

再苦也要笑一笑



终结版

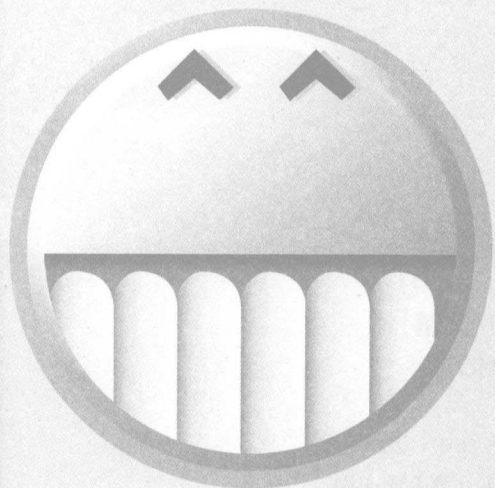
赵文明 隋晓明◎编著

ZAIKU YE YAO
XIAO YI XIAO

在通向成功的路上，每一位渴望成功者都会碰到许多困难和挫折，这些困难和挫折往往会使人感到痛苦和折磨，让人对前途一片茫然和悲观。此时，只有乐观才能给生命注入一份活力与生气，使人从痛苦、贫困、难堪的处境中霍然站起，摆脱因困难和挫折而带来的悲观与失落。乐观，是生命保鲜的最佳良药；“再苦也要笑一笑”是人生之旅永恒的金玉良言。

中国商业出版社

再苦也要
笑一天



终结版

赵文明 隋晓明◎编著

ZAIKU YE YAO
XIAO YI XIAO

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

再苦也要笑一笑:终结版/赵文明编著. —北京:中国商业出版社,2008.3

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6091 - 2

I. 再... II. 赵... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 021987 号

责任编辑:刘毕林

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店北京发行所经销
北京才智印刷厂印刷

*

710 × 1000 毫米 1/16 开 17.5 印张 260 千字
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

preface

每人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”——她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”——她把钥匙交在孩子手中。

一位男人说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”——这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”

年轻人从商店走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我气炸了！”

.....

这些人都犯了同一个错误，就是让别人来主宰他们的快乐和笑容。

很多时候，我们也如他们一样，好像愿意承认自己无法掌控自己的快乐，只能可怜地任人摆布。但一个真正成熟的人，即便在艰难困苦中也能够握住自己快乐的钥匙，他不依靠别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

东晋大诗人陶渊明厌倦尘世喧嚣，辞官归隐，饮酒赋诗有云：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”闲适恬淡之韵味溢于言表，他所追求的正是一种悠闲自在的桃花源式的快乐生活，他并没有因自己仕途的不顺与生活的清贫而痛苦不已，反而露出了恬淡的微笑。

法国启蒙思想家卢梭也曾感叹：“在我一生中的苦难日子里，我却始终满怀温馨、感人、甜美的感情，这些感情为我悲痛的心灵的创伤抹上了香膏，仿佛将痛苦化为快感。”

所以,苦中作乐是人生的一大境界,那些成功的伟人都曾在困苦中保持着微笑,这既体现出他们博大的气魄,也体现出他们积极的人生态度。

再苦也要笑一笑,就是劝慰人们要学会苦中作乐,惟此才能抵挡人生中不测风雨的来袭,才能做到失意时不矢志。苦中作乐不是自我麻痹,不是消极退却,是以一种自强与自信面对命运,于莞尔一笑间接受命运严肃的挑战。

在通向成功的路上,每一位渴望成功者都会碰到许多困难和挫折,这些困难和挫折往往会使人感到痛苦和折磨,让人对前途一片茫然和悲观。此时,只有乐观才能给生命注入一份活力与生气,使人从痛苦、贫困、难堪的处境中霍然站起,摆脱因困难和挫折而带来的悲观与失落。乐观,是生命保鲜的最佳良药;“再苦也要笑一笑”是人世之旅的金玉良言。

