

<<生活再苦也要笑一笑>>

图书基本信息

书名：<<生活再苦也要笑一笑>>

13位ISBN编号：9787802135581

10位ISBN编号：7802135583

出版时间：2008-6

出版时间：海潮出版社

作者：肖染

页数：192

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>

<<生活再苦也要笑一笑>>

内容概要

生活是一面镜子，你对它哭泣，它也会给你摆出苦脸；你对它微笑，它便会对你展开笑脸。无论多苦，都试着给生活一个微笑，保持乐观向上的心情，你才能乘风破浪，尽快突破困境。

本书通过十章的讲述，将人生的浅显而又深刻的生活哲理向您娓娓道来，希望它能够让您重新感悟人生的真谛和美好，放下过去的包袱，面带微笑走上新的征途。

<<生活再苦也要笑一笑>>

书籍目录

第1章 人生在世，笑对酸甜苦辣 失业：敢闯敢拼，从头再来 失策：智者千虑，终有一失 时机：错过机遇，后悔莫及 失势：门庭冷落，郁郁寡欢 失误：千里之堤，溃于细节 失意：人生航程，顺风不再 失望：只想得到，不会知足 失败：艰辛努力，付诸东流 失恋：落花有意，流水无情 失亲：方生方死，轮回不灭

第2章 放下过去，轻松面对挫折 不为昨天流泪 羞辱成就强者 微笑面对困境 幽默调节身心 自信照亮人生 相信明天更美好 吃亏带来好运 想赢就不怕输 看淡生活不平 学会一笑置之

第3章 改变心态，心情决定事情 好胜之心，誓不低头 积极之心，看到更好 希望之心，抓住理想 坚韧之心，绝不放弃 平和之心，得失随缘 谦虚之心，不上巅峰 好学之心，每天进步 快乐之心，乐观处世

第4章 换个方向，吃苦也是吃甜 吃苦是福，境由心生 苦不尽，哪有甘来 苦难是必经的磨难 逆境是上苍的礼物 生命航程，画新地图 绝境之中，寻找机遇 吃苦中苦，为“人上人” 跌到最低，厚积薄发

第5章 珍惜自己，世界因你精彩 活出自己的精彩 别跟自己过不去 让爱好给你快乐 按照自己的方式生活 学会给自己减压 帮助别人就是善待自己 再给自己一个机会 给自己一个好的改变 自身的分量取决于自己

第6章 改变自己，彻底脱离苦海 逆境中，才能认清自己 绝境中，绝不放弃自己 困境中，学会欣赏自己 转折时，坚决相信自己 做英雄，勇于战胜自己 你能行，放胆挑战自己 你很棒，适当奖励自己 加把劲，不断超越自己

第7章 摆脱逆境，重新点燃激情 新开始，请忘记过去 迷了路，不是走错路 找借口，不如找方法 会选择，更要会放弃 做勇者，不自怜自艾 做强者，不自暴自弃 会失望，但从不绝望 开工吧，别等到明天

第8章 积极行动，赢得人生赛场 哪里跌倒，哪里爬起 坚定信念，永远不迟 信念风帆，高高扬起 自己的路，坚定地走 丢了什么，别丢激情 专注坚持，方能成功 挖掘潜能，爆发实力 敢想敢做，炫出精彩 寻求帮助，合作出金

第9章 摆正位置，不再重蹈覆辙 骄傲自大，成功大忌 粗心大意，致命硬伤 投机取巧，害人害己 心浮气躁，怎能成功 虎头蛇尾，难成大业 目光短浅，患得患失 偏激武断，败走麦城 妒贤忌能，毁掉一生

第10章 选择快乐，一切取决于你 改变环境，不如改变自己 快乐操之在我 学会赞美世界 每天给自己一个希望 黄连为哨，苦中寻乐 没有不带伤的船，只有不肯快乐的心 懂得欣赏路边的美景 把苦难当做人生最珍贵的财富 苦尽甘来，你才会变得成熟

<<生活再苦也要笑一笑>>

章节摘录

第1章人生在世，笑对酸甜苦辣 人生就像一个百味瓶，酸甜苦辣才是生活的作料。大多数人都向往着蜜罐似的生活，在这种安逸，甜蜜的生活状态下，他面带微笑、快乐地生活着。可是生活不可能停留在一种状态，当生活的急转弯出现时，如果没有坚强的性格，积极的人生观，或许很容易一蹶不振。

所以，无论我们品尝到生活给予我们的哪一种味道，都是一种上天的恩赐，没有经历风雨怎能见彩虹。在短短几十年的人生路上，关键是拥有一种洒脱的魄力，能够微笑地面对每一天。

