

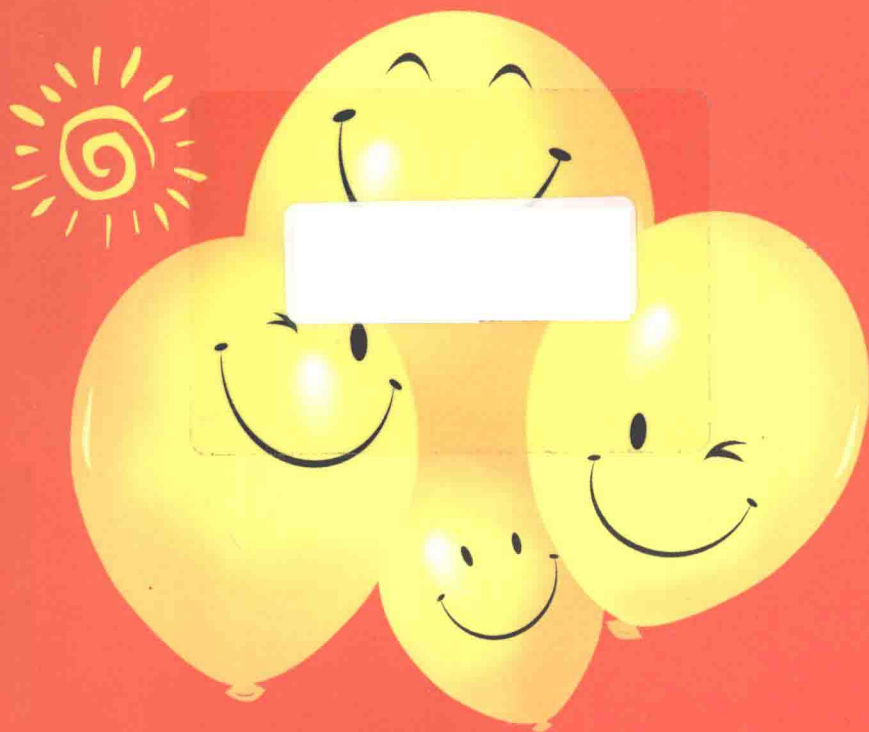
面对挫折与不幸，笑一笑就能很快过去

ZAI KU YE YAO XIAO YI XIAO

再苦也要 笑一笑

在苦难中领悟笑一笑的真谛，快速地找到生活的意义

张新国◎主编



线装书局

ZAI KU YE YAO XIAO YI XIAO

再苦也要 笑一笑

在苦难中领悟笑一笑的真谛,快速找到生活的意义

张新国◎主编



线装书局

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑 / 张新国主编. — 北京 :
线装书局, 2014.11

ISBN 978-7-5120-1635-4

I. ①再… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第272647号

再苦也要笑一笑

主 编: 张新国

责任编辑: 曹胜利

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街41号(100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

