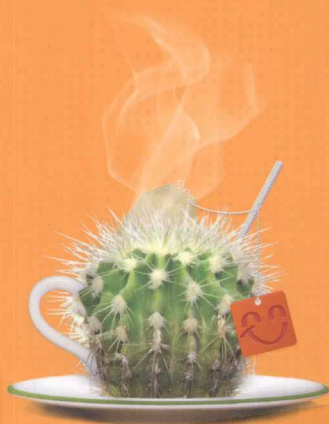


我们身边的每个人，包括你、我和所有人，都有资格获得幸福。

心态决定幸福

【美】道格拉斯·范朋克 著
(Douglas Fairbanks)
李丛梅 译



笑对人生

Laugh and
Live

谁努力寻找幸福，
幸福就会降临到谁的身边。

仅美国亚马逊和巴诺两大网络书店
实体书销售突破870万册，电子版134万份。



编辑短信8080 发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

笑对人生

【美】道格拉斯·范朋克 著
(Douglas Fairbanks)
李丛梅 译

Laugh and
Live



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

笑对人生 / (美) 范朋克著 ; 李丛梅译 . — 济南 : 山东人民出版社 , 2013.7

ISBN 978-7-209-07308-0

I . ①笑… II . ①范… ②李… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 169711 号

责任编辑 : 王 路 刘 晨

封面设计 : Lily studio

笑对人生

(美) 道格拉斯 · 范朋克 著 李丛梅 译

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址 : 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 : 250001

网 址 : <http://www.sd-book.com.cn>

市场部 : (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

北京富达印务有限公司

规 格 32 开 (145mm × 210mm)

印 张 5.5

字 数 47 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07308-0

定 价 20.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。 (010) 57572860



第一章 “吹着口哨生活”

/ 001

第二章 审视自己

/ 009

第三章 尽早培养自信

/ 019

第四章 汲取经验

/ 029

第五章 活力、成功和微笑

/ 037





第六章 确立个性

/ 045

第七章 诚实——性格基石

/ 053

第八章 身心洁净

/ 061

第九章 体谅他人

/ 069

第十章 保持民主

/ 079





第十一章 阅读好书，自我教育
/ 085

第十二章 身心准备
/ 093

第十三章 自我放纵与失败
/ 101

第十四章 入不敷出
/ 107

第十五章 自力更生
/ 115





第十六章 错失良机

/ 125

第十七章 勇担责任

/ 131

第十八章 适时结婚

/ 139

第十九章 笑对人生

/ 147

第二十章 乔治·克里尔 (George Creel) 评说道格拉斯·范朋克

/ 153





第一章
“吹着口哨生活”



第一章

“吹着口哨生活”

在这个美好的世界上，谁努力寻找幸福，幸福就会降临到谁的身边。只有学会微笑才能得到幸福，我们身边的每个人，包括你、我和所有人，都有资格获得幸福。从本质上来说，幸福是人的心态，而不是身体状态。因此，心态决定幸福。在我们踩到了香蕉皮时，还能将远处的风景尽收眼底，依然保持愉快、舒适和宁静的心情：倘若我们能做到这些，并且还能面带微笑，则表明我们拥有了良好的心态，幸福也就离我们不远了。

可是，我们怎样才能做到这些呢？朋友们，让我来告诉你们吧。对我所说的话，您毋庸置疑，因为，这就是我写这本书的目的。在此，我还要感谢我的朋友，感谢他们热情款待了





为我提供写作素材的人。在电影里，我所能做的就是扮演好、塑造好我的角色，博得观众一笑。观众也能推测出我在剧中所要表达的主题思想。但是，在电影之外，我也可以用笔描写出那些无法用特写镜头描述的“无声戏剧”。

首先我要问大家一个“愚蠢”的问题：你笑过吗？你曾经笑出声过吗？

我所指的笑，是发自肺腑、情不自禁的笑，源于自发的惯性动作。如果你没有这么酣畅淋漓地大声笑过，那么我劝你马上行动起来，即刻开怀大笑。倘若我们能够笑着开始每一天，我们就不用担心这一天是否是寂寞无聊的。对我个人而言，我喜欢笑，因为它是生活中的营养品，不可或缺。在日常生活中，笑始终围绕着我，让我感觉心情愉快、精神饱满。

笑是生理需要，有益于神经系统的健康运转。因为，深沉、有力的胸部运动会加速血液流动，促进血液循环，这对健康是大有裨益的。也许，你没有想到，甚至根本没有意识到，笑可以增加血液的含氧量，使其保持鲜红色。不仅如此，笑还能缓解大脑的紧张状态。

