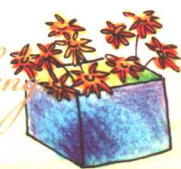


■ 好故事 大道理

再苦也要 乐一乐

Pingfan Shijie Daquan Rensheng
Zhihui Gushi Shenke Zhenli



平凡世界 · 达观人生 · 智慧故事 · 深刻哲理

程 功 / 编著

图文版

中国华侨出版社

◎程功 / 编著

再苦也要 乐一乐

*Zai Ku Le Yi Le
Ye Yao*



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要乐一乐/程功/编著.-北京:中国华侨出版社,
2005.10

ISBN 7-80222-025-4

I.再... II.程... III.人生哲学-通俗读物

IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第119028号

●再苦也要乐一乐

作 者:程 功

责任编辑:崔卓力

策 划:赵著利

版式设计:丽泰图文设计工作室·桃子

经 销:新华书店

开 本:640×960毫米 1/16开 印张/20 字数/280千字

印 刷:北京市朝阳区小红门印刷厂

版 次:2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号:ISBN 7-80222-025-4/G·14

定 价:29.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编:100029

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:64439708

前 言

朋友，曾几何时，你遭受了生活的嘲弄和打击。于是，你迷惘、疲倦、无助、郁闷、忧烦、痛苦、绝望。

你仰天长叹：为什么生活像一张无形的蛛网，把我网在中央，逃脱不得？为什么我心灵的天空一片灰暗，没见一点闪烁的星辰？为什么人生如此变幻莫测，世事如此诡秘多端？！

你祈求苍穹：借我一双慧眼吧，让我把这纷繁复杂的世界看得清清楚楚明明白白吧！

也许是你的诚心感动了上苍，现在，就有一把智慧的钥匙摆在你面前，当你拿起它，你就会获得智慧的心灵，你的人生从此与众不同！

这把钥匙将会告诉你幸福快乐的真谛，那就是：乐观的心态、坚韧的心灵、奋进的双脚、勤劳的双手、无私的奉献……只要掌握了这一切，你就是上帝。你就有力量穿越漫长冰冷的人生隧道，你就会轻盈如海燕般翱翔在生命的海洋上。

来吧，朋友，拿起它，别犹豫，与我一起走进快乐的百花园吧。我真心祝愿你能从此走出阴霾的天空，带着欢快的笑声徜徉在幸福的阳光下。

程 功

目 录

第一章 坚韧者的快乐

第一节 在逆境中要乐一乐 /003

心中有一个希望	003
保持淡然的心境	005
学会寻找心灵寄托	006
做改变环境的勇士	008
勇气决定命运	010
不要轻言放弃生命	012
培养承受力	014
高举信念的旗帜	016
逃避是最危险的举动	018
快乐长寿的冰岛人	019
性格决定命运	021
积极自救才有出路	022
面对危险不要怕	024

第二节 在痛苦中要乐一乐 /026

没有承受不了的事	026
人生最后的计划	028
担起生命的责任	030
生活可以这样过	032
我的手指还能活动	034

在幻想中创造奇迹	036
拥有美好的心灵	037
学会接受现实	039

第二章 乐观者的快乐

第一节 好心态带来快乐 /043

营造美丽的心情	043
牵着蜗牛去散步	045
贫穷也有爱美的自由	047
乐观就会有好梦	048
刺上开放着美丽的花	049
用孩子的眼睛看世界	051
快乐可以这样获得	053
心静自然清	054
没关系还有机会	055
把不便和困难分开	057
超级八哥想唱就唱	059
快乐是这样换来的	060
换种态度	062
我只丢了 4 元钱	064
一步一步踏出坚实的脚印	065
向左转 向右转	066
不理睬无聊的谩骂	068
每一个人都有自己独特的价值	069
做一个乐观者	071



明白到你是别人所无法替代的	072
世界因为有你而更加精彩	074
享受属于自己的乐趣	075
从容化解尴尬	076
心情愉快工作才会轻松	078
忘记痛苦，享受快乐	080
世界的颜色由你自己决定	081
放宽心胸	082
有些责任是必须要承担的	084
挫折并非都是坏事	086
心态要积极	088
活着的最后一天	090
正确看待你所做事情的意义	092
你要寻找什么就会得到什么	094
坦然过好每一天	096
每天都是特别的日子	098
生命之中永远没有失败	099
所有的烦恼都是自找的	100

