

成长是金
经验是金
年轻是金

人生
金书

有一种智慧
叫成长



— 插图 · 精读本 —

再苦也要 笑一笑

龙春华

华夏出版社



再苦也要 笑一笑

龙春华

图书在版编目 (CIP) 数据

再苦也要笑一笑：插图精读本 / 龙春华著. —北京：华夏出版社，2014.6
(人生金书)
ISBN 978-7-5080-8071-0

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 (2014) 第070995号

出品策划： 华夏文轩
网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

再苦也要笑一笑 (插图精读本)

著 者 龙春华
责任编辑 郭 森 张秋红
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 三河市华业印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 7
彩 插 8页
字 数 156千字
版 次 2014年6月第1版 2014年8月第1次印刷
定 价 25.00元
书 号 ISBN 978-7-5080-8071-0

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，偶尔还为自己出身卑微感到抬不起头，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！

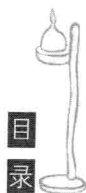
是的，人生就像一场无法预知的旅行，我们在前行的过程中，总会遇到各种各样的困难、挫折。毫无疑问，人生确实苦。可是，我们从呱呱坠地的那一刻起，就注定了要面对人生中的各种困难。那么，如何面对呢？那就是，人生虽苦，也要笑靥如花。用微笑来面对人生，用微笑面对人生中的各种苦难。因为再重的担子，笑着是挑，哭着也是挑；再不顺的生活，笑也是一天，哭也是一天，撑过去了就是胜利。

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，能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。

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。

本书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。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。



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 _ 007

酸：总在成功与失败之间 _ 013

甜：深放在心间，好梦会实现 _ 019

第二章

莫回首，管他昨是今非

不为昨天流泪 _ 026

别再责怪自己 _ 032

坦然面对眼前 _ 036

不要总是回味 _ 042

一笑置之更妙 _ 046

第三章

莫生气，愁容不如笑容

不在意，不生气 _ 052

适度宣泄，懂得包容 _ 057

自嘲调节，微笑置之 _ 063

停止抱怨，活出自我 _ 067

第四章

向前看，阳光依旧灿烂

阳光总在风雨后 _ 072

摆脱心灵的羁绊 _ 079

拥有一个好心情 _ 083

相信自己的能力 _ 087

第五章

有信念，长风破浪向前

顺境中，微笑面对人生 _ 092

逆境中，喜迎幸运降临 _ 097

在困境中，也要记得给自己机会 _ 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

过程比结果更重要 _ 129

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 _ 169

第九章

苦中苦，苦尽甘自来

痛苦是通往天堂的梯子 _ 174

并非每一次不幸都是灾难 _ 179

吃过黄连苦，方知蜜糖甜 _ 183

接受痛苦，才能走出痛苦 _ 187

第十章

多快乐，笑看成败得失

时常感恩，快乐相随 _ 192

凡事想开，笑容常在 _ 197

放下包袱，轻松自在 _ 201

不为难自己就快乐 _ 206



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。据说，老鹰可以活到70岁。但老鹰要想活那么长，就必须在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！

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仔细回忆了一遍。回到家里，她就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，她就可以专心地写作。

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，在全球200多个国家和地区销售了两亿多册。

她还被英国女王伊丽莎白授予帝国勋章，进入美国《财富》杂志评选的世界百名首富排行榜。

小说家J. K. 罗琳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，她就很难取得成功。

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，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，偷偷地笑着，过了一會兒，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？”

上帝回答：“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，也没受到过烈日的灼烤。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。”

小麦在农夫的保护下，没有经历风吹雨打，也没有受到过烈日的暴晒，虽然长得又高又好，却没有结出麦粒。小麦之所以不能结出麦粒，就是因为它们没有尝过苦的滋味。同样的道理，人的成长也必须经历一番痛苦的挣扎，直到有足够的力量之后，我们才可以振翅高飞。

没有饱经挫折的小麦，脆弱不堪，结不出任何麦粒。如果人生不经历一些挫折，也会变得不堪一击。正因为有挫折，所以成功才显得那么美丽动人，才令人神往。正因为有挫折的存在，才激发了我们的人生力量，我们的意志才变得更加坚强。



有一次，里根与朋友聊天时，说：“有人说我是世界上最有权势的人，可我不同意这种说法。”

朋友十分惊讶地问：“为什么？”

里根严肃地说：“每天早上，白宫一位官员把一张纸放在我的办公桌上，告诉我每一刻钟要做的事。我认为，他才是全世界最有权势的人。”



