

放下烦恼找快乐 轻轻松松过一生

再



笑看天下几多愁也

能乐

一

乐

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。如果拥有积极的心态，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。乐观豁达的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把繁琐的事情变得简单可行……

未来 编著

中国物资出版社

再苦也能乐一乐

未来 编著



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

再苦也能乐一乐 / 未来编著. — 北京: 中国物资出版社, 2005. 8

ISBN 7-5047-2424-6

I. 再… II. 未… III. 情绪—自我控制—通俗读物
IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089980 号

责任编辑 钱衣齐

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

开本: 640×960 mm 1/16 印张: 27.125 字数: 260 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2424-6/B·0059

印数: 0001 — 10000 册

定价: 28.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

人生苦旅，得走好长好久，只有在平凡的生活中不断地用心去感悟人生的真谛，你才能拥有成功的人生。

我们走在一个具有太多的信息、太多的欲望和太多的竞争的人生路上。我们总有几丝忧虑，几多彷徨，还会常常有些无奈。

我们的心中都充满了人生的梦想，希望心态能够轻松一些、快乐一点。环境变得柔和一点、美好一点，对于未来，前景更壮观一些，目标更明确一点。

屈原在《离骚》中感叹到：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

人在旅途，总会俯手可及地“拾捡”到好多别人的、自己的际遇和体验，这些故事给我们带来了一些感悟和一些思索，人间的快乐由心而生。真理往往是简捷明了的，只是由于心灵受到尘埃的蒙蔽，使得简单的道理变得复杂起来，一旦想通了明白了，人生之旅就不会左顾右盼、茫然不知所措了。世界太大，生命太短，如果不走得快点，怎能悟透人生智慧。

生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中



感悟到了多少哲理。这些亘古常新的人生智慧将帮助我们认清真正的人生和享受快乐的人生。

追求享乐是人的天性,但经历苦难也是人生的必然。人如不经挫折、苦难、挣扎,就不可能脱颖而出。因此不要幻想生活总是那么圆圆满满。

在人生旅途中,遇到失意与困惑并不可怕,只要我们心中的信念没有萎缩,即使凄风苦雨,人生之旅也不会为之中断。

落英在晚春凋零,来年又灿烂一片;黄叶在秋风中飘落,春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观,一种洒脱,一份人生的成熟,一份人情的练达。

人生之旅,愿快乐与你同行,使自己活得更快乐。

2 本书文字优美,语言流畅,利用了大量经典的、充满智慧和深入浅出道理,帮您阐释心理的困惑,或用最新的理论知识,对人性的各种表现,详尽论述,深刻剖析。

雪夜围炉亦或是幽静的夜晚,守在小窗前,细品着《再苦也能乐一乐》,憧憬着美妙的人生境界,吟咏着自己宽广而又温柔的心灵。久而久之,我们的身心都与广阔的星空、美妙的境界融为了一体,实现了人生的超越而变得平和与高雅。

编者

2005.7

再苦也能乐一乐

目 录

第一章 学会选择,学会放弃 / 1

诗人泰戈尔说过:当鸟翼系上了黄金时,就飞不远了。

智者曰:“两弊相衡取其轻,两利相权取其重。”

放弃是生活时时面对的清醒选择,学会放弃才能卸下人生的种种包袱,轻装上阵,安然地等待生活的转机,度过风风雨雨;懂得放弃,才拥能有一份成熟,才会活得更加充实、坦然和轻松。