第二节 知足带来快乐 /101

比较出来的快乐	101
什么也没有的大富豪	103
打折的账单	105
小女孩的吻	106
活着就好	108
不要生在福中不知福	110
快乐的秘方	112

幸福就这么简单	114
尽职尽责	115
真正制造问题的高手	116
每个人身上都有他人没有的优点	117
你羡慕他人，他人同样羡慕你	118
不幸之中有幸运	120
少欲才能修好道	122
没有绝对的不受约束	124
保持自我本色	126
理想家园在心里	128
珍惜已有的东西	130
生活就是一场较量	132
知足才能常乐	134
把握好现有的幸福	135

第三章 成功者的快乐

第一节 自信带来快乐 /139

战胜自己才能成功	139
最有力量的是才能	141
做决定的是自己	142
你和别人没有什么不同	143
暗示自己能力超群	144
坚定自己的信念	145
培养自信心	147

第二节 奋斗带来快乐 149

集中所有意念做事 149

勤劳创造财富 151

敢于扼住命运的咽喉 153

历经坎坷方成正果 155

高龄也有成功的可能 157

不突破自我很难迈向成功 159

第三节 坚持带来快乐 /160

熬出来的成绩 160

就怕折腾 162

对自己说一定会行的 164

好运气在于自己的寻找 166

滴水穿石的精神 168

坚持便是胜利 170

第四章 仁爱者的快乐

第一节 宽容带来快乐 /175

以宽容面对误会 175

给别人机会 177

记恩不记仇 178

没有什么不可以饶恕 179

多点谅解的心 182

别计较太多 183

生气于己无益	185
只看对方的优点	187
学会理解比什么都重要	189

第二节 关爱人带来快乐 /191

心灵的慰藉	191
希望多救治一个病人	193
时时为对方着想	195
一步一步地生活	196
要保护弱小者	197
怀念她的唠叨	198
爱，让所有的事情都变得简单	199
微笑化坚冰	201
他人的态度完全取决于你的反应	203
慷慨会得到更多	205
爱心最珍贵	206
净土在心中	207
早点珍惜它	208
感恩者的幸福快车	210

第五章 智慧者的快乐

第一节 修炼自身带来快乐 /215

说话恰到好处	215
可笑的误解	217

是谁的原因	218
不要自我封闭	219
世界因自己而改变	221
幸福就在你身旁	222
沉溺于现状的人无法改变	223
让欲望成为前进的动力	225
改变要从内部开始	226
心灵美才是永恒的	227
坏习惯像毒品	228
点亮心灯	230
盲目崇拜迷失自我	232
投机者往往自讨没趣	233
先检查自己有无过错	234
现实不是戏剧	235
别轻易伤人的心	237
珍惜所有，即得幸福	239
在风雨中成长	240
做人要诚实	241
登上金字塔的蜗牛	243
发现美的眼睛	244
要发现自己的优点	245
 第二节 智慧做事带来快乐 /247	
废物还可再利用	247
好马要吃回头草	248
美丽的谎言	249
再向前迈一步	250

只有善于思考才能发现机遇	251
远离可能诱发问题产生的源泉	252
只有把握住关键才能解决问题	253
善于借助外界的力量	255
宁愿要钓竿，不要鱼	256
离危险越远越好	257
别让自己的特长丧失掉	258
思维是一种累计的条件反射	259
做回自己才能活出真我的风采	260
不要过于迷信他人所走过的路	261
只有及时的改变才能掌握主动	262
没有能力改变社会便顺应潮流	264
适当退让保存实力	266
把障碍变为风景	268
不要辜负自己	269
让心说话	271
先苦才能后甜	272
想办法化解压力	274
亮出你自己的资本	276
努力做好当前的工作	277
人生如自助餐	278
化不利为有利	280
发挥自己的长项	282
善于观察周围的事情	283
为成功做好选择	285
注意身边细小的事情	286
凭智慧战胜对手	288



为自己创造一切机会	290
将目光集中在所要做的事情上	291
别看不起自己	292
没有做不到 只有想不到	294
用智慧做事	296
为所遇到的问题叫好	298
将逆境转化成为顺境	299
乐观面对危境	300
在黑暗里打个盹	301
小心谨慎不会错	302
只有通过实践才能检验出真理	304

第一章 坚韧者的快乐

再苦也要乐 原来好故事 大道理

人生中有多少人不曾经过大灾小难呢？纵观古今中外，恐怕没多少人敢说“没有”。灾难来了，怎么办？低头、气馁、痛苦、绝望等做命运的俘虏吗？我们要坚定地说“不”。百丈大师说：“烦恼以忍辱为菩提。”对，越是坚韧，就越能渡过难关。越王勾践能忍受吴王之辱；张良能忍受纳履之窘；韩信也能忍受胯下之羞辱。没有坚韧之勇，也就没有后来的成功。

