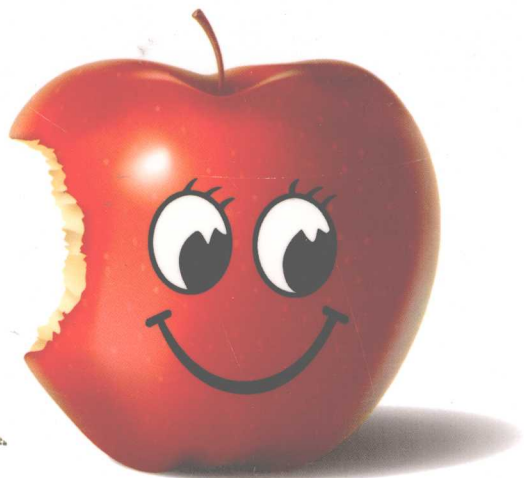


[法]罗曼·罗兰：

只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

把微笑送给 折磨你^的人



宇琦 邱懿/编著

BA WEIXIAO SONGGEI ZHEMONI DE REN

从今天起，把微笑送给折磨你的人！
因为世界是不完美的，优秀的人懂得不抱怨！

不可错过的心灵财富课

改变人生的畅销励志经典

北京工业大学出版社

[法]罗曼·罗兰：

只有把抱怨别人和环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

把微笑送给 折磨你^的人

宇琦 邱懿/编著

B A W E I X I A O S O N G G E I Z H E M O N I D E R E N

从今天起，把微笑送给折磨你的人！
因为世界是不完美的，优秀的人懂得不抱怨！

不可错过的心灵财富课

改变人生的畅销励志经典

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

把微笑送给折磨你的人 / 宇琦, 邱懿编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5639-2164-5

I. 把… II. ①宇…②郑… III. 人间交往-通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163404 号

把微笑送给折磨你的人

编 著: 宇琦 邱懿

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 点滴空间

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: 北京建泰印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 19

字 数: 325 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2164-5

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

席慕容说：“每一条走过来的路都有不得不这样跋涉的理由，每一条走下去的路都有不得不选择的方向。”而在这“走过来”与“走下去”的岔路口，对生命报以微笑，请让它自己柳暗花明。

把微笑留给负于我们的人，把泪水留给自己；把祝福给负于我们的人，把痛苦留给自己。没有较高的文化修养，没有对感情细微的洞察，没有对所爱的人发自内心的挚爱，谁能做到微笑告别？

能总是把微笑送给一般朋友已不易，送给有负于我们的人更是难上加难。因为最伤害我们的人往往就是我们最深爱的人，付出得越多，被伤害时心里越疼。然而我们不得不微笑。我们不能勉强他人，相爱的理由有千百条，不爱的千百条理由可能一条也站不住脚，这其中的奥秘又有谁能说得清？

以德报怨、以直报怨、与人为善，大概可以称得上与人相处的三层境界。

一座佛寺的方丈问弟子：“如果别人把口水吐到你的脸上，你该怎么办？”弟子回答说：“把它擦干。”方丈说：“应该让它自己干。”多么高的思想境界啊！西方的基督耶稣也曾说过：“如果有人打了你的右脸，那么，你就把自己的左脸也伸过去让他打。”为什么东西方的智慧竟会那么不约而同地用如此过激的语言告诫人们——以德报怨呢？

法国文学大师雨果的名著《悲惨世界》中，米里埃主教以德报怨的人性光辉彻底从灵魂深处拯救了冉·阿让，让他从此弃恶从善，走上了正道，并以赚

来的钱救助穷人。这是人间的大爱改变一个人的经典案例。它的象征意义在于,只有爱心才能改变一个人,“只有爱才能生产出更多的爱”。“以牙还牙,以眼还眼”可能是有史以来大多数人对对手最容易采取的手段和方式了。古往今来,在漫漫的历史长河中,人类演绎了太多的冤冤相报和世代为仇的历史悲剧。古希腊与特洛伊进行了长达 10 年之久的战争,双方元气大伤,却仅为争夺一个女人;二战后,以色列与阿拉伯国家之间无休止的流血冲突,给中东稳定及世界和平带来灾难性后果,也和双方“互不相让”和“睚眦必报”有关。回望历史,冤冤相报给人类造成太多痛苦和悲剧,留下无数遗恨和灾难。诚然,许多悲剧性事件的发生具有复杂的原因,但争端无不起源于双方的互不相让和冤冤相报。

有位哲人说过,伤害,比成功带给人的收获大得多。所以带给我们伤害的那些人,其实从长远的角度来说,有益于我们的发展。虽然一时的阵痛可能使我们痛彻心腑,但改变命运的人生智慧必须从痛苦中涅槃。想改变我们的人生,首先要改变我们的心态。

