

笑对人生

Laugh and Live

[美] 道格拉斯·范朋克◎著
王玉娟◎译

笑对人生

[美] 道格拉斯·范朋克◎著

王玉娟◎译



西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

笑对人生 / [美] 范朋克著; 王玉娟译. —北京: 西苑出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5151-0133-0

I. ①笑… II. ①范… ②王… 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 (2011) 第247010号

笑对人生

著 者 [美] 道格拉斯·范朋克

译 者 王玉娟

责任编辑 蒋焱兰 010-88624889 woyaozhenggao@126.com

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码: 100143

电 话: 010-64210030 传 真: 010-64283954

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京市通州鑫欣印刷

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 110千字

印 张 7.25

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年3月第1次印刷

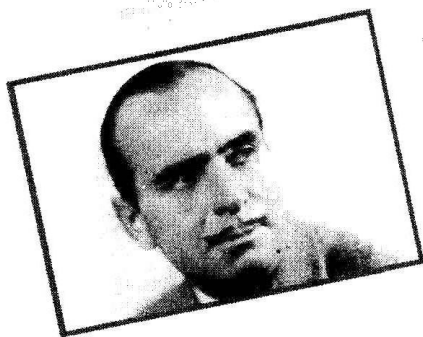
书 号 ISBN 978-7-5151-0133-0

定 价 29.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

作者简介



道格拉斯·范朋克

(1888.3-1939.12)

他是美国人勇往直前的精神象征。

他从剧场的业余演员蜕变为美国影视界的英雄国王。

人们把他与英国乔治五世、罗马教皇庇护十一世、美国发明家爱迪生和爱尔兰大作家萧伯纳相提并论。

他被公认为是好莱坞默片时代中的第一个国王。他娶了著名“美国甜心”玛丽·碧克馥为妻，他们与D.W. 格里菲斯被誉为美国默片黄金时代的“铁三角”“影坛三杰”！

他是第一个在贝弗利山定居的电影明星，在社交圈子中，

他们的“璧克范”庄园邀请规格被认为高于白宫的邀请规格。

他拥有无限的热情，道德的勇气，淘气的态度，强健的体魄，闪烁的眼睛和调皮的笑容。

卓别林在悼词中称他为“永远的男孩……他代表的是一种快乐的生活。他的回报是巨大的，他的欢乐非常多。现在，他枕着自己的臂弯，深深叹息，入睡。”

