

人生
成长
修炼课

再累也要挺一挺，再苦也要笑一笑，
你的人生会更美好

再苦也要 笑一笑

思履
编著

教你收获成功事业、快乐人生的终极秘诀

乐活人生的超级智慧 成就幸福的人生哲学

《再苦也要笑一笑》，将使你在辛勤耕耘之时、在遭遇困难之际、在厄运降临之后，能够微笑着面对生活，不抱怨生活中有太多的曲折、不公和伤害，感谢伤害你的人，感谢伤害你的事。



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

再苦也要笑一笑

思履 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

再苦也要笑一笑 / 思履编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5472-4086-1

I. ①再… II. ①思… 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(2017)第091798号

再苦也要笑一笑

ZAIKU YEYAO XIAOYIXIAO

出 版 人 孙建军

编 著 者 思 履

责任编辑 于 涉 董 芳

责任校对 薛 雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开 本 640mm × 920mm 16开

字 数 210千

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5472-4086-1

定 价 49.00元

前言

山有巅峰，也有低谷；水有深渊，也有浅滩。人生之路也一样，总是充满坎坷与挫折，时而波峰，时而谷底。英国作家萨克雷说：“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。”因此，当挫折、不幸或厄运降临的时候，请记住，再苦也要笑一笑。

困境是人生的财富，只有超越困境，才能获得幸福与成功。人是哭着而不是笑着来到这个世界上的，这或许就注定了在人的一生当中，苦难永远多于快乐。人的一生，就是不断地与痛苦抗争的过程。挫折与不幸是人生的伴侣，但又是人生的一笔财富，它能使人清醒，催人奋进。挫折是可怕的，但却是成长路上不可缺少的基石，实际上，每个困境与障碍都会成为一个超越自我的契机。困境，是成功者的阶梯，失败者的地狱。莎士比亚说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为它们所反制。”面对挫折与不幸，悲观的人看到的是危机，乐观的人看到的是转机。

笑对人生，是最正确的人生态度。拿破仑得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权利和金钱，辉煌一时，但他却说：“我这一生从来没有过一天幸福的日子。”海伦·凯勒失聪又失明，可她却说：“生活多么美好。”人生的快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法如何。任何的痛苦与快乐都由自己决定，幸福



与否全在于你的心态。一位哲人说过：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”一个人，即使他一无所有，只要他有希望，他就可能拥有一切；而一个人即使拥有一切，却没有希望，那就可能丧失他已经拥有的一切。可以说，一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会使我们一无所有。笑对人生是一种境界，同时也是一种应对暴风雨的法宝。态度，决定了人一生的高度。

笑对人生，改变命运就在一念之间。生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们感悟到了多少哲理。“上帝并没有创造一个标准的人。世上的每个人都如同被上帝咬过一口的苹果，他们都是有缺陷的。有的人缺陷大些，那是因为上帝特别喜欢他的芬芳。”每一个人都要遇到挫折，挫折是成功的必经之路，挫折让强者更强，弱者更弱。一个人如果积极进取，喜欢挑战，自信乐观，那他就成功了一半。法国启蒙思想家卢梭说过：“在我一生中的苦难日子里，我却始终满怀温馨、感人、甜美的情感，这些情感为我悲痛的心灵的创伤抹上香膏，仿佛将痛苦化为快感。”笑对人生，才能在人生的旅途中不断发现生机盎然的绿色，于绝境中看到希望，找到向上攀登的阶梯，而不会在途中搁浅。是前进还是后退，是奋进还是屈服，有时就在一念之间。

追求快乐是每个人的天性，但经历苦难也是人生的必然。笑对人生，是一种超然的心态，更是一种凌驾于命运之上的气度。任大雨滂沱、道路崎岖，我自勇往直前；笑对人生，是一种勇气，更是一种淡泊。保持一颗平静、平常之心，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。”这本《再苦也要笑一笑》从“学会接受”“学会应对”“学会解脱”“学会调节”“学会行动”“学会珍惜”“学会快乐”“学会生活”“学会奋起”九个方



面阐述了如何面对并走出人生的困境；如何在苦难中成长，学会应对人生旅途中不断出现的挫折；如何在逆境中奋起，战胜痛苦与不幸，找到快乐的方法；以及如何学会享受生命，珍惜你所拥有的一切。阅读本书，将使你在辛勤耕耘之时、在遭遇磨难之际、在厄运降临之后，能够微笑着面对生活，不抱怨生活中有太多的曲折、不公和磨难，感谢折磨你的人，感谢折磨你的事。当你走过世间的繁华，阅尽世事，你就会幡然明白：人生总会有不圆满，再苦也要笑一笑。