印 制: 三河市华业印务有限公司

开 本: 700mm × 940mm 1/16

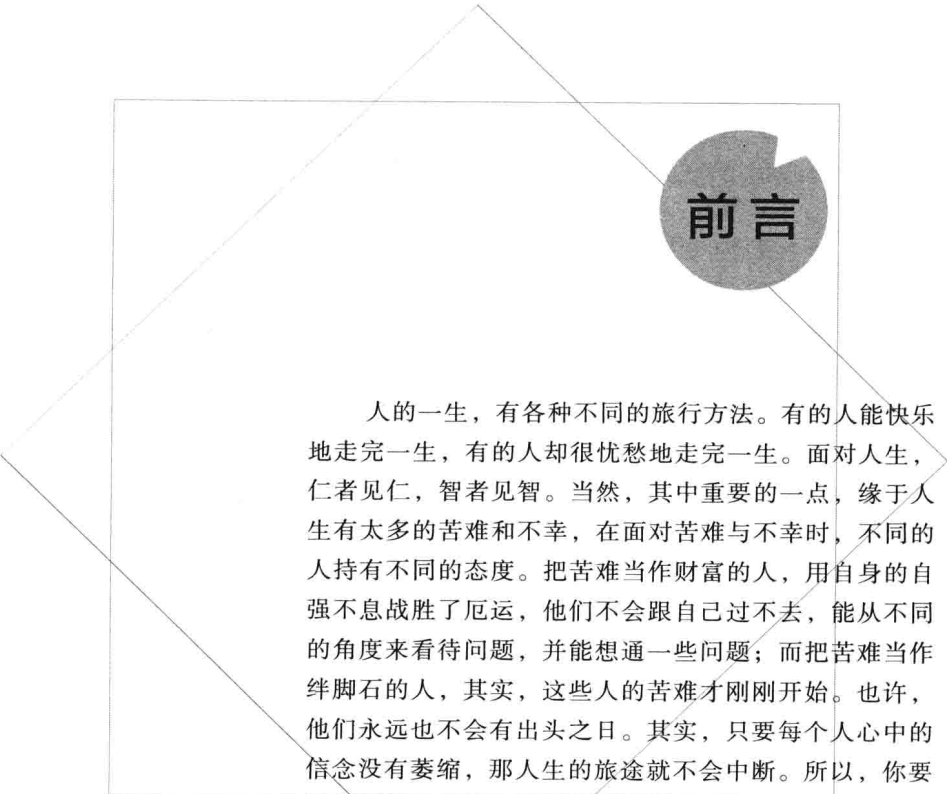
印 张: 14

字 数: 120千字

版 次: 2015年1月第1版第1次印刷

印 数: 0001-7000

定 价: 25.80元



前言

人的一生，有各种不同的旅行方法。有的人能快乐地走完一生，有的人却很忧愁地走完一生。面对人生，仁者见仁，智者见智。当然，其中重要的一点，缘于人生有太多的苦难和不幸，在面对苦难与不幸时，不同的人持有不同的态度。把苦难当作财富的人，用自身的自强不息战胜了厄运，他们不会跟自己过不去，能从不同的角度来看待问题，并能想通一些问题；而把苦难当作绊脚石的人，其实，这些人的苦难才刚刚开始。也许，他们永远也不会有出头之日。其实，只要每个人心中的信念没有萎缩，那人生的旅途就不会中断。所以，你要笑着面对生活，不要抱怨生活带给自己的磨难，不要抱怨生活的曲折，更不要抱怨在生活中存在的种种不公现象。倘若拥有这样的心态，就会深刻地感悟到，人生其实不用太圆满，面对挫折与不幸，笑一笑就能很快过去！在人生的道路上，只要你能想明白这个问题，那么你的人生就不会有遗憾。与之相对应的，便是收获人生的精彩。

本书能教你在遇到困境时从不同的角度看待问题、思考问题，是一本不错的励志书籍。当然，要想取得这

样的效果，需要你在遇到苦难时，以笑颜相对。也许，这是大多数人都无法做到的。然而，只要你改变自己的心态，并尝试着坚持，那一切的不幸将会逐渐化为泡影。当然，为了让读者更好地走出生活带给自己的不幸阴霾，我们收集和整理了一些苦难与微笑的实例，系统地叙述了个人在生活中遇到的各种问题。从人生的苦难角度出发，详细介绍了面对苦难时应持有的态度，以及走出挫折与苦难处境所用的方法。全书内容安排详略得当，文字通俗易懂，内容全面、实用性较强，阅读本书能帮助人们快速地找到自己生活的意义。

希望本书能为读者带来实用性的指导价值，能感悟自身在生活中的真正意义。最后，愿广大读者在打开我们精心编写的《再苦也要笑一笑》这本书时，能把握其精髓，领悟其真谛，提高自身的修养和能力，以便更快更好地实现自己的人生理想，并希望广大读者在阅读本书时，能对我们在编辑过程中存在的缺点和不足给予批评、谅解。

目录 CONTENTS

第一篇 学会接受——人生难免会遇到一些苦难

第一章 苦难是人生的必修课

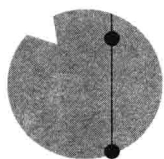
- 004 自古英雄多磨难
- 006 成功有时也需要冒险
- 009 有压力才能更好地激发动力
- 013 成长不在一时一刻
- 016 最大的敌人就是自己
- 018 阳光总在风雨后

