

再苦也要笑一笑， 再难也要挺一挺

查周 编著

**每一种创伤，都是一种成熟
每一次失败，都是一种成长**

生活的态度取决于你的心态，再苦也要保持微笑
人生的道路都是自己的选择，再难也要坚持到底
无论生活赐予你的是幸福还是苦难，乐观面对总会有你意想不到的收获

国家一级出版社

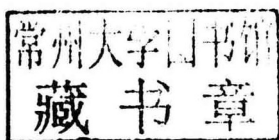


中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

再苦也要笑一笑 再难也要挺一挺

武永梅 / 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生中的每一个不如意，都是对我们成长的挑战与机会。当你认清不如意的因素中包含自己的问题时，就会产生不一样的结果。我们改变不了别人，却可以从改变自己开始。与其用抱怨来面对问题，不如改变自己。

本书指导读者正确面对不如意的生活，从改变自己开始，拨开天空乌云，寻求岁月的静好。让我们把注意力放在改变自我上，而不是去企图改变他人、抱怨人生；让我们都可以按照自己的意愿，过好不后悔的人生。

图书在版编目（CIP）数据

再苦也要笑一笑 再难也要挺一挺 / 查周编著.
—北京：中国纺织出版社，2017.11
ISBN 978-7-5180-3999-9

I. ①再… II. ①查… 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（2017）第214294号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 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

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2017年11月第1版第1次

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：203千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

俗话说：“人无百日好，花无百日红。”人生在世，每个人都希望自己的一生可以一帆风顺、事事成功。但是，这不过是个美好的愿望罢了，在现实生活中难以达到和实现。我们经常听到的是“人生不如意十之八九”之类的感叹。也就是说，一个人的一生，不如意的时候占去了生命的十之八九，只有十一二活在快乐之中。虽然这话不一定准确，但人的一生中忧比乐多却是不争的事实。

人快乐时，总觉鸟语花香，蓝天白云，甚至连吵闹声都变成了赞美诗；人不如意时，总觉乌云压顶，阴雨伤神，偶尔的一声鸟叫也成为噪音。然而，我们应该清醒地看到，快乐与不如意只是每个人的心理感受，不同思想境界的人对同样的人生会作出不同的反应与诠释。

生活中我们常听到“家家都有本难念的经”的感叹。每个人的生活总存在这样或那样的问题，只是问题程度不同而已。有的家庭为钱发愁，有的家庭为琐事烦忧，有的家庭为矛盾困扰，有的家庭为疾病忧愁……每天每时每刻，总有人感到不快乐。

人们遇到一件不如意的事情，通常的反应是责怪别人，最后才会考虑自身的问题，有时甚至会忘记或逃避自身的问题。这是不可取的处理方法，假如你总是抱怨生活，那么应该好好想想是否自身存在问题。

有时我们会感叹，为什么别人总是那么苛刻和不可理喻，尤其是被人误会、误解的时候，我们总想申辩，或解释，极力去改变别人的看法。结果可想而知，我们如同掉入泥潭，怎么也挣脱不出烦恼的怪圈。

其实，面对人生的不如意，与其改变别人，不如改变自己。



再苦也要☹️➡️😊

再难也要☹️➡️😊

改变心态吧，生活中每个人都会有自己的诠释和见解，完全没必要牵强附会，一味讨好巴结别人。做事关键在于摆正自己的心态，在改变自己的同时也能影响别人，改变别人。挑战自己，改变自己的弱点和缺陷；战胜自己，即便怀才不遇，也绝不要自怨自艾，用“留得青山在，不怕没柴烧”来证明自己。总之需要改变的不是别人，而是自己。

