

<<人生再寂寞也要笑一笑>>

图书基本信息

书名：<<人生再寂寞也要笑一笑>>

13位ISBN编号：9787515001302

10位ISBN编号：7515001305

出版时间：2011-8

出版时间：国家行政学院出版社

作者：张春霞

页数：337

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>

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

### 前言

在生活中，经常听到很多人这样抱怨：“活着真累，生活怎么会有这么多烦恼呢？”

其实，人只要生活在这个世界上，就难免遇到这样或者那样的烦恼。

如果我们承受不住人生的考验和平淡生活的寂寞，那么我们会成为生活的俘虏。

既然我们已经挑起生活的担子，既然我们已经选择了平淡的生活，那么我们就没有退路，笑着是过，哭着也是过，那为什么我们不笑对人生，善待生活呢？

所以，当苦难、遗憾、失意、寂寞摆在我们面前时，不妨笑着对自己说：“这些都是暂时的，事情没有想象中的那么糟糕，人生的一切不如意都会过去。

当你用阳光的心态和乐观的态度去看待这一切时，你会发现原来自己只不过是自寻烦恼罢了。

其实，心态决定了你人生的高度。

你认为自己的人生很不幸，那么你的一生将会在失意颓废中度过；如果你认为所有的不幸都是暂时的，那么生活一定会在不远的将来呈现出幸福的景象，只要你积极主动地改变现在的困境，你的生活就会向好的方向发展。

人这一辈子有什么样的心态就有什么样的生活。

当我们面对生活中的不如意时，当我们面对生活的突发事件时，我们首先要静下心来，摆正自己的心态，乐观地面对一切，生活再苦再累，人生再孤独再寂寞，也要保持乐观，保持微笑。

世界犹如你的一面镜子，当你微笑的时候，世界都会对你笑，当你哭的时候，世界就会对你哭。所以，我们要从现在开始，学着笑对生活，不要抱怨人生太平凡，不要抱怨日子太艰辛，不要抱怨生活太平淡。

当我们走过风雨，经历世事，会恍然大悟：人生不会十全十美，孤独与寂寞，遗憾与失意本来就是生活的一部分。

笑对生活，需要我们具备一颗淡定的心。

淡定，不是不求上进，不等同于碌碌无为。

淡定的人，有着自由的心灵，会适时给自己的心灵放个假；淡定的人，无论何时何地，都能沉得住气，耐得住寂寞，承受得住磨练，所以，我们说，淡定是超然的人生境界，是一种波澜不惊的人生态度。

拥有了淡定，我们才能笑对生活。

笑对生活，需要我们拥有一颗平常心。

人生在世，如果太计较，就会给自己徒增烦恼与痛苦。

如果你有了一颗平常心，不顺心时想开一点，不顺眼时看开一点，用宽容的眼光看待一切，我们就能远离失落，远离烦恼，远离寂寞。

季羨林说过这样一句话：“人活着最重要的是想开一点。”

悟懂了这个道理，我们会保持一笑而过的心态，我们才能活得坦然。

活得洒脱，活得轻松！

笑对生活，需要我们拥有一颗勇敢的心。

生活总会有伤痛，但是世界上没有永远的伤痛。

再深的伤口，也总会有痊愈的那一天。

人生没有过不去的坎，有时候，你仅仅需要一步，你就能跨越人生的困境。

失败的时候，无人理解，无人同情，我们会感到寂寞；失恋的时候，从出双入对变成孑然一身，我们会感到寂寞；看着别人出人头地，而自己却原地踏步的时候，我们会感到寂寞；面对人生的遗憾，而我们又无力回天的时候，我们会感到寂寞。

此时，只要我们换一个角度看人生，会发现不一样的风景。

有位哲人说过“世间之事没有好坏之分，关键是我们以什么样的角度去看待我们所遇到的事情。”

