

再苦也要

笑一笑

全集

终结版

隋晓明◎主编



真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。

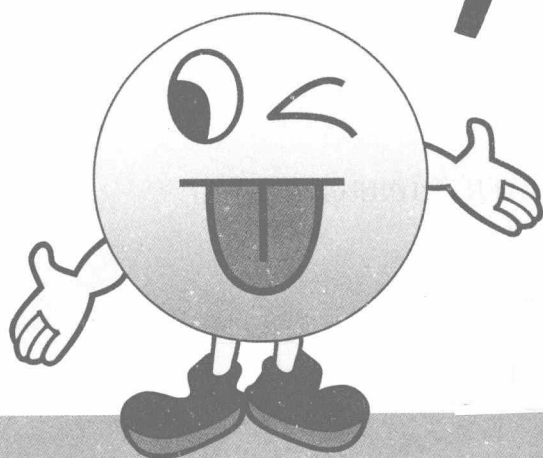
——布雷默

每个人心中都有一把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉当中把它交给别人掌管。一个真正成熟的人，即便在艰难困苦中也能够握住自己快乐的钥匙，不依靠别人使自己快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

再苦也要 笑一笑



全集



隋晓明◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑全集终结版/隋晓明主编. —北京:金城出版社,
2011.2

ISBN 978-7-80251-842-1

I. ①再… II. ①隋… 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 014496 号

Copyright© 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何方式
使用。

再苦也要笑一笑全集终结版

作 者 隋晓明

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 20

字 数 250 千字

版 次 2011年11月第 1 版 2011年11月 第1次印刷

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-842-1

定 价 38.00 元

出版发行 **金城出版社**北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 [http //www. jccb. com. cn](http://www.jccb.com.cn)

电子邮箱 jinchenghuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

每人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”——她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”——她把钥匙交在孩子手中。

一位男人说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”——这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”

年轻人从商店走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我气炸了！”

……

这些人都犯了同一个错误，就是让别人来主宰他们的快乐和笑容。

很多时候，我们也如他们一样，好像愿意承认自己无法掌控自己的快乐，只能可怜地任人摆布。但一个真正成熟的人，即便在艰难困苦中也能够握住自己快乐的钥匙，他不依靠别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

东晋大诗人陶渊明厌倦尘世喧嚣，辞官归隐，饮酒赋诗有云：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辩已忘言。”闲适恬淡之韵味溢于言表，他所追求的正是一种悠闲自在的桃花源式的快乐生活，

他并没有因自己仕途的不顺与生活的清贫而痛苦不已，反而露出了恬淡的微笑。

法国启蒙思想家卢梭也曾感叹：“在我一生中的苦难日子里，我却始终满怀温馨、感人、甜美的感情，这些感情为我悲痛的心灵的创伤抹上了香膏，仿佛将痛苦化为快感。”

所以，苦中作乐是人生的一大境界，那些成功的伟人都曾在困苦中保持着微笑，这既体现出他们博大的气魄，也体现出他们积极的人生态度。

再苦也要笑一笑，就是劝慰人们要学会苦中作乐，唯此才能抵挡人生中不测风雨的来袭，才能做到失意时不矢志。苦中作乐不是自我麻痹，不是消极退却，是以一种自强与自信面对命运，于莞尔一笑间接受命运严肃的挑战。

在通向成功的路上，每一位渴望成功者都会碰到许多困难和挫折，这些困难和挫折往往会使人感到痛苦和折磨，让人对前途一片茫然和悲观。此时，只有乐观才能给生命注入一份活力与生气，使人从痛苦、贫困、难堪的处境中霍然站起，摆脱因困难和挫折而带来的悲观与失落。乐观，是生命保鲜的最佳良药；“再苦也要笑一笑”是人世之旅的金玉良言。

我们常常追问自己生活的目的，当我们将金钱、名誉和地位等等都逐一否定之后，我们发现自己终此一生追求的仍然是快乐与幸福。其实，一个人快乐与否，只取决于他自己。当他愿意以微笑面对世界时，他会发现世界也在对他微笑，他会发现生活中的一切都如此美好与和谐；然而，当他以忧伤的眼光凝视这个世界时，世界也会大变模样：鲜花在他眼光下枯萎，泉水在他目光下干涸，青草在他的注视下变得枯黄……

