

青少年心理品质丛书

学会微笑常快乐

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



学会微笑常快乐

张俊红◎编著



新疆电子音像出版社
XINJIANG ELECTRONIC AUDIO AND VIDEO PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

学会微笑常快乐 / 张俊红编著. -- 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5469-3890-5

I. ①学… II. ①张… III. ①心理交往 - 青年读物②心理交往 - 少年读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071582 号

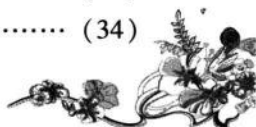
学会微笑常快乐 主 编 夏 阳

编 著	张俊红
责任编辑	吴晓霞
责任校对	李 瑞
制 作	乌鲁木齐标杆集印务有限公司
出版发行	新疆美术摄影出版社 新疆电子音像出版社
地 址	乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号
邮 编	830011
印 刷	北京新华印刷有限公司
开 本	787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张	15.25
字 数	225 千字
版 次	2013 年 7 月第 1 版
印 次	2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5469-3890-5
定 价	45.80 元

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzzy.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。



第一章 微笑的礼赞：人生如画，从微笑开始	(1)
微笑是一种态度	(2)
微笑是一种力量	(3)
微笑是一种能力	(5)
微笑是一种宽容、一种接纳	(6)
微笑是一种富有感染力的表情	(8)
微笑是一缕源自心灵的阳光	(9)
微笑是亲近他人的媒介	(12)
微笑是最祥和的语言	(13)
微笑是和谐的象征，是和谐的花蕊	(14)
微笑是人间最美的表情	(15)
微笑是花，遍及世界各地	(16)
微笑是春天里最美的风景	(18)
微笑是家庭和睦的良方	(19)
微笑有着丰富的内涵	(21)
微笑处处可见，微笑时时都有	(23)
赞美微笑，微笑似蓓蕾初绽	(24)
微笑的要求和练习方法	(26)
今天，你微笑了吗？	(29)
第二章 真诚的微笑：真心实意、坦诚相待、信任的笑	(31)
真诚的微笑，能够感染他人	(32)
真诚微笑的人，富有魅力	(34)





微笑是内心真诚的外露·····	(35)
歌唱代表了微笑最本质的精神·····	(38)
打开心扉，真诚地微笑·····	(40)
真诚的微笑更能打动人心·····	(42)
请给世界一个微笑吧·····	(44)
微笑如歌，弹奏着快乐的旋律·····	(46)
微笑可以创造种种奇迹·····	(47)
真诚微笑有利于身体健康·····	(48)
一个微笑会收获一个春天·····	(50)
将心比心，用微笑传递真情·····	(51)
用阳光心态面对生活·····	(52)
快乐微笑其实很简单·····	(54)
给人们一个真诚的微笑·····	(55)

第三章 苦涩的微笑：失意或挫折时忍受、坚强的笑····· (57)

再苦再累，我们都要微笑·····	(58)
遇到难关，一笑解千愁·····	(59)
用笑容面对悲惨的一面·····	(60)
机遇喜欢懂得微笑的人·····	(62)
面对低谷，不妨笑一笑·····	(63)
心灵与梦想，隐形的翅膀·····	(65)
磨难的使者，微笑的天使·····	(67)
征服悲观，守住乐观的心境·····	(69)
微笑会让你变得分外美丽·····	(70)
面对不公平，何不笑一笑·····	(71)
人生在享受痛苦与快乐中前行·····	(73)
放弃绝望，给挫折一个微笑·····	(75)
用微笑把痛苦埋葬·····	(76)
遇到挫折，不妨微笑面对·····	(77)
当人生遇到不幸，依然微笑·····	(78)
人生旅途，在逆境中保持微笑·····	(80)





第四章 交往的微笑：招呼式、应酬式、礼仪式的笑 (83)