我们常常追问自己生活的目的,当我们将金钱、名誉和地位等等都逐一否定之后,我们发现自己终此一生追求的仍然是快乐与幸福。其实,一个人快乐与否,只取决于他自己。当他愿意以微笑面对世界时,他会发现世界也在对他微笑,他会发现生活中的一切都如此美好与和谐;然而,当他以忧伤的眼光凝视这个世界时,世界也会大变模样:鲜花在他眼光下枯萎,泉水在他目光下干涸,青草在他的注视下变得枯黄……

其实,世界并未改变,改变的只是我们的心态和眼光。伤痛中的我们总是会过于沉湎于悲痛,甚至失去了志向与信心,快乐更是被驱逐得无影无踪。此刻,我们必须做出抉择:是要颓废痛苦下去?还是要微笑着站起来?

任何渴望美好生活和成功的人,都会毫不犹豫地选择第二者。因为惟有重新站起来,微笑面对,我们才会拥有希望,才会充满力量,才会有机会实现人生最大的梦想。

快乐的钥匙在自己手中,再苦也要笑一笑!本书将会为我们提供希望、力量和梦想,在困苦中为我们的人生点亮一盏永明灯!

目 录

contents

前言

第一章 乐以忘忧:快乐是生活的真谛

快乐是生活的真谛,快乐是我们一生追逐的目标。生活中事无大小,都会有快乐的存在,忧伤的人只是缺乏一颗发现快乐的心。乐以忘忧——快乐是治疗心灵伤痛最有效的方法。微笑面对生活,生活也会对你微笑!

快乐才是生存的法则	/ 3
你对生活笑,生活就不会对你哭	/ 6
在痛苦中寻找快乐是一种境界	/ 8
接受无法避免的现实	/ 10
心是快乐之根	/ 13
再大的风浪我们也要远航	/ 15
忘记过去的创伤	/ 18
好心态成就好人生	/ 21
人生的美在于向前看	/ 23
爱生活才能享受生活	/ 26
降低快乐的标准	/ 28

第二章 永怀希望:绝望是人生最大的破产

希望是人生最大的财富,它如灯塔一样为我们的人生之路指明方向;而绝望却是人生最大的破产,它将把我们的人生变得一无所有、一片黑暗。只有永怀希望,永不绝望,我们才能用信心、毅力去等待机会,发现机会。只有这样我们才能走出山重水复疑无路的迷茫,豁然开朗于柳暗花明又一村的境界!

永不绝望才有希望	/ 33
自信为希望撑起一把伞	/ 35
人生之苦没什么大不了	/ 38
不时以幽默面对困境	/ 41
宽宏可以摆脱绝望	/ 43
突破人生的瓶颈	/ 45
留得青山在,不怕没柴烧	/ 47
燕雀安知鸿鹄之志	/ 50

第三章 不再迷失:为他人活还是为自己活

我们常叹:“人生如戏!”但这场戏究竟是为他人演,还是为自己演?只有首先回答了这个基本的问题,我们才可以真正开始人生的旅途。不知道自己生命的意义的人、不知道自己到底是为自己活还是为别人活的人,会在人生之路上迷失自我,找不到生活的方向与目的。所以,让我们不再迷失,为了自己而充分地生活!

盲目攀比让人迷失自己	/ 58
找到自己的人生舞台	/ 60
学会善待自己	/ 63
给自己找条路	/ 65
自助者天助之	/ 68
实现自我是人生的目的	/ 70
别把他人的标准当作自己的标准	/ 73
简化自己的生活	/ 75

第四章 学会发泄:郁闷你就喊出来

发泄是人类情感的必需,我们每个人都需要发泄。现代社会快节奏的生活,让我们越来越感到郁闷、烦恼、疲惫。只有将心中所有的坏情绪及时并且恰当地发泄出来,我们的心灵和身体才能保持健康,我们的工作和生活才会顺利。对于我们每一个人而言,学会发泄是我们人生的重要一课。所以,郁闷你就喊出来吧!

