

笑着活下去，是一份超然，是一份豁达。

笑着活下去

阳光心态
阳光人生

当我们不得不面对残酷的命运时，我们要用自己的坚强守住生命永远的鲜活，即使孤苦凄然也要高高举起不屈的信念。

林昊◎编著

中国华侨出版社



笑着活下去

阳光心态 阳光人生

林昊◎编著

图书在版编目(CIP)数据

笑着活下去 / 林昊编著. —北京: 中国华侨出版社,

2008.4

ISBN 978-7-80222-600-5

I.笑… II.林… III.成功心理学-通俗读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 052011 号

●笑着活下去——阳光心态阳光人生

编 著 / 林 昊

责任编辑 / 崔卓力

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 / 246 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-600-5/C·463

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

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



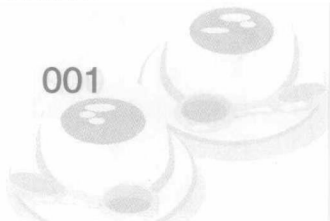
前 言

笑着活下去，是一份超然，是一份豁达。当我们不得不面对残酷的命运时，我们要用自己的坚强守住生命的永远鲜活，即使孤苦凄然也要高高举起不屈的信念。

随着阅历的丰富，你会渐渐明白，当你稚嫩得如同小草，甚至一阵风一场雨都会使你倒下的时候，你必须拿出“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”的忍耐，用小草那种“野火烧不尽，春风吹又生”的顽强生存意志，坚强地活下去。相信总有一天，你会长成参天大树。

人活在世上，不如意事十之八九，不可能天天是艳阳天，也不可能天天是阴雨天。如果你现在正在遭遇磨难，其实这没有什么大不了的，只当是生活向你开了一个玩笑，人生舞台上的小插曲，不必伤心欲绝，因为人生没有过不去的坎儿，只要我们不在困难面前低头，勇往直前，我们终究会跨过去，迈向宽敞的大道。

美国作家马克·吐温有句名言：“我知道生命中有许多麻烦事，但这些事大多数并没有发生。”是的，很多非常糟糕的事情是我们想出来的，其实事情并没有发展到最糟糕的地步。能解决的事，不必去担心；不能解决的事，担心也没有用。我们看问题应以积极的心态去看，凡事往好的一面去想。巴尔扎克说过：“苦难对于天才是块垫脚





Yuan Zhi, Huo, Yin Qi

笑着活下去

阳光心态，阳光人生

石，对能干的人是财富，对弱者是一个万丈深渊。”我们要做生活的强者，每天都保持乐观向上的态度，永远笑对人生。

要想永远笑对人生，就需要塑造自己阳光的心态。阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式，是一种心理上的平衡，是一种明朗的人生走向，是无须声张的厚实，是默默奉献的境界。让自己拥有一个阳光的心态，生活中就会拥有阳光般的笑容；嗅到阳光的味道，我们的生活就宛如面朝大海，春暖花开。

《笑着活下去——阳光心态，阳光人生》一书，没有华丽的词藻，没有炫耀和夸张的言语，只有流畅、朴实的语言，通过实用的技巧，从不同的视角向您阐释：人在逆境中应以一种阳光心态去面对生活中不如意之事。相信此书会给你指引方向，导路引航！

002



第一章 再苦也要笑一笑

人生不如意事常十之八九，最好的解决办法不是消极逃避，也不是积淀于心，而是用积极乐观的心态去改变，遇事多往好处想，不要为失去了的忧伤，更不要为得不到的郁闷，该面对的不要躲闪，该承担的不要逃避……永远保持一种积极乐观的心态。如此，则人生没有过不去的坎儿。