庆幸自己曾经遭受过磨难,因为这正是你脱颖而出的动力。

感谢那些折磨你的人,因为正是他们使你变得杰出和伟大。

在生命的岔道,让生命转个弯,把微笑留给折磨你的人,也许你就会看到“柳暗花明又一村”的新景象。



第一章 生活有时会和我们开一个无伤大雅的玩笑

头昂得太高和躬鞠得太深,都会看不清方向 \ 2

理解是一个 180° 的转身动作 \ 4

一个今天胜过无数个明天 \ 7

透视学的基本原理是近大远小,快乐亦然 \ 10

只要你是天鹅蛋,就是生在鸡窝中也照样是天鹅蛋 \ 13

你可以这样理解 impossible——I'm possible! \ 18

步步小心寸步难行,唯有大胆天下去得 \ 21

第二章 如果你是粒没人爱的糖果,就得有个独一无二的 标签

竹篮打水一场空,可有时候能捞上一条鱼 \ 26

别以为我在享受阳光,其实我是在蓄积能量 \ 29

上天注定的是“命”,自己决定的是“运” \ 32

除非你是三栖动物,否则总有一个空间不属于你 \ 35

没有武器的时候,请自备勇气 \ 37

在我的主页里,梦想永远置顶 \ 41

美化世界一点点,你自己也会变得更加美好 \ 43

用变通思维的视角去看世界 \ 46

既然选择了前方,便要不顾风雨兼程 \ 49



既然目标是地平线,留给世界的只能是背影 \ 51
普通人只想到如何度过时间,有才能的人设法利用时间 \ 54
在顺境中修行,永远不能成佛 \ 56
试试在相机里找到自我,体味生活中的点滴幸福 \ 59
快乐才是人之为人的根本 \ 62

第三章 走自己的路,并且听听别人怎么说

良心之于灵魂,犹如健康之于身体 \ 68
心中的念头像潮涌一样的人,永远无法达到目的 \ 70
生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花 \ 75
后悔是一种耗费精神的情绪,是比损失更大的损失 \ 78
走运时要做好倒霉的准备 \ 82
取象于钱,外圆内方 \ 84
小胜凭智,大胜凭德 \ 87
生活是个随机函数,结果如何,总需亲自演算 \ 89
所谓“出路”就是走出去才有路 \ 94
学会转弯也是人生的智慧 \ 97

第四章 你找到方向,世界便为你让路

写出你一生要做的事情,把单子放在皮夹里,经常拿出来看 \ 102



- 重要的是所朝的方向,不是所坐的椅子 \ 107
- 我们缺少的不是机会,而是在机会面前将自己重新归零的勇气 \ 110
- 没有人因水的平淡而厌倦饮水,也没有人因生活的平淡而摒弃生活 \ 113
- 贫穷不需要计划,致富才需要一个周密的计划 \ 116
- 你之所以不幸,是因为追求了太多错误的东西 \ 118
- 赚钱不只是生存方式,更是人生哲学 \ 121
- 拿破仑再狼狈也会拿起冲锋号 \ 126

第五章 想超越自己,必须学会放弃自己辛苦得到的东西

- 做对的事情比把事情做对更重要 \ 130
- 因为辛苦而半途退出游戏的人永远不会胜利 \ 133
- 坚持不代表胜利,但是一直坚持就可以胜利 \ 136
- 能力永远和曾经的付出成正比 \ 139
- 在比自己有智慧的人面前洗耳恭听 \ 141
- 只要做了,输和赢都很精彩 \ 143
- 不要以自己的标准来衡量一切,世界是多元化的 \ 144
- 幸运之神的降临,往往只是因为你多看了一眼,多想了一下,多走了一步 \ 148
- 先感知大小,才能超越自我 \ 150
- 错误的沟通方式会把你的生意糟蹋掉 \ 152