给郁闷一个自然出口	/ 81
尖叫也是一种发泄	/ 83
大哭一场解千愁	/ 84
千万不要堆积情绪	/ 87
多给自己松松绑	/ 89
脾气可以被转移	/ 92
给自己备个情绪“垃圾桶”	/ 94
告别不良情绪	/ 96
在旅行中排遣烦恼	/ 99
找到合适的宣泄方式	/ 101

第五章 缺陷也是一种美：上帝从未瞧不起卑微

“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”离别之愁，美不美？弯如银钩的月亮，美不美？有时正是缺陷成就了一种美。卑微不代表没有人格与尊严，不代表没有天分与能力。缺陷孕育着美，卑微也能塑造成功。你所付出的努力，上帝都将看在眼里。

以自嘲对困境	/ 107
缺陷也是一种美	/ 109
上帝不会轻看卑微	/ 111
没有过不去的火焰山	/ 114
没有人比你更值得爱	/ 116
车到山前必有路	/ 119
把自卑抛在脑后	/ 122
惟有埋头才能出头	/ 124

第六章 别把工作当苦役：把“职业”当作“事业”

热爱工作的人都说：“工作着是美丽的。”因为他们并没有把工作当作苦役，而是把自己的“职业”当作了自己的“事业”。只有抱着“为自己工作”的心态，才能从中寻找到了最大的乐趣，也才能最终获得丰厚的回报，赢得社会的尊重，实现自身的价值。

好心态才会出好状态	/129
为自己而工作就不会感觉苦	/ 131

阳光总在风雨后	/ 134
不要孤军苦战	/ 136
糊涂的人最聪明	/ 139
对工作负责就是对自己负责	/ 142
巧妙应对同事关系	/ 144
学会说“不”有必要	/ 147
多给自己充充电	/ 149

第七章 珍视岁月的奖励:伤痛是心灵的荣誉勋章

岁月悠悠,时间在我们身上留下了印记,那是对我们征服自身每一个缺点的奖励与纪录。伤害与痛苦、苦难与折磨,不是偶然地出现在我们的生命中,它们是命运给我们安排的考验。想要成功,想要征服命运,我们必须通过这些考验。犹如军人,在经历枪林弹雨之后,身上的伤痕就成为了荣誉的勋章!

把苦难当作人生的光荣	/ 155
要为自己而喝彩	/ 158
雄鹰成长的代价	/ 161
在困境中引爆潜力	/ 163
把自己“逼”上巅峰	/ 166
“卧薪尝胆”方能成功	/ 169
小不忍则乱大谋	/ 171

第八章 自助者天助:做自己的救世主

《易经》云:“天行健,君子以自强不息!”在弱肉强食的社会中,人必须自强,才能赢得胜利。自强之人自助,自助之

人天助！自助就是要首先依靠自己，把希望放在自己身上而非他人身上，做自己的救世主。

如何才能做自己的救世主？从改变自己出发！

每个人都是一座宝藏	/ 177
摆脱欲望才会快乐	/ 180
勿让狭隘紧锁快乐	/ 183
事情并不如你想的那样复杂	/ 186
苦于得失者必失天下	/ 189
不要让偏见蒙上你的眼	/ 192
给自己打支“强心针”	/ 196
“行动主义”为你增添力量	/ 199
子曰：君子不争	/ 202
人生得意勿忘形	/ 205

第九章 学会变通：别老和自己较劲

思维的力量，能将“不可能”变为“可能”，发挥头脑的潜力才是解决问题的最佳方法。不知变通的人，往往无法发挥思维的力量；以常规的眼光与角度，只能看到常规的世界。思路决定出路，眼界决定境界，只有灵活的思想才能突破自身的局限。

固执让你自讨苦吃	/ 211
看到人生硬币的“两面性”	/ 213
学会变通，灵活面对生活	/ 216
换把钥匙开锁更轻松	/ 219
打破常规，自己订立游戏规则	/ 221
换个思路多出路	/ 224