编著者

2017年2月

第01章 人生不如意，拨开天空乌云	001
事情的发生是必然的，不必折磨自己	002
人生归根到底都一样，重在选择	004
不会永远幸福，也不会长久不幸	006
生活总在乏味与痛苦之间徘徊	009
心动则人妄动，烦恼丛生	011
第02章 生活不公平，但没有理由绝望	015
记住，世界上没有绝对的公平	016
积极暗示，幸福触手可及	018
别被幸福的假象所迷惑	020
别抱怨不公，还是做点什么	023
人生要看得开，才会觉得处处是美好	025
第03章 人心不知足，拾一份岁月静好	029
欲望是人生最危险的陷阱	030
人生烦恼源于名利的诱惑	032
不断放下让生命轻装	034



再苦也要☺☺☺

再难也要☺☺☺

只须看到自己拥有的	037
得不到的本不属于你	039

第04章 自己不努力，将永远不会出色 043

忙碌不等于努力	044
年轻，没有理由不努力	046
人生高度远不止于此	049
所有的幸运都是努力换来的	051
因为平凡，只能更努力	054

第05章 生活不快乐，因你眼中只有悲伤 057

最快乐的时刻就是活在当下	058
每天都是崭新的一天	060
快乐源于乐观的心态	062
一切烦恼都是自寻烦恼	064
心胸豁达容琐碎小事	066
换一种心情多一份快乐	068

第06章 凡事不顺利，没有走不通的路 071

换一种思维看问题	072
充分发挥自己的优势	074
绝妙的创意改变生活	077
方向不对，努力白费	079
顺势易事，借力成事	082



第07章 总是不自信，学做更好的自己	085
自卑比狂妄更糟糕	086
让奇迹在你生命中发生	088
路人甲也不可替代	090
自信，人生不可匮乏的功课	092
自信人生从微笑开始	094
 第08章 别受干扰，专心走好脚下的路	 097
别理睬那些谣言	098
成熟是深谙世俗却不世俗	100
太在意别人的看法会模糊未来方向	102
你可以，想做的就去做	104
 第09章 别太将就，生活自然厚爱于你	 107
让人生远离不良行为	108
请不要选择安逸的生活	110
积极进取，不安逸于现状	113
工作不合适，请别将就	115
别做温水里的青蛙	118
 第10章 别太执着，无谓的坚持会束缚身心	 121
有些坚持没那么重要	122
坚持该坚持的，放弃该放弃的	124
人生需要适时转弯	126



再苦也要☺☺

再难也要☺☺

别让你的思想变成你的囚徒.....129

跳出框框的指南写在框框以外.....131

第11章 别太在意，一切没那么重要 135

欠自己一个“没关系，慢慢来”136

请承认并正视你的平凡.....138

人生最重要的就是拿得起，放得下.....141

不必太在乎那些冷嘲热讽.....143

暂时的困境，没什么大不了.....146

第12章 别太满足，你可以飞得更高 149

有限的人生，无限的意志.....150

选择你所爱的，爱你所选择的.....152

跳出你心中的高度.....154

不断鞭策提升自我.....157

想改变世界，先改变自己.....159

第13章 别怕改变，跟着自己的心走 163

为人做事不必太谨慎.....164

责任心让你更优秀.....166

人生一直是在适应中体味快乐.....168

别被陈旧的思想禁锢住.....170

生命开始于舒适地带的尽头.....172



第14章 别不好意思，面子没那么值钱	175
坦然指出错误，别太有负担	176
甜言蜜语，爱要大声说出来	178
求人办事，礼到人情到	181
面子其实没有那么重要	183
别因为面子而丢了里子	186
 第15章 别习惯付出，至少别忘了自己	 189
别让付出成为一种习惯	190
不会拒绝，所以一直“被付出”	193
人情束缚，当心被朋友“杀熟”	195
做分内事，别花太多心思取悦同事	197
不必对孩子有求必应	200
 第16章 别忘初心，时刻保持清醒	 203
坚持，不忘最初的梦想	204
只有选定方向，人生才不会迷茫	206
寂寞时别磨灭自己的志向	209
向简而生，向心而栖	212
永远保持一颗自信的心	214
 第17章 先为自己而活，才能为别人而活	 217
适合自己的才是最好的	218
别给自己太大压力	220