微笑是人际交往中最好的名片	(84)
微笑是人际关系中的“润滑剂”	(86)
微笑对待每一天和每一个人	(88)
微笑要把握分寸，恰到好处	(89)
学会在陌生的环境里微笑	(90)
学会多微笑，常微笑	(91)
让我们一路微笑走下去	(93)
谁偷走了我们的微笑	(94)
爱，从一个微笑开始	(96)
不要吝啬你的微笑	(98)
微笑对人是全年无休的	(100)
“请把我的微笑留下”	(102)
一个纯真微笑的力量	(103)
把很多微笑送给他人	(104)
执著的微笑精神，融化冷漠	(105)
凡事往好处想，就会看到希望	(106)

第五章 自然的微笑：发自内心、自然流露、和谐的笑 (109)

用微笑来谱曲，让生活更美好	(110)
微笑是内心的鲜花在脸上的绽放	(111)
学会微笑，给自己一份好心情	(112)
蒙娜丽莎神秘微笑的魅力	(114)
对着镜中的自己微笑	(115)
学会发自内心的微笑	(117)
用微笑打开心窗，快乐常伴	(120)
面对生活，学会欣赏自己	(121)
把自己的快乐带给别人	(122)
微笑面对自己的梦想	(124)
将微笑转化为动力	(126)
将快乐的情绪传递给他人	(127)





快乐是心灵的一种安适	(132)
人生富有在于拥有一份好的心情	(134)
胸有激雷，而面如平湖	(136)

第六章 胜利的微笑：成功或胜利后高兴、愉悦的笑

时常给自己一个微笑	(140)
脱去烦恼，微笑着面对生活	(141)
经常微笑，容易收获成功	(143)
微笑给人以超常的勇气和力量	(144)
微笑面对生活，生活充满微笑	(146)
微笑着突破自己，成就梦想	(148)
用微笑化解人世间的一切忧愁	(150)
以欢悦的态度微笑着对待生活	(152)
微笑是对待愤怒的良方	(153)
微笑是制胜的法宝	(155)
生活之路，微笑着一直走下去	(156)
快乐是生命开出的一朵花	(158)
生活需要信心和希望	(160)
胜利属于在逆境中微笑的人	(162)
让我们藏起眼泪，微笑	(164)

第七章 职业的微笑：自觉地面带笑容，高雅姿态的笑

微笑是对职业的敬畏	(168)
微笑是必备的职业素养	(170)
会微笑的人处处受欢迎	(172)
带着微笑走进一天的工作	(174)
微笑服务是企业的服务理念	(176)
今天，你对客户微笑了吗	(177)
微笑可以创造出无限价值	(179)
用微笑和诚意为自己解围	(181)
微笑是最有力的竞争武器	(183)
让工作成为快乐的源泉	(185)





快乐的员工收获更多	(188)
没有快乐,工作就失去了色彩	(190)
第八章 友善的微笑:亲近和善、友好、宽恕的笑	(193)
微笑是传播友善的一种表情	(194)
把微笑留给伤害你最深的人	(195)
笑容是好意的信使	(196)
微笑可以包容一切	(197)
用微笑装点我们的生活	(199)
我与微笑结伴而行	(200)
传染微笑,消除敌意	(202)
淡然,从容,一样值得人敬佩	(203)
学会用心生活并心存感激	(206)
请给生活一个微笑	(208)
第九章 幸福的微笑:内心宁静、祥和、满足的笑	(211)
微笑是幸福的,幸福着你的微笑	(212)
微笑是挂在脸上的幸福	(213)
微笑是百福之门	(215)
微笑能给你我带来幸福	(217)
保持内心的宁静祥和	(219)
快乐源自一颗怡然自得的心	(221)
常怀感恩之心是幸福之源	(223)
微笑和幸福,盛开如锦	(226)
怀抱希望,能够得到幸福	(230)
珍惜已拥有的快乐和幸福	(232)



第一章 微笑的礼赞：人生如画，从微笑开始



当我们还只会爬行的时候，我们总是微笑，因为我们惊奇：大自然太美丽了，什么时候我们才能在它宽广的胸怀中激情地奔跑。我们期待，我们微笑，完全不在意自己的无知与弱小。



微笑是一种态度

古人曾讲过一个道理：生是为了验证死的宿命，死是为了获得生的永恒。既然生死都同根，我们又何必太在意这大千世界的是是非非。活着要开开心心，死去要安安静静。我们所要知道的只是微笑，微笑着对待生活。

