



遇见天天微笑的自己

林以诺 著
方芷晴 编

让自己提前活得快乐一点，
你就会发现，我们正处在



中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见天天微笑的自己 / 林以诺著; 方芷晴编撰——北京: 中国人民大学出版社, 2011
ISBN 978-7-300-13579-3

I. ①遇… II. ①林…②方… 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057198号

 天富文化
ENRICH CULTURE

遇见天天微笑的自己

林以诺 著、方芷晴 编撰

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市易丰印刷有限责任公司		
规 格	148mm×210mm 32开本	版 次	2011年5月第1版
印 张	7.5	印 次	2011年5月第1次印刷
字 数	120 000	定 价	35.00元

支持环保 本书采用环保油墨印刷

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



遇见天天微笑的自己

林以诺 著
方芷晴 编撰

让自己提前活得快乐一点，
你就会发现，我们正处在



中国人民大学出版社

女儿三岁时，家里的一条金鱼死了。女儿从小受我的熏陶，深知人死后会进天堂的道理，所以她就问我：“爸爸，金鱼死了，是否也会上天堂呢？”我敷衍了一句：“是啊，会上天堂。”转过头，便把金鱼的“遗体”随手冲进马桶。冷不防，女儿在我背后伸出小脑袋，恍然大悟地说：“爸爸，原来我们家的马桶，就是天堂！”

林以诺跟女儿每天都有这样的对话，他告诉我们，人生是可以选择的，你可以选择从“暴风雨”的一天出发，你可以选择从“阴晴不定”的一天出发，你亦可以选择从“晴朗”的一天出发。活在这个充满变数的大时代，是福是祸？若我们对生活一直抱持旧有的价值观念，那么我们将每天都将活在地狱之中。遇到逆境，别推卸责任，让我们不快乐的不是环境，而是我们自己，所以，能让我们快乐起来的，也只有我们自己。

如果无法得到神的直接指导，那就应该听听牧师怎么说，林以诺牧师的这本新著，就能帮助你。

——著名作家 倪匡

读他的书，能够让你轻松地领会，如何在人生的逆境中找到快乐，而不是无奈地逃避或忍受。他告诉我们，每一个人都拥有开启快乐之门的钥匙，问题是：我们是否愿意拿起这把钥匙？

——玫琳凯（中国）化妆品公司总裁 PAUL MAK

婚礼终于等到了林博士。其实，我等的是林博士在《遇见天天微笑的自己》中所表达的：生命在低处，灵魂在高处；冷静而达观、睿智而幽默、积极而乐观的人生态度。

——北京影迪通文化发展有限公司导演 贾丽

上架建议：心灵励志 / 生活智慧



天窗文化
ENRICH CULTURE

著作权合同登记号：图字：01-2011-2296

ISBN 978-7-300-13579-3



9 787300 135793 >

定价：35.00元

天天 遇见微笑的自己

林以诺 著
方芷晴 编撰

中国人民大学出版社

· 北京 ·

阅读本书以前，
让我们先学会一个粤语词——

栋笃笑

潮语新解：

这是一种类似单口相声或者
即兴演讲的表演形式，英文为 Stand-Up
Comedy，广东话的意思为随口说、脱口秀。

Stand-Up Comedy 为美国流行文化之一，是一种在没有
任何布景和摆设的舞台上，通过讲笑话成名和赚钱的方
式，内容和话题都来源于相当草根的生活。

“栋笃笑”一词由香港艺人黄子华发明并引入香港，
意为“像竹子一样直立着讲笑话”，十分传神。内
地类似的表演形式有郭德纲的单口相声，
以及周立波的“海派清口”。

相关情报：

香港“栋笃笑”著名艺人：黄子华、张达明、吴君如、吴镇宇、詹
瑞文、许冠文、林海峰、商台DJ森美、饶舌组合“农夫”成员陆
永、Vivek Ashok Mahbubani。

据悉，牧师界目前只有林以诺一人。



目录

- 序一 倪匡P.8
- 序二 贾丽P.9
- 自序 换个角度看人生P.11

第一章

笑看逆境 胜种种障碍

- 开篇小寓言：国王的梦P.18
- 1.1 从读写障碍到布道家P.20
- 1.2 崔永元：病而不废，苦而不悲P.27
- 1.3 刘伟：噩运是一种机遇P.35
- 1.4 乔布斯：塞翁失马，焉之非福P.41
- 1.5 面对逆境 男女大不同P.47

第二章

掌握选择的自由

- 开篇小寓言：宙斯的回答P.58
- 2.1 选择阳光信息P.60

- 2.2 选择物以类聚P.67
- 2.3 选择思维模式P.76
- 2.4 选择自己的性格P.84

第三章

幽默感的灵感源泉

- 开篇小寓言：房间的钥匙P.94
- 3.1 人人都能“栋笃笑”P.96
- 3.2 幽默感调味人生P.105
- 3.3 换个角度找“笑点”P.114
- 3.4 设定脑袋自嘲程序P.124

