

龙春华·编著

笑对苦难，
是一种勇气，
更是一种淡泊。

青少年
心理读本

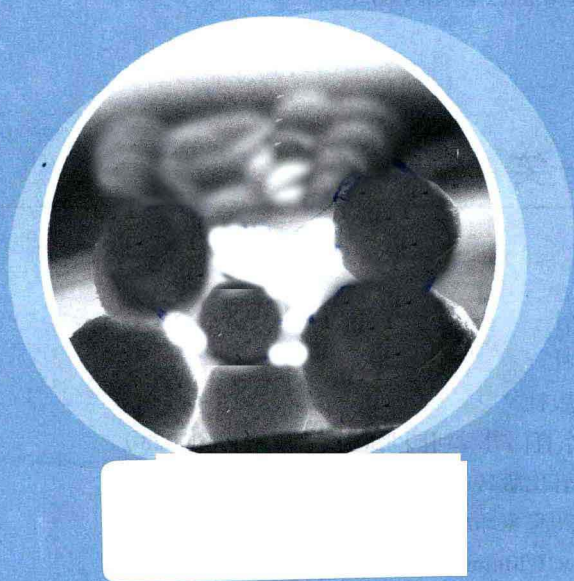
再苦也要笑一笑

善待自我，笑对人生的心灵慰藉书

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, 2012.3 (2012年重印)

ISBN 978-7-5080-6851-0

I. ①再… II. ①龙… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第010819号



出品策划: 华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.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)
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 1/16
印 张 14
字 数 175千字
版 次 2012年3月第1版 2012年10月第2次印刷
定 价 25.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-6851-0

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

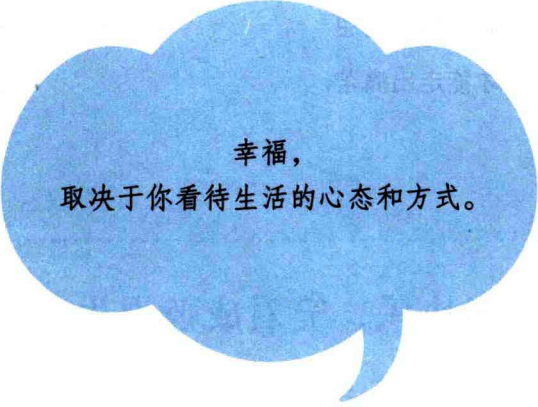
寒酸，但是如果你始终保持微笑，既不对大人物谄媚，也不对小人物傲慢，那么你的微笑一定充满魅力，让他人感受到你的快乐……每天让自己笑靥如花，那么再多的困难也会被你踩在脚下。

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。



幸福，
取决于你看待生活的心态和方式。

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 008
- 酸：总在成功与失败之间 014
- 甜：深放在心间，好梦会实现 020

