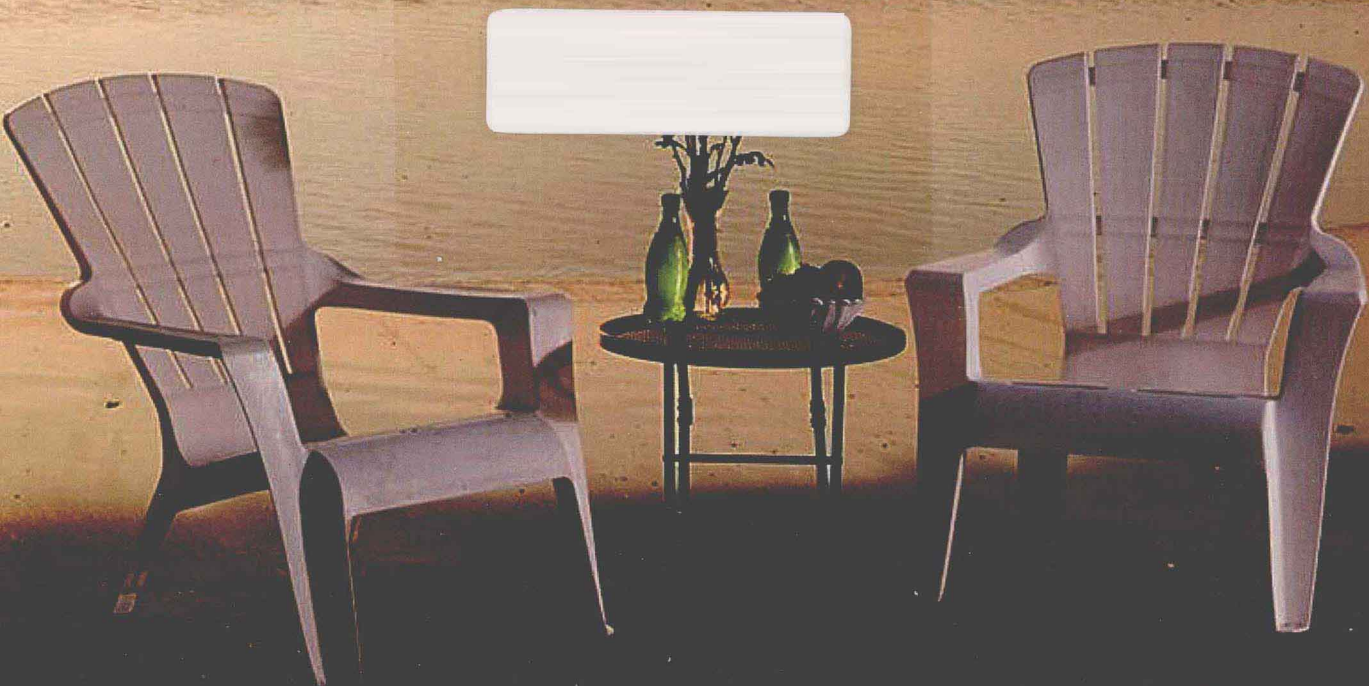


最正确的人生态度 最积极的应对方法

再苦也要 笑一笑

孙溪岩 编著



中国华侨出版社

最正确的人生态度 最积极的应对方法

再苦也要 笑一笑

孙溪岩 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再苦也要笑一笑 / 孙溪岩编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5113-3700-9

I. ①再… II. ①孙… 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 (2013) 第132875号

再苦也要笑一笑

编 著: 孙溪岩

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 雨 墨

封面设计: 彼 岸

文字编辑: 王 瑶

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 43 字数: 792千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3700-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

FOREWORD

山有巅峰，也有低谷；水有深渊，也有浅滩。人生之路也一样，总是充满坎坷与挫折，时而波峰，时而谷底。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，它也对你哭。”因此，当挫折、不幸或厄运降临的时候，请记住，再苦也要笑一笑。

困境是人生的财富，只有超越困境，才能获得幸福与成功。人是哭着而不是笑着来到这个世界上的，这或许就注定了在人的一生当中，苦难永远多于快乐。人的一生，就是不断地与痛苦抗争的过程。挫折与不幸是人生的伴侣，但又是人生的一笔财富，它能使人清醒，催人奋进。挫折是可怕的，但却是成长路上不可缺少的基石，实际上，每个困境与障碍都会成为一个超越自我的契机。困境，是成功者的阶梯，失败者的地狱。莎士比亚说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为它们所反制。”面对挫折与不幸，悲观的人看到的是危机，乐观的人看到的是转机。