目 录

第一章

学会接受——人生的苦难永远多于快乐

第一节 苦难是人生必须经历的一课

苦难是人生必须经历的一课	2
天才往往来自苦难	4
不冒险怎能成功	6
有压力才有动力	9
成长需要一个过程	12
学会在挫折中成长	15

第二节 用坦然迎接不幸

用坦然迎接不幸	18
人生本无坦途	20
乐观地面对一切	24
挫折是成功的法宝	27
看淡生活中的不平事	30
一笑置之岂不更好	33

第三节 烦恼往往都是自找的

有些事不是你想像的那样	36
凡事不要自我设限	39



别把生活搞得太复杂	41
很多事其实很简单	43
烦恼往往是自找的	46

第二章

学会应对——跌倒了就再爬起来

第一节 挫折是成功的入场券

大海上没有不带伤的船	50
挫折是成功的入场券	52
痛苦是通往天堂的梯子	54
失败是一种人生财富	56
有缺陷，就勇敢地面对	58
谁都可以创造奇迹	60

第二节 伤痛是心灵的荣誉勋章

把苦难当作人生的光荣	63
要为自己而喝彩	66
成长的代价	70
在困境中引爆潜力	72
把自己“逼”上巅峰	76
“卧薪尝胆”方能成功	79
小不忍则乱大谋	82

第三节 以笑声面对残酷的命运

以笑声面对残酷的命运	86
没有人注定不幸	89
对付烦恼有诀窍	91
帮助别人就是成全自己	95



信念伴你走出困境	97
学会化解痛苦	100

第三章

学会解脱——解开你心里的锁

第一节 任何时候都不应该绝望

一切都会好起来的	104
任何时候都不应该绝望	106
不要因失败而退缩	108
有了希望就能战胜苦难	111
熬过去就是胜利	114

第二节 生命之舟需轻载

生命之舟需轻载	117
不要想得过于长远	120
不要让你的一生为金钱所累	123
想得开才会过得好	127
不为虚名所累	130
太多的欲望是人生的一杯苦酒	133
摒弃生活中那些多余的东西	137

第三节 淡定豁达，人生没有真正的输赢

豁达是心灵的解药	140
知足者能享天人之福	143
人生不在输赢	146
能拿得起就要能放得下	149
能容人者容天下	151



第四章

学会珍惜——努力做一个幸福的人

第一节 拥有一颗感恩的心

被人信任是一种幸福	156
拥有一颗感恩的心	159
好好爱你身边的人	161
名利只不过是玩具	163
永远不要轻易指责别人	166
成功总是与爱心同行	168
珍惜缘分，呵护爱情	171

第二节 参透人生的真谛

人生是一种美好的过程	175
做事先做人，人品最关键	177
修养是受益一生的财富	180
说老实话，办老实事	182
一诺千金，说到做到	184
责任到此，不能再推	186
在成功到来之前，你必须学会忍耐	188
有明确原则，做人做事才有方向感	190

第三节 找到自己的幸福

理解幸福	194
找到你自己的宝藏	196
时刻怀有一颗感恩的心	199
为自己所能拥有的而开怀	203
不要活在别人的眼光中	206



给自己一个合理的定位	208
------------------	-----

第五章

学会奋起——你的人生更精彩

第一节 超越人生的困境

自身的分量取决于自己	214
别摔倒在熟悉的路上	216
思路决定出路	218
设身处地，换位思考	220
战胜内心的恐惧	222
改变不了环境，就改变自己	225

第二节 没有谁能阻挡梦想

宝藏就在你身边	227
没有谁能阻挡梦想	229
要有一个创新的头脑	231
像老鼠一样适应环境	233
不放过每一次机会	235

第三节 你自己就是一座宝藏

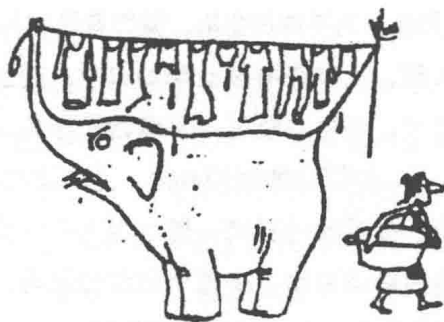
你就是自己的救世主	238
要有主见，做事的是你自己	240
你有自己的芳香，做好自己	242

第一章

学会接受

——人生的苦难永远多于快乐

人只要生活在这个世界上，就会有很多烦恼。但是，痛苦和快乐取决于你的内心。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。多笑一笑，你的人生会更美好。



第一节 苦难是人生必须经历的一课

苦难是人生必须经历的一课

人生的痛苦永远多于快乐。一个人的降生就意味着痛苦的开始，而一个人生命的结束，则是痛苦的终结。人的一生，就是不断地与痛苦抗争的过程。人生的意义，就在于从与痛苦的抗争中寻找少许的欢乐。