第六章 未曾失败的人恐怕也未曾成功过

思路决定出路,眼界决定境界 \ 158

你不能左右天气,但你能左右自己的心情 \ 161

上帝负责发牌,但玩牌的是我们自己 \ 163

有关系不如有能力,求人不如求自己 \ 166

败走麦城的多是关羽,淹死的多是会水的人 \ 169

未曾失败的人恐怕也未曾成功过 \ 171

谁坚持得久,谁就是天才 \ 174

“谋事”之前先“谋势” \ 177

学开车最紧要的是先学刹车 \ 178

别让灵魂因为身躯走得太快而丢失 \ 181

能够成长在逆境中的人,永远都是生活的强者 \ 183

不是所有的付出都有回报,但是所有的回报都要付出 \ 188

第七章 每一种创伤,都是一种成熟

改变能改变的,接受不能改变的,用智慧分辨两者的不同 \ 192

无奈的事情太多,就去改变你的想法 \ 195

不看顶峰的高度,要看跌落谷底的反弹力 \ 197

每一种创伤,都是一种成熟 \ 199

缺陷是因为上帝也嫉妒你的芬芳 \ 202



- 当有人狠狠批评你,你应该感到无比庆幸 \ 205
- 你错过的也许并不如你想的那么重要 \ 208
- 没有人值得你流泪,值得你流泪的人是不会让你哭的 \ 210
- 勇敢者会坦然接受恐惧,然后顽强战胜它 \ 212

第八章 在人生低谷中仰望蓝天

- 与其生气,不如争气 \ 216
- 世上没有绝望的处境,只有对处境绝望的人 \ 217
- 忘掉失败,不过要牢记失败中的教训 \ 220
- 当收获的时候就该开始付出,这样才能更好地得到下一次收获 \ 222
- 积极的人在忧患中看到机会,消极的人在机会中看到忧患 \ 226
- 看到泥巴还是看到星星,选择在你自己 \ 228
- 有时候,糊涂的智慧比聪明的智慧更重要 \ 230
- 低头也是一种智慧 \ 231

第九章 给自己的梦想留一点时间

- 可以让脚步慢下来,但不能停下来 \ 236
- 生活不需要太用力 \ 238
- 真正的失败是输给自己 \ 242
- 抖落鞋子里的沙子,才能跑得更远 \ 244



做自己想做的事最幸福 \ 246

没有做不到,只有想不到 \ 249

人生不是一种享乐,而是一桩十分沉重的工作 \ 252

过去属于死神,未来属于自己 \ 254

觉得事事无足轻重,可能是一个最大的悲剧 \ 257

但愿每次回忆,对生活都不感到负疚 \ 259

第十章 再多的心动也不如一次行动

成功吸引更多成功,失败带来更多失败 \ 264

让你的生活“只有今天” \ 266

再多的心动也不如一次行动 \ 269

乐观地对待世界,世界就会乐观地对待你 \ 271

低调做人,高调做事 \ 276

贫穷并不可怕,可怕的是习惯了贫穷 \ 279

把你的脸迎向阳光,就不会有阴影 \ 282

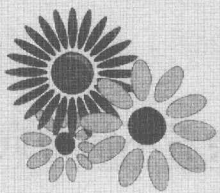
辛勤的蜜蜂永没有时间去悲哀 \ 284

你可以随时开始,但不要轻易结束 \ 286

以悲观之心境,过乐观之生活 \ 288

行动永远要大于思想 \ 291

忙就要忙到点子上 \ 294



第一章

生活有时会和我们开一个无伤大雅的玩笑



人生，快乐是需要理由的。

不快乐也是需要理由的。

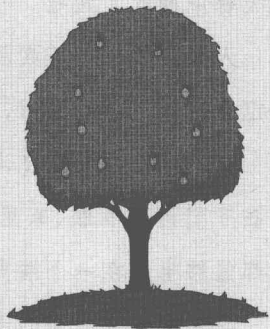
每个人都有自己快乐的理由，也有自己不快乐的理由。

人生在世，如果别人不看重你，你一定要看重你自己；如果别人不在乎你，你一定要在乎你自己。自己看重自己，自己在乎自己，最后，别人才会看重和在乎你。

在乎自己，就要看轻人生的荣辱。荣也好，辱也好，要坦然视之，以平和的心态去面对。荣不骄奢，辱不丧志，得不漂浮，失不委顿。请记住，没有人会永远幸运，也没有人会永远不幸。荣时，请一笑而过，辱时，也请一笑而过。正如古人所言：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”

紧紧抓住不快乐的理由，无视快乐的理由，就是你总是觉得难受的原因了。当你感到实在承受不了的时候，要及时给自己减压。

上帝不可能把什么都给你。





头昂得太高和躬鞠得太深,都会看不清方向

人很容易在权威面前养成卑躬屈膝的习惯,若在权威面前躬鞠得太深,一定会模糊自己的面目,看不见未来的方向。反之当我们自以为是的批评别人的缺点之前,首先必须要确保自己采取的评判标准是准确无误的,一个连自己的缺点和错误都看不见的人,又怎么能得到真正的成功与幸福?