失业：敢闯敢拼，从头再来 在职场生涯中，失业恐怕是再大不过的噩耗了，对于很多人而言，工作如同婚姻一样，秉承一生就一次的原则，所以当事业上亮起红灯的时候，他或许会突然之间接受不了这样的打击，甚至觉得自己对于社会已经没有价值，便有了轻生的想法。这些想法听起来或许很可笑，事实上，很多人确实存在这样的现象。

这一节，我们就来看看当你的事业出现问题，你该怎么办。

首先，确定失业的原因，才能有的放矢，解决问题。失业这个现象，整体上而言，是一个社会问题，而这个社会问题与失业者的个人素质也息息相关。失业是市场经济竞争体制下不可避免的一个现象。

能者居之，优胜劣汰。

当你失业了以后，不再作无意义的哭泣或着酗酒，要冷静下来想一想，为什么失业的是自己？

为什么同事某某没有遭受这样的悲剧？

答案或许很容易就得出来：因为对方比自己适应这个竞争过程，对方的优点保住了他的工作。

而自己恰恰缺少这样的技能，了解到这一点，或许就是你人生的转折点，因为这次失业，让你更明白了一些道理。

事实上，失业并不可怕，可怕的是失业之后，你对自己的恐怖，害怕自己无所事事，终成废人。失业就等于把人生枪毙吗？

当然不是，正确地看待失业，重整旗鼓，从头再来，迎接你的或许就是辉煌。

失业的人心情肯定会受到影响，悲伤几天是可以的，但是不可以从此悲观。

失业以后最重要的是情绪的调节，利用失业以后的空闲，可以给自己放一次较长的假期，你可以利用它去完成你旅游的夙愿，利用它去拜访一些故友，利用它去完成一次技能培训等等，好好地给身体和心灵做个温泉SPA，或者给头脑做一次充电储备。

或许你应该感谢这次失业，它给你了时间恢复一下体能，健康对于谁都是重要的，人生数年，我们没有任何理由因为所谓的工作而毁掉我们的身体。

健康的生命才是最重要的，对吗？

因为失业，我们才能鼓起拼搏的念头，拥有了从头再来的机会。

平日的忙碌，或许蒙蔽了我们的双眼，我们总在赶路，却忘记了停下来问问自己：我在做什么？

这份工作真的适合我吗？

因为这份从事若干年的工作，我们或许已经产生了惯性，所以我们忘记了自己的优点，忘记了自己的爱好，也因此错过了很多更值得我们去追求，更适应我们的工作。

天涯何处无芳草，何必单恋一支花？

我们默守着曾经的工作，忘记了我们的身外还有更美丽的花园。

失去一个工作并不是失去整个人生。

失业给了我们一个思考的空间和时间。

我们应该冷静下来思考自己，分析自己：我是谁，我适合做什么，我的优点是什么，我的缺点是什么，我需要哪些技能而现在却没有具备。

思考是重要的，没有思考而盲目地去寻找新工作将再次出现失业的现象。

从失业的经历中我们应该吸取到教训，应该变得更勇敢，更理智，更了解自己。

敢闯敢拼，勇于从头再来是失业以后最正确的选择。

<<生活再苦也要笑一笑>>

社会是一个很大的空间，它给与我们的不是一个小小的位置，而是一片广泛的天空。如果你因为失去了太阳而哭泣，那么你还会失去月亮和满天的星星。要肯定自己的价值，相信自己的能力，同时给自己拼搏的勇气。因为失业，我们有了更大的发展空间，我们或许是那样一只离开了鸡窝，方能展翅飞翔的老鹰。

