

做最好的自己，是对自己人生的一种责任；再苦再累也要笑一笑，是对生命的一种态度
无法躲开人生的磨难，就要保持一种平和的心态，哪怕人生再苦再累，也要笑一笑，做最好的自己，活出真我的风采

再苦再累也要

smile
笑一笑

做最好的自己

娟子◎编著



美国总统
罗斯福

美国著名作家、演说家
马克·吐温

世界上最伟大的推销员
乔·吉拉德

法国启蒙哲学家
卢梭

法国作家
巴尔扎克

俄国文学家
契科夫

美国文学家、世界文学名著《乱世佳人》的作者
玛格丽特·米契尔

欧洲最伟大的古典主义音乐作曲家之一
沃尔夫冈·阿玛迪乌斯·莫扎特

英国首相
丘吉尔

世界著名的发明家、物理学家、企业家
托马斯·阿尔瓦·爱迪生等世界名家的经典实用案例教会你如何苦中作乐、累中成才

辛苦人生 磨难人生 累世人生 执着人生 笑对人生 成功人生

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

再苦再累也要

smile
笑一笑

做最好的自己

娟子◎编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

做最好的自己:再苦再累也要笑一笑/娟子编著. —北京:
中国铁道出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-113-19072-9

I. ①做… II. ①娟… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 186954 号

书 名:做最好的自己:再苦再累也要笑一笑

作 者:娟 子 编著

策划编辑:靳 岭

责任编辑:靳 岭 电话:010-51873005 电子信箱:wnx31@sohu.com

特约编辑:李海霞

封面设计:王 岩

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:化学工业出版社印刷厂

版 次:2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:12.5 字数:167 千

书 号:ISBN 978-7-113-19072-9

定 价:32.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

前 言

每个人都渴望成功,但在追求成功的路上,大家不免会遭遇挫折和伤痛,甚至是遍体鳞伤,苦难随之而来。

人生是公平的,你付出了多少汗水,上帝就会给你多少果实。只是现实有太多的诱惑:金钱、地位、名誉……常常让我们在追求成功的同时也迷失了自己。当我们载着疲惫不堪的心绪艰难前行时,往往会因种种困难和挫折而备感失望。

这时,我们需要停下来想一想,自己苦苦追寻的到底是什么?这样做是否值得?

当我们自问,甚至开始因疲惫而怀疑自己的时候,其实我们也是在接受着人生最大考验的时刻。

在我们迟疑零乱的脚步中,有些人坚持住了,最终取得了成功,活出了他们精彩的人生。还有些人退缩了,与自己的梦想擦肩而过。其实,很多时候不是我们不够优秀,不是我们比那些成功者缺少些什么,而是我们面对苦难时的心态和选择出现了问题。

人的一生中,难免会遇到这样或那样的困难与挫折,它们就像是一只只老虎虎视眈眈的注视着我们,让我们心生胆怯,让我们踌躇不前。然而有时真正吓退我们的却不是这些,而是我们自己对苦难的无知和恐惧。一方面,我们渴望成功;另一方面,我们却迷失在自己的“小树林”里。人生最大的敌人不是别人,而是自己。我们表面上常常是被困难和挫折所打败,事实上打败我们的却是自己。

每个人都有自身的缺点,如同上帝在赋予我们生命的同时,会像对待苹果一样从我们身上“咬去一口”,不完美的生命造就了我们别样的人生和

心灵,让我们成长之路布满荆棘,充满挑战;同时,也让我们不断找寻克服自身缺点,解决各种难题的方法与路径,在苦难中反观自身,勇敢前行。

人生没有走不过的桥,更没有迈不过的坎,只需要你有足够强大的内心,克服心里对苦难的恐惧。有时心里苦了,身体累了,并不可怕,可怕的是我们的心理会因这种情绪,在时间的洪流里渐失平衡,变得弱不禁风。所以,我们要想战胜人生的苦难走出困境,就必须先说服自己,鼓励自己,走出自己心境的樊篱。

