

寻觅抛下执着的船锚点，找到美好生活的停靠站

再苦也要 笑一笑

AGAIN PAINSTAKINGLY ALSO MUST SMILE

别再为小事抓狂

李西贤 编著

| <
不经历风雨
怎能见彩虹



再累也要挺一挺，再苦也要笑一笑，心情转念即晴天

每一份苦难背后都隐藏着一个你看不见的礼物。

这份礼物，教你坚强，教你成长，教你乐观，教你向前。

再苦也要笑一笑

别再为小事抓狂

再累也要挺一挺，心情转念即晴天

李西贤 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

再苦也要笑一笑 / 李西贤编著. -上海: 文汇出版社,
2016. 1

ISBN 978-7-5496-1398-4

(别再为小事抓狂)

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 (2015) 第266150号

再苦也要笑一笑

编 著 / 李西贤

责任编辑 / 甘 棠

特约编辑 / 束 枋

装帧设计 / 歪歪Design

出 版 人 / 桂国强

选题策划 / 蔡建光

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京高岭印刷有限公司

版 次 / 2016年1月第1版

印 次 / 2016年1月第1次印刷

开 本 / 710×1000 1/16 字数 / 180千 印张 / 15.75

书 号 / ISBN 978-7-5496-1398-4

定 价 / 29.80元

序

每天用点琐碎的时间来阅读，久了，就会集腋成裘。在我们的有限生涯中，认知是无限的，唯有阅读才能最快地增长你的智慧，让你充满自信，神采奕奕……

我们不知一粒沙从何处刮来，只知道它是一把神奇又无情的刻刀，经过几万年，在天地间创造出的奇迹，巨石成土，历劫着繁华之都衰败成荒凉的废墟，又目睹了荒漠变成城市和园林、雪亮的金属爬满锈迹、青年的额头刻下一道道皱纹……沙粒虽小，却在历史的洪流中见证了一切！同样，我们一篇小小的故事，也如浩渺人文长卷里的一粒沙般，不仅仅是见证，而是蕴含了人间最质朴的真理。如果你能在阅读这本文集时多加思考，也许一则则小故事、小寓言就会变成金子般可贵。

我们每天都在为生活变得美好而努力着，但有时你无力改变外在环境，这时，你不妨在自己的心中营造一泓外人无法入侵的宁静之湖。如果你能在看似慌乱的社会中保持一颗平和的心，你将会过得比别人更幸福。

心灵的宁静，源于智慧！多注意一些细微之物，让它们都变成我们生命中的智慧之泉！

在生活中，很多平凡的小事，往往给我们无限的缅怀，它的一点点光芒，一点点小启示，足以成为改变你思维、生活方向及生命质量的“触点”。

“别再为小事抓狂”系列，从古今中外卷帙浩繁的书籍报刊中，精选数帧小故事，每一辑都能为奔波在生活线上的人们提供些许省思：或是茶余饭后，或是睡前小读，或是舟马劳顿的间隙……只要随意翻开一页，读上几十秒，相信它给你带来的，不仅仅是莞尔一笑，更多的则是一种全新的开悟。

细细品读，让它变成一本丰润你的心灵、完善你的生活态度的启示录。

卷一 没有不受伤的人生

活着本来就不是一件容易的事，不管是从自然界中获取生存资源，还是在社会中实现自我价值，都要付出代价。所以，只要你还活着就必然要经受困苦，世界上从来没有一帆风顺的人生。而人生之所以有意义，就在于它的不容易，甚至在于它的伤痕累累。这样的人生，是我的，也是你的。

001

卷二 痛苦是用来打败的

人生必然受伤，这是改变不了的事实。这些改变不了的事实你无法逃避，无暇抱怨，只能勇敢地向前迎去。在这条被称之为“人生”的路上，你把迎面走来的痛苦打倒在地，踩着它走过去，直至把它远远地抛在身后。你哭过、累过，也笑过，就这么不知不觉地一路走来了。

029

卷三 放手才能重新拥有

生命中总有些东西是不属于你的，但却被你记挂在心，念念不忘。你之所以勇敢地把痛苦踩在脚下，是因为你没得选择。然而，对于要割舍的东西，你可以选择不勇敢，你可以选择放下。有些人，有些事，你迟早都要挥手向他们作别，因为只有这样才能轻快前行，重新拥有。

071

卷四 苦难是份特殊的礼物

能放下的已经逐渐被放下，难以放下的，或许只有苦难本身。苦难是人生路上的拦路虎，它试图吞噬你，让你胆寒，让你难以再继续向前迈步。难道苦难真的一无是处？你打败了痛苦，难道就真的什么也没得到？不是的。你走过了痛苦，你会变得更加坚强，你会更加清楚未来的路应该怎么走。这时，你会在心里感激着，感激命运把苦难作为一份礼物送给你。