逆境面前，逃避不是勇者所为，惟一能做的就是迎头搏击，用智慧、勇气、信心、希望、信念、体谅、宽容来化解。如此才能走出困境。越是能正确对待逆境不幸，越是能体现他的坚强意志，会减轻不幸带来的痛苦，把不幸降到最小限度。屈从逆境不幸的人，只能成为逆境的阶下囚，将被不幸无情地吞噬。

因为挣脱了严冬的羁绊，春风才能将千里冰雪消融；因为松树不惧于岩石的坚硬，它才能唱出高亢的歌儿，滴水才能轻轻将顽石洞穿。每一次解脱，就是一种超越，一种新生，一种新的人生境界；是承担一切痛苦之后的清明，是拥有智慧的澄澈与分明的欢喜，从而是更包容、更深的智慧。

能够真正体现一个人的价值的就是看他对待各种逆境不幸的态度，他能坚韧地渡过难关，那么，他就是一个大智大勇之人，是一个值得尊敬的人。我们要学习沙漠中动植物耐旱耐渴的本领，用心灵去体悟一切，用坚韧自我修补与完善。做到了这些，我们就是强者，就是达观之人，才能感受到真正的快乐。



第一节 在逆境中要乐一乐

心中有一个希望

再苦也要乐一乐 / 好故事 大道理

一个人不管人生境遇如何坎坷艰辛，只要他心中的那团希望之火没有熄灭，他就能好好地活下去。

有位女子在她 23 岁那年，丈夫外出做生意一直没回来，她等呀等，盼呀盼，带着只有 3 岁的儿子艰难度日。

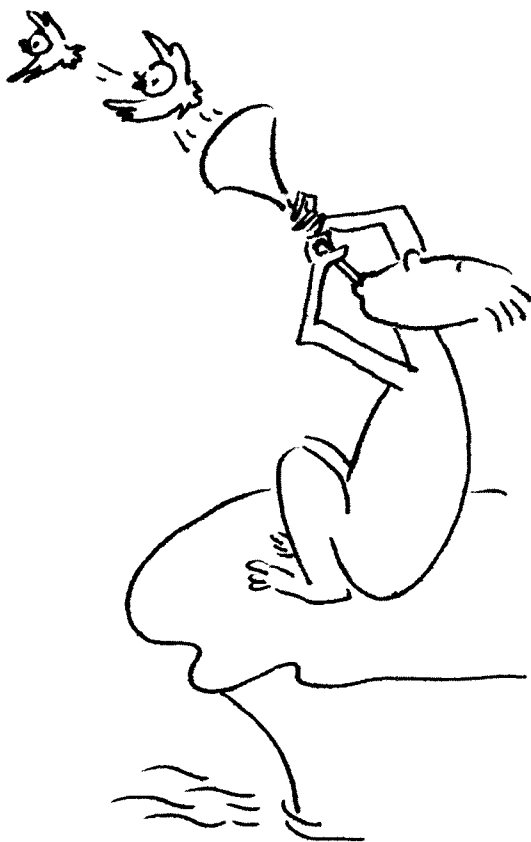
几年过去了，好心的大婶们都劝她别等了，孩子他爹是回不来了，趁早改嫁吧，她想，说不定丈夫哪天做生意发了就回来了。她精心照料儿子，耐心等着丈夫。儿子 18 八岁了，说去外面找爹。儿子也走了。

谁知儿子走后又是音信全无。有人告诉她说她儿子在一次战役中战死了，她不信，一个大活人怎么能说死就死呢？她甚至想，儿子不仅没有死，而是做了军官了，等打完仗，天下太平了，就会衣锦还乡。她还想，也许儿子已经娶了媳妇，给她生了孙子，回来的时候是一家子人了。

儿子依然没有消息，但这个想像给了她无穷的希望。她是一个小脚女人，不能下田种地，她就做针头线脑的小生意，勤奋地奔走四乡，积累钱财。她告诉人们，她要挣些钱把房子翻盖了，等丈夫和儿子回来的时候住。

更令人想不到的是：有一年得了大病，医生已经判了她死刑，但她最后竟奇迹般地活了过来，她说，她不能死，她死了，儿子回到哪找家呢？

这位老人一直在村里健康地生活着，今年已经满百岁了。直到现在，她还是做着她的小生意，她天天算着，她的儿子生了孙子，她的孙子也该生孩子了。这样想着的时候，她那布满皱纹沧桑的脸上，立刻荡漾着春天般的笑容。



人生感悟

希望能让漆黑的夜晚出现指路明灯，希望能让狂风暴雨出现炫丽的彩虹。多一些希望，世界才会多一些鲜活的生命。