笑对人生，是最正确的人生态度。拿破仑得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权力和金钱，辉煌一时，但他却说：“我这一生从来没有过一天幸福的日子。”海伦·凯勒失聪又失明，可她却说：“生活多么美好。”人生的快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法如何。任何的痛苦与快乐都由自己决定，幸福与否全在于你的心态。一位哲人说过：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”一个人，即使他一无所有，只要他有希望，他就可能拥有一切；而一个人即使拥有一切，却没有希望，那他就可能丧失已经拥有的一切。可以说，一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能帮助我们获得健康、幸福和财富，而消极的心态则会使我们一无所有。笑对人生是一种境界，更是一种应对暴风雨的法宝。态度，决定了人一生的高度。

笑对人生，改变命运就在一念之间。生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们感悟到了多少哲理。“上帝并没有创造一个标准的人。世上的每个人都如同被上帝咬过一口的苹果，他们都是有缺陷的。有的人缺陷大些，那是因为上帝特别喜欢他的芬芳。”每一个人都要遇到挫折，挫折是成功的必经之路，挫折让强者更强，弱者更弱。一个人如果积极进取，喜欢挑战，自信乐观，那他就成功了一半。法国启蒙思想家卢梭说过：“在我一生中的苦难日子里，我却始终满怀温馨、感人、甜美的情感，这些情感为我悲痛的心灵的创伤抹上香膏，仿佛将痛苦化为快感。”笑对人生，才能于人生的旅途中不断发现生机盎然的绿色，于绝境中看到希望，找到

向上攀登的阶梯，而不会在途中搁浅。是前进还是后退，是奋进还是屈服，有时就在一念之间。

追求快乐是每个人的天性，但经历苦难也是人生的必然。笑对人生，是一种超然的心态，更是一种凌驾于命运之上的气度。任大雨滂沱、道路崎岖，我自勇往直前。笑对人生，是一种勇气，更是一种淡泊。保持一颗平静、平常之心，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”。这本《再苦也要笑一笑》从“学会接受”、“学会应对”、“学会解脱”、“学会调节”、“学会行动”、“学会珍惜”、“学会快乐”、“学会生活”、“学会奋起”九个方面阐述了如何面对并走出人生的困境；如何在苦难中成长，学会应对人生旅途中不断出现的挫折；如何在逆境中奋起，战胜痛苦与不幸，找到快乐的方法；以及如何学会享受生命，珍惜你所拥有的一切。阅读本书，将使你在辛勤耕耘之时、在遭遇磨难之际、在厄运降临之后，能够微笑着面对生活，不抱怨生活中有太多的曲折、不公和磨难，感谢折磨你的人，感谢折磨你的事。当你走过世间的繁华，阅尽世事，你就会幡然明白：人生总会有不圆满，再苦也要笑一笑。





目录

CONTENTS

第一章



学会接受——人生的苦难永远多于快乐

第一节 苦难是人生必须经历的一课	2
苦难是人生必须经历的一课	2
天才往往来自苦难	3
不冒险怎能成功	4
有压力才有动力	5
成长需要一个过程	6
学会在挫折中成长	8
痛苦往往是因为追求错误	9
错误往往是因为选错了方式	10
最大的敌人就是自己	11
要想收获，就得先付出	11
不经历风雨，怎能见彩虹	12
第二节 用坦然迎接不幸	14
用坦然迎接不幸	14
人生本无坦途	15
乐观地面对一切	17
挫折是成功的法宝	18
看淡生活中的不平事	19
一笑置之岂不更好	20
羞辱可以成就强者	21
别把成功看得太复杂	23
改变环境不如改变自己	24
上帝并没有创造一个标准的人	25

第三节 烦恼往往都是自找的	27
有些事不是你想象的那样	27
凡事不要自我设限	28
别把生活搞得太复杂	29
很多事其实很简单	30
烦恼往往是自找的	31
在争论中没有赢家	32
我们需要朋友，更需要对手	33
人比人气死人，不要和别人比	34
学会变通，别做固执的傻子	35
快乐的秘诀就是：不为难自己	36
换一种思维方式，突破思维定势	37
接受事实是克服不幸的第一步	38
第四节 把苦难当作人生最珍贵的财富	39
永不绝望	39
每天给自己一个希望	41
黄连为哨——苦中寻乐	43
成功的路上布满荆棘	44
世上只有不肯快乐的心	45
懂得欣赏路边的美景	46
让自己微笑如花	47
把苦难当作人生最珍贵的财富	49
从现在起，感谢折磨你的人吧	51