当我们还只会爬行的时候，我们总是微笑，因为我们惊奇：大自然太美丽了，什么时候我们才能在它宽广的胸怀中激情地奔跑。我们期待，我们微笑，完全不在意自己的无知与弱小。

当我们走进学堂的时候，我们总是微笑，因为我们兴奋：科学奥秘真是太神奇了，什么时候我们才能随心所欲地驾驭它们。我们追求，我们微笑，完全不在意自己的愚昧与笨拙。

当我们远行求知而回到家的时候，我们总是微笑，因为我们感动：父亲、母亲真是太伟大了，什么时候我们才能像他们关心我们一样的去关心他们。我们乞求，我们微笑，完全不在意自己的自私与天真。

终于有一天我们要踏入社会，要面对工作的压力，要面对相处的艰难，要面对情感的困扰，于是我们不再微笑，我们痛苦，我们无聊。当我们骑着自行车的时候我们会感叹：怎么开宝马的不是我？当我们一个人穿梭在繁华的街道时我们会感伤：怎么就我是一个人？当我们辛辛苦苦的工作时，我们又会感慨：我怎么不是周杰伦，动动嘴一年就会收获上亿元。

然而开宝马的人可能当时很想骑自行车，可是他的时间排得太紧，他不得不赶去一个重要的会议；或许那个挽着少女手的男孩其实正在羡慕你，一个人自由自在多好；至于周杰伦，他很开心吗？我以为当一个人连自己的隐私都没有，也应该不是什么快乐的生活。

微笑是一种态度。我们曾经懂得微笑，那为什么不继续呢？

微笑会让你从失落走向自信，从空虚走向充实，从郁闷走向豁达，从失败走向成功，从黑暗走进光明。





微笑是一种力量

一个微笑可以打破僵局，一个微笑可以温暖人心，一个微笑可以化解矛盾，一个微笑可以树立信心。

微笑就像一缕四月的春风，可以把你的愉悦吹拂到别人的脸上。当你向大家微笑的时候，你的微笑在感动着别人，也在感动着自己。可能你的微笑不一定是可爱的、漂亮的，但一定是美好的、温柔的，一定会让人得到心灵的宁静与平和。你的微笑可能让一些人感觉莫名其妙，可是更多的人会感觉很舒服，他们的嘴角一定也会不自觉地地上扬。这个时候，世界是温暖的，天空是湛蓝的，人们是平等的。

因为微笑是一种宽容、一种接纳，它缩短了彼此的距离，使人與人之间心心相通。喜欢微笑着面对他人的人，往往更容易走进对方的心底。难怪有人说微笑是成功的先锋。

对人微笑是一种文明的表现，它显示出一种力量、涵养和暗示。一个刚刚学会保持微笑的年轻人说：“当我开始坚持对同事微笑时，起初大家非常迷惑、惊异，后来就是欣喜、赞许，两个月来，我得到的快乐比过去一年中得到的满足感与成就感还要多。现在，我已养成了微笑的习惯，而且我发现人人都对我微笑，过去冷若冰霜的人，现在也热情友好起来。”

有人讲起这样一个故事：一名独居的小姐听到敲门声后打开门，发现一个持刀的男人正恶狠狠地盯着自己。她灵机一动，微笑着说：“朋友，你真会开玩笑！是推销菜刀吧？我喜欢，我要一把……”边说边让男人进屋，接着说：“你真像我过去认识的一位好心的邻居，看到你非常高兴，你要喝咖啡还是茶……”本来脸带杀气的歹徒慢慢变得腼腆起来。他有点结巴地说：“谢谢，哦，谢谢！”

最后，她真的买下了那把明晃晃的菜刀，陌生男人拿着钱迟疑一下走了，在转身离去的时候，他说：“小姐，你将改变我的一生！”