其实，我们可以这样想：失败了，不要紧，因为不经历失败的人绝不会懂得成功的真正意义。

失恋了不要紧，与其苦苦纠缠一段无爱的过去，还不如给自己一个机会重新开始。

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

别人出人头地了，不要紧，这会成为你的刺激点，有了这个刺激，你才能化压力为动力。

人生有了遗憾，不要紧，人生正是因为存在遗憾而显得弥足珍贵！

为了帮助广大的读者朋友们调整自我，塑造阳光心态，我们精心创造了这本名为《人生再寂寞也要笑一笑——震撼亿万人心灵的哲理故事》的小书籍。

希望它能给你的人生带来一丝快乐，给你的生活带来一缕清风，给你的心灵带来一丝抚慰！

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

### 内容概要

生活中，经常听到很多人这样抱怨：“活着真累，生活怎么会有这么多烦恼呢？”其实，人只要生活在这个世界上，就难免遇到这样或者那样的烦恼。如果我们承受不住人生的考验和平淡生活的寂寞，那么我们会成为生活的俘虏。既然我们已经挑起生活的担子，既然我们已经选择了平淡的生活，那么我们就没有退路，笑着是过，哭着也是过，那为什么我们不笑对人生，善待生活呢？

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

### 作者简介

张春霞，山东人。  
现任教于教育工作十多载，并多年担任班主任。  
在多年的班主任工作中，针对德育教育中存在的內容空洞枯燥、形式单一陈旧、效率低下等问题，尝试将教学中情感、人性、哲理等內容引入德育工作。  
先后在各种教育教学评比中多次获奖，并有多篇论文在《教育与教师》、《教师文苑》、《现代教师》等杂志上发表

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

### 书籍目录

#### 第一辑 笑对遗憾，没有十全十美的人生

不要陷入“苛求完美”的泥潭中  
苛求完美，其实就是跟自己过不去  
笑对生活，生活会还你一张笑脸  
世上最可怕的监狱并没有铁窗与围墙  
你所羡慕的生活不一定就适合你  
爱如手中沙，无需苛求完美无瑕  
活出勇气，笑对身体上的残缺  
以积极的心态面对生活中的遗憾  
人生再不幸，也要笑着活下去  
庸人把缺陷当借口，强者把缺陷变优势  
身体残疾不可怕，可怕的是心灵残疾  
有些遗憾，你不必太在意  
人生总会有一些不如意的事情  
活在仇恨中是对自己最大的折磨  
容忍人生中的瑕疵，学会接受“不完美”  
别再苛求完美了，缺憾未必是坏事  
完满才是人生，绝对完美的人生是不存在的

#### 第二辑 笑对孤独，人生要受得了孤独与寂寞

宁愿孤单一辈子，也不愿意嫁给你  
爱本身就是一种寂寞的等待  
不要长期把自己置于孤独的阴影里  
在冷落与嘲讽之下，你要耐得住孤独  
当真爱与寂寞的等待者擦肩而过  
甘于寂寞，用一生等待一个约定  
逃避只会留下苦涩的回忆与寂寞  
在寂寞中默默忘记那个伤害过你的人  
为了摆脱寂寞而随便选择一个人注定是悲剧  
不要因为一时冲动而毁掉一生幸福  
如果没有人为你祝福，那就自己祝福自己  
拥有从容和淡定，人生从此不寂寞  
情花曾开，只是错过彼此的花期  
暗恋一个人注定是一场寂寞的游戏  
忍受被“泥土”埋藏的苦闷与寂寞  
耐得住寂寞才能潜心做好一件事“  
受得了寂寞，要有耐心等待成功的到来  
在寂寞中成长，创业要有“十年磨一剑”精神

#### 第三辑 笑对生活，修炼一颗平常心

在你的心田播种一粒“克拉”种子  
最好的选择就是顺其自然  
珍惜生命，活着本身就是最大的幸福  
守住内心的平静，在平淡中体会人生的快乐  
不要羡慕别人，做自己最好  
一根稻草也能改变一个人的命运  
非凡的成绩往往来自平凡的小事

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

并非所有的错误都会留下遗憾  
忘记年龄，活好每一天才是最重要的  
后退一步往往就是人生的出口  
用一颗“卑微”的心对待你的生活  
烦恼时，给自己的心灵松松绑  
别和他人比什么，把握好自己就可以了  
懂得欣赏，学会给自己创造快乐  
寻常幸福——幸福与否与房子的大小无关  
心态从容是幸福的极致  
不要妄想那些不属于你的东西  
累了的时候，就让自己停下来喘喘气