1. 苦，但笑容依然灿烂 / 003
2. 失意时不妨幽默一把 / 006
3. 凡事要往好处想 / 009
4. 让积极乐观成为一种思考习惯 / 012
5. 笑着活下去就能创造奇迹 / 016
6. 笑对生活中的磨难 / 019
7. 让弯曲生存成为一种习惯 / 021
8. 学会适应“环境” / 025
9. 从意志消沉中自我解救 / 028
10. 像迎接喜讯那样去对待苦难 / 031
11. 从一个微笑开始 / 034





Liao Zhe Hua, Yi Qu

笑着活下去

阳光心态·阳光人生

第二章 好好活着

人生中一些事情是没有办法选择的，好好活下去，无论多么不公平，无论多么的苦难，活下去才看得到雨后的彩虹，才能走出人生的低谷。

1. 活着是一种责任 / 041
2. 生命因尊重而提升价值 / 044
3. 无法改变时那就改变自己 / 047
4. 人生没有过不去的坎儿 / 049
5. 生活中没有如果 / 051
6. 日子难过也要好好过 / 054
7. 事情并非你想的那样糟糕 / 056
8. 哪里跌倒哪里爬起来 / 058
9. 大胆说出你的困惑 / 061
10. 拥有一颗平常心 / 063





第三章 坚强让生命永远绽放光彩

当面对机遇时，我们应该意气风发，踌躇满志；当面对困难时，我们应该无所畏惧，勇往直前；当面对失败时，我们应该从容不迫，依旧坚持。当面对世俗时，我们应该不为所动，高洁傲岸。坚强让生命永远绽放光彩，让我们在风雨中学会坚强吧！

1. 困难时给自己一个坚强的理由 / 069
2. 坚强的人永远不怕输 / 071
3. 坚持到底，永不言败 / 074
4. 在风雨中学会坚强 / 078
5. 坚强是一种美丽 / 081
6. 坚强的背后需要成熟的思考 / 084
7. 只要心灵选择坚强 / 087
8. 坚强可以创造奇迹 / 090
9. 不畏艰难，越挫越勇 / 093
10. 坚韧帮你渡过难关 / 096





Xiao Shuo Huo Xing Qu

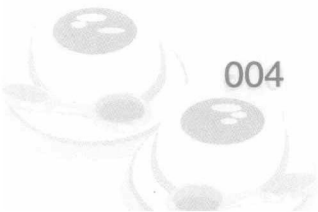
笑着活下去

阳光心态，阳光人生

第四章 快乐是一种心境

快乐是一种心境。人生既有阳光又有风雨，一个人要想拥有快乐的人生，就不能总是盯着消极的事情。困境只是一时的，而且人人都会有，千万不要因为一时的困境而否定快乐。只要你拥有快乐的心态，快乐将永远属于你。

1. 快乐是一种心境 / 101
2. 常想想自己最得意的事情 / 104
3. 变换角度你便拥有快乐 / 107
4. 知足者乃常乐 / 111
5. 懂得放手才会轻松快乐 / 114
6. 学会在琐碎的生活中寻找快乐 / 117
7. 分享是快乐的平方 / 120
8. 要快乐就拒绝攀比 / 122
9. 欲望越少，快乐越多 / 125
10. 心存善良，快乐成长 / 129





第五章 将自己看作是生命的重心

将自己看作是生命的重心，因为只有自己才完全属于自己，才能完全主宰自己的命运，也只有自己才能给自己最有力的肯定，才能在不断的自我完善中实现自己，超越自己。

1. 我的命运我做主 / 133
2. 不必苛求完美 / 137
3. 在不断的调整中茁壮成长 / 140
4. 保持自我本色 / 144
5. 给自己正确定位 / 147
6. 不断反省自己 / 150





Living with Gratitude

笑着活下去

阳光心态·阳光人生

第六章 感恩折磨你的那些事儿

人来到这个世上就是为了解决一个又一个困难的。只有当你受尽折磨时，你的潜能才会被不断地激发出来，而且，唯有此时，你才能越挫越勇，超越自己，逼迫自己去突破现状……因此，从现在起就感恩折磨你的那些事儿吧！

