏运气和好运气 / 91

不是机会太少 / 95

暗处的光亮 / 100

不要害怕去开始 / 103

输在小节上 / 107

Part02

别让不快乐绑架了你 / 53

正视那些不完美的地方 / 54

比较是快乐的毒药 / 57

学会在困境中唱歌 / 60

Part03

让宽容开出世间最美的花 / 111

吃亏是福 / 112

学会忘记，让生命轻装 / 115

对别人宽大就是对自己宽大 / 119

控制我们的坏脾气 / 124



英雄不问出身 / 127
付出的幸福 / 130
降低预期的效果 / 134
人生的重量 / 138
爱是包容 / 142
张开想象的翅膀 / 146
让别人喜欢你 / 150
在看到真相之前 / 154
伸出一只帮助的手 / 158
每个孩子都是好孩子 / 162
搭起一座理解的桥 / 166

Part04

爱能创造奇迹 / 169

做一个心中有爱的人 / 170
赠人玫瑰，手有余香 / 173
我们为他们做过什么 / 177
美丽的谎言 / 181
为了那份爱 / 185
因为他是我的家人 / 188

成全也是一种善意 / 192
最美的爱来自母亲 / 196
友爱是沙漠中的一眼泉 / 200
倾听爱的声音 / 204
幸福就在平淡中 / 208
过去不代表未来 / 211
不要宣判得太早 / 215
溺爱不是真正的爱 / 219

Part05

学会感恩，学着长大 / 223

没有一个人能单独成功 / 224
困境即赐予 / 228
寻找缝隙中的快乐 / 231
每个人的心都是柔软的 / 235
施恩还望报 / 240
打开信任的大门 / 244
原谅是一种解脱 / 248
什么才是更重要的 / 252



再苦也要 笑一笑

ZAI KU YE YAO XIAOYIXIAO

李昕昕 编著



北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

再苦也要笑一笑/李昕昕编著. —长春：北方妇女儿童出版社，
2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8352-6

I. ①再… II. ①李… 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（2014）第078655号

出 版 人：刘 刚

策 划：师晓晖

责任编辑：于 潇

制 作： (www.rzbook.com)

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：8

字 数：160千字

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

出 版：北方妇女儿童出版社

发 行：北方妇女儿童出版社

地 址：长春市人民大街4646号

邮 编：130021

电 话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定 价：18.00元



前言 Foreword

在人的一生中，不管我们愿不愿意，都会遇到很多烦恼、挫折。当这些烦恼、挫折降临的时候，有的人可能不堪一击，整日郁郁寡欢；有的人却能坦然面对，哪怕双眼饱含着泪花。

再难的日子，笑着也要面对，哭着也要面对，既然困难已经降临，我们又为什么要让自己雪上加霜呢？英国作家萨克雷说：

“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。”所以，与其在那泪流满面、暗自伤神，不如振奋精神，想一想解决的办法，也许事情会出现转机。

其实，困难也是人生的一笔财富，那些积极乐观的人不仅不会抱怨，反而能够微笑着面对这一切。面对挫折和不幸，不同心态的人会看到不同的东西。与其在那满腹牢骚、哀伤不已，不如面带微笑，因为人生总会有不圆满。

莎士比亚说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐，而不为它们所控制。”同样是挫折与不幸，心态悲观的人看到的都是不好的地方，而心态乐观的人却能从中看到转机。可以说，一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

人生不过短短几十年，活得潇洒、开心才是最重要的。不论什么艰难困苦，都是可以过去的，拿得起、放得下，才能坦然面对人世间的风风雨雨，才能活出真实的自己。海伦·凯勒的命运可以说是不幸的，可是，她是那么顽强，笑对命运的不公，“假如给我三天光明，我愿以一生去换取……”“虽然我看不见，但是我可以改变，用我的一生去改变。”虽然上天没有给她光明，却给了她一个伟大的灵魂，一个不平凡的人生。

