

好命不如好心态，快乐才是人生的终极目标

再苦再累 也要 笑一笑

ZAIKU ZAILEI
YEYAO XIAOYIXIAO

全集

树 堂◎编著

一位哲人说过：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”心态是我们真正的主人。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。

天津科学技术出版社

好命不如好心态，快乐才是人生的终极目标

再苦再累 也要 笑一笑

ZAIKU ZAILEI
YEYAO XIAOYIXIAO

全集

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再苦再累也要笑一笑全集/树堂编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5308 - 5214 - 9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 119047 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

河北省香河县宏润印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 236 000

2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 33.00 元

前言

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有怎样的人生：积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我们的人生。

因此，一个人即使运气再不好，碰上再大的挫折，受再多的苦和累，也要笑一笑，抬头挺胸向前走。

一个叫汤马斯的演员就是这样，即使在他背运时，也会在衣襟上插着鲜花昂首阔步。

汤马斯曾主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片，影片大获成功。他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦和全世界都大为轰动。后来他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的影片。然而不幸的事情发生了——汤马斯发现自己破产了。他记得，那时他不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。要不是一位苏格兰人——知名的画家麦克贝借给汤马斯钱的话，他甚至连那点简单的食物也吃不到。

可是，当汤马斯面临庞大的债务时，并非如常人般消沉下去，他反而很开心，并不忧虑。他知道，如果他背运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就会一钱不值了，尤其是债权人。所以他每天早上出去办事之前，都要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首走上牛津街。他的思想很积极，也很勇敢，没有被挫折击倒。对他来说，挫折是整个事情的一部分——是要爬到事业高峰所必须经过的有益训练，所以，他始终快乐着，并最终还完了债务。

生活中纵然有艰难险阻、万丈深渊，但是这不应该成为我们退缩的理

由。真正勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖上雕出绮丽的花朵。成功只属于那些无畏的勇者。

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，也要笑着面对。拥有了这样一颗坚忍豁达的心，我们就能在生命的大海上驾船远航、乘风破浪。

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，不管发生什么样的事，他们都会看得开，因为他们知道：你要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；你要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一份简单快乐。

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。不管我们再苦再累，只要我们始终保持平和、乐观的心态，我们就会活得轻松自在。

所以，对于悲观者来说，世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是这个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机，找来再多的东西，也无法将它打开或装满。其实能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

contents
目 录

第一章 心态决定命运——好命不如好心态

一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”心态是我们真正的主人。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，而消极的心态则会毁了我們的人生。

好心态是获得成功的无价之宝 / 3

选择快乐是生命的赢利 / 6

宠辱不惊，顺其自然 / 9

永远保持一颗平常心 / 12

战胜心里的魔鬼 / 15

让乐观主宰自己的人生 / 18

用热情点燃成功的火焰 / 20

第二章 学会善待自己——累了就给自己减压

当今社会，生活节奏越来越快，人们的压力也变得越来越
大。再加上很多人没有好的心态，就很容易把自己置入重压的深
渊。其实，人都有累的时候，都有面对很大压力的时候，最重要
的是要懂得给自己减压，放松自己，生活才会变得更加精彩。



放松自己，摆脱疲劳 / 25
让浮躁的心趋于平静 / 28
学会善待自己 / 31
记着给自己松绑 / 33
摆脱沮丧的情绪 / 36
报复别人也会伤害自己的心灵 / 39
别让愤怒毁了自身 / 41

第三章 不要背负太多——生活不需要太多包袱

在我们生活的这个世界，所谓的负荷、重担，大多都不是外界强加给我们的。事实上，心中的负担才是我们人生道路上最重的负担和精神桎梏。只有把生命中那些多余的东西完全抛弃，我们的生活才能过得轻松而潇洒。

奢求越多负担越重 / 47
别做金钱的奴隶 / 49
人要懂得知足 / 52
别让贪婪之心毁了自己 / 55
不为虚名所累 / 58
快乐总在放弃之后 / 60
不要活在别人的眼光中 / 62

第四章 超越人生困境——苦难也是人生财富

生活中纵然有艰难险阻、万丈深渊，但是这不应该成为我们退缩的理由。真正的勇者敢于在坎坷的路途上放声歌唱，敢于在崎岖的悬崖上雕出绮丽的花朵。成功只属于那些无畏的勇者。

失败了也要昂首挺胸 / 67
在困境中点燃希望的火把 / 70
人生没有痛苦，就不会有快乐 / 73

踏平坎坷是坦途 / 75

即使一无所有，也要勇往直前 / 77

成功永远属于生活的强者 / 80

第五章 凡事要看开——别总和自己过不去

生活是简单的，也是复杂的。对于真正享受生活的人来说，他们凡事都会看得开，因为他们知道：要是和自己过不去，那么生活也就跟你较劲；要是善待自己，笑对人生，那么生活自然就还你一个简单快乐。