第四辑 笑对困境，这辈子没有过不去的坎  
玫瑰琳凯——这辈子再苦再难也要笑一笑  
人这一辈子没有什么过不去的坎  
笑对困境，做你最应该做的事情  
耐心等待“人生绿灯”亮起的那一刻  
泥泞再深也要乐观地走下去  
当厄运来临时，你要勇敢地面对它  
笑对一切，没有阳光也灿烂  
一个懦弱无能的人必会成为命运的玩偶  
有时候，你不必给自己留后路  
意志是最尖锐的矛，也是最坚固的盾  
与其失去一切，不如相信奇迹  
其实，“走投无路”就是一条新路  
既然生活不相信眼泪，那就保持微笑吧  
风雨只是暂时的，一切都会好起来  
当你遭遇不幸时，给自己打开一扇心窗  
你可以缺少任何东西，唯独不能缺少快乐  
人间最苦是心苦——创业者要经得住精神上的考验  
突破人生中的困境，做一个生活的强者

第五辑 笑对失败，要想赢先要学会输  
笑对逆境，再长的黑夜也有天亮的时候  
跌倒了不算失败，爬不起来才算失败  
失去坚强的心，成功的几率是零  
不寄希望与他人，必要时给自己一个“翘翘”  
从失败中吸取经验比成功本身更重要  
奋斗的过程是一个精彩的过程  
视挫折为财富的人才会获得成功的桂冠  
要想赢，首先你要学会输  
把失败写在背面，相信自己一定能成功  
失败了不要紧，大不了从头再来  
乐观者在打击中看到希望，悲观者在打击中看到绝望  
单一的人生即使像蜜一样甜，也是一种缺憾  
中年以前不要怕，中年以后不要悔  
如果你失去了“最后一搏”的勇气  
你必须给自己一个坚强的理由  
没有今天的磨砺，就没有明天的锋芒

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

坚韧是克服困苦的最好药方

第六辑 笑对磨难，磨难是生活的一部分

笑对生活，生活才会充满阳光

磨难是上帝的一把“刻刀”

磨难并不可怕，唯一可怕的是恐惧本身

爱你的敌人，最高贵的复仇是宽容

放下仇恨，当众拥抱你的“敌人”吧

磨难是人生最宝贵的一笔财富

只有磨难才会教你学会坚强

有时候，你的强大是因为对手的存在

在紧要的关头，首先要保持冷静

没有苦难的孕育，生命之花不会如此美丽

解决磨难最好的办法就是正视它

磨难是人生最称职的老师

选对人生的钥匙，坚持走自己的路

一次偶然也许就可以改变你的人生

演好小角色——“卑微”是人生的第一课

人总是要在创伤中成长起来的

当天使来叩门，你准备好了吗

第七辑 笑对得失，学会对自己说“没什么”

生命如一片扁舟，不需要太多的行李

换一个眼光看世界，静下心来欣赏人生

如果缘分已尽，就要潇洒地放弃

没有放弃，就没有新的收获

别走得太快，否则你会错过路上的好风景

明智的放弃才是人生可取的态度

简单即是美，用一种快刀斩乱麻的方式去生活

不属于你的东西趁早放弃

不必把分手看成“世界末日”

放下功利心，让自己多一分平静少一分躁动

过去不等于未来，不要再纠缠于过去了

进一步逼虎伤人，退一步海阔天空

生活因为懂得分享而变得更多彩

得失之间，就在于你的一念之差

看淡得失，笑对你所失去的一切吧

凡事看开一点，学会对自己说“没什么”