每个人的人生都是一种自我创造的过程,不是你不行,而是你敢不敢否定自己然后去超越自我。挫折与困苦就像一根弹簧,你按一下就松手,它会把你弹回很远;若你按住了不松手,它自然就妥协了。我们心里那个懒惰、自私、胆小的自己同样是这样,勇敢的你一旦强大了,另一个你自然就会消失不见。

英国作家萨克雷曾经说过:“生活就像一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也对你哭。”我们的人生又何尝不是如此,在苦了、累了、倦了时,你以何种状态对待自己,你怎样对待自己的人生,你的人生便会怎样回馈你。

那么,我们为什么不微笑地去面对生活呢?不抱怨,不退缩,常忆起,常守望,勇敢、坚强的生活,在朴素的日子里遇见苦难,用平凡的心灵和宽阔的视野面对苦难,把它们当作成长中的一部分,苦难会随风而去,并给我们留下些许收获。请记住,哪怕生活再苦再累,我们都要对自己笑一笑,做最好的自己,用微笑赶走心里的阴霾,走向属于自己的灿烂星空。

献给所有希望超越自我,做最好的自己的正在奋斗中的人们。

目 录

第一章 正视苦难：

把苦难当作人生最珍贵的财富 3

在痛苦中寻找快乐是一种境界 4

接受无法避免的现实 6

心是快乐之根 9

再大的风浪我们也要远航 12

不要为过去的事情悲伤 14

换个角度看世界，路会越走越宽 17

把苦难当作人生最珍贵的财富 20

第二章 学会忍耐：

乐观豁达才会轻松一生 25

一“忍”化百“危” 26

天堂和地狱的一线之隔 28

雄鹰成长的代价 31

让闲话随风而去 33

困境是幸福的开端 37

忍耐后见成功 39

吃亏忍怒，得来幸福 42

“小不忍则乱大谋” 45

第三章 学会调节：

痛苦与快乐全取决于你的心态 49

最大的敌人是自己 50

告别不良情绪 53

修出平和的心态 55

凡事要想得开 56

与压力干杯 58

经常做做“白日梦” 60

第四章 永怀希望：

绝望是人生最大的破产 63

永不绝望才有希望 64

自信为希望撑起一把伞 67

人生之苦没什么大不了 70

不时以幽默面对困境 73

宽宏可以摆脱绝望 75

突破人生的瓶颈 76

留得青山在，不怕没柴烧 79

“燕雀安知鸿鹄之志” 81

第五章 学会知足：

接受“不完美”才能享受快乐 85

享受简单的幸福 86

不为名誉和权力所累 87

吃亏不亏,惜福得福 89

快乐是生活最高的境界 92

第六章 学会发泄:

人生需要适时清零 95

大哭一场解千愁 96

放弃是一种睿智 98

给自己备个情绪“垃圾桶” 100

多给自己松松绑 103

在旅行中排遣烦恼 105

第七章 笑对人生:

再苦再累也要微笑面对 109

吃亏后才会懂得珍惜 110

每天给自己一个希望 112

黄莲为哨苦中寻乐 115

没有不带伤的船 116

世上只有不肯快乐的心 120

懂得欣赏路边的美景 123

让自己微笑如花 125

第八章 摒弃懈怠：

让热情点燃你生命的激情 131

你对生活笑，生活就不会对你哭 132

唯有埋头才能出头 134

要为自己喝彩 137

心底的信念是点燃成功的火焰 140

拥有一颗感恩的心 143

第九章 懂得变通：

只要心念一转，快乐不需学习 147

固执让你自讨苦吃 148

换把钥匙开锁更轻松 151

看到人生硬币的“两面性” 154

打破常规，自己订立游戏规则 157

换个思路多条出路 160

学会变通，灵活面对生活 163

眼界决定境界 166

多换角度多条路 168

用智慧打破僵局 171

第十章 敢于行动：

用当下成就未来 175

心动不如行动 176

摆出赢家的姿态 178

不妨做个乐天派 180

把自己适当看高点 181

理智行动，冷静做事 184

敢想还要敢干 186

在漫漫人生旅程中,每个人都会经历各种各样的苦难,从而心生诸多的烦恼。不过,只要人生的信念还在,就不应为苦难而烦恼,要学会正视苦难,因为苦难是人生最为宝贵的一笔财富,它会在你今后的人生路上绽放特有的芬芳。