失意时要懂得心宽 / 85

怎样迈过人生六个坎 / 87

无法改变什么，就安心接受吧 / 89

凡事多往好处想 / 92

不要太苛求完美，缺憾也是一种美 / 95

生气不如争气 / 97

人生没有过不去的坎 / 99

很多烦恼都是我们自找的 / 102

换个角度看，会有不一样的心情 / 104

第六章 学会坚忍——再苦也要笑一笑

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折。既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心，不管遇到什么困难，不管我们吃什么样的苦，也要笑着面对。拥有了这样一颗坚忍豁达的心，我们就能在生命的大海上驾船远航、乘风破浪。

不轻易放弃就有转机的希望 / 109

坚忍坚强，就能跨越荆棘之路 / 111

感谢苦难对我们的磨炼 / 115



苦难过后，才能开出艳丽的花 / 118

永不绝望才有希望 / 120

第七章 拿得起放得下——不要太计较人生得失

人都是喜欢得，不喜欢失，但“塞翁失马，焉知非福”？在生活中的很多时候，放弃和损失或许并不完全是错误的决定，相反还会让自己获得更多。关键是在失去后，能否有一种平和的心态，去等待收获的降临。

不要怕失去什么，想想还拥有什么 / 125

学会放弃比学会获取更重要 / 127

别为打翻的牛奶哭泣 / 129

让自己活得轻松一些 / 131

得之淡然，失之坦然 / 135

第八章 多给自己鼓掌——相信自己是最棒的

法国文豪罗曼·罗兰说：“天才的弱点并不比普通人少，也许还更多一些。他们之所以能够成为时代巨人，可以归结于一句话：服从生活的需要，改造自己，让自己做自己的镜子。”成功者都善于爱护和不断地培育自己的自信心，他们懂得如何给自己鼓掌。

自信使人赢在人生起跑线上 / 141

扔掉“自卑”的包袱 / 144

不要太在意别人的看法 / 147

不要拿别人做自己的镜子 / 150

只看自己所有的，不看所没有的 / 153

相信自己一定能行 / 155

不要认为自己很卑微 / 158

真正从内心看重自己 / 161

最优秀的人是我自己 / 164

第九章 领悟人生真谛——苦日子也可以过得很甜

环境是随时都可以改变的，而良好的心态却是永恒的。能够在各种环境下都保持良好的心情，没有好的心态是难以做到的。因此，无论在工作中还是在生活中，始终保持平和、乐观的心态是最重要的。任何对客观环境的不满和怨天尤人都是无济于事的，只有以积极向上的精神去面对它，才是解决问题的最佳方法。

- 给苦日子加些糖 / 169
- 穷人也可以拥有快乐 / 171
- 热爱生活，生活就有滋味 / 174
- 不要盲目和别人攀比 / 177
- 贫困也是一种财富 / 179
- 随遇而安，自得其乐 / 181

第十章 敞开心灵的大门——幸福就在身边

世界上最黑暗的地方，不是传说中的十八层地狱，而是一个人紧闭的心灵。心灵关闭了，即使用尽心机，找来再多的东西，也无法将它打开或装满。能填满自己寂寞心灵的只有自己。只有打开心灵的天窗，阳光才会射进来。

- 不要束缚自己的心灵 / 185
- 幸福就是珍惜所拥有的 / 187
- 上苍总会给我们留下一扇窗 / 190
- 幸福就在身旁 / 192
- 活着就是一种幸福 / 194
- 忧虑是身心健康的大敌 / 197
- 不做逃避生活的懦夫 / 199
- 其实你真的很幸运 / 201



第十一章 享受生活和快乐——让微笑伴随我们成长

世界上的各种事物的存在，各有其存在的道理和价值，别梦想着超脱世外，让所有的事物都按照自己的意愿进行。如果遇到困难能往好处想，而不是一味地抱怨命运的不公，可能就会拥有一个平和的心态，也不会有那些不必要的烦恼了。

让快乐成为一种习惯 / 205

快乐是一种心境 / 207

珍惜生命中的每一天 / 209

快乐来源于“简单生活” / 212

掌握好快乐的钥匙 / 214

幸福和快乐就在身边 / 216

人生烦恼不必在意 / 218

快乐的人在黑暗中也会微笑如花 / 221

把握今天，不要为过去的事而悲伤 / 225

第十二章 寻找生命的钻石——成就美好的人生

想要成为快乐的人，重要的秘诀便是：拥有一颗清澈的心，自己给自己营造一种快乐的氛围。因为有了纯真的心，我们就可以不让自己的精神变得衰老、迟钝或疲倦，就可以在平淡中获得快乐。