第二章 正确面对人生的不幸

- 022 危机是人生不可避免的挫折
- 025 不妨让你的思维转个弯
- 028 正确对待生活这面镜子
- 030 积极的信念创造人生的快乐
- 033 自信让你快乐无限
- 035 唯有努力才能获得成功

第三章 苦难也是人生的一笔财富

- 040 大海上的船都经历过伤痛
- 043 痛苦也可以转化为一种动力
- 045 不想当将军的士兵不是好士兵
- 047 贫穷是磨砺意志的磨刀石
- 050 失败是人生不可多得的风暴



第二篇 学会减压——适当地为自己松松绑

第一章 学会给自己减压

- 056 让自己摆脱疲劳的纠缠
- 060 让自己浮躁的心平静下来
- 064 不要忘了给自己松松绑
- 068 报复别人等于伤害自己
- 071 提防自己毁在愤怒的手中

第二章 放下不必要的包袱

- 076 扔掉那些恼人的奢求
- 079 不要让自己成为一个“钱奴”
- 083 切莫让自己毁在贪婪的手中
- 087 何必让自己挣扎在虚名之中
- 090 适当地放弃反而会更快乐
- 093 不要过于在乎别人的眼光

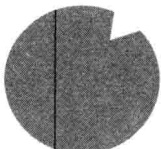
第三章 不要跟自己过不去

- 098 懂得心宽才能化解失意
- 101 让自己迈过人生的几道坎
- 104 安心接受事实又何妨
- 108 凡事不能太悲观
- 111 生气不如争气

第三篇 学会调节——快乐才是最重要的

第一章 淡然澄净自己的心灵

- 118 何必要跟自己过不去
- 121 何必让自己活得那么累

- 
- 123 澄净自己的心灵
 - 126 不要再发牢骚抱怨了
 - 128 用忍耐武装自己

第二章 让自己彻底脱离苦海

- 132 正确认识自己才能摆脱逆境
- 134 无论如何都不能放弃自己
- 137 学会在困境中欣赏自己
- 140 战胜自己，做个大英雄
- 143 该奖励时就奖励一下自己

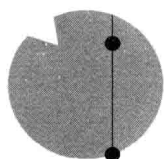
第四篇 学会行动——用行动来战胜苦难

第一章 用行动来赢得成功

- 150 丢了什么也不能丢了信念
- 153 在哪里跌倒，就应该在哪里爬起
- 156 保持激情向前冲
- 159 努力挖掘你无限的潜能
- 162 敢想敢做才是真英雄

第二章 任何事只要肯做就不难

- 168 打开成功的大门并不难
- 170 有了好想法就应该立刻行动
- 173 唯有行动方能铸就成功
- 176 不要放过任何一个升迁的机会
- 178 是强者就应该追求卓越



第五篇 学会快乐——让快乐伴你左右

第一章 快乐的决定权在你手上

182 改变环境还不如改变自己

185 我的快乐我做主

188 你的世界需要赞美

191 原来苦中也可作乐

194 路边的美景也藏着快乐

第二章 心如大海从而快乐无限

198 千万不要患得患失

202 做自己最擅长的事未尝不可

205 要以长远的眼光看事情

209 慎重地对待你的言行

213 练就宠辱不惊的境界

XUE HUI JIE SHOU REN SHENG NAN MIAN
HUI YU DAO YI XIE KU NAN

学会接受——人生难免
会遇到一些苦难

第一篇

PART 1 第一章

苦难是人生的必修课

KU NAN SHI REN SHENG DE BI XIU KE

一个人经历的苦难越多，他的人生经验就越丰富，做人就越成熟，能力也就越强。“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”，身处逆境，历经磨难，才能创造奇迹。苦难是上天对人们的考验，倘若你成功地跨过去，就能迎来新的生活。反之，只能永远生活在水深火热之中。为了美好的生活，你为何不勇敢一点呢？