学会选择就是审时度势,扬长避短,明智的选择胜于盲目的执着。

古人云:塞翁失马,焉知祸福。

选择是量力而行,放弃是顾全大局。

人生如戏,每个人都是自己生命惟一的导演,只有学会选择和放弃的人才能彻悟人生,笑看人生,拥有海阔天空的人生境界。

锲而不舍的反面 / 2

放弃跟对手硬拼 / 3

清醒剂 / 5



- 生命之舟 / 6
- 快乐总在放弃之后 / 8
- 大弃大得,小弃小得 / 9
- 给爱以空间 / 12
- 放弃是一种睿智 / 14
- 贪婪的代价 / 16
- 选择 / 18
- 虽然错过春天,你还将收获秋天 / 19
- 不要怕失去什么,想想你还拥有什么 / 21
- 学会放弃比学会获得更重要 / 23
- 第二只鞋 / 25
- 拥有更海阔天空的生活 / 26
- 每个人都少了一样东西 / 27
- 放弃就是跨越 / 29
- 别让钱压累你一生 / 31
- 成也英雄,败也英雄 / 33
- 学会放弃 / 35
- 第二名有什么不好 / 36
- 不知足就不快乐 / 38
- 错过他,我才遇到你 / 41
- 每一朵乌云都有一道银色的镶边 / 43
- 放下就是快乐 / 44
- 失意时要懂得心宽 / 45
- 生命中的坚持与变通 / 47
- 焉知祸福 / 49
- 心中的风景 / 51
- 怎样去过人生六个坎 / 52
- 人生清理 / 54

第二章 给心灵洗个澡 / 57

大多数人的痛苦,都是因为自己看不开,放不下,一味地固执而造成的。痛苦就犹如人心灵中的垃圾,它是一种无形的烦恼,由怨、恨、恼、烦等组成。

清洁工每天把街道上的垃圾带走,街道便变得宽敞、干净。假如你也每天清洗一下内心的垃圾,那么你的心灵便会变得愉悦快乐了。

以前有个人名叫商汤,他在洗澡盆边写了九个字:“苟日新,日日新,又日新”,商汤在洗澡的时候,外洗身,内洗心,所以他在洗完澡后“身心舒畅”。就是说,他洗澡时外去身上污垢,内去内心的渣滓,所以他洗完澡身心都很舒畅。

我们现在一般人洗澡,只洗身,不洗心,在洗澡的时候,还怨这个恨那个,这样的洗澡,不洗也罢。真正的洗澡,应该是外洗身,内洗心,把身体里里外外都洗得干干净净。

宽容 / 58

豁达人生 / 59

开放的花园最美丽 / 60

待人贵超然 / 62

得饶人处且饶人 / 64

先喜欢别人 / 66

何处不相逢 / 68

有绵绵爱心才能纯真快乐 / 70

洒向人间都是爱 / 72

为自己,也为别人 / 75

保持一颗童心 / 76

每天给自己一个希望 / 78



心静 / 79

打开心窗 / 81

拒绝擦肩而过 / 82

永恒 / 84

拥抱好心情 / 86

消空自己的心灵 / 88

走好人生路 / 90

精神上的乐观 / 92

光环效应 / 95

收藏你的阳光 / 96

生得快乐,活得潇洒 / 97

让自己微笑如花 / 99

种一棵“忘忧草” / 101

待人要圆 / 103

境由心造,清理大脑中的“碎片” / 105

心想事成 / 107

忏悔 / 108

善行是一种人生高度 / 109

结婚礼物 / 111

先学会付出 / 113

战胜交际中的风险 / 115

第三章 我快乐是为了你快乐 / 117

快乐是对自己的一种热爱,也是对他人的一种热爱,因为情绪是有传染性的。

给予是快乐的源泉,为别人带来快乐的同时,我们自己也会处于快乐的包围之中。快乐是可以分享的,你给别人带来了快乐,你分给别人的东西越多,你获得的东西就会越多。你把幸福分给别人,你

的幸福就会更多。但是,如果你把痛苦和不幸分给别人,那你得到的也只能是痛苦和不幸。生活中你如果整天以愁眉苦脸待人,那别人就会以同样的面孔对你,你看到了更多的愁容;相反,如果你以笑脸相迎,你会看到更多的笑脸,你的快乐心情就加倍了。

- 送人玫瑰,手有余香 / 118
- 予人快乐就是予己快乐 / 119
- 微笑,是你付出的快乐 / 121
- 用机智化解不顺 / 123
- 我笑,世界也随之笑 / 125
- 点亮生命的灯 / 127
- 因为快乐,所以快乐 / 129
- 今天只为快乐而奋斗 / 131
- 你快乐,生活也变得快乐 / 132
- 越变越快乐 / 134
- 自然轻松就是快乐 / 135
- 快乐会越分越多 / 136
- 敞开心扉,选择快乐 / 138
- 保持快乐的情绪 / 140
- 不为虚名所累 / 142
- 光着脚也能踢球 / 143
- 开设一个感情帐户 / 144
- 己所欲,施于人 / 146
- 心的印象 / 148
- 认错 / 150
- 嘲笑自己又何妨 / 152
- 拥抱秘密只能拥抱寂寞 / 154
- 点燃一盏油灯 / 156