快乐不在于拥有的多，而在于计较的少

第八辑 笑对自己，这辈子一定要活的底气十足

做自己人生的设计师，你的人生你做主

笑对自己笑对生活，做一个自信的人

活在自己的心里，而不是活在别人的眼里

了解自己比了解他人更重要

“成名在101岁”的人生态度

在你的内心装一个人生的罗盘

不相信自己的人是一个可怜虫

用演主角的心态去演一只狗

自强是突破平庸的唯一出路



<<人生再寂寞也要笑一笑>>

别忘了在心里告诉自己：我是最好的  
做自己最好，别太在意别人说什么  
在给别人鼓掌时，想想自己如何赢得掌声  
世界上每一个人都是独一无二的  
有所经历才会找准自己的人生位置  
做人要有底气，活出自信最重要  
第九辑 笑对人生，人这一辈子快乐是最重要的  
心病还要心药医，烦恼都是自找的  
幸福就隐藏在生活小事之中  
凡事要想开一点，不妨对生活笑一笑  
只要保持好心情，一切都会好起来  
练习快乐，你就能快乐起来  
不开心时，就把烦恼写在沙滩上  
给心情放个假——修炼你的“假日心态”  
世上没有任何事是值得你忧虑的  
无论生活怎样糟，都要让自己快乐起来  
及时清扫心尘，把烦恼驱除心外  
换一个角度看待不幸  
把自己从坏心情中解放出来  
生气是用别人的错误来惩罚自己  
抓在手里的幸福才是现实的

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

### 章节摘录

宁愿孤单一辈子，也不愿意嫁给你在爱情上，她是一个彻底的失败者，但她无怨无悔，至少她曾经爱过，她觉得这就足够了。

长时间没有打开QQ了，因为她忙着写文集，没有了闲聊的时间，今天无意中，她打开了QQ，竟然看见了他的留言：“我一直在等你呢！”

”她苦涩地笑了：“是等我吗？”

还是你根本就找不到你爱的人？”

”看着他的留言，她非常难过，他曾经是她最爱的男人！

她的眼泪也不由自主地流了下来，她默默地叨念着：“你可知道我的心？你可知道，因为爱你，所以才离开你。”

于是他和她的往事，又一次浮现在她的眼前。认识他，是在三年前的除夕夜里，正当别人都在兴冲冲地欣赏春节晚会的时候，她心情很烦躁，于是，她打开了电脑。

于是，就遇到了他。

他们简单的寒暄了几句，她就发现他很忧郁，他的声音有点低沉，他的话语有点慢。

给她的感觉，他应该是一个有故事的男人。

“除夕夜里应该开心啊！”

你怎么不高兴呢？”

”她好奇地问。

“因为我想我的爱人了！”

”他简单而平淡地回答。

“那你可以去找她啊？”

过年了，她不在家吗？”

你们吵架了？”

”她的问题他很久也没有回答。

“若问伴侣今何在，西方极乐似神仙。

留下寡人独相思，泪洒衣衫忆前妻。

”在电脑上，他打过来一首诗。

看了他写的诗，她才知道他的爱人，已经不在人世了。

于是，为了安慰他，她也给他写了两首诗：“春去秋来又一年，昔日恩爱已无缘。

海誓山盟成幻影，除夕夜里泪湿衫。

欲问知音今何在，梦里恩爱亦缠绵。

回首往事今犹在，不见夫妻共笑颜。

独坐窗前忆前妻，芳魂一缕随风去。

倚影常回魂梦里，千呼万唤无消息。

恩爱只在昨日记，那堪夫妻真分离？

从此相隔阴阳界，来生与你做夫妻。

”于是，他就给她讲了他和爱人的故事。

他和他的妻子是在大学的校园认识的，他说他的妻子很漂亮，高挑的身材，美丽的眼睛，还有一副动听的歌喉。

他说，他的妻子比自己小四岁。

他从来没有想到过，这样美丽的女孩竟然会主动追求他。

因为他感觉他们的差距很大，所以恋爱的时候，他的态度很冷淡，虽然他知道自己的能力和才华可以征服这个女孩。

可他总是不相信，他们会真的有一天结婚，因为她太漂亮了，而且还比自己小四岁。

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

“我也不明白，她为什么会选择我？”