世界著名交响乐指挥家小泽征尔在一次欧洲指挥大赛的决赛中,按照评委会给他的乐谱在指挥演奏时,发现有不和谐的地方。他认为是乐谱错了,就停下来重新演奏,但是仍不如意。这时候在场的评委郑重地声明乐谱没有问题,而是小泽的错觉。面对着一批音乐大师和权威人士,小泽思考再三,突然大吼一声:“不!一定是乐谱错了!”话音刚落,评判台上掌声雷动。

原来,这是评委们精心设计的圈套,以此来检验指挥家们在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”情况下,能否坚持自己的正确判断。前面几位也发现了错误,但因趋同权威而遭淘汰。小泽则不然,因此他在这次世界音乐指挥大赛中摘取了桂冠。

人很容易在权威面前养成卑躬屈膝的习惯,若在权威面前躬鞠得太深,一定会模糊自己的面目,看不见未来的方向。

安妮一直以来都自认为是一个勤快干净的家庭主妇。她每天都要把丈夫和孩子们的脏衣服、家里的床单等物品收到一起清洗,她希望自己的家人每天都能够生活在一个清爽怡人的环境当中。

住在安妮家对面的卡特太太每天也要洗很多衣物。当然,她也会像安妮一样把洗好的衣物拿到外面的晾衣绳上晾晒。



可是安妮几乎每次透过玻璃看到卡特太太晾衣服的时候都会发现一个问题——卡特太太每次洗的衣服都不干净，上面总是有或大或小的污点。发现了这个问题以后，安妮一看到卡特太太辛辛苦苦收拾家务的模样就感到可笑，“收拾半天又有什么用，连衣服上的污点都洗不干净。真不知道她的丈夫和孩子们怎样体体面面地出门。没准她家的地板和家具也不够干净”。这样想着，安妮又为自己的勤劳感到一阵自豪。

终于有一天，安妮忍不住向丈夫说了自己对卡特太太的看法。在说出这个看法之前，她以为丈夫一定会夸奖自己能干，而且会抚摸着她的肩膀对她说，“我为有你这样一位能干的太太感到自豪”。可是令安妮没有想到的是，丈夫不但没有夸奖自己，反而认为安妮的话根本就不属实，“我每天从卡特家门前经过时，都能看到卡特太太洗的衣物非常干净，根本就没有任何污渍”，丈夫这样对安妮说。

“这不可能，我亲眼看到她晾出来的衣服上污渍斑斑”，安妮打断了丈夫的话。她感到不可思议的是，丈夫怎么能怀疑自己，而且不说真话。安妮决定第二天和丈夫一起看看卡特太太晾出来的衣服，两个人一起验证一下究竟谁对谁错。尽管丈夫认为这实在没有必要，可是安妮坚决要求这样做，拗不过妻子的丈夫只好答应了妻子的要求。

第二天上午，卡特太太又像往常一样把衣物晾到了外面。安妮站在家里指着卡特太太的衣物拉着丈夫看，“你看，那不是大大小小的污渍吗？”顺着安妮的手，丈夫果然看到了玻璃外衣服上的污渍，这与自己每天看到的情形显然不一致。究竟怎么回事呢？很快，丈夫就发现了问题。他拉着妻子走出门外，来到卡特太太家门前。安妮看到卡特太太家的衣服洗得干干净净，根本就没有任何污渍。正在纳闷儿的安妮又被丈夫拉到自己家门前，她看到自己家的玻璃上满是大大小小的污点。原来自己过去看到的只是自己家玻璃被阳光射到对面衣物上的污渍，安妮顿时感到羞愧难当。

在批评别人的缺点之前，首先要确保自己采取的评判标准是准确无误



把微笑送给折磨你的人

的。千万不要以自己的过失来衡量别人的对错,要知道,一个连自己的错误都看不清的人是不应该苛刻地要求别人的。

让你昂起高高的头颅的,除了优越感也许还有些别的诱惑。在犹太人中间,流传着这样一个故事。一天,一个拥有无数钱财的吝啬鬼去他的拉比那儿乞求祝福。拉比让他站在窗前,让他看外面的街上,问他看到了什么,他说:“人们。”

拉比又把一面镜子放在他面前,问他看到了什么,他说:“我自己。”

拉比解释说,窗户和镜子都是玻璃做的,但镜子上镀了一层银。单纯的玻璃让我们能看到别人,而镀上银的玻璃只能让我们看到自己。

人们的眼睛常被金钱所蒙蔽,只见自己而不见别人,这样的人怎能得到幸福呢?头昂得太高,一定会看不清方向。

理解是一个 180°的转身动作

托尔斯泰说:“愤怒使别人遭殃,但受害最大的却是自己。”人世间的所有愤怒都来源于人们之间的误解,如果能消除误解,这个世界会变得多么美好?但事实上,我们习惯的做法是站在自己的立场看问题,很少会站在另一个立场想问题。理解世界的思维是个 180°的转身动作,但只有你突破思维牢笼才可以做得到。