眼界决定境界	/ 227
多换角度多条路	/ 230
用智慧打破僵局	/ 233

第十章 淡定豁达：没有真正的输赢人生

豁达是一份从容，是一份淡定，是一份宽容，是一种与世无争的态度。豁达的人超脱于人生的输赢之上。达到豁达的境界，人生便没有得失，人生便没有输赢，只有幸福与宁静，开阔与宽广。

豁达是心灵的解药	/ 239
知足者能享天人之福	/ 242
人生不在输赢	/ 244
能拿得起就要能放得下	/ 247
能容人者容天下	/ 249
大丈夫能屈能伸	/ 251
豁达可以赢得人心	/ 254
给别人铺个台阶，留条后路	/ 256
豁达是通往幸福的另一扇门	/ 259

第一章

乐以忘忧：快乐是生活的真谛

快乐是生活的真谛，快乐是我们一生追逐的目标。生活中事无大小，都会有快乐的存在，忧伤的人只是缺乏一颗发现快乐的心。乐以忘忧——快乐是治疗心灵伤痛最有效的方法。微笑面对生活，生活也会对你微笑！



快乐才是生存的法则

快乐是我们生活追逐的最终目标,没有人会去寻求痛苦,但是在生活中我们时常会遭遇痛苦,不过再苦你也要笑一笑,因为快乐才是生存的法则。

有人说:“生存是丛林的法则。”于是,有人把这句话引入社会生活,说“生存也是生活的法则”。但是生存真的是我们生活的法则吗?不,其实生存只是我们最低的要求,我们真正追求的说到底还是幸福和快乐。所以,我们说“快乐才是我们生活的法则”。但是,我们大多数人的生活很平凡,而且每日总是忙忙碌碌,其实当我们在为生活疲于奔命时,生活也离我们越来越远了。如此身心疲累的生活已经失去了它快乐的真谛。如果我们不想活得这样苦,首先就得学会放松自己的身体,放松自己的心情,不要为那些一生都在做却怎么也做不完的琐事所累。

山中的庙里,有一个小和尚被要求去买菜油。在离开前,庙里的厨师交给他的一个大碗,并严厉地警告:“你一定要小心,我们最近经济很紧张,你绝对不可以把油洒出来,浪费了。”

小和尚答应后,下山来到厨师指定的店里买油。在上山回庙的路上,他想到厨师凶恶的表情,越想越觉得紧张。他小心翼翼地端着装满油的大碗,一步一步地走在山路上,不敢左顾右盼。不幸的是,在他快到庙门口里时,由于没有向前看路,他踩进了一个小坑。虽然他没有摔跤,却洒掉三分之一的油。小和尚非常懊恼,而且紧张到手都开始发抖,无法把碗端稳。回到庙里时,碗中的油就只剩一半了。厨师拿到装油的碗时,非常生气,指着小和尚大骂:“你这个笨蛋!我不是说要小心吗?为什么还是浪费这么多油,真是气死我了!”小和尚听了很难过。另外一位老和尚听到了,就跑来问是怎么回事。了解以后,他就去安抚厨师的情绪,并私下对小和尚说:“我再派你去买一次油。这次我要你在回来的途中,多





观察你周围的人和事物,并且需要跟我做一个报告。”

小和尚又勉强上路了。在回来的途中,小和尚发现其实山路上的风景真是美。远方看得到雄伟的山峰,又有农夫在梯田上耕种。走不久,又看到一群孩子在路边的空地上玩得很开心,而且还有两位老先生在下棋。小和尚这样一边走一边看着风景,不知不觉就回到庙里了。当小和尚把油交给厨师时,发现碗里的油装得满满的,一滴都没有损失。

生活本应是轻松的!然而,这点常常被奔波的人们忘记。我们有时就像故事中买油的小和尚一样,在生活中担心太多,顾忌太多,以致做人做事总是缩手缩脚,放不开,最后反而坏了事,其实,更多时候我们是要放松自己,告诉自己:“生活应该轻松些。”

在课堂上,老师拿起一杯水,然后问大家:“各位认为这杯水有多重?”有人说200克,也有人说300克。“是的,它只有200克——那么,你们可以将这杯水端在手中多久?”老师又问。很多人都笑了,心想:200克而已,拿多久又会怎么样!