再苦也要☺☺
再难也要☺☺

会工作更会享受生活	222
有些事不需要亲力亲为	224
感恩自我，幸福的门槛其实很低	227
 参考文献	 230



再苦也要☺☺☺

再难也要☺☺☺

事情的发生是必然的，不必折磨自己

即便世界坍塌，我们仍需要保持泰然心情。威廉·詹姆斯教授曾说：

“一个人要乐意接受已经形成的现实情况，因为接受现实是克服接连而来的一切糟糕情况的第一步。”事实上，不仅仅詹姆斯教授这样想，林语堂在自己的畅销书《生活的艺术》中也阐述了同样的观点，他说：“心理的宁静可以接受困境，因为它可以释放心灵的能力。”

确实，宁静可以释放心灵的能力，只要我们接受了最糟糕的情况，那我们就毫无损失，因为这意味着我们失去的所有机会都找回来了。毋庸置疑，这确实是源于生活的真理。

威廉年轻时在纽约的一家钢铁公司工作，他们公司会安装一种瓦斯清洗器，主要用来清除空气中的杂质以保护机器的发动机，这种清洁空气的方法是十分先进的。在这之前，威廉也曾经安装过这种装置，但是，当他被公司安排去另外一个地方安装瓦斯清洗器的时候，却发现了一些困难。

当时，威廉好不容易安装好之后，机器虽然可以正常运转，其性能却没有达到他预期的效果。对比曾经安装工作的顺利，这次的困难使得威廉备受打击，他意识到这样是解决不了问题的，他必须找到一种行之有效的方法。

他先是全面分析自己目前的处境，以及因失败而造成的最糟糕的情形：当然，自己不会因此而丧失性命或者进监狱，大不了就是损失老板购买机器的2万美元，而他则会丢掉工作。其次，他在思考过最糟糕的情形之



后，打算接受这个事实。他告诉自己，或许这次失败会成为事业中的一个低谷，甚至他会因此被炒鱿鱼，不过即便我失去了工作，他依然可以寻找到新的工作。至于老板，他有足够的能力投入新的资金，从而试验出一种新的清洁空气的方法，2万美元对于他来说没什么大不了。由此看来，即便出现最糟糕的情况，自己也能接受。于是他绷紧的身心立即得到了放松，心里有了一种从未有过的平静。最后，威廉的心已经平静下来，可以更加清晰地思考如何来挽救这个还不算糟糕的情况。于是他开始积极思考，希望可以寻找到一种补救的办法，以减轻有可能造成的2万元的损失。

经过几次测验，情况终于有了转机。威廉发现顶多再安装一个价值5000美元的设备，就可以完全解决问题。事不宜迟，他马上去做，结果公司不仅没有损失那2万美元，相反还赚了1.5万美元。

最后，威廉先生说：“如果我一直忧虑下去，那我就无法取得最后的成功。不过，只要我们作好最坏的打算，且从心里接受这个最糟糕的情况，那你会发现大脑瞬间豁然开朗，若在这时集中精力思考，那就一定可以解决问题。尽管这件事已经过去很久了，但我一直使用这个方法来缓解内心的忧虑，而且极具实用性。现在，我每天都过得快乐，已经很少有烦恼在我身边驻足了。”

如何让自己变得成熟起来？看完这个故事，想必你已经找到了有效的方法。是的，就是威廉所使用的方法。那我们现在再来回忆一遍这个方法的三个步骤吧：首先，假设事情发展的最糟糕情况；其次，既然事情已经这样，那不如学会接受它；最后，既然接受了，不妨静下心来思考解决问题的有效方法。当然，关键在于，马上行动起来！