为了修建一座动物园,决策者举行了一个专家会议,讨论怎样才能捉住老虎,因为没有老虎的动物园注定是缺乏吸引力的,大家说了很多办法,但决策者依然感到不满意。



这时，有位学者站起来说：“要把一只老虎关进笼子里，的确不是一件容易的事，但把一个人关进笼子里，却很简单——所以，其实老虎已经抓到了。”包括决策者在内的所有人都听得莫名其妙，其实，这位学者说的是一个“变换”的原理：把笼子的内部变成外部，而把外部变成内部，不管哪里有老虎，都可以“捉”到。决策者恍然大悟，于是，这个大胆的想法催生了世界上第一个天然动物园，老虎和其他野兽在自然环境下生活，参观者则被“关”进活动的“笼子”——在密封的汽车里游览。

人们总是想把老虎关在笼子里，自己站在笼子外，当我们换位思考，就会在思维的转角发现“天然动物园”这个新奇有趣的新事物。我们习惯的做法是站在自己的立场看问题，很少会站在对方的立场想问题。当我们想问题的时候，我们首先能想到的当然是自己习惯的模式，但这也正是降低你对世界理解力的根源所在。

大学里上大课的休息时间，教师可以到教室附近的教师休息室去坐坐，抽支烟喝口茶聊一会儿天。上课前，教师也可以在休息室里做些准备工作。

当助教那阵子，汤姆对休息室里靠门的墙上装的一块大镜子很不以为然，但他注意到每位教师上课前总要到镜前整整衣领，捋捋头发。

在一次教师例会上，主任的讲话使汤姆改变了对镜子的看法。

她说：“我们在休息室安镜子，一方面是希望每位教师能做到衣着整洁，仪表大方，这是我们对教师的基本要求；但另一方面我们希望……”

主任顿了顿有 10 秒钟，然后缓缓地说：“请我们每位教师将不良的情绪留在这里，不要带进课堂。”

接下来，主任讲了这样一件事情：

有一次为了一件小事，她和先生吵了架，完了就去上课。

那天上课时她情绪很坏，在黑板上写字时多次出错，在以往这是从未有过的——她的责任心和治学态度是有口皆碑的。当她在黑板上写完字转回身时，发现有一个女孩子正低着头照手中的小圆镜。要在平时，她会停下讲课，用眼



把微笑送给折磨你的人

睛给女孩暗示她的错误,但今天,她一下子冲到女孩眼前,将女孩狠狠训了一顿。就在这时,她无意中从桌上的小圆镜中看到了自己的面孔,那是怎样的一副面孔呀!平时温和贤淑、优雅端庄的面孔被愤怒扭曲了,她猛地顿住了。

“最好将不良情绪留在休息室,否则……”

这个故事提供了一种情绪沟通的可能性,沟通能力是这个时代高效能人士必备的能力。如何控制你的情绪,如何流畅清晰表达准确。

注意场合、情景和对象是进阶阶段,黑格尔说过:既然要产生一种活的实践效果,演说家首先要充分考虑到演讲的场合以及听众的理解能力,否则他的语调就会由于时间、地点和听众都不适合而不能达到所向往的实践效果。沟通的目的是为了理解,所以要因时、因地、因人制宜。

声音作为一种语言形式,往往会对内容有影响作用,所以,即使是你嗓子天生音质不太好,但也一定要做到干脆有力,并具有一定特色。

改掉平板的语调,你可以从朗读文章开始,可以是诗歌,可以是散文,也可以是电影台词,同时,自己也听一听别人究竟是怎么说话的,然后与自己作一下比较,找出不同加以改正,只要坚持不懈,你的语调一定会变得优美起来。

有位教授上写作课时一再强调,时刻把读者放在第一位,这才是成功的关键。

下课前,教授给大家出了一道测验题,他在黑板上写道:“本市市立中学的校长宣布,该校所有老师将于本周四到邻市参加研讨会。会议将有两位知名大学人类学系的两位教授讲话。”教授要求同学们根据这些素材为本市的晚报写一个简短的报道。

题目很简单,同学们很快交了卷,答案大同小异,无非是把会议的时间、地点、人物等要素报道了一遍。

第二堂课,考卷发回来了,令大家惊讶的是:几乎每个人都得了零分!

教授大声说:“你们都忘了我反复强调的关键——读者。晚报的读者是谁?是普通市民,是学生和学生家长。”说完他在黑板上写下了一行大字:“本