105

卷五 演好你的每个角色

人生就像一出没有彩排的戏，你是你这出戏的主角，你在演绎着属于你的人生。在这出戏里，没人给你设定台词和情节，一旦开始了你就无法重来，无法后悔，直至演完这场戏。尽管这是一出即兴演绎的戏，但演得精不精彩，完全操控在你自己的手里。其实你已经做出了选择。你经历了苦难，打败了痛苦，学会了放下，你一定会做最好的自己。

141

卷六 每一天都是崭新的

虽然苦难曾让你寸步难行，但那已经和昨天一起，被你永远地留在了身后。你很清楚，你之所以能走到今天，是因为你一直以来都以乐观的心情和饱满的精神去过好每一天。你不再抱怨，不再着急，你始终相信，生活从来都不会长久地停留在某一刻，它就像太阳，每一天都是崭新的。

175

卷七 幸福就在灯火阑珊处

这一路走来，你不停地这样问自己：幸福是什么？回头想想，到底是什么力量使你义无反顾、坚定不移地走到了今天？是幸福，是的，它始终在你心底呼唤着。你付出了这么多，为的就是得到幸福而已。你不知道幸福长什么样子，你不知道它在哪里，你苦苦寻觅，终于，就在今天，就在灯火阑珊处，你觅得了她的芳踪。

213

CHAPTER
ONE

卷一

没有不受伤的人生





卷一

没有不受伤的人生

活着本来就不是一件容易的事，不管是从自然界中获取生存资源，还是在社会中实现自我价值，都要付出代价。所以，只要你还活着就必然要经受困苦，世界上从来没有一帆风顺的人生。而人生之所以有意义，就在于它的不容易，甚至在于它的伤痕累累。这样的人生，是我的，也是你的。



苦闷之路也有风景

在追逐理想的日子，不必过于心急，有时甚至可以停一停。

二十五岁的记者约翰失业了，他所在的报社因为管理者经营不善而倒闭。

连续半年，约翰都没有找到工作，没有收入，仅靠自己当记者时积攒下来的一些钱勉强度日。因为每天要吃饭，每个月要交房租，他此时已经身无分文了。约翰每天都在大街上奔波着，一来是找工作，二来是躲避房东讨房租。

有一天，他在街上碰到曾经采访过的著名歌唱家史密斯先生。史密斯先生虽然是个名人，但他没有半点明星架子。约翰以为史密斯先生并没有认出他来，想掉头走开，因为自己现在这个落魄的样子，只会让人尴尬。

但是，让他没想到的是，史密斯先生一眼就认出他来，并主动和他打招呼道：“哎哟，这不是大记者约翰吗，你这是要到哪里去？”

约翰慌张地说：“我想到图书馆去查点资料。”

“既然是查资料，应该不会很忙吧？”史密斯先生问。

约翰含糊地点了点头，他感觉史密斯先生已经看出自己失意的状态了。

“我住的旅馆在 504 街，如果你赏脸的话，我想请你去喝杯咖啡。”史密斯先生笑着对约翰说。

“走过去吗？但是，史密斯先生，从这里到 504 街，有六十个路口，不大容易走到那里吧？”约翰不知史密斯先生是不是和他开玩笑。

“哪有那么远！”史密斯先生笑着说，“只有五个街口而已。”

约翰知道推辞不了，只好跟着史密斯向他的住所走去。

走了一会儿，到了第六街的一家射击场。这时，史密斯先生微笑着说：“我们走得可真快，只有十一个街口了。”约翰见史密斯先生笑，自己也跟着苦笑了一下。

不多一会儿，他们到了卡纳奇剧院。这时，史密斯先生在剧院门口停了停，看着陆续走进剧院的人们，高兴地说：“这里有一场好戏要上演了！”约翰心里想着自己的事情，并没有听清楚史密斯先生说的是什么，但出于礼貌，所以就随便应付了几声。他们在剧院门口站了一下，接着继续迈动脚步。

“现在，只有五个街口就到动物园了。”史密斯先生依然面带微笑地说。

不知不觉，他们又走到了一个广场。广场上有很多人，有的坐在长

椅上看报纸，有的在喂鸽子，有的只是静静地站着；还有很多小孩子在玩耍，你追我赶，不时发出阵阵欢笑声。

史密斯在广场上停了下来，很陶醉地看着广场上的人们。或许是孩子们的笑声和打闹声感染了心情忧郁的约翰，他忽然觉得心情挺不错。霎时间，约翰似乎想起了什么，显得非常吃惊的样子——史密斯先生住的旅馆就在前面不远的地方！

“没想到，就这么走了几下，已经快要到达目的地了。”约翰心里有点感叹，因为他并没有觉得有多疲惫。

于是，又多走了几步，他们已经来到了旅馆前。

在史密斯先生的住处，两人喝起了热热的咖啡。史密斯先生问：“你知道我为什么要让你陪我走这么远的一段距离吗？”约翰好奇地反问：“不是想请我喝咖啡吗？”

“喝咖啡只是一个借口。”史密斯先生哈哈笑着说，“贵报社倒闭的事情，人人都知道了，我又见你面容憔悴十分落魄，就猜到你已经失业了。年轻人，我之所以要你陪我走这么一段路，是想让你知道，我们经常会沦落到贫困的境地，但只要你心里还有目标，不管这个目标有多遥远，你都应该把精神集中在五个街口的距离。这样，我们每到达一个街口，其实都可以停下来看看周围的风景，到最后我们就会不知不觉地到达目的地了。”

