

<<再苦也要笑一笑>>

图书基本信息

书名：<<再苦也要笑一笑>>

13位ISBN编号：9787504460912

10位ISBN编号：7504460915

出版时间：2008-4

出版时间：赵文明、隋晓明 中国商业出版社 (2008-04出版)

作者：赵文明，隋晓明 著

页数：261

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<再苦也要笑一笑>>

### 前言

每人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。

”——她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！

”——她把钥匙交在孩子手中。

一位男人说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。

”——这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！

”年轻人从商店走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我气炸了！

”这些人都犯了同一个错误，就是让别人来主宰他们的快乐和笑容。

很多时候，我们也如他们一样，好像愿意承认自己无法掌控自己的快乐，只能可怜地任人摆布。

但一个真正成熟的人，即便在艰难困苦中也能够握住自己快乐的钥匙，他不依靠别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。

东晋大诗人陶渊明厌倦尘世喧嚣，辞官归隐，饮酒赋诗有云：“结庐在人境，而无车马喧。

问君何能尔，心远地自偏。

采菊东篱下，悠然见南山。

山气日夕佳，飞鸟相与还。

此中有真意，欲辨已忘言。

”闲适恬淡之韵味溢于言表，他所追求的正是一种悠闲自在的桃花源式的快乐生活，他并没有因自己仕途的不顺与生活的清贫而痛苦不已，反而露出了恬淡的微笑。

法国启蒙思想家卢梭也曾感叹：“在我一生中的苦难日子里，我却始终满怀温馨、感人、甜美的感情，这些感情为我悲痛的心灵的创伤抹上了香膏，仿佛将痛苦化为快感。

”

## <<再苦也要笑一笑>>

### 内容概要

每个人心中都有一把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管，其实快乐的钥匙始终在你自己手中，请记住：无论何时，再苦也要笑一笑！

生命是自己的，生活是自己的，毫无疑问，我们该为自己快乐地活着。

苦中作乐是人生的一大境界，那些成功的伟人都曾在困苦中保持着微笑，这即体现出他们博大的气魄，也体现出他们积极的人生态度。

勇于自嘲，是一种积极勇敢的处世态度。

面对困境，学会勇敢地自嘲，勇于承认自己的不足，能够宣泄积郁，制造快乐。

追求可以成为一种快乐，欲望却永远都只是生命中沉重的负荷。

## &lt;&lt;再苦也要笑一笑&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 乐以忘忧：快乐是生活的真谛快乐是生活的真谛，快乐是我们一生追逐的目标。

生活中事无大小，都会有快乐的存在，忧伤的人只是缺乏一颗发现快乐的心。

乐以忘忧——快乐是治疗心灵伤痛最有效的方法。

微笑面对生活，生活也会对你微笑！快乐才是生存的法则你对生活笑，生活就不会对你哭在痛苦中寻找快乐是一种境界接受无法避免的现实心是快乐之根再大的风浪我们也要远航忘记过去的创伤好心态成就好人生人生的美在于向前看爱生活才能享受生活降低快乐的标准第二章 永怀希望：绝望是人生最大的破产希望是人生最大的财富，它如灯塔一样为我们的人生之路指明方向；而绝望却是人生最大的破产，它将把我们的人生变得一无所有、一片黑暗。

只有永怀希望，永不绝望，我们才能用信心、毅力去等待机会，发现机会。

只有这样我们才能走出山重水复疑无路的迷茫，豁然开朗于柳暗花明又一村的境界！永不绝望才有希望自信为希望撑起一把伞人生之苦没什么大不了不时以幽默面对困境宽宏可以摆脱绝望突破人生的瓶颈留得青山在，不怕没柴烧燕雀安知鸿鹄之志第三章 不再迷失：为他人活还是为自己活我们常叹：“人生如戏！”但这场戏究竟是为他人演，还是为自己演？只有首先回答了这个问题，我们才可以真正开始人生的旅途。