第四章

寻找有意义的生活

- 开篇小寓言：沙漠中的星星P.132
- 4.1 学习脑筋急转弯P.134
- 4.2 学习苦中作乐P.139
- 4.3 学习坚持到底P.142
- 4.4 学习角色扮演P.150
- 4.5 学习活在当下P.155

第五章

活出真正的我

开篇小寓言：玻璃瓶里的石头.....P.162

5.1 认识自己，走自己的路.....P.164

5.2 大声地笑，痛快地哭.....P.177

5.3 感恩是一种人生态度.....P.183

5.4 爱与被爱都是福气.....P.191

第六章

内心强大者潇洒一生

开篇小寓言：爱洒人间的德兰修女.....P.200

6.1 千金难买我快乐.....P.204

6.2 做命运的斗士.....P.210

6.3 永不孤单的人生.....P.217

后记

笑看人生路.....P.222



序一

顺其自然

消极或积极，都是人对待人生的态度。一般来说，人会循何种态度对待人生，都由先天基因或后天环境的条件形成，好像很难完全由自己决定。又，一般认为消极的态度不足取，积极才是正当的态度，也有持相反意见的，很难有定论。

从基督徒的观点来看，其实应该顺其自然。顺其自然的意思是，遵循上帝的意思——在不断的、真正怀着信念的祷告中，在不断研读经文的过程中，每个信徒都可以得到神的指示，指明你该如何对待人生。

如果无法得到神直接的指导，那就应该听听牧师怎么说，林以诺牧师的这本新著，就能帮助你。

当然，以上的话，是对教徒说的。如果不是教徒，林牧师的新书，更能使你决定如何对待人生，因为你不能依靠神，就只能靠他的帮助了！

倪匡

基督来人间第二千零九年



序二

等来一片晴朗的天空

结婚是人生头等大事，何况老公历尽辛苦终于与我领到结婚证，催促我快快与他举办婚礼，我却要等。等！不是我不急，这份婚姻本是我十几年盼的。等！只因我的婚礼坚持要林以诺博士主持。为何如此坚持？因为林博士给过我一片欣怡的天空！

事出不尽是偶然。见林博士多在香港，而我们在北京见面，是我第一次做独立制片人，筹拍电影《戏缘》、《鸽哨》时。临近开机的前两天，博士问我需要什么样的帮助，我说：请您为我祈祷好天气不致影响拍摄进度吧。于是我真的在合宜的天气里按计划完成了拍摄。

2009年《戏缘》剧组在山西的边缘小镇，遇上了一场早来的暴雪，突来的天寒地冻，让我记起林博士的告诫：逆境比顺境蕴藏着更多的契机。登时，在我的心里如同升起了太阳：面对困境，最重要的是心态上的调整；积极地面对危机和困难，随之而来的坦然，会赋予镇静的情绪，才会有喷涌的勇气战胜困境的信心。于是，我看到雪景中的画面更加美丽。

婚礼终于等到了林博士。其实，我等的是林博士在《遇见天天微笑的自己》中所表达的：生命在低处，灵魂在高处；冷静而达观、睿智而幽默、积极而乐观的人生态度。我接受了博士见证的婚姻，更是接受了博士那份抵达淡泊高远的人格境界，得以信、以望、以爱、以微笑宽容面对人生路的挑战，且得胜有余的心志。

这就是林以诺博士给我的一片永远晴朗的天空！

贾丽

北京影迪通文化发展有限公司 导演



自序

换个角度看人生

人生是可以选择的。你可以选择从“暴风雨”的一天出发，你可以选择从“阴晴不定”的一天出发，你亦可以选择从“晴朗”的一天出发。

我自小就是一个消极的人，小学六年级时仍然是豆芽身材，却已满脑子哲人思想；当同学在玩弹珠、捉迷藏时，我会孤身一人，独坐在学校的小花园中思考人生意义，想到人为何会死，再想到死后我们将到哪里去……

长大后，我的思想仍偏向负面。例如当别人结婚，大家都在开开心心祝贺一对新人白头偕老时，我却在想：今天再高兴，始终也会离婚，不知他们能过多久？甚至在自己的女儿出生后，也不懂得兴奋，反而忧心忡忡：现在病毒那么多，不知道她能不能长大成人？社会风气日渐变差，也不知道她将来会不会学坏？

从十九年前接受辅导训练起，我用了近十年的时间，经过不断的选择和练习，才慢慢地将思想从消极变为积极，所以今天你们

才见到这个嘻嘻哈哈、笑脸迎人的我；近年来在修读博士课程之余，我又挑战自己，搞大型的“栋笃笑”布道会宣教——仿佛全身都是积极能量和因子。

我过去的人生阅历告诉我，无论你属于哪一种类型：完美型、表现型、浪漫型、思考型、享乐型、领袖型、A型、B型、O型……你选取怎样的想法，便有怎样的情绪，选取怎样的态度，便有怎样的人生。