对话自己

在现实生活中，多少人为了克制自己的愤怒而毁了自己的生活！他们没办法接受最糟糕的情况，没有勇气去改变自己、去摆脱禁锢内心的魔



再苦也要☺☺☺

再难也要☺☺☺

鬼。他们的自我正在慢慢坍塌，且终日沉浸在过去的痛苦之中，最后，他们不仅没有找寻到自我，反而因忧虑成疾成为悲催的忧郁者。

人生归根到底都一样，重在选择

生活需要热情，那种平淡无味、死气沉沉的生活给人一种衰亡的感觉。上班族中很多人都是两点一线，朝九晚五，重复着简单无聊的日子。等到有一天突然回头，你会发现自己已过而立之年，却依旧碌碌无为，只懂得生存，不知道何为快乐。这样的人生未免太过可悲，然而，由生存向生活过渡，很多人却实实在在用完了一生。这个过程不可谓不漫长，期间的酸甜苦辣，不用深究，其味道已浸染他的四周。

每一天清晨的曙光下，在一个个忙碌的身影中，有你，有我。一天如此，一年如此，一生都会如此。谁对生活更拥有热情，更懂得品味和享受，无疑，他就更容易寻找到快乐的足迹。

杰克是美国一家麦当劳的员工，每天的工作就是不停地做很多相同的汉堡，没有什么新意，但是他仍然非常快乐，从来都是用满怀善意的微笑热情地迎接他的顾客，几年来一直如此。他的这种真挚的快乐，感染了很多。有人不禁问他，为什么对这样一种毫无变化的工作感到快乐？究竟什么让他充满热情？

杰克回答道，我每做出一个汉堡，就知道一定会有人因为它的美味而感到快乐，那我也就感受到了我的作品带来的成功，这是多么美好的事情。我每天都会感谢上天给我一份这么好的工作。

由于杰克的快乐心情，这家店的生意越来越好，名气也越来越大，最后终于传到了麦当劳公司总管的耳朵里，于是，杰克得到了总公司的一个重要职位。

对于一个普通人来说，即便你坚信自己才华横溢，但如果你缺乏热



情，你也只能停留在表面功夫的作业上，做一天和尚撞一天钟，既享受不到工作所带来的乐趣，也不会有任何升迁的机会光顾你。

生活中需要热情，快乐更是由丰富的个性点燃的。当你对生活全身心投入的时候，那份专注的热情会持久地温暖你的心，使你拥有燃烧着的快乐和付出后的满足。

在台湾著名艺人杨林的眼里，石头是这样的：“石头说自己的话，唱自己的歌。它生气时只有自己知道，兴奋时非常低调，做梦时不让你知道。”正是这种对待生活积极热情的态度，造就了一个不同于传统观念的艺人。

杨林宣布挥别演艺事业转行画画的时候，曾引起了一阵哗然，很多人都对她的“挥别”与“转行”感到不可思议。不过，杨林却平静地向大家说道：“我只是选择一个让自己灵魂快乐起来、简单自在的工作罢了。”她坚信，对生活、对画画抱有热情，所得到的快乐远比名誉和金钱要多得多。

但她的纪人不死心，多次上门来说服她：“你看啊，随便拍个广告，15分钟就可以赚10万元，你干吗不拍啊？”杨林坚决地一口回绝了，依旧执着地以画画为生，她曾以“撒旦”来形容这种赚钱的快乐与奇妙。

在某次画展结束的时候，杨林微笑着对人说道：“一张画，少则要画个把月，多则要画两三个月，最后顶多也就卖个几万元台币，相比起拍广告来是有些少了；可是呢，如果接拍广告的话，不但要老早从床上爬起来梳头、化妆，打扮美丽，还要一个劲儿地对着大家露出牙齿来强装着微笑，虽然转眼就有10万元的台币，可以肆无忌惮地去买名牌、吃美食，然后骗自己说这样活着其实还不错……但实际上，精神上的空虚，又有谁能够看得到呢？”

后来，杨林把自己的轿车卖掉了，而且表示说，如果未来求学的经费不够了，就连房子也会卖掉的。她说：“我很快乐，快乐就是做自己想做的事情。”