多一分宽容，就多一分快乐 / 229

生活无小事，一枝一叶总是情 / 232

使别人快乐，让自己开心 / 234

唤醒生命的激情 / 236

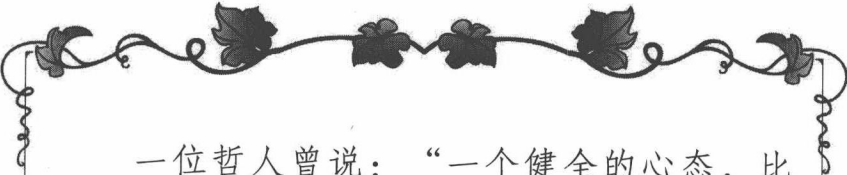
成功需要我们去寻找 / 239

理想要靠行动才能实现 / 242

钻石就在我们的脚下 / 244

第一章 心态决定命运——

好命不如好心态



一位哲人曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。”心态是我们真正的主人。一个人有什么样的心态，就会有怎样的人生：积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会毁了我們的人生。



好心态是获得成功的无价之宝

很多时候，人生就像过桥，失败的原因恐怕不是力量薄弱、智能低下，而是周围环境的威慑——面对险境，很多人早就失去了平衡的心态，慌了手脚，乱了方寸。

我们来看看下面这个故事。

那是处地势险恶的峡谷，涧底奔腾着湍急的水流，几根光秃秃的铁索横亘在悬崖峭壁之间，算是一架桥。山势的巍峨，涧水的轰鸣，越发烘托出桥的危险与简陋，经常有行者失足葬身涧底。

一天，一行四人来到桥头，一个盲人，一个聋人，两个耳聪目明的健全人。铁索桥，必须攀着过了，路至此，绝无退路。四个人一个接一个地抓住铁索，凌空行进。结果呢？盲人过桥了，聋人过桥了，一个耳聪目明的人过桥了。另外一个则跌下铁索桥，丧了命。

难道耳聪目明的人还不如盲人、聋人？

他的弱点恰恰缘于耳聪目明。

盲人说，我眼睛看不见，不知山高桥险，心平气和地攀索。聋人说，我的耳朵听不见，不闻脚下咆哮怒吼，恐惧相对减少很多。那么那个过桥的健全人呢？他的理论是，我过我的桥，险峰与我何干？急流与我何干？只管注意落脚稳固就够了。

其实，任何人在其成长道路上，都不可能一帆风顺，总免不了要经受各种困难的考验，这就需要一个良好的心态。在困难面前拥有一个好心态的人，最终才会获得成功。

邓亚萍这个名字在我国可谓家喻户晓，不仅如此，有的人在谈及她时还绘声绘色地将其描绘一番：矮矮的个儿，胖胖的脸，打起乒乓球来简直像只出山的小猛虎，左推右挡，出手快捷，攻势凌厉，勇不可当，往往只几板就把对方制服住了。

的确，邓亚萍在我国乒坛，乃至世界乒坛上名声大噪，堪称“大姐大”。自她1986年13岁那年拿到第一个全国乒乓球锦标赛的冠军开始，到1997年5月的第四十四届世界乒乓球锦标赛上，在短短的11年间，她一共在各种全国性和世界性乒乓球大赛中拿到153个冠军，尤其从1989年入选国家队到1997年的第四十四届世界乒乓球锦标赛这9年的历史最为辉煌，仅在世界级别最高的奥运会、世界杯赛和世界锦标赛这三大比赛中，就独自一人获得18块含金量最高的金牌，并且还是国际体坛上唯一一个曾三次接受国际奥委会主席萨马兰奇为其亲自授奖的运动员。这不但在中国乒坛，而且在世界乒坛史上都写下了光彩的一笔。

邓亚萍的成长之路，坎坎坷坷，历尽磨难。她4岁多时便表现了一个“铁娃”的本色，平时拼拼打打从不哭闹，并且玩什么都格外专注。这被在河南郑州市体委任乒乓球教练的父亲看在眼里，喜在心头，认定她是一块搞体育的好料。于是，父亲便“就地取材”，精心地培养自己的爱女。

一晃5年过去了，邓亚萍在父亲的调教下，乒乓球技术已达到一定水平。为使她能得到进一步发展，父亲将她送到河南省乒乓球队去深造。然而，去后不久，便被退了回来，其理由是“个儿矮，手臂短，没有发展前途”。这在少年的邓亚萍的心灵上第一次留下了一道深深的伤痕。