听完这个故事，我们不禁会心地微笑。是的，微笑就是有这样





的力量，能缩短彼此的距离，使人与人之间充满信任与感激。

这个故事流传了很久，它也许不是真的，但我们相信微笑的力量，能够在很多时候战胜通过强力难以战胜的对手或困难。

微笑的力量多么的惊人。有微笑面孔的人，就会有希望。因为一个人的笑容就是他好意的信使，他的笑容可以照亮所有看到它的人。没有人喜欢帮助那些整天皱着眉头、愁容满面的人，更不会信任他们。而对于那些感受到上司、同事、客户或家庭压力的员工，一个笑容就能帮助他们了解：一切都是有帮助的，世界是有欢乐的。只要忙着、工作着，你就不能不微笑。微笑的魅力，有时远出意料之外。微笑的力量有多大？

首先，微笑使烦恼的人得到解脱。

当我们处在烦恼、痛苦当中，忽然碰到一张微笑的脸，自己愁眉紧锁的脸就稍稍开朗，僵硬的肩膀也略为放松，顿时发现世界并不如想象的那么灰暗无光，原来微笑竟能为自己带来解脱、逍遥与自在。

其次，微笑使疲劳的人得到安适。

当我们埋头苦干，又疲又累，觉得浑身无力，好似用光了最后一分力气时，旁边的主管、领导或亲人，适时给个赞美、微笑，亲切地拍拍我们的肩膀，我们会发现所有的疲劳，好像随着这个微笑云淡风轻，全身又充满了力气，充满了能量。

第三，微笑使颓废的人得到鼓励。

生活中难免会有提不起劲做事的时候，不仅精神萎靡不振，情绪也会无来由的不舒坦、不高兴。此时若接到周遭朋友、同事、家人投来安慰的微笑，说一句激励的话，我们马上会振作精神，甚至发誓要以奋发向上来报答他人的关怀。

第四，微笑使悲伤的人得到安慰。

当生活上遇到不如意，受到委屈不平，或在职场上受到排挤倾轧，受到诽谤讥讽，而觉得伤心难过时，若有几句安慰的话或温和的笑容，会让我们得到莫大的慰藉，可能立刻就把悲伤抛到九霄云外了。





微笑是一种能力

我们在这个多姿多彩的世界里生活，经历过快乐，也有过悲伤，在失败中体会到了人世间的酸甜苦辣，在成功里找到让自己继续前进的自信心。现实的社会里，微笑是人间最真实的语言，失败的时候给自己一个微笑，让自己更深入的了解自己，在失败中看到自己的不足，下次避免再走同样的弯路，这样似乎每一次失败在生活中都起了重要的角色，现在失败得越多，以后所遭遇到的失败就越少。最后我们走上的是一条已经经历过风霜磨炼，平坦无阻的大道。

泰国商人施利华，是商界拥有亿万资产的风云人物。1997 年的一次金融危机使他破产了，面对失败，他只说了一句：“好哇！又可以从头再来了！”生活也应该如此，在每一次失败中微笑，给予自己继续前进的自信心，把失败看成是成功的垫脚石，学会拥抱成功，走向成功。

在平凡无奇的生活中，我们遇到了挫折，举目望一望身边的人，也许我们就会感到心中的一点欣慰。在我们身边总不缺少一些佼佼者，他们是成功的代表，但谁又知道他们生活背后又是遭到了多少挫折和失败呢？失败固然可怕，但是没有接受失败的能力就更加可怕了。一个人没有接受失败的能力，只看到了成功的一面，这样在每一次失败中就会降低自信心，没有好好认识失败对自己的意义，把失败看作是自己的敌人，固执己见，最终失去了锻炼自己的机会，成了一个迷途之人。

给自己树立一个目标，朝着目标勇往直前，在刻苦认真中无暇顾及身边的风雨，最终达到目的，我们最后会为自己付出而得来的喜悦微微一笑。“啊，这件事太难了，以我的能力肯定不能做到的。啊，那件事也是，我还是挑一些小的来做吧。”这种想法在身边随处可见，但我们却没有在每一个成功的人士口中听到一个难字。

在资讯发达的当代社会，当有一个成功人士面对重大困难时，





媒体总是加以炒作，这件事就成了众所周知的话题，然而大部分成功者都只是用微笑作答。《战争与和平》的作者托尔斯泰大学时因成绩太差而被退学，老师认为他既没读书的头脑，又缺乏学习意愿。发表《进化论》的达尔文当年决定放弃行医时，遭到父亲的斥责：“你放着正经事不干，整天只管打猎、捉狗逮耗子的。”另外，达尔文在自传上透露：“小时候，所有的老师和长辈都认为我资质平庸，和聪明是沾不上边的。”爱因斯坦4岁才会说话，7岁才会认字，老师给他的评语是：“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想。”他曾遭到退学的命运，在申请苏黎世技术学院时也被拒绝。