第二章

莫回首，管他昨是今非

- 不为昨天流泪 028
- 别再责怪自己 033
- 坦然面对眼前 038
- 不要总是回味 045
- 一笑置之更妙 049



第三章

莫生气，愁容不如笑容

- 不在意，不生气 054
- 适度宣泄，懂得包容 059
- 自嘲调节，微笑置之 065
- 停止抱怨，活出自我 068

第四章

向前看，阳光依旧灿烂

- 阳光总在风雨后 074
- 摆脱心灵的羁绊 081
- 拥有一个好心情 085
- 相信自己的能力 090



第五章

有信念，长风破浪向前

- 顺境中，微笑面对人生 094
- 逆境中，喜迎幸运降临 098
- 困境中，再给自己机会 102
- 绝境中，寻找一线生机 108

第六章

能承受，千磨万击还坚劲

- 别让压力毁了你 114
- 自己说行就一定行 119
- 坚持就是胜利 124
- 过程比结果重要 128



第七章

常知足，功名利禄看淡

- 淡泊明志，宁静致远 134
- 取舍得当，不存妄想 140
- 平淡似水，和而不流 144
- 面朝大海，春暖花开 149

第八章

常欢笑，十年青春年少

- 谈笑风生，豁达豪迈 154
- 每天一个甜蜜的笑靥 160
- 且灭嗔中火，休磨笑里刀 164
- 微笑着面对人生 170



第九章

苦中苦，苦尽甘自来

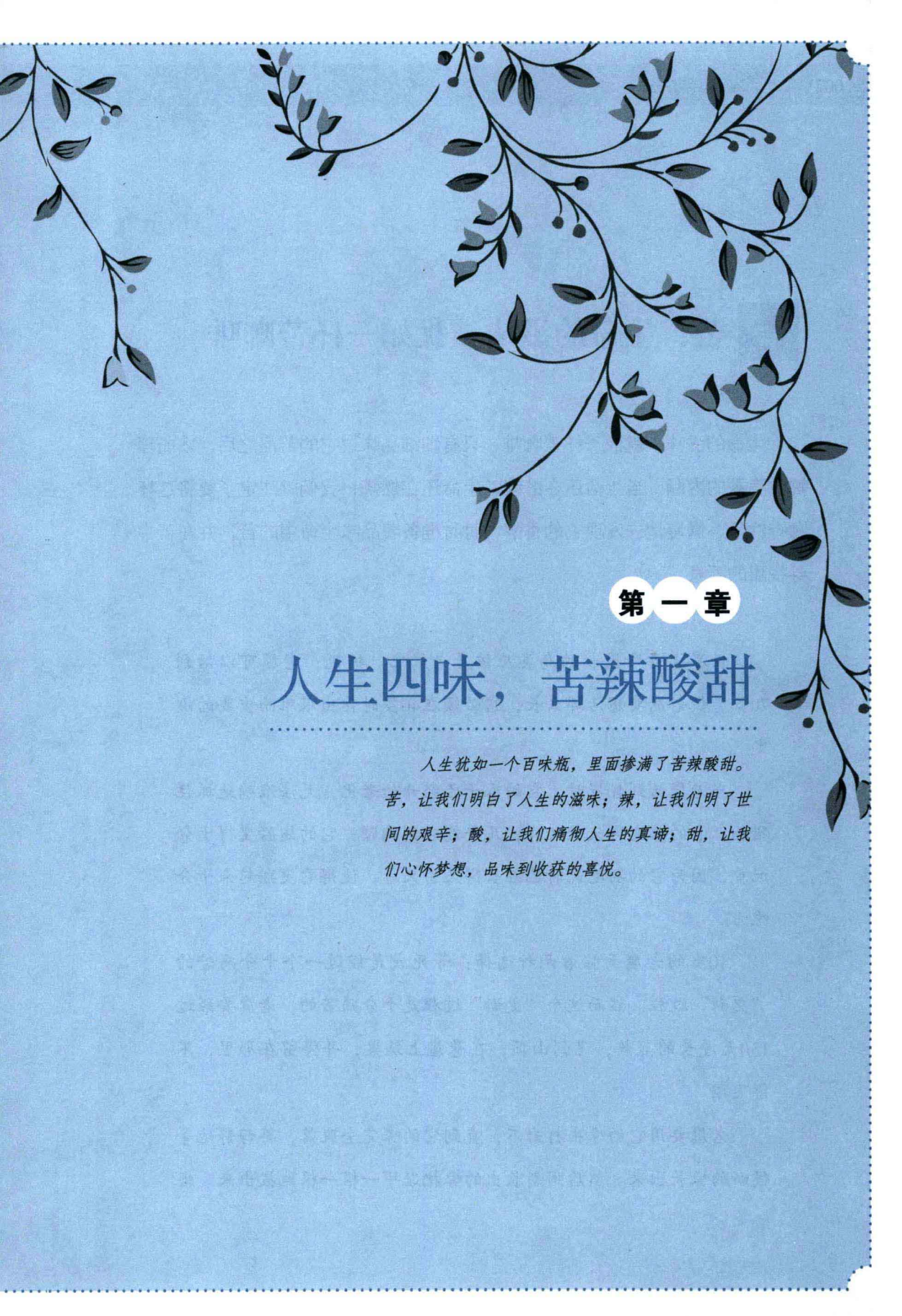
- 痛苦是通往天堂的梯子 176
- 并非每一次不幸都是灾难 181
- 吃过黄连苦，方知蜜糖甜 185
- 接受痛苦，才能走出痛苦 189