令人欣慰的是，在父亲的鼓励下，倔强的邓亚萍并未因此一蹶不振，相反，她练得更加刻苦，并发誓有朝一日一定要拼出个人样来。

机遇终于来了。1986年是邓亚萍人生出现重大转折的一年。那一年，年仅13岁的她，临时顶替河南省代表队一名生病的运动员参加全国乒乓球锦标赛。赛前教练们对她并不抱有什么期望，要她顶替上场纯粹是为了不使该队“弃权”。出人意料的是，这个名不见经传的矮个姑娘竟然接连击败了耿丽娟、陈静等当时很有名气的国手，一举登上了冠军宝座，爆出了此届乒乓球赛的最大冷门，成了一匹引人注目的“黑马”。

赛后，这位被人判了“无发展前途”“死刑”的小姑娘，成了当时国家乒乓球女队主教练张燮林手下的又一位女弟子。从此，邓亚萍在中国体坛的圣殿里将其那股在逆境中练就的“铁娃”本性表现得淋漓尽致，其运动水平大大提高，经过各次大赛的历练，最终登上国际乒坛女霸主的宝座。



从邓亚萍人生发展的崎岖道路中我们可以看出：对绝大多数人来讲，成才之路都是崎岖坎坷且布满荆棘的。虽然有成功的光环在前方召唤，但追求成功的过程却是艰难的。好比在波涛中前行的航船，前方虽有光明的灯塔，但通往灯塔之路却随时会出现漩涡、暗礁，会有抛锚停船的可能，也会有翻船落水的危险，但既然已认定目标，认为自己的选择是正确的，就只能勇往直前，丝毫不能退缩、动摇。

面对命运的挑战，我们要选择做生活的强者，紧紧扼住命运的咽喉，在立志成才的道路上披荆斩棘，一往无前，实现自己的人生价值。邓亚萍有一段描述自己心理感受的话很感人肺腑，她说：“我并不信命。每个人的命运都掌握在自己手里。有人说我命好，为世界乒坛创造出了一个‘常胜将军’的奇迹。我觉得，我可能天生就是打乒乓球的命，但上帝不会将冠军的桂冠戴在一个未真诚付出汗水、泪水、心血和智慧的运动员身上，我自己满身的伤病就是证明。体育运动之所以魅力无穷，一个重要的原因就是它充分展示人类不屈服于命运，永不停息地向命运挑战的精神。”

邓亚萍熟悉乒乓球事业，认定自己就是“打乒乓球的命”，自己的兴趣、自己的未来就在这小小银球上。她坚忍不拔地去追寻，去拼搏，终于成就了自己辉煌的人生。

保持良好的心态才会在逆境中崛起。贝多芬一生不乏坎坷挫折，他在世人眼里只不过是一个又聋又疯的音乐痴。双耳失聪对于一个投身音乐事业的人来说已是一种致命的打击，他人的不理解与内心的孤寂更加增添他内心的抑郁，可他没有被命运击倒。在痛苦的深渊中，他发出内心呐喊：“我要扼住命运的咽喉。”人生总有坎坷，纵然前方荆棘铺路，也要时时燃起那盏不灭的心灵之灯，指引我们走出心灵的困惑，充分发挥个人的主观能动性，让强烈的精神意念把我们 from 黑暗之中解救出来，摒除外界的干扰，这样才能走向成功的殿堂。

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！所以，心态可以改变人的命运，不要因为我们的消极心态而使我们自己成为一个失败者。



心态主宰着成败，同一件事由具有不同心态的人去做，其结果可能截然不同。好心态是我们获得成功的无价之宝，拥有了它，我们就会改变自己的命运。

选择快乐是生命的赢利

任何人都可以对心情进行选择，坚持不幸的心态是极不可取的态度。可以说，选择快乐是生命的赢利，放弃快乐是生命的亏损。快乐是一种心情，是决定命运航船的舵，变换心境就等于变换生命。

一个人在一生之中，常常会面临许多的抉择，尤其是面对那些未知的抉择，常会表现出无所适从。

其实，无论人生面临什么样的际遇，都会有这样两个机会：一个是好机会，一个是坏机会。好机会中蕴含着坏机会，坏机会中蕴含着好机会。问题的关键是我们以什么样的眼光、什么样的心态、什么样的视觉来对待它。面对这两个机会，有两种选择：对那些天性乐观开朗、心胸旷达、心态积极的人而言，两个都会是好机会；而对那些习惯于悲观沮丧、心态一贯消极的人而言，则两个都只会是坏机会。

人生的快乐与否，关键就在于自己的选择，是选择乐观地对待一切，还是选择悲观地对待一切，结果可能就会完全不同。

有这样一个有趣的故事。

在2003年美国冬季征兵活动中，加州有位大学刚毕业的年轻人被选中，马上将被派到最艰苦也最危险的海军陆战队服兵役。

这位年轻人自从得知自己被海军陆战队选中的消息后，便一直表现得忧心忡忡。在加州大学任教的祖父看到孙子一副魂不守舍的样子，便开导