这些为人类作出贡献的伟大的科学家，从小资质就没有其他人高，平庸的资质让他们在生活中注定要遭到更多的失败，以至于他们在无数失败中成长，在无数失败中纠正错误，最终都走向了成功。所以，每一次失败都是一笔巨大的财富，我们应该珍惜每一次失败，用微笑去珍惜它，认真面对它，细心的体验它，这样，我们最终就会走向成功。



微笑是一种宽容、一种接纳

微笑着面对生活带给我们的一切。从生活的书本里找到属于自己的，最丰富动人的内容。微笑，沟通了两颗心灵，挽救了一条生命。这就是微笑的力量。

微笑是护肤霜，涂抹在脸上，我们会更加美丽；微笑是镇静剂，面对人生的丛生荆棘和惊涛骇浪，我们会克服困难，勇往直前。微笑着的人善于把生活的种种意外和收获与微笑一起，勾兑成鸡尾酒，喝下去，因而就拥有了一份直面生活困境，跨越生活障碍的勇气。

微笑可以挽救生命，微笑可以胜出官司，微笑可以消除隔阂。可见微笑的力量真的是举足轻重，不容忽视。有的人甚至认为，忘记微笑是一种严重的生命疾患。一个不会微笑的人可能拥有名誉、地位和金钱，却不一定会有内心的宁静和真正的幸福，他的生命中





必须有隐蔽的遗憾。那么，对于丧失了微笑心绪的人，应该赶紧把心底的温柔、眷顾、爱惜、自信，丝丝缕缕地拣拾回来，拓宽胸臆，重构自己灵魂的免疫系统。只有微笑，才能使我们享受到生命底蕴的醇香，超越悲欢。再多的变故、再多的失落、再多的背叛、再多的疑惑、再多的烦恼、再多的辛酸，只要心中有微笑，我们就能穿过世事的云烟，沉着应变，迎向幸福的彼岸。

一个人脸上有微笑的笑意不难，经常保持笑容也不算太难，难的是在非常时期依然可以保持微笑。

这份微笑要保持着实不易，因为它不仅仅只是一种脸部肌肉运动，更是从容的风度，坚强的信心，敏锐的判断所综合起来的表现。微笑着，尤其是在最需要的时候微笑着，那是一种不可名状的力量！

微笑的人并非没有痛苦和眼泪，只不过我们应该把痛苦和眼泪化为心里的一盏灯，照耀着前行的路。所以微笑是一种魅力，掩饰着振作、成熟和坚强；微笑是一种风度，饱含着友善、豁达和乐观。

笑是人类情绪中最丰富多彩的一种表达形态，直接而形象地反映出一个人的内心世界。微笑最宝贵，它能给予人们以温暖、友谊、信心和力量。每个黎明醒来，给自己一个微笑，驱走心头大大小小的不快；每次上班的路上，给朋友一个微笑，带给对方一天的快乐！人生路漫漫，带着微笑启程，你就会拥有一张永久的通行证。

微笑，不仅使别人其乐融融，更使自己受益匪浅。当你在黑夜里孑然独行时，微笑会让你看到希望的曙光；当你在事业上遭遇挫折时，微笑会重新扯起你前进的风帆；当你在生活中被鸡毛蒜皮小事压得喘气不畅时，微笑会再度撑起一片艳阳天。微笑，是生活永恒的主题；微笑，是人生诚挚的伴侣。可想而知，没有微笑的生活，该是何等死气沉沉！没有微笑的人生，该是何等黯然失色！因此说，人们离不开微笑，要学会微笑，善用微笑。

微笑是一种宽容、一种接纳，它缩短了彼此间的距离，使人与人之间心心相通。喜欢微笑着对他人的人，往往更容易走入对方的心里。难怪有人说微笑是成功者的先锋。在人际交往中，微笑是人们打开自己人气的钥匙，少了它，纵使你工作上有不俗的表现，也难以打开仕途成功之门。