”他苦涩地笑了。

后来，他们终于冲破了重重阻力，走进了婚礼的殿堂。

婚后的日子是幸福的，他们很快就有了可爱的女儿，他告诉她，他的女儿和妻子一样的漂亮。听得出来，他是那样的骄傲和自豪。

他是那样的爱自己的妻子和女儿啊！

由于他的工作很出色，他很快在一家很有名气的家具公司里当了经理。

妻子也在同一个城市里的医院做护士，那一段的日子。

是他最快乐的时光。

“我真的不相信，命运为什么一下子给了我这样多的幸福？”

”他说话的语气很忧伤。

她仿佛看见他的眼里，含着泪水。

那样一个很快乐的除夕夜晚，因为遇到了他，她的心情也有了些许的忧伤。

后来的日子，与他成了网络上的好朋友。

他寂寞的日子，就来找她聊天，而她难过的时候，他也安慰她。

由于工作的需要，有一天，他来到了石家庄。

于是，他们见了面，这也是她第一次、也是最后一次和网友见面。

在富丽堂皇的酒店里，她看到了真实的少良。

他的外表很潇洒，大大的眼睛，身材稍微有点胖。

穿着一身很得体的衣服，他含笑地站在她的眼前。

他有着不平凡的气质和风度，那样的高雅。

她简直不敢相信自己的眼睛，原来每天和她聊天的男人，竟是这样的出色，怪不得当初，他美丽的妻子要以身相许！

他是个很有内涵的男人，他的言谈举止，他的一颦一笑，都带着很好的文化修养和很高的审美观点。

他很细心地帮她倒茶，很殷勤地给她夹菜。

和他在一起，她吃了一顿不寻常的饭、她也从来没有享受过这样有礼貌的待遇。

她真的很幸福，好像是在梦中。

那一天，他给她讲了许多他和妻子的故事。

她也第一次感觉到他也有快乐的一面。

从那以后，他和她的感情越来越深了。

不知道从哪天起，他就成了她的男朋友。

她越来越感觉到了他的细心和温柔。

他说为了以后能和她过上幸福的生活，他在努力。

听了他的话，她真的好感动啊！

在这样的世界里，像他这样爱死去爱人的毕竟不是很多，她很自豪，因为她有了一个很真诚的男朋友。

她决定和他一起奋斗。

一起建立属于他们的爱的小家。

他们的婚期就要到来的时候，他们之间的感情竟然出了裂缝。

他们一起去买东西的时候，所有的物品，都是他挑选的，就连她结婚穿的衣服也一样。

开始她并没有感觉到什么，可是他女儿的话，让她的心碎了。

“阿姨，你买的东西，怎么和我妈妈的一样呢？”

”小女孩天真地望着她。

她看了他一眼，他的脸红了。

她才明白，原来她一直是他爱人的影子，他根本就没有爱过她。

他在她的追问下，终于说出了他的心里话：“对不起，你的样子和她太像了，看见了你，我就想起了

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

她。

任何女人在我的心里都不如她，我也没有办法。

” 她的眼泪就那样流啊流。

原来她全心全意爱：的人竟然把她当作别人的影子，原来她的爱是一场欺骗。

“ 对不起，我不能做别人的影子，我也不希望自己的丈夫，心里永远装着一个已经死去的女人，在这场爱情保卫战中，她胜利了。

我竟然输给了一个不在人世的女人，我认输了，而且心服口服。

” 那一天，她离开了他。

她有选择爱的权利，有拥有完整爱的自由，但她不能永远做别人的影子。

后来他一直找她，为了尽快地忘记那个伤心的故事，她告别了网络世界。

因为她宁愿一辈子孤单，也不愿意嫁给他！

【人生感悟】 爱一个人难，找一个相爱的人更难。

成功的爱情固然是幸福的，但失败的爱情并不是不幸的，至少可以从中吸取一些经验和教训，而不再重蹈覆辙。

.....

## <<人生再寂寞也要笑一笑>>

### 编辑推荐

为了帮助广大的读者朋友们调整自我，塑造阳光心态，张春霞精心创造了这本名为《人生再寂寞也要笑一笑——震撼亿万人心灵的哲理故事》的小书籍。

希望它能给你的人生带来一丝快乐，给你的生活带来一缕清风，给你的心灵带来一丝抚慰！

<<人生再寂寞也要笑一笑>>

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>