□ 第二章 □



学会应对 —— 跌倒了就再爬起来

第一节 挫折是成功的入场券	54
大海上没有不带伤的船	54
挫折是成功的入场券	55
痛苦是通往天堂的梯子	56
失败是一种人生财富	57
有缺陷，就勇敢地面对	57
谁都可以创造奇迹	59
第二节 伤痛是心灵的荣誉勋章	60
把苦难当作人生的光荣	60

要为自己而喝彩·····	61
成长的代价·····	63
在困境中引爆潜力·····	64
把自己“逼”上巅峰·····	65
“卧薪尝胆”方能成功·····	67
小不忍则乱大谋·····	68
第三节 以笑声面对残酷的命运·····	70
以笑声面对残酷的命运·····	70
没有人注定不幸·····	71
对付烦恼有诀窍·····	72
帮助别人就是成全自己·····	74
信念伴你走出困境·····	75
学会化解痛苦·····	76
最不能缺少的是冷静·····	77
失败了不要紧，再试一次·····	78
坚持到底，绝不轻易放弃·····	79
再苦也不能失去希望·····	80
改变人生就在一念间·····	81
可以不成功，但一定要成长·····	83
第四节 上帝从未瞧不起卑微·····	84
以自嘲对困境·····	84
缺陷也是一种美·····	85
上帝不会轻看卑微·····	87
没有过不去的火焰山·····	88
没有人比你更值得爱·····	89
车到山前必有路·····	90
把自卑抛在脑后·····	92
唯有埋头才能出头·····	93
第五节 危机就是转机·····	94
困境，有时候反而是机遇·····	94
打开人生的另一扇门·····	95
发现你人生中的“兔子”·····	96
缺憾也许就是幸运·····	97
别做无谓的坚持，要学会转弯·····	98
没有绝对的好事，也没有绝对的坏事·····	99
观察力是机会的探测器·····	100
发现机会就能改变人生·····	100
播下希望的种子·····	102

□ 第三章 □



学会解脱 ——解开你心里的锁

第一节 任何时候都不应该绝望	104
一切都会好起来的	104
任何时候都不应该绝望	105
不要因失败而退缩	105
有了希望就能战胜苦难	107
熬过去就是胜利	108
发现你的优势	109
挖掘你的潜能	110
困境即是上天的恩赐	111
正视缺陷，超越自卑	112
顽强的人生才美丽	113
坚强是最有用的财富	115
第二节 生命之舟需轻载	117
生命之舟需轻载	117
不要想得过于长远	118
别让钱压累你一生	120
想得开才会过得好	121
不为虚名所累	123
太多的欲望是人生的一杯苦酒	124
摒弃生活中那些多余的东西	126
第三节 淡定豁达，没有真正的输赢人生	127
豁达是心灵的解药	127
知足者能享天人之福	128
人生不在输赢	129
能拿得起就要能放得下	131
能容人者容天下	132
大丈夫能屈能伸	133
豁达可以赢得人心	135
给别人铺个台阶，留条后路	136
豁达是通往幸福的另一扇门	137
第四节 大肚能容，才会轻松一生	139
学会欣赏别人	139

用机智化解不顺·····	140
学会理性的妥协·····	142
给别人留一点面子·····	143
心胸豁达才有好人生·····	144
大肚能容，容天下难容之事·····	146
乐于释怀，不念旧恶·····	148
没有对手，自己就不会强大·····	148
在可以糊涂的时候糊涂一把·····	149

□ 第四章 □



学会调节——快乐是最重要的

第一节 没有必要太追求完美·····	152
没有必要太追求完美·····	152
别让嫉妒毁了你·····	152
做人不要太贪心·····	153
忍耐能带来无尽的好处·····	154
别过分苛求自己·····	156
放弃是一种智慧·····	157
正确对待流言飞语·····	158
多给别人一点宽容·····	159
从最低处开始·····	160
第二节 多给自己松松绑·····	161
给郁闷一个自然出口·····	161
尖叫也是一种发泄·····	162
大哭一场解千愁·····	163
千万不要堆积情绪·····	165
多给自己松松绑·····	166
脾气可以被转移·····	167
给自己备个情绪“垃圾桶”·····	169
告别不良情绪·····	170
在旅行中排遣烦恼·····	171
找到合适的宣泄方式·····	172
第三节 学会变通，别老和自己较劲·····	174
固执让你自讨苦吃·····	174
学会变通，灵活面对生活·····	175

换把钥匙开锁更轻松·····	176
打破常规，自己订立游戏规则·····	177
换个思路多出路·····	178
多换角度多条路·····	180
用智慧打破僵局·····	182