失业是痛苦的。

对于工作，或许我们也付出过努力，投入过感情，可是这并不代表我们就一生拴在了它上面。

记住，我们是工作的主人，绝对不是它的奴隶。

失去一份工作或许有更美好的空间在前方等待。

失业不过是人生旅途中再微小不过的一个挫折，你要是被它打败，那么你的生命之路或许就不能前行。

失业之后关键是要及时整理心情，做好充分的挑战准备。

外面的世界依然那么精彩，依然充满了挑战和机遇，失业后的你做好了从头再来的准备了吗？

失策：智者千虑。

终有一失 俗话说得好，智者千虑，终有一失。

由于人的知识的局限性和一些环境因素的影响，在下决策的时候，因为考虑不周全而造成失败的现象并不少见，对于成功的人也是如此。

所以，即使失策，也不要对自己失去信心；另一方面，即使作为一个智者，也不能骄傲自大，必要的慎重可以减少失策的概率。

巴菲特这个名字对于炒股的人而言，犹如如雷贯耳。

就是这个被称为“股神”的人，在股市一片混乱，很多公司纷纷陷入水深火热中时，由他指挥的伯克希尔·哈撒韦公司不但没有倒下，反而稳赚一笔。

据统计，在2007年，伯克希尔·哈撒韦公司相比去年利润增长了百分之二十，高达了130多亿美金。

巴菲特在经营公司的过程中，做出了无数个正确的决策。

才一步步有了今天的成绩。

巴菲特在2002至2003年间共购买了1.3%的中石油股权，当时出价为4.88亿美元。

巴菲特说，以此价格计算，当时中石油市值约为370亿美元，而他和搭档查理认为，中石油市值约在1000亿美元左右。

他进而表示，随着国际油价飙升及中石油油气储备增加，其估值应更高一点。

当2007年下半年中石油市值升至2750亿美元时，巴菲特和查理认为时机到了，他们果断卖出所有中石油股票，得款40亿美元。

巴菲特卖出中石油股票后，中石油股价仍在呈上涨趋势。

很多人在后背议论他这次失算的商业行为，可是事实证明，巴菲特还是走对了一步，因为不久后股市大调整，中石油股价出人意外地地下跌，巴菲特还是赢了。

然后，即使巴菲特，这个料事如神的股神，也有失策的时候。

巴菲特在“致股东信”中曾如此提到：当年有人建议他以3500万美元购买得克萨斯的KXAS电视台，可惜他没有采纳，失去了一个大好的机会，实在是一个重大失策。

巴菲特回忆道：如果当时听取建议，购买得克萨斯的KXAS电视台，现在它的资产总值就可达8亿美元，而这么多年下来，它带来的利润完全可以达到10亿美元。

对于当年的失策，巴菲特只能是遗憾地叹气：“我的大脑早就跑去度假了，根本就没想到通知自己”。

此外，巴菲特最耿耿于怀的一次投资失策，是发生在1993年的一次投资计划。

当时他以价值4.33亿美元的伯克希尔股票换股收购TDexter鞋业公司，因为巴菲特看准这个公司的发展前景，可是令人失望的是，Dexter鞋业公司的竞争优势竟然在短短数年就烟消云散，最终不得以倒闭画上句号。

