

MEI TIAN
RANG ZIJI XIAOYIXIAO

笑一笑是一种淡泊·笑一笑是一种自信



笑一笑是一种成熟·笑一笑是一种给予

大海如果缺少了巨浪的汹涌，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了飞沙的狂舞，就会失去其壮观。

王平 编著

每天让自己 笑一笑

如果维纳斯没有断臂，就不会因为有残缺美而闻名天下。
艰难险阻是对你人生另一种形式的馈赠。坑坑洼洼是对你意志的磨练与考验。



北京工业大学出版社

笑一笑是一种淡泊·笑一笑是一种自信

如果维纳斯没有断臂，就不会因为残缺美而闻名天下。
艰难险阻是对你人生另一种形式的馈赠，扬帆注注是对你意志的磨练与考验。



笑一笑是一种成熟·笑一笑是一种给予

大海如果缺少了巨浪的汹涌，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了飞沙的狂舞，就会失去其壮观。

王平 编著

每天让自己 笑一笑

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天让自己笑一笑 / 王平编著. —北京:北京工业大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5639-2128-7

I. 每 ... II. 王 ... III. 成功心理学—青年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 111021 号

每天让自己笑一笑

编 著: 王 平

责任编辑: 齐 欣

封面设计: 纸衣裳书装·孙希前

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 .010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京才智印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 220

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2128-7

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

笑是一种生活的轻松和愉悦，是一种愉快情绪的自然流露。每天对自己笑一笑，就是自我调理情绪。给自己一份轻松，一份自信，让自己有一种良好的心态。

据报载，在 20 世纪 50 年代，英国人平均每天笑 18 分钟。到 90 年代末，一般人每天平均笑的时间只有 6 分钟了。21 世纪的今天，再看我们自己，恐怕连 6 分钟都没有保证。

生活的沉重，笑在我们的生活中一点一滴地流失了。现代心理学研究成果表明，当代人感到压抑的概率是 20 世纪 50 年代的 10 倍。随着贫富差距的悬殊，竞争的失衡，不管你日子过得多么富裕，总也轻松不起来。所以现代人装笑的多，发自内心的欢笑少。

有位哲学家说过，世上只有快乐的猪和不快乐的人。这句话的意思是说，人因为有思想智慧所以痛苦而不快乐，这主要是沿用哲学上“智慧是痛苦的”这一说法。猪为什么比人快乐？是因为猪不会像人一样有烦恼，而有些烦恼恰好是人自己造成的。

有些烦恼和痛苦很容易解决，只要换个角度，换种心态，就会有另外一番感受。所以，当遇到苦难与挫折时，不妨把暂时的困难当做黎明前的黑暗。只要以积极的心态去观察，去思考，就会发现，事实远没有想象中的那样糟糕。

没有什么东西比阳光灿烂的微笑更能打动人。笑具有神奇的魔力，蕴涵着震撼人心的力量，无论在什么地方，无论在做什么，记住：简单的微笑是最为动听的语言，它能够消除人与人之间的隔阂。人与人

之间最短的距离是一个可以分享的笑容，即使是一个人微笑，也可以使人与人之间的心灵进行交流和抚慰。只要学会微笑，一个人的生活就会变得更加轻松，而人们恰恰喜欢享受那阳光般灿烂的微笑。

不论现在从事什么工作，也不论目前遇到了多么严重的困难，甚至遭遇了前所未有的打击，用微笑去面对一切，一切都会在微笑面前低头。

其实，一个人快乐与否，重要的不是生命中经受了多少喜悦与痛苦，而是对待生活的态度。从现在开始，要微笑着面对生活，不要抱怨生活给了太多的磨难，也不要抱怨生活中有太多的曲折，更不要抱怨生活中存在诸多的不公。每天对自己笑一笑，你就会发现，困难和挫折没什么大不了的。

目录

MULU

第一章 每天对忧虑一笑，引燃快乐的情绪

莫受忧虑干扰	/002
悦己，是快乐旅程的开始	/005
忽略外界环境，时刻与快乐同行	/008
放下忧虑就是快乐	/011
与忧虑无缘，与快乐相伴	/014
少一些患得患失，多一些快乐	/017
卸下“忧虑”的包袱	/021
无忧无虑，快乐常在	/024