其实，世界并未改变，改变的只是我们的心态和眼光。伤痛中的我们总是会过于沉湎于悲痛，甚至失去了志向与信心，快乐更是被驱逐得

无影无踪。此刻，我们必须做出抉择：是要颓废痛苦下去？还是要微笑着站起来？

任何渴望美好生活和成功的人，都会毫不犹豫地选择第二者。因为唯有重新站起来，微笑面对，我们才会拥有希望，才会充满力量，才会有机会实现人生最大的梦想。

快乐的钥匙在自己手中，再苦也要笑一笑！本书将会为我们提供希望、力量和梦想，在困苦中为我们的人生点亮一盏永明灯！



前言 \1

第一章 乐以忘忧：快乐是生活的真谛

快乐是我们生活追逐的最终目标，没有人会去寻求痛苦，但是在生活中我们时常会遭遇痛苦，不过再苦你也要笑一笑，因为快乐才是生存的法则。

- 快乐才是生存的法则 \3
- 你对生活笑，生活就不会对你哭 \7
- 在痛苦中寻找快乐是一种境界 \9
- 接受无法避免的现实 \12
- 心是快乐之根 \15
- 再大的风浪我们也要远航 \17
- 忘记过去的创伤 \20
- 好心态成就好人生 \23
- 人生的美在于向前看 \26
- 爱生活才能享受生活 \29
- 降低快乐的标准 \32

第二章 永怀希望：绝望是人生最大的破产

绝望是杀手，它摧毁我们的意志，折磨我们的肉体，试图把我



们逼上死路,但只要我们永不绝望,那么无论在任何情况下,希望
的火把都会为我们燃烧着指明方向。

- 永不绝望才有希望 \39
- 自信为希望撑起一把伞 \42
- 人生之苦没什么大不了 \45
- 不时以幽默面对困境 \48
- 宽宏可以摆脱绝望 \51
- 突破人生的瓶颈 \54
- 留得青山在,不怕没柴烧 \57
- 燕雀安知鸿鹄之志 \59

第三章 不再迷失:为他人活还是为自己活

盲目地生活,有时就像游乐园里的旋转木马,从原点出发又
回到原点,一圈又一圈,自己却不自知。这样的生活失去了真正
的方向,忘记了生活是为了自己、为了快乐这一最简单朴素的原
理。这样生活的人只是在被动地应付生活,为了生活而生活,他
们不可能在生活发现真正的快乐。

生命是自己的,生活是自己的,毫无疑问,我们该为自己快乐
地活着。

- 为了自己快乐地活着 \65
- 盲目攀比让人迷失自己 \68
- 找到自己的人生舞台 \71
- 学会善待自己 \74
- 给自己找条路 \77
- 自助者天助之 \80
- 实现自我是人生的目的 \83
- 把他人的标准当做自己的标准 \86
- 简化自己的生活 \89

第四章 学会发泄：郁闷你就喊出来

发泄是人类情感的必需，我们每个人都需要发泄。现代社会快节奏的生活，让我们越来越感到郁闷、烦恼、疲惫。只有将心中所有的坏情绪及时并且恰当地发泄出来，我们的心灵和身体才能保持健康，我们的工作和生活才会顺利。对于我们每一个人而言，学会发泄是我们人生的重要一课。所以，郁闷你就喊出来吧！

- 给郁闷一个自然出口 \95
- 尖叫也是一种发泄 \97
- 大哭一场解千愁 \99
- 千万不要堆积情绪 \102
- 多给自己松松绑 \105
- 脾气可以被转移 \108
- 给自己备个情绪“垃圾桶” \111
- 告别不良情绪 \114
- 在旅行中排遣烦恼 \117
- 找到合适的宣泄方式 \119

第五章 缺陷也是一种美：上帝从未瞧不起卑微

生命的残缺，如同罗丹的维纳斯雕像一样，正是因为有了断臂的缺陷而变得更加典雅特别，美丽动人，而且美得更意外，美得更趣味盎然，美得更令人心醉神迷。

- 以自嘲对困境 \125
- 缺陷也是一种美 \127
- 上帝不会轻看卑微 \130
- 没有过不去的火焰山 \133
- 没有人比你更值得爱 \136
- 车到山前必有路 \139



把自卑抛在脑后 \143
唯有埋头才能出头 \145

第六章 别把工作当苦役:把“职业”当做“事业”

我们要对工作保持一种积极向上的心态,不要把工作看作沉重的负担,也不要把它只看作是你谋生的途径,事业成功与否,全在于你对工作的态度。良好的工作心态,才会让你有好的工作状态,它可以使最卑微的工作变得趣味横生。反之,即使是最高尚的工作,你也会产生厌恶的感觉。

好心态才会出好状态 \151
为自己而工作就不会感觉苦 \153
阳光总在风雨后 \157
不要孤军苦战 \159
糊涂的人最聪明 \162
对工作负责就是对自己负责 \166
巧妙应对同事关系 \168
学会说“不”有必要 \172
多给自己充充电 \175