知道吗？一个人悲观或是乐观，后天的影响大于先天的因素。每个人从婴儿呱呱坠地的一刻开始，便不断接收外来的信息，也经受着自己所处的小气候与大时代的不断影响，从而造就出不同的个性和思维方式。若小孩子所处的大时代，正值战乱频仍的悲观年代，自小便在炮火不断、灾难连连的艰苦日子中成长，这样的人会偏向悲观；相反，在国泰民安的时代中成长的小孩子，个性会倾向乐观；小气候如家庭环境、在家中的排行、成长中是否被忽略、家庭是否健康，以及在孩子身边照顾他们成长的人的言行，都能影响孩子的思想是乐观还是悲观。

家中老大，或几个兄弟姊妹中排行中间的那位，通常都会因父母过于专注照顾老幺（排行最小的孩子）而被忽略，并造成心理伤害。为人父母真惨，不疼惜子女，他们会受伤害；疼惜他们，又担心他们学坏；过分疼惜他们，又会给宠坏。父母是孩子的启蒙

老师，孩子心中留下的烙印、伤害，很多都跟父母有关。不健康的家庭容易让子女心里长刺，影响他们的个性发展；丧父丧母或单亲家庭孩子的身心不一定不健康，反而很多都是父母健在，却带给孩子很大伤害的家庭：父亲夜夜笙歌，晚晚不回家，没有做好父亲的角色；母亲不煮饭，不洗衣服，经常外出打麻将，不照顾家庭，没有做到母亲的角色。他们失去了为人父母的功能，让成长中的孩子受到了伤害，孩子找不到人倾诉、缺乏安全感，久而久之便会形成心病，凡事都爱钻牛角尖，最后还会窒碍健康性格的发展。

那些在孩子成长中扮演最重要角色的人，他们的性格，他们怎样待人处事，他们怎样看待事物，他们怎样诠释人生，这一切都会潜移默化，在不知不觉中直接影响下一代的性格、待人处世的方式和对人生的看法。若家长个性悲观，孩子自然会被灌输悲观的想法，终日被消极情绪包围，就容易发展成悲观的人；若家长性格乐观，孩子自然也会经常接触乐观的思想，不时被积极的气氛感染，就容易成长为乐观的人。

人最少分为四类：积极、消极、理性、感性，这四个元素又可以相互组合成不同的性格：积极理性、积极感性、消极理性、消极感性，从而产生微妙的性格特质。消极感性的人，特点是悲观而注重感受，往往在遇上不如意的事或打击、逆境时，容易出现

自杀的念头；积极理性的人，有乐观而注重逻辑思想和理据的特质，但积极乐观的程度有可能过高，以至于处事时容易过分乐观，一味认为“一定可以”、“没问题”，从而完全忽略了事情失败的可能性，很少考虑若有负面情况出现会造成什么后果。

因此，积极的人需要一点理性来平衡自身的积极度，使人生过得踏实，不至于过分乐观。方法很简单，要多注意用逻辑思维去分析事件，并从积极的层面思考，可以通过表格的形式，写清事物优劣的两个方面，全面纵观整件事，掌握全盘形势，不因过分乐观而误事。

至于消极的人，则需要让他们跟一些积极的人聊天，让他们得到别人的提点，帮他们分析事件，告诉他们如果积极地想，可以看到什么愿景，如果乐观地去看，又可以看到哪些正面意义，让他们受到乐观思维的感染，从另一个角度看事物，开放心灵去思考。既然悲观没有出路、没有希望，在悲观的情绪和思想中自然也找不到希望，不如试着从乐观的层面去找到希望。只有学会用一种积极理性的态度去面对人生，我们才能从各种幽暗的经历中跳出来。

2007年诺贝尔医学奖三位得奖者之一的美国科学家史密斯(Oliver Smithies)说过，要成为一名成功的科学家，乐观性格很重要，

因为实验经常会失败，懂得开怀面对才能继续向前，换句话说就是：“若你天生拥有快乐基因，你就会确信，事情会成功。”

其实这个世界上是没有“快乐基因”的，快乐并非先天遗传，而是靠后天培养而成的。史密斯和其他科学家证明了基因是可以被个别挑出来、改造和修复的。当你心情坏透时，你可以选择把那条叫做“负面”或者“消极”的基因，改造成“正面”和“积极”的基因！

成功来自积极和乐观的人生观，面对逆境尤其需要。全球金融海啸的冲击一浪接一浪，在你的财富被卷走之余，如何让你的快乐不被卷走？拥有积极和乐观性格的人，在面对人生种种困难时，仍然可以屹立于人前，无往不利。

本书所论及的内容是我个人多年来累积的一点经验，加上我对人生的种种观察，以及由我阅读到的各种积极思想的书籍整合而成，可以说是一个实际可行的人生蓝本。

林以诺博士