海伦·凯勒的励志人生感动了一代又一代人，她告诉了我们如何面对苦难，她告诉了我们如何活出自己。让我们都像她一样，即使身处逆境，也能坦然面对，努力从中寻找到希望。

笑对人生是一种境界，正是这种乐观态度决定了我们一生的高度。不论生活中有什么酸甜苦辣，都让我们笑着面对吧！



Part01

洒满阳光的心灵 / 7

- 除掉心田上不快的草 / 8
- 积极地收集生活中的快乐 / 12
- 停止无谓的忧虑 / 15
- 不做坏情绪的奴隶 / 19
- 幽默是一朵美丽的花 / 23
- 每个缺口都有一个故事 / 27
- 不开心的事也可以变成好事 / 31
- 打好自己人生这副牌 / 34
- 做自己想做的事 / 37
- 挣脱束缚自己的心网 / 41
- 今天就去做 / 45
- 所有的都会过去 / 49
- 我们拥有的和需要的 / 64
- 在面对打击和屈辱的时候 / 68
- 你是否也放弃得太早 / 72
- 有些东西是我们没有的 / 75
- 小人物的天空 / 79
- 名利是捆绑我们的绳索 / 83
- 留下一只看自己的眼睛 / 87
- 坏运气和好运气 / 91
- 不是机会太少 / 95
- 暗处的光亮 / 100
- 不要害怕去开始 / 103
- 输在小节上 / 107

Part02

别让不快乐绑架了你 / 53

- 正视那些不完美的地方 / 54
- 比较是快乐的毒药 / 57
- 学会在困境中唱歌 / 60

Part03

让宽容开出世间最美的花 / 111

- 吃亏是福 / 112
- 学会忘记，让生命轻装 / 115
- 对别人宽大就是对自己宽大 / 119
- 控制我们的坏脾气 / 124



英雄不问出身 / 127
付出的幸福 / 130
降低预期的效果 / 134
人生的重量 / 138
爱是包容 / 142
张开想象的翅膀 / 146
让别人喜欢你 / 150
在看到真相之前 / 154
伸出一只帮助的手 / 158
每个孩子都是好孩子 / 162
搭起一座理解的桥 / 166

Part04

爱能创造奇迹 / 169

做一个心中有爱的人 / 170
赠人玫瑰，手有余香 / 173
我们为他们做过什么 / 177
美丽的谎言 / 181
为了那份爱 / 185
因为他是我的家人 / 188

成全也是一种善意 / 192
最美的爱来自母亲 / 196
友爱是沙漠中的一眼泉 / 200
倾听爱的声音 / 204
幸福就在平淡中 / 208
过去不代表未来 / 211
不要宣判得太早 / 215
溺爱不是真正的爱 / 219

Part05

学会感恩，学着长大 / 223

没有一个人能单独成功 / 224
困境即赐予 / 228
寻找缝隙中的快乐 / 231
每个人的心都是柔软的 / 235
施恩还望报 / 240
打开信任的大门 / 244
原谅是一种解脱 / 248
什么才是更重要的 / 252



Part 01

洒满阳光的心灵

如果生命是一棵大树，那么积极、乐观、善良、宽容等便是阳光。正是因为有了阳光的照耀，生命之树才会枝繁叶茂、生机勃勃，才能开出美丽的花，结出幸福的果。



除掉心田上不快的草



如果说快乐是一片动人的风景，人人都希望得到它，能容身其中，那么我们心中的忧虑、自卑、恐惧等情绪，就是一道道沟壑，正是它们阻止了我们看到前方的风景。尽管这些障碍有时候看起来更像一种保护，但它们确实会把快乐挡在我们身外。

想看到风景，就走出门外；想得到快乐，就要抛弃负面的想法。其实我们能够作出更好的选择，真的，让我们除掉心田上不快的草，种满快乐的禾苗。

一位贤名远播的老师带着一群即将毕业的学生来到一片草地上，学生们心中有些不解，不知道老师带他们到这里来干什么。

老师用手指了指学生们身处的这片草地，对大家说：“这是一片长满了杂草的草地，我的问题就是，除去这些杂草最好的办法是什么？”

问题竟然如此简单，学生们一听，都松了一口气，纷纷开始



回答。

一个学生说：“用铲子一棵一棵把杂草铲掉就行了，只要有恒心，就一定能铲完。”

老师不说话，只是点了点头。

另一个学生说：“一棵一棵铲太累了，我觉得放一把火烧掉就可以了，又快又省事。”

老师仍旧点了点头。

又一个学生接着说：“火烧得虽然快，可是草根没有除掉，很快就又会长出来，我觉得应该‘斩草除根’，把草根都挖掉才对。”