不知道自己生命的意义的人、不知道自己到底是为自己活还是为别人活的人，会在人生之路上迷失自我，找不到生活的方向与目的。

所以，让我们不再迷失，为了自己而充分地生活！盲目攀比让人迷失自己找到自己的人生舞台学会善待自己给自己找条路自助者天助之实现自我是人生的目的别把他人的标准当作自己的标准简化自己的生活第四章 学会发泄：郁闷你就喊出来发泄是人类情感的必需，我们每个人都需要发泄。

现代社会快节奏的生活，让我们越来越感到郁闷、烦恼、疲惫。

只有将心中所有的坏情绪及时并且恰当地发泄出来，我们的心灵和身体才能保持健康，我们的工作和生活才会顺利。

对于我们每一个人而言，学会发泄是我们人生的重要一课。

所以，郁闷你就喊出来吧！给郁闷一个自然出口尖叫也是一种发泄大哭一场解千愁千万不要堆积情绪多给自己松绑脾气可以被转移给自己备个情绪“垃圾桶”告别不良情绪在旅行中排遣烦恼找到合适的宣泄方式第五章 缺陷也是一种美：上帝从未瞧不起卑微“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。

”离别之愁，美不美？弯如银钩的月亮，美不美？有时正是缺陷成就了一种美。

卑微不代表没有人格与尊严，不代表没有天分与能力。

缺陷孕育着美，卑微也能塑造成功。

你所付出的努力，上帝都将看在眼里。

以自嘲对困境缺陷也是一种美上帝不会轻看卑微没有过不去的火焰山没有人比你更值得爱车到山前必有路把自卑抛在脑后惟有埋头才能出头第六章 别把工作当苦役：把“职业”当作“事业”热爱工作的人都说：“工作着是美丽的。

”因为他们并没有把工作当作苦役，而是把自己的“职业”当作了自己的“事业”。

只有抱着“为自己工作”的心态，才能从中寻找到了最大的乐趣，也才能最终获得丰厚的回报，赢得社会的尊重，实现自身的价值。

好心态才会出好状态为自己而工作就不会感觉苦阳光总在风雨后不要孤军苦战糊涂的人最聪明对工作负责就是对自己负责巧妙应对同事关系学会说“不”有必要多给自己充充电……第七章 珍视岁月的奖励：伤痛是心灵的荣誉勋章第八章 自助者天助：做自己的救世主第九章 学会变通：别老和自己较劲

第十章 淡定豁达：没有真正的输赢人生

## &lt;&lt;再苦也要笑一笑&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 乐以忘忧：快乐是生活的真谛快乐才是生存的法则快乐是我们生活追逐的最终目标，没有人会去寻求痛苦，但是在生活中我们时常会遭遇痛苦，不过再苦你也要笑一笑，因为快乐才是生存的法则。

有人说：“生存是丛林的法则。”

于是，有人把这句话引入社会生活，说“生存也是生活的法则”。

但是生存真的是我们生活的法则吗？

不，其实生存只是我们最低的要求，我们真正追求的说到底还是幸福和快乐。

所以，我们说“快乐才是我们生活的法则”。

但是，我们大多数人的生活很平凡，而且每日总是忙忙碌碌，其实当我们在为生活疲于奔命时，生活也离我们越来越远了。

如此身心疲累的生活已经失去了它快乐的真谛。

如果我们不想活得这样苦，首先就得学会放松自己的身体，放松自己的心情，不要为那些一生都在做却怎么也做不完的琐事所累。

山中的庙里，有一个小和尚被要求去买菜油。

在离开前，庙里的厨师交给他的一个大碗，并严厉地警告：“你一定要小心，我们最近经济很紧张，你绝对不可以把油洒出来，浪费了。”

小和尚答应后，下山来到厨师指定的店里买油。

在上山回庙的路上，他想到厨师凶恶的表情，越想越觉得紧张。

他小心翼翼地端着装满油的大碗，一步一步地走在山路上，不敢左顾右盼。

不幸的是，在他快到庙门口里时，由于没有向前看路，他踩进了一个小坑。

虽然他没有摔跤，却洒掉三分之一的油。

小和尚非常懊恼，而且紧张到手都开始发抖，无法把碗端稳。

回到庙里时，碗中的油就只剩一半了。

厨师拿到装油的碗时，非常生气，指着小和尚大骂：“你这个笨蛋！”