第二章 每天对烦恼一笑，放飞生活的理想

将烦恼清理出去	/028
忘记烦恼，让心灵享受自由	/030

生命不应虚掷于烦恼之中	/033
别让琐事变成烦恼	/036
欲望只会徒增烦恼	/039
心胸豁达，烦恼自消	/042
轻松生活，切勿预支烦恼	/045
及时化解烦恼	/047

第三章 每天对他人一笑，学会处世的艺术

理解他人，阳光普照	/052
主动热情，传递温暖	/055
谦虚低调，受人尊敬	/057
对人真诚，赢得信任	/060
忘记仇恨，记人恩惠	/062
送人玫瑰，手有余香	/065
欣赏他人，心中愉悦	/067
成人达己，成己为人	/070
心胸宽广，才能容人	/073

第四章 每天对残缺一笑，欣赏专属的美丽

别放大生活中的不完美	/078
每个人都是独一无二的	/081
发挥你的潜能，表现你的天赋	/084
扬长避短，生命如花	/086
肯定与欣赏	/089
因为缺憾才完美	/092
独一无二的弱点就是优点	/095

永远不要放弃自己	/097
----------------	------

第五章 每天对压力一笑，释放生命的重负

学会倾诉，释放压力	/100
回归简单的生活状态	/103
独处时不要让心灵背包袱	/105
适时地给自己减压	/108
给心灵一个休憩的港湾	/110
会工作的人懂得劳逸结合	/112
化压力为动力	/114
适当地释放一些不满	/116
淡泊名利，轻松自在	/119

第六章 每天对苦难一笑，唤醒沉睡的潜能

苦难是成功的法宝	/124
在苦难中成长	/127
用笑容抵制磨难	/130
学会轻松面对逆境	/134
勇敢地正视苦难	/136
坦然面对人生起伏	/140
敢于挑战贫穷的磨难	/142
忍受如履薄冰的境遇	/144

第七章 每天对过去一笑，放弃曾经的悲哀

别为打翻的牛奶哭泣	/148
-----------------	------

不要总为昨天流泪	/152
归零开始，从头再来	/154
把握近日的幸福	/158
该放手时就放手	/161
不会放弃的人不会拥有明天	/164
随手关上身后的门	/167

第八章 每天对爱人一笑，品尝幸福的甜蜜

用爱来构建幸福家庭	/172
平平淡淡就是幸福	/174
用爱包容对方	/177
用欣赏的眼光看对方	/180
幸福需要夫妻共同努力	/184
在家庭琐事中发现快乐	/188
疑心是幸福的最大蛀虫	/190
幸福就是包容和责任	/193
互相信任是幸福的保证	/195

第九章 每天对失败一笑，踏上成功的征程

从失败中品尝胜利的美酒	/200
不经历风雨怎能见彩虹	/205
失败其实是一种转折	/210
人生不可能一帆风顺	/214
做一个微笑的失败者	/217

第十章 每天对苦闷一笑，燃烧生活的激情

切莫成为苦闷的牺牲品	/222
吹牛可以倾倒郁闷	/225
对生活要心存感激	/227
学会烹调生活，从苦闷中解脱	/229
离苦闷远一点，生活有激情	/231
与人分享，才有收获	/233
激情使你永远年轻	/235
第一时间告别不良情绪	/237
冲破“苦闷”的阻力	/239

第十一章 每天对艰辛一笑，享受轻松的人生

笑着工作最轻松	/242
学会有效地管理时间	/245
不妨“游戏”人生	/248
把工作变成乐趣	/251
享受生活中的休闲时光	/254

第一章

每天对忧虑一笑，
引燃快乐的情绪



莫受忧虑干扰

不知道怎样克服忧虑的人，一般会短命。

在我们的生活中，每天都发生着许许多多的事，似乎每个人都有忧虑，有的忧虑甚至可以压垮一个人的精神。如果静下心来仔细分析，就会发现，很多忧虑是自找的，没有任何意义。

富兰克林曾回忆，他小时候犯了一个错误：他喜欢上了一个哨子，并为此兴奋不已，甚至连价格也没过问就把所有的零用钱放在玩具店的柜台上买了这个哨子，然后得意地回家了。可当他的哥哥姐姐们发现他多付了很多钱而取笑他时，他懊恼地痛哭了一场。他永远都记得：他为买哨子多付了很多钱，使他得到的痛苦远远超过了哨子给他带来的快乐。所以他说：“我见识到的许多人类行为，他们都为各自的‘哨子’付出了太多的代价。简而言之，我相信人类的许多忧虑产生于他们对事物的价值作出了错误的判断，也就是他们买哨子多付了钱。”

