

REN SHENG ZAI JIMO
YE YAO XIAO YI XIAO



人生再寂寞 也要笑一笑

张春霞◎编著

人生总有不如意，悲也是过，喜也是过；
人生总有不快乐，哭也是过，笑也是过。
无论顺境还是逆境，都要从容面对
无论是获得还是失去，都要平静地接受



国家行政学院出版社

人生再寂寞 也要笑一笑

张春霞◎编著



国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生再寂寞也要笑一笑：震撼亿万人心灵的哲理故事 / 张春霞
编著. —北京：国家行政学院出版社，2011.6

ISBN 978-7-5150-0130-2

I. ①人… II. ①张… 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 108845 号

书 名 人生再寂寞也要笑一笑：震撼亿万人心灵的哲理故事

作 者 张春霞

责任编辑 聂笃克

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010) 68920640 68929037

经 销 新华书店

印 刷 浙江云广印业有限公司

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

开 本 700 毫米×1000 毫米 16 开

印 张 22

字 数 276 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-0130-2/B·004

定 价 32.80 元

前言

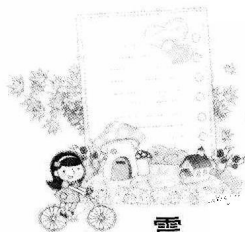
在生活中,经常听到很多人这样抱怨:“活着真累,生活怎么会有这么多烦恼呢?”其实,人只要生活在这个世界上,就难免遇到这样或者那样的烦恼。如果我们承受不住人生的考验和平淡生活的寂寞,那么我们会成为生活的俘虏。既然我们已经挑起生活的担子,既然我们已经选择了平淡的生活,那么我们就没有退路,笑着是过,哭着也是过,那为什么我们不笑对人生,善待生活呢?

所以,当苦难、遗憾、失意、寂寞摆在我们面前时,不妨笑着对自己说:“这些都是暂时的,事情没有想象中的那么糟糕,人生的一切不如意都会过去。”当你用阳光的心态和乐观的态度去看待这一切时,你会发现原来自己只不过是自寻烦恼罢了。

其实,心态决定了你人生的高度。你认为自己的人生很不幸,那么你的一生将会在失意颓废中度过;如果你认为所有的不幸都是暂时的,那么生活一定会在不久的将来呈现出幸福的景象,只要你积极主动地改变现在的困境,你的生活就会向好的方向发展。人这一辈子有什么样的心态就有什么样的生活。

当我们面对生活中的不如意时,当我们面对生活的突发事件时,我们首先要静下心来,摆正自己的心态,乐观地面对一切,生活再苦再累,人生再孤独再寂寞,也要保持乐观,保持微笑。

世界犹如你的一面镜子,当你微笑的时候,世界都会对你笑,当你哭的时候,世界就会对你哭。所以,我们要从现在开始,学着笑对生活,



人生●寂寞也要笑一笑

RenSheng Zai JiMo YeYao XiaoYiXiao

不要抱怨人生太平凡,不要抱怨日子太艰辛,不要抱怨生活太平淡。当我们走过风雨,经历世事,会恍然大悟:人生不会十全十美,孤独与寂寞,遗憾与失意本来就是生活的一部分。

笑对生活,需要我们具备一颗淡定的心。淡定,不是不求上进,不等同于碌碌无为。淡定的人,有着自由的心灵,会适时给自己的心灵放个假;淡定的人,无论何时何地,都能沉得住气,耐得住寂寞,承受得住磨练,所以,我们说,淡定是超然的人生境界,是一种波澜不惊的人生态度。拥有了淡定,我们才能笑对生活。

笑对生活,需要我们拥有一颗平常心。人生在世,如果太计较,就会给自己徒增烦恼与痛苦。如果你有了一颗平常心,不顺心时想开一点,不顺眼时看开一点,用宽容的眼光看待一切,我们就能远离失落,远离烦恼,远离寂寞。季羡林说过这样一句话:“人活着最重要的是想开一点。”悟懂了这个道理,我们就会保持一笑而过的心态,我们才能活得坦然,活得洒脱,活得轻松!