第四章 给自己一个笑脸，善待自己 / 157

给自己一个笑脸，善待自己！

人生中总有那么多失败、挫折、痛苦和折磨。这个时候请不要闭锁你的心灵，请不要让自己的心灵布满阴云，请不要抛开生活中一切美好的东西，敞开你的心灵，让世界走进来，让阳光走进来，让欢乐走进来，让美好走进来！那么你会明白，失败、挫折、痛苦和折磨不是生活的全部，也不是生活的最终；有了失败、挫折、痛苦和折磨，你会更加的成功、欢乐，享受欢乐的时光；失败、挫折、痛苦和折磨会使你成熟、坚强、豁达，它是人生中的宝贵财富。

那么，朋友，当不幸降临到你身边的时候，给自己一个笑脸，对自己说：“这一切都会过去，珍惜生活中的每一寸时光，善待自己吧！”

为自己鼓掌 / 158

勇气、自信和创造性是主宰命运必不可少的品质 / 159

别把成功看得太复杂 / 161

相信自己一定能行 / 163

当你相信时，它就会发生 / 166

再给自己一个机会 / 167

我想要更重要的职位 / 169

走自己的路，让别人去说吧 / 170

原来我也很富有 / 172

正视自己 / 174

学会原谅人 / 177

开掘自己的宝藏 / 178

战胜自己 / 180

信仰 / 181

再苦也能乐一乐

最优秀的人就是你自己 / 182
洗心 / 184
珍爱自己才能更懂得珍爱别人 / 186
没有必要模仿别人 / 187
有了目标,就有了努力的方向 / 189
爱哪行才干哪行 / 191
百合花 / 192
闪烁的希望 / 194
自己拯救自己 / 195
心境 / 196
放弃受害意识 / 198
消气 / 200
你是独一无二的 / 201
只有你自己注意你 / 203
把自己想像成冠军 / 205
不要为了迎合别人而改变自己 / 207
命运在一念之间 / 210
再试一次 / 211
按照自己的方式生活 / 212

第五章 生命中多一些感动 / 215

生活中最美好的景致,不在于言说,而在心与心的沟通中。有时,它并不是用浓墨重彩描绘而成。它也许只是一个淡淡的印迹,但深藏在我们心灵最柔软的地方。它与生命同在,一旦触动便潮水般涌来,使你深深感动。

曾几何时,那缠绵如丝的感动,默然成为我们生活的希望和生命的支点!

生命中的感动,带来的是朴实而真切的收获。生活中的每一个



细节,或许只是一朵小花的盛开,一抹云彩的变幻,一阵微风的拂过,或许只是一股涓涓的细流,一个善意的微笑,但你能轻轻拢住,就会少了一丝浮躁,多了一份感悟,心灵得以沉淀,灵魂就不会为缺少妆点而淡漠,岁月就不会为缺乏色彩而黯然。总有一种情怀令我们感动,因为我们的生命中不能没有感动!

生命中的最美 / 216

道德的真诚 / 217

爱的谎言 / 218

伴随一生 / 220

回家 / 221

爱不是负担 / 223

亲情的力量 / 224

生命的意义在爱人 / 225

两只老鼠的关系 / 226

友善的举动 / 227

一颗星星都是爱 / 229

爱的内涵 / 231

爱是默默的 / 233

母爱无言 / 234

爱情就是一碗饭 / 235

生命的幽香 / 237

生命的再现 / 238

一双鞋的故事 / 239

一小时的父爱 / 241

家是什么 / 242

天堂的信 / 243

爱,只有一个奢望 / 245

时间与爱 / 247

沙漠里的两个朋友 / 248

爱+智慧=奇迹 / 249

- 简单的一句话 / 252
父亲的一封信 / 254
沉寂的两分钟 / 255
爱能化解仇恨 / 257
相遇的乞丐 / 258
此时无声胜有声 / 259
生命的柠檬茶 / 260
爱情和食物都过期了 / 262
爱与被爱同样幸福 / 263

第六章 用心倾听世界 / 265

用你的眼睛看世界,用你的心倾听世界,你会顿悟,原来快乐、幸福时刻围绕着你,就看你能否抓住它,享受你生命中的每一分钟、每一个细节。

心静自然凉,静下心来,用心感悟世界,体味人生! 生活五彩斑斓,异放光彩!