1. 感恩折磨自己的人 / 155
2. 感恩才能永远笑着活下去 / 158
3. 磨练是岁月最珍贵的馈赠 / 161
4. 苦难是一所人生大学 / 165
5. 逆境时要重新审视自己 / 168
6. 正视自己的缺陷 / 170
7. 把挫折看作是成功前的一场“演习” / 173

006



第七章 左脸愤怒，右脸微笑

愤怒是人的一种情绪反应，与其他心理一样，是受大脑中枢神经调节的，因此是可以自我控制的。古语说得好：“事不三思终有悔，人能百忍自无忧。”因此，我们应该左脸愤怒，右脸微笑。

1. 学会控制情绪 / 179
2. 化解心中的怨恨 / 182
3. 盲目冲动最不可取 / 187
4. 在事情还没弄清楚之前请不要愤怒 / 190
5. 宽容他人就是宽容自己 / 192
6. 原谅远比愤怒要更有效 / 194
7. 坏脾气并不是天生的 / 196





Xiao Shi Huo Xia Qu

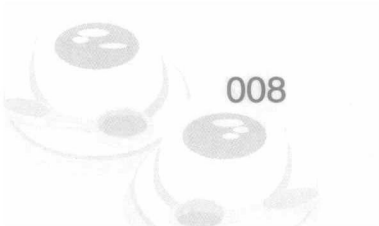
笑着
活下去

阳光心态，阳光人生

第八章 生命不能承受之“重”

压力适度不仅可以催人奋进，而且还可以激发人的潜能，但是过度的压力就像一个狰狞的魔鬼威胁着我们的健康、心灵、生活甚至生命。因此，生命中我们必须学会减压，减压刻不容缓，减压迫在眉睫！

1. 学会减轻工作压力 / 201
2. 减压从“心”开始 / 205
3. 和亚健康说“再见” / 207
4. 征服压力，改善人生 / 209
5. 学会倾诉 / 212
6. 转换思维焦点 / 215
7. 不要忙于做事 / 217





第九章 前方是绝境，希望在拐角

在现实社会中，从来就没有真正的绝境。很多人之所以没有成功，并不是因为他们缺少智慧，而是因为他们面对困难没有做下去的勇气。每个人的一生都不可能一帆风顺，总会遇到各种各样的困难，在你遇到困难时千万不能绝望，前方是绝境，希望在拐角。

1. 生活在希望当中 / 223
2. 绝境时也不要放弃抓住机遇 / 226
3. 不要轻言放弃 / 229
4. 人生如戏，信念如灯 / 232
5. 相信置之死地而后生 / 237
6. 相信自己 / 241





Shuo Shuo Huo Huo Qu

笑着活下去

阳光心态·阳光人生

第十章 不为小事抓狂

你常小题大做，被牵着鼻子走吗？你经常为别人的一句话而耿耿于怀吗？你经常抱怨生活中的不完美吗？……人无完人，生活也不可能尽善尽美，请不要为小事抓狂。当你不再为小事抓狂时，你便会发现生活原来很美好。

1. 不必太较真 / 247
2. 不为小事分散精力 / 251
3. 把他们为什么这样待我改为他们教了我什么 / 254
4. 海纳百川，有容乃大 / 258
5. 学会遗忘 / 261
6. 啊，终于失去了 / 263
7. 所有的问题都要一分为二地看 / 265
8. 做好自己的工作 / 267
9. 别为错过而伤感 / 270



第一章

再苦也要笑一笑

人生不如意事常十之八九，最好的解决办法不是消极逃避，也不是积淀于心，而是用积极乐观的心态去改变，遇事多往好处想，不要为失去了的忧伤，更不要为得不到的郁闷，该面对的不要躲闪，该承担的不要逃避……永远保持一种积极乐观的心态。如此，则人生没有过不去的坎儿。