他去世后被土葬在好莱坞永远公墓，他的纪念碑是当时造价最昂贵的。

他的经典代表作：《佐罗的标记》(1920)、《罗宾汉》(1922)、《巴格达窃贼》(1924)等。

· 目 录 ·

第一章

“口哨和锄头：歌声伴我们成长” /001

第二章

自我审视/011

第三章

提前开始的益处/023

第四章

从经验中获益/035

第五章

精力，成功和笑声/045

第六章

品格的塑造/055

第七章

诚实：性格的塑造者/065

第八章

身体和精神的纯净/077

第九章

关心他人/089

第十章

保持民主/099

第十一章

读书以自修/109

第十二章

身体和精神上的严阵以待/121

第十三章

自我放纵和失败/129

第十四章

超前消费/139

第十五章
主动性和自立/149

第十六章
错失良机/159

第十七章
承担责任/167

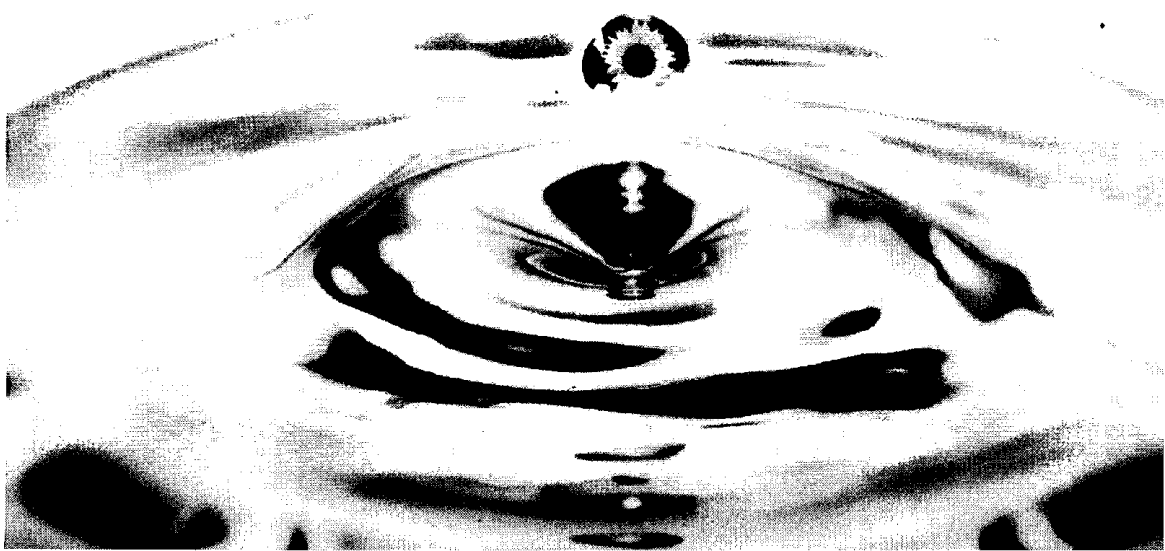
第十八章
适时结婚/175

第十九章
笑对人生/187



道格拉斯·范朋克小传——乔治·克里尔/195

第一章 • 『口哨和锄头：歌声伴我们成长』



在这个美好的古老世界上有一件事是毋庸置疑的：那就是只有追逐快乐的人才会得到幸福，只有欢笑的人才会拥有快乐。



道格拉斯·范朋克

在这个美好的古老世界上有一件事是毋庸置疑的：那就是只有追逐快乐的人才会得到幸福，只有欢笑的人才会拥有快乐。

每个人都有资格快乐——你、我和其他所有人。

从根本上说，幸福是一种心理状态，而不是身体状态。心态决定幸福。

事实上，双眼凝视着未来，单脚独



立地站在生活的“香蕉皮”上，而仍然拥有快乐、舒适和平静的心态是可能的——如果我们能够尽可能多地微笑。

我告诉你，那完全是一种心理状态——而且我对自己说的话深信不疑。这就是我为何拿起笔来的原因。因为我想跟朋友们畅谈——正是你们热情的来信让我有了写作的灵感，更给我提供了写作素材。在电影里我所能做的就是演好我的角色，冲你们笑。我所说的话只能依靠你们的推断。但是用我的笔可以描述那些不能进行特写镜头的“无声电影”。

首先，我想问你一个“最愚蠢的问题”——你笑过吗？

我的意思是：你曾经发自肺腑地——不由自主地大笑过吗——就像警察手中的大棒已经垂下，但是手指仍旧能够准确地按在“出动”的按钮上一样。如果你没有过，你应该开怀大笑一次。每天早晨带着笑容出发，不必担心这一天中剩下的时间如何度过。

我喜欢笑。它是一剂补药，能让我打起精神，使我心

1924年饰演《巴格达窃贼》照片





情舒畅并精力充沛。笑，是一种生理需求，神经系统需要它。笑的时候，深厚有力的胸部运动会使血液流动，从而促进血液循环，这对于我们的健康非常有好处。可能你没有想过这些吧？你可能不知道笑可以自动给你的血液重新充氧，使血液保持鲜红吧？笑就可以起到这样的作用，除此之外，它可以缓解大脑的紧张。

笑，或多或少是一种习惯。对一些人来说，只有通过练习才能形成。但是，是什么阻碍了你的练习呢？如果你想到过死，那大笑吧，它可以使你长命百岁；如果你体质虚弱心情沮丧，那大笑吧，它可以使你变得健康起来；如果你日渐消瘦、脸色苍白，那大笑吧，它可以使你胖起来；如果你心情忧郁、时运不济，那大笑吧，它可以使你走向成功的。大笑吧，没有什么事情可以折磨你，甚至是死神。对于一个一生都在笑的人来说，面对未来是不会恐惧的，因为他是问心无愧的。

笑的魔力在哪儿呢？魔力就是在任何情况下笑都会让人感到幸福。我们不得不承认它的魅力；毫无疑问，



笑可以下意识地使我们精神振奋。如果我们感到无聊和无所事事，那就笑吧，笑就是我们可以做的事，因为笑声就意味着行动，而行动可以驱散阴郁、顾虑、烦恼，担忧和其他类似的情绪。

真正的笑是发自内心的，就像从泉眼中涌出的细水，带着行动和自发的力量不断地向外冒出。而行动和自发——这两剂魔药也是笑的本质，是我们内心之中不可控制的情感。

所以，对我来说，不就是笑嘛！为什么不一直坚持呢？何况这个尝试不会有任何伤害。我们需要的也就是毅力。对每个人来说，寻求和获得自我都是自己的事情。其中，我们很多人已经拥有，但是也有很多人的脸上尚未挂过笑容。

拿街上的一个普通人为例，看他步伐沉重地走着，没有活力、没有精神。他深陷束缚——锐气尽失，腹中无物，他怎么能笑得出来呢？他需要的是精神活力——迫使自己行动起来的力量。对他来说，除非进行某种可



爱笑的道格拉斯·范朋克



以使他处于正常身体状况的体能训练，不然他就不会有希望——之后一切事情都会明了。大脑对循环中的新生血液会做出反应，心理活动也做好了要与使他们受限的停滞惰性做斗争的准备。

而且，请注意，体能训练并不一定意味着去找专家寻求建议。因此一个人没有必要小题大做。到新鲜的空气中去，迈着轻快的步子，而且别忘了带上微笑。也不要做得太过分。首先要放轻松，并且依靠你每天的努力，今天早晨做一点，今天晚上再多做一点。当你控制了自己的呼吸和心脏，你便得到了第一个机会，到外面的乡村小路上，或者穿越乡村的山谷。然后跑啊跑啊跑，直到你筋疲力尽，来到长满小草的岸边。然后大声长笑，因为你已经走在通往幸福的大道上了。

现在就试试吧，别再等了。从今天开始。或者，如果你看到这几行字的时候已经是晚上，那么就放下书，



绕着小区跑几圈。回来之后你会更加享受。运动比其他任何事情更有助于得到幸福，你一旦开始热血沸腾，就会开始考虑其他保持身体平衡的方法。除非你做了第一次努力，不然很可能不会对锻炼有正确的认识——我们需要有精力去思考。

如果我们没能给身体做一轮训练，那么晚上脱衣睡觉之时，想想我们错过了一个怎样的机会。这很简单，非常容易，它与我们每晚的睡眠和第二天的工作有着很大的关系。忘记这样做是不合天理的。笑吧！活着的人们，如果你没有笑的习惯，那么开始培养吧。永远不要错过一个大笑的机会。微笑总比不笑好，轻声笑也比悄然无声好——但是放声大笑才是真正有益的。如果你勇于尝试的话，那现在就试试吧。并且完成之后，要分析一下自己的感受。

我做了如下的预言——如果你一旦开始培养锻炼和大笑的习惯，哪怕仅仅短短的一周——从此以后你就会将这个习惯保持下去。