老师没有笑,他接着说:“拿一分钟,各位一定觉得没问题;拿一个小时,可能觉得手酸;拿一天呢?一个星期呢?那可能得叫救护车了。”大家又笑了,不过这次是赞同的笑。

老师继续说道:“其实这杯水的重量很轻,但是你拿得越久,就觉得越沉重。这就如同把压力放在身上,不管压力是否很重,时间长了就会觉得越来越沉重而无法承受。我们必须做的是放下这杯水,休息一下后再拿起,只有这样我们才能拿得更久。所以,我们所承担的压力,应该在适当的时候放下,好好休息一下,然后再重新拿起来,如此才可承担更久。”

正如故事中所说的:“其实这杯水的重量是很轻,但是你拿得越久,就觉得越沉重。”所以,为什么不适当地放松自己呢?有时候我们就像一张拉开弦的弓,绷得太紧就容易断,只有恰到好处,不松不紧,才能射到自己的目标,飞得更高更远。人生旅途,也是需要我们不时放下一些并不需要的包袱,轻装上阵,只有这样,我们才能让自己走得更远。

反过来说,人生在世,何须事事都非要做得那么完美呢?这是不可能的,世界上没有谁能事事做到完美。所以我们做人做事,只要尽了力,无愧于良心,那

我们就已经做得很好了。

俗话说：“知足者常乐。”我们不妨经常给心灵一个放松的机会，别让太多的忧郁，太多的烦恼，太多的失落，太多的凄苦，来占据我们脆弱的心灵。只要有了好心情，做事也就更顺心，身体也会更健康，继续做事的本钱也就有了保证。可以说是一举多得！所以，我们要多从生活中寻找出它原本就有的快乐和精致。

有这样四个女人。

第一个女人——确切地说是女孩，是个大三的学生，家境不好。一个男生喜欢她，同时也喜欢另一个家境很好的女生。在他眼里，她们都很优秀，他不知道应该选谁做妻子。有一次，他到那个家境不好的女孩家玩，看见她的房间非常简陋，没什么像样的家具。但当他走到窗前时，发现窗台上放了一瓶花——瓶子只是一个普通的水杯，花是在田野里采来的野花。

就在那一瞬，他下了决心，选择那个穷女孩为自己终身所依。促使他下这个决心的理由很简单，那个女孩子虽然穷，却是个懂得如何生活的人，将来无论他们遇到什么困难，他相信她都不会失去对生活的信心。

第二个女人喜欢时尚，爱穿与众不同的衣服。她是被别人羡慕的白领；但她却很少买特别高档的时装。她找了一个手艺不错的裁缝，自己到布店买一些不算贵但非常别致的衣料，自己设计衣服的样式。在一次清理旧东西时，一床旧的缎子被面引起了她的兴趣——这么漂亮的被面扔了怪可惜的，不如将它送到裁缝那里做一件中式时装。想不到做出来后效果出奇地好，于是她的“中式情结”由此一发而不可收：她用小碎花的旧被套做了一件立领带盘扣的风衣；她买了一块红缎子稍事加工，就让她那件平淡无奇的黑长裙大为出彩……

第三个女人是个普通的职员，过着很平淡的日子。她常和同事说笑：“如果我将来有了钱……”同事以为她一定会说买房子买车子，而她却说：“我就每天买一束鲜花回家！”当然，现在她也不是买不起，而是她觉得按自己目前的收入，到花店买花有些奢侈。有一天她走过人行天桥，看见一个乡下人在卖花，他身边的塑料桶里放着好几把康乃馨，她不由得停了下来。这些花一把才开价5元钱，如果是在花店，起码要15元，于是，她毫不犹豫地掏钱买了一把。这把从天桥上买回来的康乃馨，在她的精心呵护下开了一个月。每隔两三天，她和孩子就为花换一次水，再放一粒维生素C，因为这样可以使鲜花开放的时间更长一些。而每当她和孩子一起做这一切的时候，都觉得特别开心。