笑对生活,需要我们拥有一颗勇敢的心。生活总会有伤痛,但是世界上没有永远的伤痛。再深的伤口,也总会有痊愈的那一天。人生没有过不去的坎,有时候,你仅仅需要一步,你就能跨越人生的困境。

失败的时候,无人理解,无人同情,我们会感到寂寞;失恋的时候,从出双入对变成孑然一身,我们会感到寂寞;看着别人出人头地,而自己却原地踏步的时候,我们会感到寂寞;面对人生的遗憾,而我们又无力回天的时候,我们会感到寂寞。此时,只要我们换一个角度看人生,会发现不一样的风景。有位哲人说过“世间之事没有好坏之分,关键是我们以什么样的角度去看待我们所遇到的事情。”其实,我们可以这样想:失败了,不要紧,因为不经历失败的人绝不会懂得成功的真正意义。失恋了不要紧,与其苦苦纠缠一段无爱的过去,还不如给自己一个机会重新开始。别人出人头地了,不要紧,这会成为你的刺激点,有了这个刺激,你才能化压力为动力。人生有了遗憾,不要紧,人生正是因

前 言

为存在遗憾而显得弥足珍贵！

为了帮助广大的读者朋友们调整自我，塑造阳光心态，我们精心创造了这本名为《人生再寂寞也要笑一笑——震撼亿万人心灵的哲理故事》的小书籍。希望它能给你的人生带来一丝快乐，给你的生活带来一缕清风，给你的心灵带来一丝抚慰！

目 录

第一辑 笑对遗憾，没有十全十美的人生

微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的不如意，不要抱怨生活留给你太多的遗憾。当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会顿悟：人生不会太圆满，根本没有百分百完美的人生，所以，人生有再多的遗憾也要笑一笑！

不要陷入“苛求完美”的泥潭中	003
苛求完美，其实就是跟自己过不去	004
笑对生活，生活会还你一张笑脸	006
世上最可怕的监狱并没有铁窗与围墙	008
你所羡慕的生活不一定就适合你	009
爱如手中沙，无需苛求完美无瑕	011
活出勇气，笑对身体上的残缺	013
以积极的心态面对生活中的遗憾	016
人生再不幸，也要笑着活下去	018
庸人把缺陷当借口，强者把缺陷变优势	021
身体残疾不可怕，可怕的是心灵残疾	023
有些遗憾，你不必太在意	026
人生总会有一些不如意的事情	028
活在仇恨中是对自己最大的折磨	029
容忍人生中的瑕疵，学会接受“不完美”	031



人生再寂寞也要笑一笑

RenSheng Zai JiMo YeYao XiaoYiXiao

别再苛求完美了，缺憾未必是坏事	033
完美才是人生，绝对完美的人生是不存在的	035

第二辑 笑对孤独，人生要受得了孤独与寂寞

受得了孤独与寂寞的人，纵使他们置身喧嚣的闹市，仍然身外无物，心静如水；纵使他们独处大漠，仍有长河落日作伴；纵使红尘再热闹，他们行走的脚步永远不会虚浮。

宁愿孤单一辈子，也不愿意嫁给你	041
爱本身就是一种寂寞的等待	044
不要长期把自己置于孤独的阴影里	047
在冷落与嘲讽之下，你要耐得住孤独	050
当真爱与寂寞的等待者擦肩而过	052
甘于寂寞，用一生等待一个约定	055
逃避只会留下苦涩的回忆与寂寞	058
在寂寞中默默忘记那个伤害过你的人	061
为了摆脱寂寞而随便选择一个人注定是悲剧	065
不要因为一时冲动而毁掉一生幸福	067
如果没有人为你祝福，那就自己祝福自己	069
拥有从容和淡定，人生从此不寂寞	071
情花曾开，只是错过彼此的花期	073
暗恋一个人注定是一场寂寞的游戏	075
忍受被“泥土”埋藏的苦闷与寂寞	078
耐得住寂寞才能潜心做好一件事	080
受得了寂寞，要有耐心等待成功的到来	082
在寂寞中成长，创业要有“十年磨一剑”精神	084



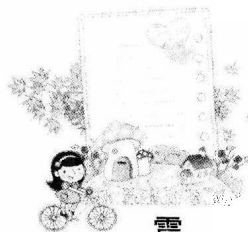
第三辑 笑对生活，修炼一颗平常心

人生不如意之事十之八九。人的一生是一个不断接受自己、不断与命运抗争的过程，也是一个不断拥有、不断失去的过程。如果你不能保持平常心，学不会淡泊名利，就会患得患失，你只能在权利和欲望的得失之间痛苦前行。

在你的心田播种一粒“克拉”种子	091
最好的选择就是顺其自然	093
珍惜生命，活着本身就是最大的幸福	095
守住内心的平静，在平淡中体会人生的快乐	097
不要羡慕别人，做自己最好	098
一根稻草也能改变一个人的命运	100
非凡的成绩往往来自平凡的小事	102
并非所有的错误都会留下遗憾	103
忘记年龄，活好每一天才是最重要的	105
后退一步往往就是人生的出口	107
用一颗“卑微”的心对待你的生活	108
烦恼时，给自己的心灵松松绑	110
别和他人比什么，把握好自己就可以了	113
懂得欣赏，学会给自己创造快乐	115
寻常幸福——幸福与否与房子的大小无关	116
心态从容是幸福的极致	119
不要妄想那些不属于你的东西	121
累了的时候，就让自己停下来喘喘气	123