- 学会倾听 / 266
幸福 / 267
学会感恩 / 268
保持一颗平常心 / 269
用上所有的力量 / 270
拥有一颗热忱之心 / 272
施恩不要图报 / 273
讥讽嘲笑不如保持沉默 / 276
学会遗忘 / 279
何必在意 / 280
其实个性不合才正常 / 282



珍惜自己 / 284
感谢生活 / 286
让你的脚比路长 / 287
最好的消息 / 289
容纳 / 290
悠悠寸草心 / 291
看不见的爱 / 293
有些事不能等 / 294
人与人 / 295
多余的东西都是负担 / 297
被上帝咬过的苹果 / 298
没有什么不可以改变 / 300
他人不是我 / 301
诚信 / 302
精致生活 / 303
拒绝完美 / 305
给别人留一点面子 / 307
让心灵静谧一会儿 / 309
浮生若茶 / 311
三五等于一十四 / 313

第七章 生活原来如此精彩 / 315

人生在世,无非是让人笑笑,偶尔也笑笑别人。

曾经沧海之后,再去看世情,无非是云淡风清,不过是日升日落般的泰然。

一辈子做人,怎样算是做好了人? 一辈子处世,怎样算是成功的处世?

不如以豁达的心态,让一切归于平静,一切就会平静。

人生无常,世事难料,如果换一种角度,换一种心态去看这个世界,去看看你的人生,你就会发现原来生活也如此美丽!

- 永远的开始 / 316
- 学会忘记伤痕 / 318
- 重新审视生命的价值 / 319
- 寻找生命的意义 / 321
- 细心体验,用心生活 / 323
- 包容过去,融通未来 / 325
- 原谅生活是为了更好地生活 / 327
- 人生的三境界 / 329
- 给别人温暖也就解决了自己的饥饿 / 331
- 寻找画的美丽 / 332
- 放弃死亡你才能好好地活着 / 333
- 人缘是靠善待去争取的 / 334
- 多一分耐心,多一点谦恭 / 335
- 世上只有不肯快乐的心 / 337
- 放下人情的包袱 / 339
- 选择好自己的生活方式 / 340
- 人生的加法和减法 / 342
- 钻石就在你的脚下 / 344
- 我在你身边 / 345
- 幸福钥匙 / 347
- 擦亮自己做人的牌子 / 349
- 征服 / 350
- 选择好生命 / 352
- 心静自然凉 / 353
- 让眼泪尽情的流吧 / 354
- 将生活当成一种享受 / 356
- 终点的意义 / 357
- 没有必要记住的,就要忘却 / 359



摒弃生活中那些多余的东西 / 360

给生命留些空白 / 362

第八章 再苦也能乐一乐 / 365

播下一种心态,收获一种性格;播下一种性格,收获一种行为;播下一种行为,收获一种命运。人的心态变得积极,就可以得到快乐,就会改变自己的命运。乐观豁达的人,能把平凡的日子变得富有情趣,能把沉重的生活变得轻松活泼,能把苦难的光阴变得甜美珍贵,能把繁琐的事项变得简单可行……去工作而不要光以挣钱为目的;去爱而忘记所有别人对我们的贬低;去跳舞而不管是否有人观看;去唱歌而不要想着有人在听。这样快乐地去生活,我们就会觉得自己生活在天堂。

快乐是智者的性情。雨果说:“比海洋更广阔的是天空,比天空更广阔的是心灵。”要使你的心灵保持宁静与和谐,不被一些琐事所笼罩,就要用智慧之泉来灌溉。

放飞自己的心情 / 366

开怀一笑十年少 / 368

随遇而安,自得其乐 / 370

笑看天下几多愁 / 372

从失败的痛苦中寻找快乐 / 373

给自己树一面旗帜 / 375

在绝望处抓住快乐 / 376

笑对死亡 / 377

人生几十秋,磨难如歌 / 379

把影子留在身后 / 381

苦果才能开出艳丽的花 / 383

上帝总会给你留下一扇窗 / 385

再苦也能乐一乐