也就是说，由于我们有时欠缺正确的认知思维能力，内力不够强大，心智不够健全，害怕抵御不了生存中的种种风险，潜意识中过多地估计了我们面临的种种失意困境，甚至对有些早已过去的无法改变的事实产生忧虑，或者有些事情还未发生，还不知道发生的程度如何，就提前忧虑了。昨天的忧虑和明天的忧虑都放到今天一块思考，还一门心思地发挥丰富的想象，把困难和挫折想象得十分可怕，让小小的心房透不过气来。

诺贝尔医学奖获得者亚力西斯·柯瑞尔博士说过这样一句话：“不知道怎样克服忧虑的人，一般会短命的。”所以，要减少忧虑对身心的干扰，让快乐如影随形！这样，多花些时间做有意义的事情，成功才

有可能出现。

科学家经过研究发现：40%的忧虑是关于未来的发展思考；30%的忧虑是关于过去痛苦的失意；22%的忧虑来自微不足道的小事情；4%的忧虑来自于改变不了的事实；余下4%的忧虑来自于我们正在做的事情。

1871年春天，一名蒙特瑞综合医院的医科学生心中充满了忧虑。他忧虑的是：怎样才能通过期末考试？应该做些什么事情？该到什么地方去？怎样才能谋生？他拿起一本书，看到书中有对他的前途有很大影响的24个字，那就是：最重要的是，不要去看远处模糊的，而要做手边清楚的事。

这24个字使这位年轻的医科学生成为当时最著名的医学家。他创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，成为英国牛津大学医学院的指定讲座教授，这是英国医学界所能得到的最高荣誉，并被英王封为爵士。他死后，记述他一生经历的两大卷书竟达1466页。他就是威廉·奥斯勒爵士。1871年春天，他所看到的那24个字帮助他度过了无忧无虑的一生。

聪明的犹太人说：“世界上卖豆子的人最快乐。”一颗豆子在遭遇冷落的时候，都有无数精彩的选择，何况人呢？

快乐是自己找的，烦恼也是自己找的。如果你不给自己寻找烦恼，别人永远也不可能给你送去烦恼。人至少比豆子坚强，那么还有什么可忧虑的？昨天已经过去，没必要再忧虑；今天正在发生，用不着忧虑；明天还没有到来，忧虑毫无意义。如此看来，世上本无愁，庸人自扰之。

耶稣说：“忧虑不能让你多活几天，有什么可忧虑的呢？天上的飞鸟不种也不收，一样活得很好；谷中的百合花无人照看照样绽放自己的美丽，上帝都为他们准备了丰盛的生活。我们人要比他们不知珍贵多少倍，上帝一样会善待我们，所以不要忧虑。”

卡耐基说的假装快乐的方法很有道理，即使生活当中缺少快乐，



对工作缺乏兴趣，我们可以假装快乐，假装很有兴趣，用快乐的心情去生活，这样，不知不觉中，假装的快乐也会变成真正的快乐。过去的事情已经无法改变，同样是过一天，快乐地过一天还是忧虑痛苦地过一天，我想我们应该学会选择。

所以，不要忧虑，要让自己快乐起来。我们要记住卡耐基的话：要在忧虑毁了你以前，改变忧虑的习惯。问问自己：我现在担心的问题到底和我自己有什么样的关系，我应该何时把这件令我忧虑的事情忘掉，我是否应该把对忧虑的思考转移到对如何走出困境的思考，哪怕到了“山重水复疑无路”的地步，也应该勇敢地说：该来的都来吧，我已尽力了，由它去吧。

悦己，是快乐旅程的开始

我们都有这样的感觉，喜欢被人肯定、被人欣赏，越是有人夸奖越开心。不管在什么时候，被人欣赏总是令人快乐和得意的事情。

如果是学生，能够被老师欣赏，会感觉自己是一个优秀的学生；在工作岗位上，如果被上级欣赏，就会感觉自己的工作取得了成绩；如果是青春勃勃的少男或者是情窦初开的少女被自己心仪的人欣赏，就是人生的莫大快事，这时的你一定会觉得自己是天下最幸福的人。