第四辑 笑对困境，这辈子没有过不去的坎

不要幻想生活总是那么美好，生活的四季不可能只有春天，在



人生再寂寞也要笑一笑

RenSheng Zai JiMo YeYao XiaoYiXiao

漫长的人生旅途中，困境并不可怕，遇到逆境也无需忧伤。换一个角度想，这些都是人生对你另一种形式的馈赠。其实，生活并没有拖欠你任何东西，所以没有必要总是哭丧着脸，笑一笑吧，你的人生活会更美好！

玫琳凯——这辈子再苦再难也要笑一笑	129
人这一辈子没有什么过不去的坎	131
笑对困境，做你最应该做的事情	134
耐心等待“人生绿灯”亮起的那一刻	135
泥泞再深也要乐观地走下去	137
当厄运来临时，你要勇敢地面对它	139
笑对一切，没有阳光也灿烂	140
一个懦弱无能的人必会成为命运的玩偶	142
有时候，你不必给自己留后路	144
意志是最尖锐的矛，也是最坚固的盾	145
与其失去一切，不如相信奇迹	147
其实，“走投无路”就是一条新路	148
既然生活不相信眼泪，那就保持微笑吧	150
风雨只是暂时的，一切都会好起来	152
当你遭遇不幸时，给自己打开一扇心窗	154
你可以缺少任何东西，唯独不能缺少快乐	156
人间最苦是心苦——创业者要经得住精神上的考验	158
突破人生中的困境，做一个生活的强者	160

第五辑 笑对失败，要想赢先要学会输

傅雷说：“人一辈子都在高潮——低潮中沉浮。”乐观者在失败中看到希望，悲观者在失败中看到绝望。失败时，你不能抱怨，更不能自暴自弃，要笑对失败，更要在失败中成长。你只有经历了风

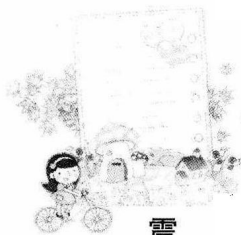
雨才会看见美丽的彩虹。

笑对逆境，再长的黑夜也有天亮的时候	165
跌倒了不算失败，爬不起来才算失败	167
失去坚强的心，成功的几率是零	169
不寄希望与他人，必要时给自己一个“趑趄”	171
从失败中吸取经验比成功本身更重要	172
奋斗的过程是一个精彩的过程	174
视挫折为财富的人才会获得成功的桂冠	178
要想赢，首先你要学会输	181
把失败写在背面，相信自己一定能成功	183
失败了不要紧，大不了从头再来	184
乐观者在打击中看到希望，悲观者在打击中看到绝望	186
单一的人生即使像蜜一样甜，也是一种缺憾	187
中年以前不要怕，中年以后不要悔	189
如果你失去了“最后一搏”的勇气	190
你必须给自己一个坚强的理由	192
没有今天的磨砺，就没有明天的锋芒	194
坚韧是克服困苦的最好药方	196

第六辑 笑对磨难，磨难是生活的一部分

很多时候，上天赐予我们的磨难，不一定是坏事，因为不经磨难孕育，生命之花不会绽放得如此美丽，就像孕育珍珠需要经历一番痛苦难耐的磨炼一样。笑对磨难吧——那是属于你的一笔财富！

笑对生活，生活才会充满阳光	201
磨难是上帝的一把“刻刀”	203
磨难并不可怕，唯一可怕的是恐惧本身	204



人生●寂寞也要笑一笑

RenSheng Zai JiMo YeYao XiaoYiXiao

爱你的敌人，最高贵的复仇是宽容	209
放下仇恨，当众拥抱你的“敌人”吧	211
磨难是人生最宝贵的一笔财富	213
只有磨难才会教你学会坚强	216
有时候，你的强大是因为对手的存在	217
在紧要的关头，首先要保持冷静	219
没有苦难的孕育，生命之花不会如此美丽	221
解决磨难最好的办法就是正视它	223
磨难是人生最称职的老师	225
选对人生的钥匙，坚持走自己的路	227
一次偶然也许就可以改变你的人生	229
演好小角色——“卑微”是人生的第一课	231
人总是要在创伤中成长起来的	233
当天使来叩门，你准备好了吗	235

第七辑 笑对得失，学会对自己说“没什么”