我不是说要小心吗？

为什么还是浪费这么多油，真是气死我了！”

小和尚听了很难过。

另外一位老和尚听到了，就跑来问是怎么一回事。

了解以后，他就去安抚厨师的情绪，并私下对小和尚说：“我再派你去买一次油。

这次我要你在回来的途中，多观察你周围的人和事物，并且需要跟我做一个报告。”

小和尚又勉强上路了。

在回来的途中，小和尚发现其实山路上的风景真是美。

远方看得到雄伟的山峰，又有农夫在梯田上耕种。

走不久，又看到一群小孩子在路边的空地上玩得很开心，而且还有两位老先生在下棋。

小和尚这样一边走一边看着风景，不知不觉就回到庙里了。

当小和尚把油交给厨师时，发现碗里的油装得满满的，一滴都没有损失。

生活本应是轻松的！

然而，这点常常被奔波的人们忘记。

我们有时就像故事中买油的小和尚一样，在生活中担心太多，顾忌太多，以致做人做事总是缩手缩脚，放不开，最后反而坏了事，其实，更多时候我们是要放松自己，告诉自己：“生活应该轻松些。”

在课堂上，老师拿起一杯水，然后问大家：“各位认为这杯水有多重？”

有人说200克，也有人说300克。

“是的，它只有200克——那么，你们可以将这杯水端在手中多久？”

老师又问。

很多人都笑了，心想：200克而已，拿多久又会怎么样！

## <<再苦也要笑一笑>>

老师没有笑，他接着说：“拿一分钟，各位一定觉得没问题；拿一个小时，可能觉得手酸；拿一天呢？”

一个星期呢？

那可能得叫救护车了。

”大家又笑了，不过这次是赞同的笑。

老师继续说道：“其实这杯水的重量很轻，但是你拿得越久，就觉得越沉重。

这就如同把压力放在身上，不管压力是否很重，时间长了就会觉得越来越沉重而无法承受。

我们必须做的是放下这杯水，休息一下后再拿起，只有这样我们才能拿得更久。

所以，我们所承担的压力，应该在适当的时候放下，好好休息一下，然后再重新拿起来，如此才可承担更么。

”正如故事中所说的：“其实这杯水的重量是很轻，但是你拿得越久，就觉得越沉重。

”所以，为什么不适当地放松自己呢？

有时候我们就像一张拉开弦的弓，绷得太紧就容易断，只有恰到好处，不松不紧，才能射到自己的目标，飞得更高更远。

人生旅途，也是需要不时放下一些并不需要的包袱，轻装上阵，只有这样，我们才能让自己走得更远。

反过来说，人生在世，何须事事都非要做得那么完美呢？

这是不可能的，世界上没有谁能事事做到完美。

所以我们做人做事，只要尽了力，无愧于良心，那我们就已经做得很好了。

俗话说：“知足者常乐。

”我们不妨经常给心灵一个放松的机会，别让太多的忧郁，太多的烦恼，太多的失落，太多的凄苦，来占据我们脆弱的心灵。

只要有了好心情，做事也就更顺心，身体也会更健康，继续做事的本钱也就有了保证。

可以说是一举多得！

所以，我们要多从生活中寻找出它原本就有的快乐和精致。

<<再苦也要笑一笑>>

媒体关注与评论

在我一生中的苦难日子里，我却始终满怀温馨、感人、甜美的情感，这些情感为我悲痛的心灵的创伤抹上了香膏，仿佛将痛苦化为快感。

——法国启蒙思想家 卢梭

## <<再苦也要笑一笑>>

### 编辑推荐

《再苦也要笑一笑(终结版)》：在通向成功的路上，每一位渴望成功者都会碰到许多困难和挫折，这些困难和挫折往往会使人感到痛苦和折磨，让人对前途一片茫然和悲观。此时，只有乐观才能给生命注入一份活力与生气，使人从痛苦、贫困、难堪的处境中霍然站起，摆脱因困难和挫折而带来的悲观与失落。乐观，是生命保鲜的最佳良药；“再苦也要笑一笑”是人生之旅永恒的金玉良言。



<<再苦也要笑一笑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>