自古英雄多磨难

英雄在成功之前，都会经历诸多磨难。在磨难中，他们积累了一些人生感悟。他们可能将这种感悟置于自己的事业中，随着人生积累的增多，成功便近了。

在同一座山上，有两块相同的石头，几年后有着截然不同的命运。一块石头受到很多人的敬仰和膜拜，而另一块石头没人理睬。

这块石头心理极不平衡地说道：“老兄呀，我们是同样的石头，为什么命运差距这么大啊？”

另一块石头回答道：“你还记得吗？几年前，山里来了一个雕刻家，你害怕割在身上一刀刀的痛，吃不了那苦，而我却忍受着一刀刀的痛，终于我变成了佛像，所以人家膜拜我而不理睬你啊！”

“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”，身处逆境，历经磨难，才能创造奇迹。伟人如此，天才也不例外。

有一个人，一生落魄、孤独而又自卑地生活在自己构建的王国里，得不到别人的任何承认。

28岁的时候，他爱上自己的表姐。为了表达自己对表姐的爱意，他把自己的手伸进熊熊的炉火中，以致严重受伤，差点儿残废。

可他的表姐不理解他这种独特的表达爱意的方式，拒绝了他。为此，

他差点儿走上绝路。

有一次，他跟着朋友出去玩，因为没有钱，被拒之门外。一个女人对他说：“你没有钱，为什么不把耳朵割下来代替呢？”

他回到家，取刀真的把耳朵割了下来，用布包好送到那个女人的面前。小镇上的居民都以为他是疯子，甚至要求市政府把他关进疯人院。

他喜欢作画，而且是个天才的画家。但是没有一个人能读懂他的画，没有人知道他的画的价值。他的画只能在兄弟的小画廊里寄售，几年来，没有售出一幅画。那位管理小画廊的兄弟差点儿被老板炒了鱿鱼。

他一生大概只售出过一幅画，画的价值为4英镑。而这幅画却是他的兄弟和朋友为了帮助他而买下的。

他最大的希望是能找一家咖啡馆展出自己的作品，可是到死也没有一家咖啡馆愿意展出他的画。

在绝望中，他朝自己腹部开了一枪，却不足以致命。他对赶来的医生说：“看来，这次我又没干好。”

最后，他死在绝望和旷世孤独中，他的安葬仪式也极其简单。

他就是梵·高，伟大的画家，他的成就现在无人能及。他的画每一幅都价值连城，他的出生地和安息地荷兰、法国都竞相把他当作自己的国民，他的画在巴黎、伦敦、荷兰的博物馆都有收藏，并且被放在最显眼的位置。

为什么上天如此亏待他？造就了他的天才，却没有造就出欣赏他的人。是不是一个天才的产生需要搭配相应的苦难，天才至极致，苦难也至极致，上帝在冥冥之中的那双手，难道早已计算好了，尽在他的掌握中？

苦难是上天对人们的考验，倘若你成功地跨过去，就能迎来新的生活，反之，只能永远生活在水深火热之中。为了美好的生活，你为何不勇敢一点呢？

成功有时也需要冒险

人世间有很多事情，只要敢做，多少会有收获，尤其是在困境中，如果能拿出视死如归的勇气，必能化险为夷，任何困难都将迎刃而解。

在非洲的塞伦盖蒂大草原上，每年夏天，上百万只角马从干旱的塞伦盖蒂北上迁移到马赛马拉的湿地。

在这艰辛的长途跋涉中，格鲁美地河是唯一的水源。这条河与迁移路线相交，对角马群来说，既是生命的希望，又是死亡的象征。因为角马必须靠喝河水维持生命，但是河水还滋养着其他生命，例如灌木、大树和两岸的青草，而灌木丛还是猛兽藏身的理想场所。冒着炎炎烈日，口渴的角马群终于来到了河边，狮子突然从河边冲出，将角马扑倒在地。角马群扬起遮天的尘土，挡住了离狮子最近的那些角马的视线，一场厮杀在所难免。