第十章

多快乐，笑看成败得失

- 时常感恩，快乐相随 196
- 凡事想开，笑容常在 201
- 放下包袱，轻松自在 204
- 不为难自己就快乐 210





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，她迫不及待地把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。

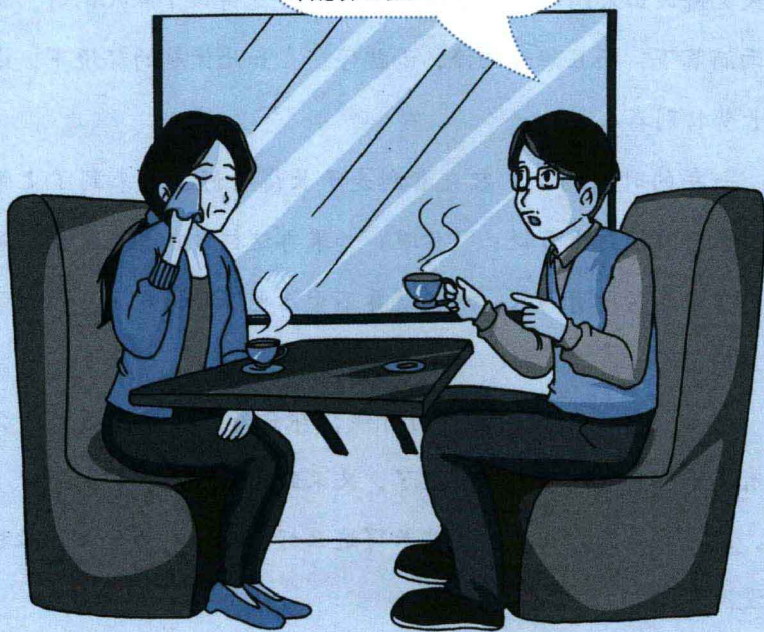
她还被英国女王伊丽莎白白授予帝国勋章，美国《财富》杂志也曾评选她进入世界百名财富排行榜。

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，她迎来了硕果累累的秋天。相反，如果没有尝过苦的滋味，就很难取得成功。

看看下面这个故事：

过去上帝还住在地球上的时候，有一天，一个农夫找到上帝，对上帝的说：“我的神啊，你的力量是无穷的，你创造了这个世界，

人生中的苦恼就如
我们杯中的咖啡，入口
苦，入喉有醇香，苦尽
才能有甘甜……



但是你毕竟不是农夫，我得教你点儿东西。”

上帝借着胡子的遮掩，偷偷地笑了，过了一会儿，才对农夫说：“那你就告诉我吧。”

农夫很自豪地对上帝说：“给我一年时间，在这一年里，按照我所说的去做。我会让你看见，世界上再不会有贫穷和饥饿。”

在这一年里，上帝满足了农夫提出的所有要求——没有狂风暴雨，没有电闪雷鸣，也没有任何对庄稼有危险的自然灾害发生。当农夫觉得该出太阳时，就会阳光普照；要是觉得该下点儿雨时，就会有雨滴落下，而且想让雨停，雨就停。在如此优越的环境下，小麦的长势特别喜人。

一年的时间到了，农夫看到麦子长得特好，又来到了上帝那里，很兴奋地对上帝说：“你瞧，如果再这样过10年，就会有足够的粮食来养活所有的人。人们就算不干活也不会饿死了。”上帝听了，笑而不答。

然而，等人们收割麦子的时候，却意外地发现麦穗里什么都没有，空空如也。农夫惊讶极了，又来到上帝那里，质问道：“上帝，这究竟是怎么回事？这些长得这么好的麦子，为什么一粒种子也没有？”

“那是因为小麦都过得太舒服了，所以才结不出麦粒。这一年里，它们没经过风吹雨打，也没受到过烈日的烘烤。你帮它们避免了一切可能‘伤害’它们的東西。没错，它们是长得又高又好，但是你也看见了，麦穗里什么也结不出来。所以，它们还是时不时地需要些挫折的，我的孩子。”