微笑能让人觉得你亲切可爱；微笑能使人觉得你从容不迫；微笑能得到友情的回报；微笑能化解压抑的气氛；微笑使生活变得轻松；微笑使学业更加有趣。微笑，是一生最重要的力量。

学会微笑，也就懂得了爱自己；学会微笑，也就懂得了生活。给生活一个真诚的微笑，在疲惫枯燥的生活里我们将拥有一份洒脱和美丽。如果生活中我们都学会微笑，那我们朋友之间、同事之间相处得会更加融洽，生活会以另一种色彩出现在我们的眼前。

微笑不仅给人们以愉快，温馨，也传达出一种安全感，一种对生活的满足和对社会的信赖。匆匆地行走在人世间，我们总希望看到一张张笑脸。比如出门在外，人地生疏，一张陌生但微笑的脸庞，会给我们一种相知相容的感觉，让人在不知不觉间缩短了距离；比如劳累了一天，悄悄地推开家门的时候，亲人们的一袭微笑，会让我们一下子卸去了一天的疲劳和烦恼，家就成了温馨的港湾。一个微笑会化干戈为玉帛。微笑，就是一朵美丽的鲜花！俗话说“送人玫瑰，手有余香”。在我们给别人送去微笑时，自己也会有甜蜜的收获。

微笑对别人，是一种关心，一种勉励，一种共鸣，一种关爱；对自己，是一种安慰，一种宽容，一种坚强，一种肯定。把微笑送给别人，能使自己愉快；把微笑送给自己，能使自己成长。微笑的我们，要用微笑的力量，去关照他人，去感化他人，去影响他人，使每个人的脸上都挂起一片永不褪色的灿烂！



微笑是一种富有感染力的表情

微笑是一种富有感染力的表情，它证明你内在不带虚伪自然的喜悦，你的快乐情绪马上会影响你周围的人，给他人留下一个良好的第一印象。如果我们希望别人喜欢我们，必须时刻牢记保持微笑，因为没有人愿意见到一个脸上布满乌云的人。

8

人生在世，会有许多失意、落魄，但无论我们的生活是怎样的





令人痛苦不堪，无论我们心灵的天空如何阴霾密布，我们都应该微笑对人生。有哲人说：“平凡的生活，一抹微笑就是一道阳光。它不仅能够照亮自我阴暗的心灵，还能温暖周围所有潮湿的心灵。”是啊！微笑的力量，是如此的强大，它是缩短人与人之间距离最有效的方法。

在日常生活中，如果我们能够微笑，能够有安详愉快的心境，那么不但我们自己身心受益，而且即使我们身边的人也受到感染和滋润。当看到别人的微笑之时，即使自己还在不开心，但是看到那抹笑容，忍不住也会心地微笑起来。微笑的力量可以传播到每个人身上的。

在每一天，其实我们都可以纯粹、自然地度过，悠闲地散步、微笑，与友人品味茗香，庆祝彼此的相会，就好像我们是这个地球上最快乐的人。这不是逃避，而是一种治疗和康复活动。微笑意味着我们是自己，意味着我们对自己拥有主权，意味着我们没有被淹没于无形当中。

我们可以悲伤、流泪，但当遇到什么不幸的事，笑总是比哭好，每个人都可以拥有美好的笑容，那么我们为什么不去利用呢？让微笑像阳光一样洒遍你生活中的每一个角落，你的世界会充满阳光、欣欣向荣。哪怕面对困难，我们也应该微笑对人生，一切会迎刃而解。



微笑是一缕源自心灵的阳光

微笑，从表面上看，是一个多么简单的动作，是啊，微微一笑，有谁不能，又有谁不会？然而，也许你能拥着阳光，拥着快乐的笑容，但却不一定能够面对生活中的风雨和悲伤，仍然笑得那样轻松，那样自在。

面带微笑，也是一个人积极乐观的态度和人生观的体现。然而微笑的背后，往往深藏了一个人对生活的辛酸苦辣、对人生的种种

