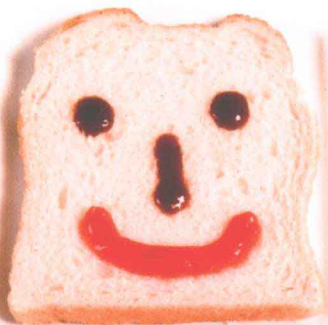




龙春华◎编著

再苦也要 笑一笑

善待自我，笑对人生的心灵慰藉书



 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

笑对苦难，是一种勇气，更是一种淡泊
其实，换个角度来思考，很多苦难都会微不足道

华夏出版社

再苦也要 笑一笑

龙春华◎编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再苦也要笑一笑/龙春华编著. —北京: 华夏出版社,

2011.6

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6299-0

I. ①再… II. ①龙… 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028759号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

再苦也要笑一笑

编 著 龙春华

责任编辑 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6299-0

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

人生虽苦，也要笑靥如花

大家都知道，人生不可能一帆风顺，不如意的事，十之八九。因此，烦恼与痛苦也伴随着这些不如意的事而来。我们常常为恋人的离去痛彻心扉，常常为朋友的背叛在黑夜中买醉，常常为工作不如意感到忧心不已，常常为家庭中出现的矛盾彻夜难眠，偶尔还为自己出身低微感到抬不起头，有时还为自己的身高不够感到自卑……这一切的一切，都让我们不由自主地感叹：人生真苦啊！

是的，人生就像一场无法预知的旅行，我们在前行的过程中，总会遇到各种各样的困难、挫折。毫无疑问，人生确实苦。可是，我们从呱呱坠地的那一刻起，就注定了要面对人生中的各种困难。那么如何面对呢？人生虽苦，也要笑靥如花。用微笑来面对人

生，用微笑来面对人生中的各种苦难。因为再重的担子，笑着是挑，哭着也是挑；再不顺的生活，笑也是天，哭也是一天，撑过去了就是胜利。

微笑是上帝赋予人类的特权，每天给自己一个微笑，给他人一个微笑，如此一来，你每天都能笑靥如花；微笑是人与人之间沟通的法宝，真诚的微笑能够缩短人与人之间的距离，会使他人解除心灵上的戒备，从而使自己结交更多的朋友，也给自己带来更多的欢乐；微笑是一种气质，即使你衣着寒酸，但是你如果始终保持微笑，既不对大人物谄媚，也不对小人物傲慢，那么你的微笑一定充满魅力，让他人感受到你的快乐……每天让自己笑靥如花，那么再多的困难也会被你踩在脚下。

其实，人生的苦与乐完全取决于我们自己的心态。如果我们以一种积极乐观的心态去面对生活中的种种苦难，那么毫无疑问，我们的人生是美好的，是

充满阳光的；如果以一种消极的心态去面对，当然生活呈现出的就是诸多的不如意。比如，你认为自己贫穷，并且无可救药，那么你的一生将会在穷困潦倒中度过；相反，你认为贫穷是可以改变的，并积极勇敢地面对贫困，那么你最终会走出贫困，品味到生活的甘甜。

面对人生的痛苦与挫折，最重要的是摆正自己的心态，积极地面对一切。再苦再累，也要让自己微笑。笑一笑，你的人生会更美好。如果没有苦难，我们就无法体会到苦尽甘来的喜悦；如果没有挫折，我们就无法体会到收获成功时的自豪；如果没有一段沧桑的经历，就不会知道生活中的酸甜苦辣。因此，不要把人生幻想得那么圆满，要知道，生活的四季不可能只有春天。我们每个人都要经历一些坎坷，都要品尝苦涩和无奈，这样，我们才能成长。

从现在开始告诉自己：“人生虽苦，也要笑靥如

花。”闲看庭前花开花落，望天上云卷云舒。用微笑面对人生的苦难，再苦也要笑一笑，你最终将驶向幸福的彼岸。

《再苦也要笑一笑》一书中讲述了许多经典哲理故事，其内容涉及人生的方方面面，这些故事有的睿智凝练，让我们的心灵为之震撼；有的灵气十足，宛如一股永不枯竭的清泉，悄然渗入我们的心田……每个故事都在向我们讲述一份美好的情感、一种人生的意义，让我们在品味中得到智慧与快乐。