快乐与否，不在于拥有的多，而在于计较的少。笑对人生，少计得失，而是要充分享受人生的过程。让自己多一分平静，少一分躁动吧，因为生活的本质就是平和！

生命如一片扁舟，不需要太多的行李	241
换一个眼光看世界，静下心来欣赏人生	243
如果缘分已尽，就要潇洒地放弃	245
没有放弃，就没有新的收获	248
别走得太快，否则你会错过路上的好风景	250
明智的放弃才是人生可取的态度	251
简单即是美，用一种快刀斩乱麻的方式去生活	253
不属于你的东西趁早放弃	255

目 录

不必把分手看成“世界末日”	257
放下功利心，让自己多一分平静少一分躁动	259
过去不等于未来，不要再纠缠于过去了	261
进一步逼虎伤人，退一步海阔天空	263
生活因为懂得分享而变得更多彩	265
得失之间，就在于你的一念之差	267
看淡得失，笑对你所失去的一切吧	269
凡事看开一点，学会对自己说“没什么”	271
快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	272

第八辑 笑对自己，这辈子一定要活的底气十足

自信是一笔财富，是人生能笑到最后的资本！不管你的情况多么糟糕，或是沉沦在多么低下的地位，你都要笑对自己。当你满怀自信，并且全力以赴时，一切都会好起来的！

做自己人生的设计师，你的人生你做主	277
笑对自己笑对生活，做一个自信的人	278
活在自己的心里，而不是活在别人的眼里	280
了解自己比了解他人更重要	282
“成名在 101 岁”的人生态度	284
在你的内心装一个人生的罗盘	286
不相信自己的人是一个可怜虫	288
用演主角的心态去演一只狗	289
自强是突破平庸的唯一出路	292
别忘了在心里告诉自己：我是最好的	293
做自己最好，别太在意别人说什么	295
在给别人鼓掌时，想想自己如何赢得掌声	298
世界上每一个人都是独一无二的	299



人生再寂寞也要笑一笑

RenSheng Zai JiMo YeYao XiaoYiXiao

有所经历才会找准自己的人生位置	300
做人要有底气，活出自信最重要	302

第九辑 笑对人生，人这一辈子快乐是最重要的

人只要生活在这个世界上，就会有很多烦恼。痛苦还是快乐，取决于你的内心。人不是战胜痛苦的强者，便是向痛苦屈服的弱者。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑，为何不笑一笑呢？

心病还要心药医，烦恼都是自找的	307
幸福就隐藏在生活小事之中	308
凡事要想开一点，不妨对生活笑一笑	310
只要保持好心情，一切都会好起来	312
练习快乐，你就能快乐起来	316
不开心时，就把烦恼写在沙滩上	317
给心情放个假——修炼你的“假日心态”	318
世上没有任何事是值得你忧虑的	322
无论生活怎样糟，都要让自己快乐起来	324
及时清扫心尘，把烦恼驱除心外	327
换一个角度看待不幸	330
把自己从坏心情中解放出来	332
生气是用别人的错误来惩罚自己	333
抓在手里的幸福才是现实的	335

第一辑



笑对遗憾，没有十全十美的人生

微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的不如意，不要抱怨生活留给你太多的遗憾。当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会顿悟：人生不会太圆满，根本没有百分百完美的人生，所以，人生有再多的遗憾也要笑一笑！

不要陷入“苛求完美”的泥潭中

有一位商人娶了一位体态婀娜、面貌秀丽的太太。可这位性情温和美丽的太太，美中不足地长了个酒糟鼻子，这就如同失职的艺术家，对于一件原本足以倾倒众人的艺术精品少雕刻了几刀一样。

这位商人对于太太的鼻子终日不快。这一日他外出经商，路过奴隶市场，发现一个身材单薄的女子。这位丈夫被她那个端端正正的鼻子深深地吸引住了。好极了！他不计一切地买下了她。

以高价买下这个女子后，他就兴高采烈地带着她日夜兼程地往家赶，他一定要给心爱的妻子一个惊喜。回到家中，他用刀把女子那漂亮的鼻子割了下来，他拿着血淋淋的鼻子，大声疾呼：“太太！你快来啊，瞧我给你买回来什么宝贵的礼物了！”

太太高兴地 from 里面跑了出来：“什么样贵重的礼物啊，让你如此兴奋？”

“你看啊，我给你买了个端正美丽的鼻子，你快把它换上吧！”

丈夫说完，从怀中抽出锋锐的刀子，一刀就把太太那个酒糟鼻子割下了。酒糟鼻子掉落在地上，丈夫赶紧用双手去贴那个美丽的鼻子。但是无论丈夫如何努力，那个漂亮的鼻子始终无法粘在妻子的鼻梁上，太太鼻梁仍然是血流如注。

可怜的妻子不仅没有得到丈夫为她买来的美丽鼻子，还失去了自己那个有点丑陋，但却实实在在的酒糟鼻子。