第四节 别把工作当苦役·····183

好心态才会出好状态·····	183
为自己而工作就不会感觉苦·····	184
阳光总在风雨后·····	186
不要孤军苦战·····	187
对工作负责就是对自己负责·····	189
巧妙应对同事关系·····	190
多给自己充充电·····	191

第五节 快乐其实很简单·····193

要想收获就学会付出·····	193
谁也不能拥有全世界·····	193
别为明天的盘子发愁·····	194
记得别人给过自己什么·····	195
欣赏，是生命中的阳光·····	196
先相信自己，别人才会相信你·····	197
怨天尤人，于事无补·····	198
享受生命，珍惜你拥有的·····	199
把握人生的一个半朋友·····	200
保持自我，活出本色·····	201

第六节 放下就是快乐·····202

放不下，才会有烦恼·····	202
灵活巧妙地说“不”·····	203
别让情绪吞没你的理智·····	204
幽默可以化解生活中的波澜·····	205
及时消除不必要的误会·····	206
去掉坏习惯，做自己的主人·····	207

第七节 乐以忘忧，快乐是生活的真谛·····208

快乐才是生存的法则·····	208
你对生活笑，生活就不会对你哭·····	210
在痛苦中寻找快乐是一种境界·····	211
接受无法避免的现实·····	212

心是快乐之根·····	213
再大的风浪我们也要远航·····	214
忘记过去的创伤·····	216
好心态成就好人生·····	217
人生的美在于向前看·····	218
爱生活才能享受生活·····	220
降低快乐的标准·····	221

□ 第五章 □



学会行动 —— 做一个实干家

第一节 躺着思想，不如站起来行动·····	224
-----------------------	-----

躺着思想，不如站起来行动·····	224
目标是行动的指南·····	225
成功其实很简单·····	226
绝不为自己找借口·····	227
懒惰是精神腐蚀剂·····	228
在行动中完善自己·····	229
有好的想法就马上行动·····	230
要学会提高效率·····	231
拒绝空谈，有效说话·····	232
成功只存在于行动中·····	233

第二节 天下事为之则易·····	234
------------------	-----

一勤天下无难事·····	234
再解释，鞋子也不会亮·····	235
再好的口才也比不上行动·····	236
一分耕耘，一分收获·····	237
成功，就是再坚持一分钟·····	238
总有一天会轮到你·····	239
力求完美，永远追求卓越·····	240

第三节 凡事都要讲方法·····	241
------------------	-----

做事讲方法，就能事半功倍·····	241
循序渐进，每天进步一点点·····	242
机会不等人，成大事要果断·····	242
关注细节，才有资格做大事·····	243
学会合作，没有人能搞定一切·····	244

管理好时间，就是爱惜生命·····	245
反省是人生的助推器·····	247
好习惯是成功的钥匙·····	248

第四节 绝不放弃自己的梦想·····249

信念是生命的脊梁·····	249
绝不放弃自己的梦想·····	250
舌头是天使也是魔鬼·····	251
少想少说，行动最重要·····	252
节俭让你受用一生·····	252
善于倾听是一种难得的修养·····	253
必要的时候需要沉默·····	254
做最好的自己·····	255



□ 第六章 □

学会珍惜 —— 努力做一个幸福的人

第一节 拥有一颗感恩的心·····258

被人信任是一种幸福·····	258
拥有一颗感恩的心·····	259
好好爱你身边的人·····	260
名利只不过是玩具·····	261
永远不要轻易指责别人·····	262
成功总是与爱心同行·····	263
珍惜缘分，呵护爱情·····	264
对他人心怀尊重·····	266
多陪陪你的家人·····	267
赠人玫瑰，手留余香·····	268
幸福的秘密就是做好自己·····	269
让自己喜欢上目前的工作·····	270

第二节 参透人生的真谛·····271

人生是一种美好的过程·····	271
做事先做人，人品最关键·····	272
修养是受益一生的财富·····	273
说老实话，办老实事·····	274
一诺千金，说到做到·····	275
责任到此，不能再推·····	276

在成功到来之前，你必须学会忍耐·····	277
有明确原则，做人做事才有方向感·····	278
第三节 找到自己的幸福·····	279
理解幸福·····	279
找到你自己的宝藏·····	280
为自己的拥有而开怀·····	282
不要活在别人的眼光中·····	283
给自己一个合理的定位·····	284
第四节 不再迷失，为他人活还是为自己活·····	286
为了自己快乐地活着·····	286
盲目攀比让人迷失自己·····	287
找到自己的人生舞台·····	288
给自己找条路·····	289
自助者天助之·····	290
实现自我是人生的目的·····	291