第一章

正视苦难：

把苦难当作人生最珍贵的财富

在痛苦中寻找快乐是一种境界

人生最宝贵的快乐，莫过于来自痛苦中的快乐，能够苦中作乐的人才
能称为“人上人”。

我们常常追问：“快乐是什么？”

其实，快乐就是一种内心感受，它取决于我们的心态。快乐就像在天上飞的风筝一样，虽然有时看不见它，但是线在我们手中，它不会飞远，只要我们愿意，快乐就会随时围绕着我们，直到永远。拥有一颗快乐的心，就会明白快乐是无处不在的。快乐是自己的事情，只要愿意，我们可以随时调换手中的遥控器，将心灵的视窗调整到快乐频道，即使身处水深火热的痛苦中。

犹太民族一向以苦中作乐而著称。犹太人中有一句流传很广的谚语：“有十个烦恼比仅有一个烦恼好得多。”因为犹太人认为，仅有一个烦恼时，这个烦恼一定是相当深刻的，而一个人如果同时有很多烦恼，他就应该谢天谢地。我们常听说有人为一个烦恼而自杀身亡，但却很少听到有人为十个烦恼而自杀。犹太人的这个观念十分有趣，其中除了体现出他们苦中作乐的精神外，也体现出犹太人面对苦难和折磨的从容姿态。

还有一则名叫“飞马腾空”的故事也体现出了苦中作乐的精神。

古时候，有一个人因惹怒国王而被判了死刑，这个人向国王请求饶恕一命，他说：“只要给我一年的时间，我就能使您最心爱的马飞上天空。如果过了一年，您的马不能在天空自如飞翔的话，我宁愿被处死刑，绝不会有半点怨言。”

国王想了想就答应了他。

在他回到牢房之后，另一位囚犯对他说：“你不要信口开河好不好，马

怎么能飞上天空呢？”

这个人回答说：“在这一年之内，也许国王会死，也许我自己病死，说不定那匹马出了意外送了命。总之，在这一年之内，谁知道会发生什么事情呢？所以只要有一年的时间，没准儿马真的能飞上天空！”

纵观人类的历史，到处都弥漫着这种乐观的精神。无论是战争还是瘟疫，都没有使我们倒下，可以说，正是因为有了苦中作乐的乐观精神，我们心中才充满了希望，才使我们在一次又一次的灾难和痛苦中生存下来。

对于我们来说，乐观一直都深深地埋藏在我们的心底，任何人都无法夺去，所以我们才能一直乐观向上，纵使处在世间最罕见的苦难中也坚强无比。会苦中作乐的人都拥有令人钦佩的生活智慧，他们也有可能登上人生更高一层的境界。

一天下班后，小王乘公交车回家。车上的人很多，连过道上都站满了人。站在小王面前的是两位姑娘，她们相挽着，其中一个背对着小王，女孩的背影看上去很标致，高挑、匀称、活力四射，她的头发是染过的，是最时髦的金色，穿着一条今夏最流行的吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩，时尚、前卫、性感。她们靠得很近，低声絮语着什么。这位高个子女孩不时发出欢快笑声，笑声不加节制，好像是在向车上的人挑衅：你看，我比你们快乐得多！笑声引得许多人把目光投向她们，大家的目光里似乎有艳羡，不，小王发觉到他们的眼神里还有一种惊讶，难道女孩美得让人吃惊？小王也有一种冲动，想看看女孩的脸，看看那张倾城的脸上洋溢着幸福会是一种什么样子，但女孩一直没有回头。

后来，她们大概聊到了电影《泰坦尼克号》，这时那女孩便轻轻地哼起了那首主题歌，女孩的嗓音很美，把那首缠绵悱恻的歌处理得很到位，虽然只是随便哼哼，却有一番特别动人的力量。小王想，只有感觉足够幸福和自信的人，才会在人群里肆无忌惮地欢歌。这样想来，小王便觉得心里酸酸的，像他这样从内到外都极为黯淡的人，何时才会有这样旁若无人的欢乐歌声？