第一章

人生四味，苦辣酸甜

- 苦：生命的滋味，犹如一杯苦咖啡 002
- 辣：每一种创伤，都是一种成熟 010
- 酸：总在成功与失败之间 018
- 甜：深放在心间，好梦会实现 026

第二章

莫回首，管他昨是今非

- 不为昨天流泪 038
- 别再责怪自己 045
- 坦然面对眼前 052
- 不要总是回味 061
- 一笑置之更妙 066

第三章

莫生气，愁容不如笑容

- 不在意，不生气 076
- 适度宣泄，懂得包容 082
- 自嘲调节，微笑置之 090
- 停止抱怨，活出自我 094

第四章

向前看，阳光依旧灿烂

- 阳光总在风雨后 104
- 摆脱心灵的羁绊 113
- 拥有一个好心情 118
- 相信自己的能力 125



第五章

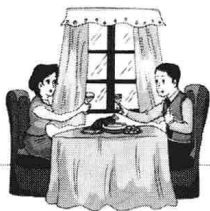
有信念，长风破浪向前

- 顺境中，微笑面对人生 134
- 逆境中，喜迎幸运降临 140
- 困境中，再给自己机会 146
- 绝境中，寻找一线生机 155

第六章

能承受，千磨万击还坚劲

- 别让压力毁了你 166
- 自己说行就一定行 173
- 坚持就是胜利 179
- 过程比结果重要 186



第七章

常知足，功名利禄看淡

- 淡泊明志，宁静致远 196
- 取舍得当，不存妄想 204
- 平淡似水，和而不流 210
- 面朝大海，春暖花开 217

第八章

常欢笑，十年青春年少

- 谈笑风生，豁达豪迈 224
- 每天一个甜蜜的笑靥 232
- 且灭嗔中火，休磨笑里刀 237
- 微笑着面对人生 245



第九章

苦中苦，苦尽甘自来

- 痛苦是通往天堂的梯子 254
- 并非每一次不幸都是灾难 260
- 吃过黄连苦，方知蜜糖甜 265
- 接受痛苦，才能走出痛苦 270

第十章

多快乐，笑看成败得失

- 时常感恩，快乐相随 280
- 凡事想开，笑容常在 287
- 放下包袱，轻松自在 291
- 不为难自己就快乐 299



第一章

人生四味， 苦辣酸甜

人生犹如一个百味瓶，里面掺满了苦辣酸甜。苦，让我们明白了人生的滋味；辣，让我们明了世间的艰辛；酸，让我们痛彻人生的真谛；甜，让我们心怀梦想，品味到收获的喜悦。



苦：生命的滋味， 犹如一杯苦咖啡

生命的滋味，就像一杯苦咖啡，只有细细品味过它的苦涩之后，才能理解它隐藏的内涵。当生活还在继续，生命还在燃烧，我们就注定了要将这杯咖啡饮尽，慢慢地去发现它的香醇，时时准备着品味生命中的苦，并在苦中寻找甜的源泉。

世界上寿命最长的鸟类应该是老鹰吧。据说，老鹰可以活到70岁。但老鹰要想活那么长，它必须在40岁时作出艰难而重要的决定。

当老鹰活到40岁时，它的爪子已经开始老化，无法准确地抓住猎物；它的喙变得又长又弯，几乎能碰到胸膛；它的翅膀变得十分沉重，因为它的羽毛此时已经长得又密又厚，使得它飞翔起来十分吃力。

40岁的老鹰面临着两种选择：等死或是经过一个

十分痛苦的“更新”过程。然而这个“更新”过程是十分痛苦的，老鹰要经过150天漫长的煎熬，飞到山顶，在悬崖上筑巢，并停留在那里，不得飞翔。

老鹰要用它的喙击打岩石，直到它的喙完全脱落，再静静地等候新的喙长出来。然后用新长出的喙把趾甲一根一根地拔出来。当新的趾甲长出来后，它还要把羽毛一根一根地拔掉。5个月以后，等新的羽毛长出来了，它才能开始飞翔，重新得到30年的寿命！

其实，世间万物都是如此，都需要我们有一定的付出，没有付出，我们就不会有收获，更不会赢得回报。当然，付出也必定与“苦”字相连，也许正因为这样才显得“得到”的可贵吧！

下面有这样一个故事：

她是一个很不幸的女人。大学毕业后，她就漂泊在伦敦的街头，只能靠打零工来勉强糊口。后来，她去曼彻斯特寻找她大学时的男友，可惜没有找到，她只好乘车返回伦敦。

在火车上，她一直闷闷不乐。她知道，其实是男友抛弃了她。她一直呆呆地望着窗外一成不变的英格兰乡村。她是一个爱幻想的女人，就是车窗外那些黑白花奶牛，也能使她幻想出有一列火车载着一个男孩去巫师寄宿学校的情景：一个小男孩得到魔法学校的邀请，后来他才知道自己是个巫师……为此，她浮想联翩，兴奋异常。

很可惜，那个六月的晚上，她并没有带纸和笔。于是，她只好闭上眼睛，把浮现在脑海中的每个想法和细节都一一记录了下来。回到家里，她迫不及待地将在火车上想到的故事写了下来。很快，她的稿子就有厚厚的一沓了。这时，她大胆地决定，要把这些东西写成书，要写成一部很有阅读价值的书！虽然她还是个未出版过任何作品的“作家”。

后来，她与葡萄牙的一位记者结了婚。但是很不幸，没过多久，她的丈夫就抛弃了她，她只好带着出生仅4个月的女儿去了爱丁堡找她妹妹。在妹妹的帮助下，她勉强靠政府的租房补贴租赁了一间公寓居住。她的第一部作品的手稿就是在这里的厨房桌子上完成

的。妹妹看了她的作品，对她的作品大为赞赏，这给了她很大的鼓舞。更令她欣慰的是，她妹夫的公司市中心购买了一家叫尼科尔森的咖啡馆，她每天可以推着女儿杰西卡前往咖啡馆找一个安静的角落。在女儿熟睡的时候，她可以专心地写作。

几经周折，她的第一部作品终于在1997年6月26日出版了。这部作品一问世，立即引起了全世界的关注。这部小说就是《哈利·波特与魔法石》，这个女人就是畅销书科幻小说家J. K. 罗琳。接着，她先后于1998年、1999年、2000年和2003年陆续推出了这个系列小说的后4部……随着系列小说的不断发行，一股“哈利·波特”的热潮在全世界迅速生成。如今，她的作品已被译成60多种语言，在200多个国家和地区销售两亿多册。

她还被英国女王伊丽莎白授予帝国勋章，美国《财富》杂志也曾评选她进入世界百名财富排行榜。

就像小说家J. K. 罗琳一样，在遭遇了生命中的种种坎坷，品尝了一切苦滋味后，她迎来了硕果