□ 第七章 □



学会快乐 —— 永远保持良好的心态

第一节 快乐不快乐，完全取决于你·····	294
快乐不快乐，完全取决于你·····	294
摆脱内心的羁绊·····	295
时刻保持乐观的心境·····	296
给自己一点暗示·····	297
成就取决于心态·····	298
避免争执，学会说理·····	299
任何时候都要留有余地·····	300
挖掘自信，超越自卑·····	301
打造良好的心态·····	302
快乐是可以练习的·····	303
给自己一个橡皮擦·····	304
笑对人生的挫折与苦难·····	305
第二节 再苦也要笑一笑·····	306
多问问自己：快乐吗·····	306

时刻保持清醒的头脑·····	308
人在微笑时最有魅力·····	309
善待他人·····	310
随手关上身后的门·····	311
学会说“下一次”·····	312
让你的心灵去散步·····	312

第三节 永怀希望，绝望是人生最大的破产·····314

永不绝望才有希望·····	314
自信为希望撑起一把伞·····	315
不时以幽默面对困境·····	317
宽宏可以摆脱绝望·····	318
突破人生的瓶颈·····	319
留得青山在，不怕没柴烧·····	320
燕雀安知鸿鹄之志·····	322

第四节 快乐是一种心境·····323

快乐是一种心境·····	323
让心随时归零·····	324
嫉妒是很多错误的根源·····	326
笑看人生起伏·····	328
从自卑走向自信·····	329

□ 第八章 □



学会生活——对自己好一点

第一节 学会善待自己·····332

学会善待自己·····	332
健康才是最大的金矿·····	333
让你的生活井井有条·····	333
适当地放松自己·····	334
学会给自己减压·····	335
每天静坐半小时·····	337
多交几个朋友·····	338
每天睡个好觉·····	339
每年至少出去旅游一次·····	340
要有基本的理财能力·····	341
每天都要看一点书·····	343

第二节 学会爱自己，活出自己的精彩	344
正确认识自己	344
活出自己的精彩	345
别跟自己过不去	346
让爱好给你快乐	348
按照自己的方式生活	350
帮助别人就是善待自己	351
再给自己一次机会	352
给自己一个好的改变	354
不要做一名精神贫穷的人	355

□ 第九章 □



学会奋起 —— 你的人生更精彩

第一节 超越人生的困境	358
自身的分量取决于自己	358
别摔倒在熟悉的路上	359
思路决定出路	359
设身处地，换位思考	360
战胜内心的恐惧	361
改变不了环境，就改变自己	362
学会信任，停止猜忌	363
做人要耐得住寂寞	364
去别处寻找肥肉	365
别让说谎成为习惯	366
拖延让你一事无成	367
学会争取他人的帮助	368
第二节 没有谁能阻挡梦想	369
宝藏就在你身边	369
没有谁能阻挡梦想	370
要有一个创新的头脑	371
像老鼠一样适应环境	372
不放过每一次机会	373
只要再迈出一步	373
看清楚脚下的位置	374
智慧是解决问题的关键	375
关键是你有没有自信	377

专注于自己手头的工作·····	379
永不知足才能与成功握手·····	380
每天成功一点点·····	381
让自己的人生更精彩·····	382
第三节 你自己就是一座宝藏·····	384
你就是自己的救世主·····	384
要有主见，做事的是你自己·····	385
你有自己的芳香，做好自己·····	385
人生如卖菜，给自己定好位·····	387
学会表现自己，别做慢游的快艇·····	388
学会检讨自己，人都是有弱点的·····	388
求人不如求己，我们只能靠自己·····	389
“我很重要”，不要看轻你自己·····	390
第四节 心态决定人生的高度·····	391
热情点燃成功的火焰·····	391
激起你对成功的渴望·····	392
失去了勇气，就失去了全部·····	393
时刻提醒自己：我只懂一点点·····	394
做人做事要低调·····	395
要登上高峰，就必须弯腰·····	396
学会激励自己，给自己打气·····	397
注重小事，勿以事小而不为·····	398
虚心接受批评让你更优秀·····	399
要有耐心，学会等待·····	400
第五节 自助者天助，做自己的救世主·····	401
充满自信，挖掘出自我的宝藏·····	401
摆脱欲望才会快乐·····	403
勿让狭隘紧锁快乐·····	404
苦于得失者必失天下·····	406
不要让偏见蒙上你的眼·····	408
给自己打支“强心针”·····	409
“行动主义”为你增添力量·····	411
子曰：君子不争·····	413
人生得意勿忘形·····	414