学生们各抒己见，给出的答案各有不同，可是老师始终只是点点头，没有说话。

最后当大家都说完了，静静地等待老师评判时，老师却说道：“等到明年的今天，我们再来这里继续这个话题，那时我将给出最后的答案。”

一年的时间很快过去了，这一天，学生们相约来到草地上等待老师揭晓答案，发现这片草地已经一棵杂草都没有了，只有一大片茂盛的庄稼生长着。

学生们高高兴兴地等着老师到来，可是等了许久，老师仍然没有来，大家都很纳闷，不明白老师为什么还不来。这时，其中的一个学生看着这片庄稼好像忽然明白了什么，他指着庄稼对大家说：“我明白了，老师今天不会来了，因为他已经告诉了我们他的答案——就是这片庄稼。”



大家面面相觑，不明白什么意思，这时另一个学生也醒悟过来，大声说：“原来如此，要想除掉草地上的草，单纯的除草是不够的，最好的办法，是在上面种满庄稼！老师想要借此告诉我们的就是，保持心灵快乐的办法不是一味地抵抗不快乐，而是在心中种满美好和希望。”

是啊，当我们在心灵的田野上种满美好的禾苗时，那些令人烦恼的杂草也就再没有了立足之地。

传说西绪福斯得罪了西方诸神，众神之首宙斯决定惩罚他，于是罚他将一块大石头推到山顶上。但是这块石头实在是太大了，每当西绪福斯推着它快要到达山顶的时候，石头就会再次滚落下去，西绪福斯只好再次将它推上去。

就这样，西绪福斯日复一日、年复一年地推着石头上山，再看着石头滚下去，这个惩罚永远也没有尽头。众神都以为这种惩罚是世界上最重的惩罚了，因为这种劳苦没有止境，让人看不到任何希望，他们都以为西绪福斯将在重复地推石头上山的过程中耗尽自己的生命。

可是当宙斯再次看到西绪福斯时，却发现他并没有像自己以为的那样深陷绝望，他惊讶地发现，西绪福斯竟然很开心。他感受着自己的手臂和身体推动石头时的力量，他甚至还为自己发明了独特的舞蹈步伐。他哼着歌，推着石头踏着优美的节奏慢慢



地上山，当石头滚下去时，他竟然吹了声口哨，蹦蹦跳跳地走到山下，找到那块石头，再次把它推上山来。一切看起来都非常愉快，西绪福斯像一个孩子一样乐此不疲。

其实，西绪福斯并不是真的喜欢推石头，只是，当他发现这就是自己的命运时，决定接受它，让自己在征服石头和山峰的过程中享受快乐，他不去想遥远的未来，只是单纯地让每一个眼前过得更加愉快。

这就是宙斯看到的情景，最终，因为对西绪福斯来说，这已经不再是一种惩罚，所以诸神不再让石头滚落下来，惩罚结束了。

阻止你快乐的，并不是外在的东西，而是你自己——如果你选择用乐观的心态去面对周围的一切，那么你就能感到快乐，反之，你就只会感到无尽的苦闷。



快乐魔方

每当有不开心的情绪出现时，不妨换个角度去想问题，试着让自己去想一些美好的东西，憧憬梦想中的幸福，当心中充满快乐的阳光时，阴云就不再停驻。

积极地收集生活中的快乐



快乐虽然简单，但并不意味着可以什么都不做就得到它。快乐需要一双能发现它的眼睛，需要一颗懂得寻找它的心。积极地在生活中收集每一个可以转变为幸福的瞬间，你会发现，快乐其实很简单。

我们的生活并不总是一帆风顺的，会经历困难和失败，但只要积极乐观的心态不变，就总能在困境中找到快乐的理由。

戴西的父亲是一家百货公司的老板，在大家看来，戴西整天快快乐乐，从来没有为钱发过愁。然而，戴西25岁那年，父亲的公司遇到了经营上的困难，全家人的生活一下子陷入了窘境。唯有戴西还像平时一样脸上洋溢着笑容，她没有忧虑，也没有泄气，而是积极地找工作。当人们问起她的时候，她的回答很简单：“虽然爸爸的公司遇到了困难，但是生活还要继续，只要有手有脚，我相信我们家一定能够渡过难关。”

随后的日子里，戴西不停地工作以贴补家用。虽然日子比