只有金钱才能缔造快乐，这在很多人的观念里已经根深蒂固。对于那些重视物欲享受的人来说，杨林是个不折不扣的傻子，然而她却是一个真



再苦也要☺☺☺

再难也要☺☺☺

真正正会享受快乐的“傻子”，是一个让自己的精神归属快乐的人。她深深地懂得：在短若朝露的人生岁月里，只有把真实的自我释放出来，才不会白白地、惨惨地辜负自己。

热情是快乐的秘方，是成功的催化剂。黑格尔有句名言：“我们可以肯定地说，世界上的伟大事物都是靠热情来成就的。”一个精神萎靡不振的人绝对不会成为成功的人；一个怨天尤人的人也绝对不会获得快乐的体验。



对话自己

“问渠哪得清如许？为有源头活水来。”如果你是一潭死水，就只能等着变臭、腐烂、干涸；如果你是一潭充满热情的活水，你就拥有了日新月异的动力，你就有了热情四射的活力，那时，你对快乐的理解和体验将获得前所未有的升华。

不会永远幸福，也不会长久不幸

既然人生归根结底是一样，我们何不坦然面对过程中的悲与喜呢？在这个世界上，没有糟糕的环境，只有糟糕的心境。一个人若拥有了糟糕的心境，即使他处于多么顺利的环境中，他也会感觉到苦闷；一个人若是拥有一份热忱、乐观的心境，那么，不管他处于什么样恶劣的环境，他依然可以过得快乐、幸福。其实，那些心中充满抱怨的人，他们是自己跟自己较劲，既没有办法接受，又失去了改变的能力，一定程度上来说，他们是可怜的。即使自己的处境再糟糕又怎么样，抱怨能改变什么呢？既然不能改变环境，何不改变自己的心境呢？

亚伯拉罕·林肯在一次竞选参议员失败后这样说道：“此路艰辛而泥泞，我一只脚滑了一下，另一只脚也因而站不稳；但我缓口气，告诉自己



‘这不过是滑一跤，并不是死去而爬不起来’。”其实，阻碍我们前行的并不是糟糕的环境，而是我们那份早已经发霉的糟糕心境。拥有良好的心态，能够持之以恒地做下去，直到最后的成功，这样，我们就能够在糟糕的环境中坚定地走下去。

一位将军去沙漠参加军事演习，妻子塞尔玛需要随军驻扎在陆军基地里。沙漠干燥高热的气候，令塞尔玛感到很难受，而她身边又没有可以倾诉的人，陷于孤独的塞尔玛经常给父亲写信，在信中透露出自己想回家的强烈愿望。然而，拆开父亲的回信，只有短短的两行字：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”父亲的回信令塞尔玛十分惭愧，她决定要在沙漠里寻找星星。

从此以后，塞尔玛开始与当地人交朋友，彼此之间互相赠送礼品，闲来无事，她开始研究沙漠里的仙人掌、海螺壳。慢慢地，她迷上了这里。后来，她根据亲身的经历，写了一本《快乐的城堡》。

沙漠并没有改变，当地的印第安人也没有改变，那么，到底是什么使塞尔玛的生活发生了巨大的变化呢？当然是心态。曾经有着糟糕心境的塞尔玛看到的只是泥土；当心态发生变化之后，乐观的塞尔玛在沙漠里寻找到了星星。塞尔玛的故事告诉我们：在这个世界上，根本没有糟糕的环境，有的只是糟糕的心境。

当你感到自己变得苦闷或烦躁的时候，不妨试着询问自己，那苦闷、烦躁的根源是否在于自己产生了一种糟糕的心境呢？如果答案是肯定的，那么，尝试着改变自己的心态，放弃糟糕的心境，重新以乐观积极的心态面对，再来看待自己的处境，你会惊讶地发现，这个环境似乎并没有想象中那么糟糕。

乔丽是报社的一名记者，最近她接到了一份特殊的采访任务。当她拿到被采访者的资料时，她不禁有些难过，这是一个怎样的女人：丈夫早些时候得了重病去世了，欠下了大笔的债务，家里有两个孩子，还有一个带有残疾，女人只是在一家小型的工厂里当一名女工，微薄的薪水养着整个家，还需要还债。乔丽一下午都坐在家里，想着：她家里不知道是什么样