被人肯定、被人欣赏，就好比千里马遇到了伯乐，毫无疑问是人生的幸运，你的优点成为你人生的主流，你时刻都会感觉到自己是出类拔萃的，不仅自己的优点能发挥得淋漓尽致，很多优秀的潜质也会被调动和挖掘起来，而自己身上的很多弱点被掩盖起来，甚至使它慢慢地消失。

俗话说“千里马常有而伯乐不常有”，并不是每个人所具有的优秀品质都能被别人发现，有很多人的优点就此被埋没了。

因此，我们便有了新的想法，想到了欣赏的另外一面：主动欣赏。正所谓“求人不如求己”，相对于被别人欣赏，自我欣赏仿佛来得更容易。任何一个人都有优点，别人发现不了你，你可以自己发现，别人不欣赏你，你完全可以自己欣赏自己。有心理学家提出，最简单的让自己快乐起来的方法就是学会自我欣赏，适当地自我鼓励，从点点滴滴的自我欣赏中获得快乐。也可以这样说，欣赏自己能令自己越来越自信，也越来越优秀。

或许你从来没有过这种想法，甚至从来没有发现自己身上有什么闪光点，那么你不妨想想卡耐基说过的那段耐人寻味的话：“发现你



自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人……在这个世界上，你是一种独特的存在。你只能以自己的方式歌唱，只能以自己的方式绘画。你是你的经验、你的环境、你的遗传所造就的你。不论好坏与否，你只能耕耘自己的小园地，你只能在生命的乐章中奏出自己的发音符。”

美国的联合航空公司，无论是国际航线还是国内航线，机上的服务人员好像年纪都很大，脖子上、眼角边、胳膊上都有皱纹，有的已经 50 多岁了。在中国，像这样年纪的人，多半早已退休在家，穿上了肥肥的裤子，告别了化妆品，甚至当上了奶奶，认为自己已经不再吸引别人，所以不再注意自己的形象，甚至连自己都不喜欢自己了。可美国联合航空公司的这些“空嫂”甚至是“空奶奶”们，却依然因为有整洁的衣着、淡淡的妆容，而显得自信和美丽。

她们欣赏自己、重视自己，充满自信，所以社会也欣赏她们、重视她们，不会遗弃她们。

可见，一个人只有充分地自我接纳，懂得欣赏自己，才会有良好的自我感觉，才能自信地与人交往，也才能出色地发挥自己的才能和潜力。反之，假如一个人不懂得欣赏自己、接纳自己，以怀疑的、否定的态度看待自己，甚至是自卑自怜，自暴自弃，就有可能限制甚至扼杀自己的生命活力，埋没自己的才能。这样一来，就更难赢得别人的欣赏和肯定了。

当然，悦己不是傲视一切的孤芳自赏，也不是唯我独尊的狂妄不羁，而是一种自我鼓励和自信。它是一种醒悟，一种境界，一种面对困难、面对机会，能给予自己信心的源泉，一种推动自己向挫折挑战的动力。

悦己不是盲目的不理智冲动，而是一种在知识里有丰富阅历的陶醉，是喜爱自己天真无邪的童年，是品味自己贤淑高贵的气质，是欣赏自己优雅而不张扬的魅力……

悦己不是明知自己有不足而一味地迁就自己、宽恕自己。人要不

断地反思自己，自己的优点要敢于肯定，自己的缺点也要勇于承认并改正。因为看不到自己长处的人，容易产生自卑进而自悲；看不到自己短处的人容易产生自负和自傲。正确的态度是：用长处鼓舞自己的信心，用短处警戒自己不要骄傲。

悦己应该更高地要求自己，塑造自己美的形象，用知识和道德让自己更有修养，用笑脸和语言去感染他人，影响他人，让自己永远自信 and 美丽。

拿破仑说过，一个人应该养成信赖自己的好习惯，即使再危急，也要相信自己的勇气与毅力。人要经常富有创意地自我对话，找到自己的价值，从而能够自我肯定，自我欣赏。用一颗真诚、善良的心灵，去感知世界、追求幸福，充满自信地过好生命中的每一天。