第七章 珍视岁月的奖励:伤痛是心灵的荣誉勋章

人的一生有无数次机遇,也会面临无数次挑战。如果没有一种良好的心态,没有坚忍不拔的斗志,你将难以冲破黎明前的黑暗,只能同成功失之交臂。而把苦难当做人生的光荣,接受命运的挑战就是我们磨炼自己、施展抱负、实现梦想的最佳方法。

把苦难当做人生的光荣 \181
要为自己而喝彩 \184
雄鹰成长的代价 \188

在困境中引爆潜力 \191
把自己“逼”上巅峰 \194
“卧薪尝胆”方能成功 \197
小不忍则乱大谋 \200

第八章 自助者天助：做自己的救世主

人生是一个不断寻找、创造财富的过程。人生的财富不仅仅是金钱，还包括健康、快乐、亲人、朋友等等。哲学家布伦说：“我们只有一种忧虑，就是害怕失去人生的财富；我们只有一个欲望，就是渴望得到它。”佛说：“人一生所做的行为无外乎苦和苦的终止，乐和乐的持续；除此，再没有别的了。”而无论是财富也好，欢乐也好，宝藏的根源就在我们的心里。

每个人都是一座宝藏 \207
摆脱欲望才会快乐 \211
勿让狭隘紧锁快乐 \214
事情并不如你想的那样复杂 \218
苦于得失者必失天下 \222
不要让偏见蒙上你的眼 \226
给自己打支“强心针” \230
“行动主义”为你增添力量 \234
子曰：君子不争 \237
人生得意勿忘形 \241

第九章 学会变通：别老和自己较劲

固执是人性的一大弱点，在日常生活中，在自己的事业中，我们应该尽可能避免固执。

如果遇到难走的或行不通的道路，那么就找另一条切实可行的路子。有一位哲人说得很好：“如果你叫山走过来，山不走过



来,那你就走过去。”但总有些人,固执顽固,一条道走到黑,最后只能自食其果。

- 固执让你自讨苦吃 \247
- 看到人生硬币的“两面性” \250
- 学会变通,灵活面对生活 \253
- 换把钥匙开锁更轻松 \257
- 打破常规,自己订立游戏规则 \260
- 换个思路多出路 \263
- 眼界决定境界 \267
- 多换角度多条路 \270
- 用智慧打破僵局 \273

第十章 淡定豁达:没有真正的输赢人生

俗话说:“不如意之事十有八九”,我们一生中不可能永远都是风平浪静。人生遭际不是个人力量所能左右,而在诡谲多变的环境中,唯一能使我们不觉其拂过的办法,就是使自己变得豁达。以豁达之心去面对以前痛苦的遭遇,不幸便将会远离我们,要学会随遇而安。

- 豁达是心灵的解药 \281
- 知足者能享天人之福 \284
- 人生不在输赢 \287
- 能拿得起就要能放得下 \290
- 能容人者容天下 \293
- 大丈夫能屈能伸 \296
- 豁达可以赢得人心 \299
- 给别人铺个台阶,留条后路 \302
- 豁达是通往幸福的另一扇门 \305

第一章

乐以忘忧：

快乐是生活的真谛



快乐是我们生活追逐的最终目标，没有人会去寻求痛苦，但是在生活中我们时常会遭遇痛苦，不过再苦你也要笑一笑，因为快乐才是生存的法则。

快乐才是生存的法则

快乐是我们生活追逐的最终目标，没有人会去寻求痛苦，但是在生活中我们时常会遭遇痛苦，不过再苦你也要笑一笑，因为快乐才是生存的法则。

有人说：“生存是丛林的法则。”于是，有人把这句话引入社会生活，说“生存也是生活的法则”。但是生存真的是我们生活的法则吗？不，其实生存只是我们最低的要求，我们真正追求的说到底还是幸福和快乐。所以，我们说“快乐才是我们生活的法则”。但是，我们大多数人的生活很平凡，而且每日总是忙忙碌碌，其实当我们在为生活疲于奔命时，生活也离我们越来越远了。如此身心疲累的生活已经失去了它快乐的真谛。如果我们不想活得这样苦，首先就得学会放松自己的身体，放松自己的心情，不要为那些一生都在做却怎么也做不完的琐事所累。

山中的庙里，有一个小和尚被要求去买菜油。在离开前，庙里的厨师交给他的一个大碗，并严厉地警告：“你一定要小心，我们最近经济很紧张，你绝对不可以把油洒出来，浪费了。”