从某种程度上说，笑是一种习惯。对有些人来说，笑的





习惯只有通过练习才能获得。那么，是什么原因阻碍人们发出爽朗的笑声呢？答案也是各种各样的。但是，我知道，如果你想到过死，那么笑能让你延年益寿；如果你染上疾病心情沮丧，那么笑能让你一扫阴霾；如果你身体羸弱，那么笑能让你心宽体胖；如果你郁郁寡欢，感觉厄运连连，那么笑能让你柳暗花明。俗话说“无欲则刚”，只要你没有欲望，笑出来，你就能所向披靡、无往不胜，甚至连死神对你也无能为力。我们常看到那些“笑对人生”的人，显得无所畏惧，那是因为他们内心干净透明。

正所谓“笑一笑十年少”，在任何情况下，笑的魔力都能让人感觉到幸福。我不得不承认，笑能让人欢呼雀跃，具有无比的魅力，让人无法抗拒。但是，如果心烦意乱，没有值得笑的事情，这时应该做些什么来改变这种情况呢？笑意味着行动，只有行动才能驱散黑暗，消除烦躁和忧虑，排遣心中所有的消极情绪。然而，真正的笑，源自内心深处，就像涌动的喷泉，汩汩而出的水花就是行动和自发的完美结合。当行动和自发神奇地交织在一起的时候，就会展示出笑的精髓，这种精髓正是人们内心洒脱和奔放的情感！因此，我们所要做的事情，就是



保持开怀大笑，并长期不断地坚持下去。因为，只要我们自身拥有美好的品德，我们的笑就会源于真诚，不会伤害到他人。

在我们身边，许多人已经学会了微笑，但是还有一些人，在他们的脸上，始终没有一丝笑容。他们总是满面愁容、举止呆板、萎靡不振，每时每刻都在折磨自己。当一个人疲惫不堪、饥肠辘辘的时候，或许笑对于他来说，的确是一件奢侈品。那么，这个时候，就需要他拥有精神、精力来支持自己的行动。对他而言，如果没有乐观的心态，如果在困境面前自甘堕落，如果不能下定决心有所改观，那么，他就会陷入万丈深渊、不能自拔。因为，他的脸上长时间看不到丝毫的笑容，他的内心燃烧不起希望之火，那么，他的健康势必要被自己悲观的心态一点点吞噬掉。那么，遇到这样的情况，我们怎样才能获得好的心情，借以改观我们的现状呢？我深刻地体会到一点，就是通过体育锻炼，保持自我的身心健康，加快血液循环，从而克服懒惰，摆脱自我封闭，获得积极、健康的人生态度。

虽然体育锻炼对于人类本身来说尤为重要，但是大家大可不必小题大做。我建议大家经常到户外走走，呼吸一些新



鲜空气。在我们快步行走的同时，笑一笑。当然，也不用做得太过分，无需紧张，只要时刻保持轻松的心态即可。每天坚持晨练，晚上再坚持锻炼一下，循序渐进，就能有所收获。

锻炼也是有章可循的，前提是我们必须要有健康的理念。跑到乡间小路上，或者跨越山间的沟沟坎坎，接着跑、快跑、奋力地跑，直到筋疲力尽，一头栽倒在草地上，然后笑，大笑，纵声长笑。因为，你行走在幸福的路上，笑会让你感到身心轻松。现在，就去试试，马上就动身。如果你在读这些句子的时候已经华灯初上，那么请放下书，围着小区跑上几圈。回来之后，你就会觉得情绪饱满、精神振奋。一旦热血沸腾，你就会考虑采用其他手段让自己的身体更加健康。所以，锻炼有助于身心健康，有助于提升幸福感。

如果你从来没有真正地做一次锻炼，那么对锻炼就不会有深刻的认识。运动简单易懂，极有利于身体健康，还和日常睡眠、第二天的工作紧密相连。甚至可以这样说，没有体育锻炼的人生，简直就是残缺的人生。锻炼吧！笑吧！充满活力的人，如果没有笑的习惯，那么现在就开始培养，千万别错过任何开怀大笑的机会。微笑总比表情呆板好，轻声笑出来也比悄





然无声好，酣畅淋漓的笑才最为有益。

如果你有勇气面对生活，那么现在就试一试！当你大笑之后，对比分析一下前后情绪的变化。一旦你养成了笑的习惯，哪怕只有短短一周的时间，你也会习惯充满欢声笑语的工作环境，从此，你会一直保持笑容。顺便说一下，读者朋友们，千万别惊慌，人称代词的“我”和“你”，在以后的章节中会用更合适的“我们”来代替。如果只是想与他人建立良好的人际关系，而享受称呼上短暂的亲密，那么我无法抗拒这样的诱惑。朋友们，请你们大声地嘲笑我吧。





第二章
审视自己