在河流缓慢的地方，又有许多鳄鱼藏在水下，静等角马到来。有时湍急的河水本身就是一种危险。角马群巨大的冲击力将领头的角马挤入激流，它们若不是淹死，就是丧生于鳄鱼之口。

这天，角马们来到一处适于饮水的河边，它们似乎对这些可怕的危险了如指掌。领头的角马慢慢地走向河岸，每头角马都犹豫地走几步，嗅一嗅，叫一声，不约而同地又退回来，进进退退像跳舞一般。它们身后

的角马群闻到了水的气息，一齐向前挤来，慢慢将“头马”们向水中挤去，不管它们是否情愿。角马群已经有很长时间没饮过水，你甚至能感觉到它们的绝望，然而舞蹈仍然继续着。

过了三个小时，终于有一只小角马“脱群而出”，开始饮水。为什么它敢于走入水中，是因为年幼无知，还是因为渴得受不了？那些大角马仍然惊恐地止步不前，直到角马群将它们挤到水里，才有一些角马喝起水来。不久，角马群将一头角马挤到了深水处，它恐慌起来，进而引发了角马群的一阵骚乱。然后它们迅速地从河中退出，回到迁移的路上。只有那些勇敢地站在最前面的角马才喝到了水，大部分角马或是由于害怕，或是无法挤出重围，只得继续忍受干渴。每天两次，角马群来到河边，一遍又一遍地重复着这仪式。一天下午，一小群角马站在悬崖上俯视着下面的河水，向上游走100米就是平地，它们从那里很容易到达河边。但是它们宁可站在悬崖上痛苦地叫，却不肯向着目标前进。

生活中的你是否也像角马一样？是什么让你藏在人群之中，忍受着对成功之水的渴望？是对未知的恐惧，害怕潜藏的危险，还是你安于平庸的生活，放弃了追求？大多数人只肯远远地看着别人成功，自己却忍受干渴的煎熬。不要让恐惧阻挡你的前进，不要等待别人推动你前进。只有勇于冒险的人才可能成功。要知道，成就和风险是成正比的。世界上很少有报酬丰厚却不要承担任何责任的便宜事。怕担风险，只会让自己和成功无缘。

苹果公司是闻名世界的企业。大家只知道乔布斯是苹果公司创办人，其实30年前，他是与两位朋友一起创业的，其中一名叫惠恩的搭档，人称美国最没眼光的合伙人。

惠恩和乔布斯是街坊，大家都爱玩电脑，两人与另一朋友合作，制造微型电脑出售。这是又赚钱又好玩的生意，三个人十分投入，并且成功地制造出“苹果一号”电脑。在筹备过程中，用了很多钱。这三位青年来自中下阶层家庭，根本没有什么资本可言，大家四处借贷，请求朋友帮忙，惠恩只筹得1/10的资本。不过，乔布斯没有怨言，仍成立了苹果公司，惠恩也成为小股东，拥有1/10的股份。

“苹果一号”以660美元出售，原本以为只能卖出一二十台，岂料大受市场欢迎，总共售出150台，收入近10万美元，扣除成本及债务，赚了4.8万美元，惠恩只分得4800美元，但当时已是一笔丰厚的回报。不过，惠恩没有收到这笔红利，只是象征性地拿了500美元作为工资，甚至连那1/10的股份也不要，急于退出苹果公司。

苹果公司后来发展成超级企业，如果惠恩当年就算什么也不做，单单继续持有那1/10股权，时至今日，应该有几十亿美元的身家。事实上，乔布斯的另一位搭档，也是凭股份成为亿万富翁的。

为什么惠恩当年愿意放弃一切？原来他很怕乔布斯，因为对方太有野心了。后来他向传媒说：“为什么我要马上离开苹果公司，要回500美元就算了？因为我怕乔布斯太过激进，日后可能会令公司负上巨额债务，那时我也要替公司负上1/10的责任！”转念间，惠恩终生与财富绝缘。

勇气是人生的发动机，能帮助人们创造奇迹。同时，勇气还能帮助人们战胜一切困难。如果每个人都能拿出破釜沉舟的勇气和决心，那世间的困难就不会是人们的对手。