心灵人生



我们时常会被眼前的困难迷乱心性，即使心头还有理想，也会固执地认为理想太遥远，只能想想而已。其实，不管多遥远的距离，都要一步一步脚印地走。为了让自己走在路上时的心情更愉悦，我们不妨稍微停下，看看身边的风景，以此避免被遥远的未来压得自己透不过气。

02

为了看到更远的星星

如果你还年轻，那你就应该为此感到自豪，因为你还有资本和力量去经受苦难。

那年暑假，他从学校回到了乡下老家。

一年的大学生活过去了，他不仅没有乐在其中，反而积攒了一肚子的难过。由于自己的贫苦出身，他无法适应光怪陆离的城市生活，与同学相处得也不愉快，大家总笑他是个土包子。

一天晚上，一家人吃过了晚饭，父亲叫他掇了张竹椅一起到天井边躺着乘凉。父亲问他大学生活过得怎样，他毫不顾忌地说了自己的烦恼。

“我不是很喜欢和他们做朋友，他们都仗着自己家里有钱，不把穷人放在眼里！”他愤愤地说。

“你不能这样想，”父亲说，“你的同学或许并没看不起你，只是你

自己多心罢了。”

“不，绝对不是我多心！”

“就算他们真的看不起你，你难道就应该为此而讨厌他们吗？”

他没有说话。父亲虽然是个农民，但在他们那个年代也算是个知识分子，所以他并不想和父亲过多讨论这个问题。

“你能数得清天上的星星吗？”父亲见他不说话，便主动转移了话题。

“不可能数得清！”

“儿子，在白天我们所能看到的最远的东西是太阳，但在夜里，我们却可以看到超过太阳亿万倍距离以外的星星，而且不只一个，多到数不清。”

他抬头看着满天繁星，想起自己已经很久没有这样仰望过星空了。

“我们是很穷，你也因为这个受了很多委屈，我感到很抱歉。”父亲说，“不过，如果你年纪轻轻就一帆风顺，那你看到的只是一个太阳；重点是，当你的人生进入黑夜时，你是否能看到更远、看到更多的星星？”

他的思绪仿佛进入宇宙的最深邃之处；感觉自己犹如站在埃佛勒斯峰顶，一片大好的未来美景，正在他的眼前展开。

一个年轻人，如果没有家人帮助的话，都是一无所有的，都要承受年轻人必须承受的苦难。人生的苦难从来都不可避免，当你还是一个初出茅庐的小子时，更需要这些苦难来助你成长，而这也正是苦难的价值所在。

03

人生处处有风险

人生不可能一路坦途，我们无法逃避它固有的艰难险阻，唯有选择勇敢面对。

有个儒夫在乘船渡海时遇见了滔天巨浪，他害怕被淹死，于是跪在甲板上，双手合十，虔诚地向上帝祈求：“仁慈的主啊，求求您把我变成一条鱼，让我可以在大海里自由遨游，不用再害怕狂风大浪吧。”

上帝听到了他的祈求，把他变成了一条鱼。

变成了鱼的儒夫随着波浪在海面上畅快地游着，没想到被海面上盘旋着的一只海鸟发现了。海鸟飞快地俯冲下来，迅速地用爪子抓住了他。他害怕极了，拼命地扭动身体挣扎着，好不容易才从海鸟的爪子里挣脱出来。

惊魂未定的儒夫又向上帝祈求：“仁慈的主啊，鱼会被海鸟吃掉，求求您把我变成一只强大的海鸟吧！”

于是，上帝又把他变成了一只海鸟。

变成了海鸟的儒夫在天空中自由自在地飞翔着，他想：“这下，我

可以凭着翅膀飞到任何地方，应该不会再遇到危险了吧？”正当他得意的时候，忽然海面上一声枪响，子弹呼啸着擦身而过，原来，有个猎人朝他开了一枪，幸好没打中。

魂飞魄散的懦夫又向上帝祈求：“仁慈的主啊，求求您把我变回人吧，还是人类最强大！”

于是，上帝把他变回了人。

懦夫依旧站在甲板上，庆幸地说：“还是做人最安全！”懦夫话音刚落，一个大浪向船头打来，船被打翻了，懦夫掉到海里淹死了。

心灵人生



世界上总是充满着各种困难与危险，没有哪个地方、哪种生命会得到绝对的安全。祈求绝对的安全，正如祈求大海不要有任何风浪一样，是懦夫所为。真正的强者从来都不会害怕困难，因为他们知道，如果一味地害怕、逃避，最终都会被困难无情地打倒。

04

每一种生活都有苦处

每个人的生活或多或少都会遭遇坎坷，世上从来就不曾存在由顺利二字构成的生命之途。

一个亡魂即将转世，他乞求上帝给他一个最美好、最圆满的生命。