现在，很多人活得很累，过得也不快乐。其实，人只要生活在这个世界上，就有很多烦恼。痛苦或是快乐，取决于你的内心。人不是战胜痛苦的强者，便是屈服于痛苦的弱者。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。

生物学家发现，飞蛾在由蛹变成幼虫时，翅膀萎缩，十分柔软；在破茧而出时，必须要经过一番痛苦的挣扎，身体中的体液才能流到翅膀上去，翅膀才能坚韧有力，才能支持它在空中飞翔。

一天，有个小孩子凑巧看到一棵小树上有一只茧在蠕动，好像有飞蛾要从里面破茧而出。小孩子觉得很好奇，于是他饶有兴趣地停下来，准备见识一下由蛹变飞蛾的过程。

但随着时间一点点过去，飞蛾在茧里奋力挣扎，却一直不能挣脱茧的束缚，似乎是再也不可能破茧而出了。小孩子变得不耐



烦了，心想：我干脆帮它个忙吧。于是，他就用一把小剪刀，把茧上的丝剪了一个小洞，好让飞蛾摆脱束缚容易一些。果然，不一会儿，飞蛾就从茧里很容易地爬了出来，但是它的身体非常臃肿，翅膀也异常萎缩，耷拉在身体两侧伸展不起来。

小孩子想看着飞蛾飞起来，但那只飞蛾却只是跌跌撞撞地爬着，怎么也飞不起来。又过了一会儿，它就死了。

没有经历痛苦洗礼的飞蛾，脆弱不堪。人生没有痛苦，就会不堪一击。正是因为有痛苦，所以成功才那么美丽动人；因为有灾患，所以欢乐才那么令人喜悦；因为有饥饿，所以佳肴才让人觉得那么甜美。正是因为有痛苦的存在，才能激发我们人生的力量，使我们的意志更加坚强。

瓜熟才能蒂落，水到才能渠成。和飞蛾一样，人的成长必须经历痛苦挣扎，直到双翅强壮后，才可以振翅高飞。

人生若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不再有喜悦，更得不到成就感；没有沧桑，我们不会有同情心。因此，不要幻想生活总是那么圆满，生活的四季不可能只有春天。每个人的一生都注定要跋涉，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。痛苦，是人生必须经历的一课。

因此，在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无需忧伤。只要心中的信念没有萎缩，你的人生旅途就不会中断。艰难险阻是人生对你的另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨炼和考验——大海如果缺少了汹涌的巨浪，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了狂舞的飞沙，就会失去其壮观；如果维纳斯没有断臂，那么就不会因为残缺美而闻名天下。生活如果都是两点一线般地顺利，就会如白开水一样平淡无味。只有酸甜苦辣咸五味俱全才是生活的全部，只有悲喜哀痛七情六欲全部经历才算是完



整的人生……

所以，你要从现在开始，微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的曲折，更不要抱怨生活中存在的不公。当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会明白：痛苦，是人生必须经历的过程！

天才往往来自苦难

身处逆境，历经磨难，才能创造奇迹，功成名就。伟人如此，天才也不例外。

在同一佛山上，有两块相同的石头，几年后有着截然不同的结局。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：“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，他爱上表姐，一个刚刚守寡的孕妇。为了表达自己对她的爱意，他把自己的手掌伸进熊熊的炉火中，以致严重受伤，差点儿残废。

可那位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5法郎，被拒之门外。一个叫拉舍尔的女人对他说：“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，用布包好送到拉舍尔的面前。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，题目叫做《红色的葡萄园》，价值是4英镑。这幅画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，他的出生地荷兰和安息地法国都争相把他当做自己的国民，他的画在巴黎、伦敦、荷兰的博物馆都有收藏，并且被放在最显著的位置。

为什么上苍如此亏待他？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？



在《我们的地球》这部大型纪录片中，有一段镜头是蓑羽鹤飞越喜马拉雅山。为了生存和繁殖，蓑羽鹤必须翻越这座世界上最高的山脉到达它在印度的越冬地。它们除了必须克服高海拔的艰险外还得面对金雕的袭击。在生命的禁区，看到这样的情形，就像看到人类攀登喜马拉雅山一样，顽强的生命力在蓑羽鹤身上体现得更加淋漓尽致。

超越极大的苦难越过珠穆朗玛峰，蓑羽鹤才能到达越冬地进行繁殖，开始新的生活。这进一步印证了一个道理：只有经过苦难的洗礼，世界万物才能获得新生。人何尝不是如此呢？

不冒险怎能成功

其实人世间好多事情，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，这群角马正是大迁移的一部分成员。

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。