小和尚答应后，下山来到厨师指定的店里买油。在上山回庙的路上，他想到厨师凶恶的表情，越想越觉得紧张。他小心翼翼地端着装满油的大碗，一步一步地走在山路上，不敢左顾右盼。不幸的是，在他快到庙门口里时，由于没有向前看路，他踩进了一个小坑。虽然他没有摔跤，却洒掉三分之一的油。小和尚非常懊恼，而且紧张到手都开始发抖，无法把碗端稳。回到庙里时，碗中的油就只剩一半了。厨师拿到装油的碗时，非常生气，指着小和尚大骂：“你这个笨蛋！我不是说要小心吗？为



什么还是浪费这么多油，真是气死我了！”小和尚听了很难过。另外一位老和尚听到了，就跑来问是怎么回事。了解以后，他就去安抚厨师的情绪，并私下对小和尚说：“我再派你去买一次油。这次我要你在回来的途中，多观察你周围的人和事物，并且需要跟我做一个报告。”

小和尚又勉强上路了。在回来的途中，小和尚发现其实山路上的风景真是美。远方看得到雄伟的山峰，又有农夫在梯田上耕种。走不久，又看到一群小孩子在路边的空地上玩得很开心，而且还有两位老先生在下棋。小和尚这样一边走一边看着风景，不知不觉就回到庙里了。当小和尚把油交给厨师时，发现碗里的油装得满满的，一滴都没有损失。

生活本应是轻松的！然而，这点常常被奔波的人们忘记。我们有时就像故事中买油的小和尚一样，在生活中担心太多，顾忌太多，以致做人做事总是缩手缩脚，放不开，最后反而坏了事，其实，更多时候我们要放松自己，告诉自己：“生活应该轻松些。”

在课堂上，老师拿起一杯水，然后问大家：“各位认为这杯水有多重？”有人说200克，也有人说300克。“是的，它只有200克——那么，你们可以将这杯水端在手中多久？”老师又问。很多人都笑了，心想：200克而已，拿多久又会怎么样！

老师没有笑，他接着说：“拿一分钟，各位一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天呢？一个星期呢？那可能得叫救护车了。”大家又笑了，不过这次是赞同的笑。

老师继续说道：“其实这杯水的重量很轻，但是你拿得越久，就觉得越沉重。这就如同把压力放在身上，不管压力是否很重，时间长了就会觉得越来越沉重而无法承受。我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起，只有这样我们才能拿得更久。所以，我们所承担的压力，应该在适当的时候放下，好好休息一下，然后再重新拿起来，如此才可承担更久。”

正如故事中所说的：“其实这杯水的重量是很轻，但是你拿得越久，就觉得越沉重。”所以，为什么不适当地放松自己呢？有时候我们就像一张拉开弦的弓，绷得太紧就容易断，只有恰到好处，不松不紧，才能射到自己的目标，飞得更高更远。人生旅途，也是需要我们不时放下一些并不需要的包袱，轻装上阵，只有这样，我们才能让自己走得更远。

反过来说，人生在世，何须事事都非要做得那么完美呢？这是不可能的，世界上没有谁能事事做到完美。所以我们做人做事，只要尽了力，无愧于良心，那我们就已经做得很好了。

俗话说：“知足者常乐。”我们不妨经常给心灵一个放松的机会，别让太多的忧郁，太多的烦恼，太多的失落，太多的凄苦，来占据我们脆弱的心灵。只要有了好心情，做事也就更顺心，身体也会更健康，继续做事的本钱也就有了保证。可以说是一举多得！所以，我们要多从生活中寻找出它原本就有的快乐和精致。

有这样四个女人。

第一个女人——确切地说是女孩，是个大三的学生，家境不好。一个男生喜欢她，同时也喜欢另一个家境很好的女生。在他眼里，她们都很优秀，他不知道应该选谁做妻子。有一次，他到那个家境不好的女孩家玩，看见她的房间非常简陋，没什么像样的家具。但当他走到窗前时，发现窗台上放了一瓶花——瓶子只是一个普通的水杯，花是在田野里采来的野花。

就在那一瞬，他下了决心，选择那个穷女孩为自己终身所依。促使他下这个决心的理由很简单，那个女孩子虽然穷，却是个懂得如何生活的人，将来无论他们遇到什么困难，他相信她都不会失去对生活的信心。

第二个女人喜欢时尚，爱穿与众不同的衣服。她是被别人羡慕的白领；但她却很少买特别高档的时装。她找了一个手艺不错的裁缝，自己到布店买一些不算贵但非常别致的衣料，自己设计衣服的样式。在一次