辣：每一种创伤，都是一种成熟

人生四味，是任何在世上生存的人都要品尝的。辣乃其中一味，尽管火辣辣的辣椒让人食之难咽，但若人的生命中缺少了这“辣”味，就会成为一个不完整的人生。

19世纪美国盲聋哑女作家、教育家、慈善家、社会活动家海伦·凯勒，同样也品尝了人生中最难咽的“辣”味。

海伦·凯勒刚出生时是个听力、视力与语言能力都很正常的孩子。可是，一场疾病后，她却变成既盲又聋的小哑巴——那时她才19个月大。

生理上出现了缺陷，这令小海伦·凯勒性情大变。稍不顺心，她就会乱敲乱打，野蛮地用双手抓食物塞入口中。人们若要试图去纠正她，她就会在地上打滚，乱嚷乱叫，那时的她简直是个“小暴君”。父母管不好她，最后只好将她送至波士顿的一所盲人学校，

特别聘请一位老师照顾她。

不幸中的万幸，小海伦·凯勒在黑暗中遇到了一位伟大的光明使者——安妮·沙莉文女士。沙莉文也是位有着不幸经历的女子，她10岁时和弟弟一起被送进孤儿院，在孤儿院的悲惨生活中长大。由于房间紧缺，幼小的姐弟俩只好住进放置尸体的太平间。在卫生条件极差的环境中，幼小的弟弟6个月后就夭折了。她也在14岁时，得了眼疾，几乎失明。后来，她被送到帕金斯盲人学校学习了凸字和指语法。再后来，海伦·凯勒遇到了她，她成为海伦·凯勒的家庭教师。

从那以后，沙莉文女士与这个蒙受三重痛苦的姑娘的“斗争”就开始了。她一边教她洗脸、梳头、用刀叉吃饭，一边和她“格斗”。固执的海伦·凯勒则以哭喊、怪叫等方式全力反抗着严格的教育。但一个月后，沙莉文女士就能够和生活在完全黑暗、绝对沉默世界里的海伦·凯勒沟通了。那么，她到底是怎么做到的呢？

答案是这样的：自我成功与重塑命运的方法是相同的——信心与希望。

关于这件事，在海伦·凯勒所著的《我的一生》一书中，有感人肺腑的深刻描写：一位年轻的复明者，虽然没有多少“教学经验”，却将无比的爱心与惊人的信心，一起注入一位全聋全哑全盲的小女孩身上——先通过潜意识的沟通，靠着身体的接触，为她们的心灵搭起一座桥。接着，自信与希望在小海伦·凯勒的心里产生，把她从孤独绝望的地狱中解救出来。

师生俩手携手，心连心，用信心与希望作为“药方”，经过一段痛苦的挣扎，莎莉文终于唤醒了海伦·凯勒那沉睡的意识力量。

一个既聋又哑且盲的少女，开始领悟到了语言的魅力。于是失明的海伦·凯勒，开始凭着触觉——指尖去代替眼和耳，从此学会了与外界沟通。在海伦·凯勒10岁时，她的名字就已传遍全美，成为了残疾人的模范。通过自我奋发，海伦·凯勒将潜意识的能量无限地发挥，最后走向了光明。

海伦·凯勒克服了常人“无法克服”的困难的事迹在全世界引起了震惊和赞赏。

海伦·凯勒的经历让我们知道，人生中哪怕有再多的辣，只要你有战胜它的勇气，敢于和它对抗，最终这辣也会变为甘甜。

与海伦·凯勒相比，玛丽·布朗太太的遭遇则是失亲之痛，这一口“辣”让她还来不及下咽，下一口“辣”已经接踵而至了，持续的连环“辣”打击着她，她能吃得消吗？

“二战”结束后，玛丽·布朗太太坐在渥太华的家中，渥太华是加拿大人。在这里，她静听一室的寂静与空虚。

几年前，玛丽·布朗的丈夫死于车祸。接着，与她同住的母亲也因病去世。在母亲去世后，悲剧又发生了。根据布朗太太的描述，其悲剧的发生经过是这样的：

“当许多钟声和汽笛声都在宣告和平再度降临的时候，我唯一的儿子达诺，却在此时牺牲了。我已失去了丈夫和母亲，如今儿子一死，我是彻彻底底变成了孤家寡人。”

玛丽·布朗太太接着说：“孩子的葬礼结束之后，我独自走进空荡荡的屋子里。我永远也不会忘记那种空虚、无助的感觉。世界