很巧，小王和那两位姑娘在同一站下了车，这使小王有机会看看女孩的脸。小王的心里有些紧张，不知道自己将看到一个多么令人悦目

的绝色美人。可就在小王大步流星地赶上她们并回头观望时，小王惊呆了，小王也理解了之前车上乘客那种惊诧的眼神。小王看到的是张什么样的脸？那是一张被严重烧坏了的脸，用“触目惊心”这个词来形容毫不夸张！可这样的女孩居然会有那么快乐的心境。

上帝是公平的，他在把霉运给了那个女孩的同时，也把好心情给了她！

实际上，掌控我们心灵的是我们自己。每个人的手里都握着关系成败与哀乐的大权，世界上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。

能够妥善调整自己的人，比世间任何君王更加尊贵。这也就是说，调整自己的心态比什么都重要。所以，如果你处于痛苦之中，你也能努力寻找快乐。只要你愿意，快乐就操控在你的手中，也就能达到人生的另一境界。

如何才能痛苦中找到快乐呢？

1. 快乐往往躲藏在生活的细微处。
2. 忘掉痛苦，快乐才能出现。
3. 做自己想做的每一件事。
4. 不要勉强自己做不愿意做的事情，想要快乐就必须把你空荡荡的心填满，让自己充实起来。
5. 调整好心态。

快乐来自于痛苦后的沉淀

快乐和痛苦是一对孪生兄弟，不经历痛苦，就无法感受到快乐，就像不经历风雨就无法看到彩虹一样。

接受无法避免的现实

当不如意的现实摆在我们面前时，我们唯一需要做的就是去接受它和改变它。

有这样一个问题：假如给你一枚硬币，你如何想办法将世界遮起来？

答案其实很简单——只需把那枚硬币放到眼前。这样,即使是一枚小小的硬币也能遮住世界。很多时候,我们在生活中感到痛苦,甚至以为自己置身于永无希望的黑暗中,这就像我们把那枚硬币放在眼前一样,是用自己的缺陷遮掩了世界。

必须承认,我们身上的缺陷都是无法避免的现实,是在出生前无法选择的。如果想要快乐地生活,就要学会接受这无法避免的现实,学会接受自身存在的种种缺陷,并且不为此而烦恼。我们要意识到,烦恼比缺陷本身对我们更有害,烦恼会毁掉我们的生活,磨灭我们的信念和意志。如果我们能把用来烦恼的时间和精力,用来解决由此带来的问题,那么烦恼就会越来越少。也会发现,在以前的生活中,我们只学会了为缺陷而烦恼,却没有真正学会如何面对这个无法避免的事实。

有一次,著名小提琴家欧利·布尔在巴黎举行一次音乐会。在他饱含深情的演奏过程中,小提琴上的A弦断了。一般来说,演奏者在这种情况下会停下来,换一把提琴再演奏。如果找不到另外一把适用的小提琴,这支曲子也就只好到此为止。但是欧利·布尔在这种情况下表现出了与众不同的天才:他用剩下的另外三根弦演奏完了那支曲子。

这就是生活中最重要的一课,告诉我们如何直面生命中的不足与缺憾。任何人都有缺点和弱点,但区别在于能不能实事求是地对待自己的不足,拿出勇气去突破自己。

有位女孩,她有一副婉转动听的歌喉,但却长着一口龅牙,十分难看。

有一次,她去参加歌唱比赛。在台上表演时,她总是有意识地去掩饰自己难看的牙齿。这样一来,她的表演让评委和观众们都觉得好笑,结果以失败告终。

赛后,一位发现了这位女孩出色音乐内质的评委在后台找到了她,很认真地告诉她:“你会成功的,但是你必须忘掉你的牙齿。”

后来,在这位评委的帮助下,女孩慢慢忘记了自己长着龅牙的生理缺陷。在一次全国大赛中,她极富个性的表演令所有观众评委都为之倾倒。她终于脱颖而出。

她就是后来著名的歌唱家——卡丝·黛丽。她的龅牙同她的名字一