就是这次失策，让伯克希尔公司累计损失了35亿美元。

巴菲特认为，失误总是经常发生的，尽管有了Dexter鞋业公司这个最为深刻的教训，但自己还是无法保证未来肯定不会失策。

<<生活再苦也要笑一笑>>

人不能因为几次失策就对自己的判断力失去信心。

失策主要是因为准备不足而引起的，所以在出现决策错误以后，后悔是没有用的，关键是能够积极行动起来，分析这次失策的原因，尽量在未来的决策中不会再出现同样的错误。

胜败乃兵家常事。

世界上没有常胜将军，不能因为一次两次的用兵不当，就把以前的功绩全部抹煞。

智者尚有一失，更何况我们普通人。

所以，当你因为某些准备不善而出现失策时，不要把自己否定掉。

如果没有别人的支持，那么更要给自己支持，对着镜子朝自己露出一个鼓励的笑，有了这次的教训，以后的路将会走得更稳。

在这个世界上，如果连自己都不相信自己了，谁又会相信你呢？

时机：错过机遇，后悔莫及 机会，是世界上最宝贵的财富。

尤其对于年轻人而言，机会是人生转折的岔路口，也是成功的导火索，一定要当机立断，把它抓住，否则失去便不会再来。

机会对于每一个人都是平等的。

有很多人总是在埋怨上苍不给他机会成功，事实上，上帝也把苹果砸到了他的头上，可是他一边骂着，一边把苹果吃了。

这就是为什么牛顿成了科学家，而同一时代的其他人却丝毫没有在那个世纪留下印记。

16岁那年，他的家庭陷入窘困。

于是身为长子的他，必须担当起这个家庭的重任。

他渴望着走出小城，去做一番事。

见识一下外面的天地。

这时候，征兵的日子到了，于是他和很多年轻人一样，报名参加。

到了入伍体验的那天，他开始忐忑不安，他害怕会因为身体问题被部队刷掉，但是机会难得，他告诉自己，不能放弃，不能白白把这个机会放掉。

在体检之前，他回了趟家。

他吃掉了几个野果子，又喝了几大杯凉水。

结果，在体重测量那关，他刚刚过线，虽然是最底的体重，但是他通过了征兵体重要求的最低限。

于是他进入了部队，成为了一名光荣的军人。

还有一部分青年，机会没有了，依然留在出生的山沟中，重复着老一辈的生命轨迹。

他抓住了那次机会，便改变了一生的命运。

我想如果他因为一个体重的不足，而让机会从眼前溜走，那么他肯定会后悔一生的。

人的生命是短暂的，在这短暂的时间中，机会能够出现的次数更是少之有少，抓住了你的生命就会出现新的景象，错过了只能是无尽的悔恨。

如何才能抓住机会，不让自己的生命留下悔恨呢？

这需要你有一双雪亮的眼睛、一颗敏锐的心，还有勤劳、敢于探索的品质。

150年前的一个圣诞节，还是孩童时期的道尔顿去商店买了一双深蓝色袜子，作为礼物送给母亲。

母亲接过礼物时，却非常生气地怒斥他：“不懂事的孩子！

你难道不知道清教徒禁忌这种颜色吗？

” “禁忌深蓝色？

” 他问母亲。

“你买的是红色袜子阿。

” 母子俩竟然说出的颜色不一样。

于是他们找别人来辨认，只有他的哥哥认为是蓝色的，而其他人都说是红色的。

自从这件事发生以后，道尔顿深刻感觉到这其中肯定有什么奥妙。

于是他查阅了大量的资料，通过数年的深入分析和研究，终于写出了震惊世界的《论色盲》。

谁会对一支袜子颜色的问题而耿耿于怀呢？

道尔顿就是这样一个人，他及时抓住了在眼前闪过的机会，根据视差原理，第一个提出了色盲问题。

<<生活再苦也要笑一笑>>

机会不是没有，只是你或许抓不住罢了。

想想看，在道尔顿之前恐怕患有色盲症的人大有人在吧，他们或许意识到了自己的眼睛有问题了，但是他们却从没有想过深入去研究它的根源，所以成功的机会就这样错过了。

然而，错过一次机会并不可怕，可怕的是这种令人抱憾终生的错过，一次又一次在你身上上演的时候，那么你的人生恐怕就没有转折了。

所以，当你意识到上一个机会错过时，后悔和遗憾是必然的，但是不是长久的。

短暂的遗憾感会让你深刻体会到这次教训，以后不要再次重复相同的错误；但是倘若一直沉浸在这种悔恨的氛围中，更是一种没有意义的选择。

既然知道世界上没有卖后悔药的，那么即使你再后悔，机会也回不来，不如吸取教训，把悔恨感转换成探索的动力，转换成明亮的洞察力，这样你才有可能在下一次机会到来的时候能够迅速地抓住。

永远记住，失去一次太阳的时候，后悔一个小时就足够了，剩下的时间是对自己微笑一下，然后继续赶路，争取在下一个太阳出现的时候，你已经到达山顶，在那里静静地等待它露出地面。

失势：门庭冷落，郁郁寡欢 由俭人奢易，由奢人俭难。

同样道理，由低势到高位，面对鲜花，面对掌声，面对显赫，你自然感觉不到因为环境巨变而带来的不适应感，然而要是突然失势了，由高势落入了低势，奉承没了，笑容没了，优势没了，往日那些所谓的朋友突然也都不再是朋友了，这时候的你会突然认识到人间冷暖，突然感到无所适从，这些突然的变化或许会让你招架不住，倒塌下去。

失势大多表现为一种社会位置的降低，但是这种社会位置的降低往往会带动心理高度的降低，一旦心理高度降低了，很可能会带来不良情绪，例如失去自信、郁郁寡欢等，这些不良情绪将很大程度上影响个人今后的发展。

失势带来了消极，消极带来了再一步的失势，再一步的失势导致了更消极，这样的恶性循环可能最终导致人的彻底崩溃。

首先，我们正确看待人生变化的曲线，争取看待这种失势现象。

人生不可能是一条一成不变的直线，相反它是一条带有上下波动的曲线，时而高，时而低，才尽显人生百态，尽显酸甜苦辣。

所以，高势和低势都是人生的一种状态，我们虽然一直在追求高势，也钟情于高势给我们带来的快感，但是幻想人生一直处于高势不过是我们每一个的美好愿望罢了，任何一个人也不可能永远的高高在上。

能够坦然地接受这种人生曲线变化，坦然地面对失势或得势才是一个心智成熟的人的表现。

失势并不可怕，可怕的是失势后的任命。

有的人失势以后，终日郁郁寡欢，完全丧失了斗志，或者成了一个“盲人”，看不到现实中的落寞，仅仅是幻想着昨日的繁荣重新回来，却不付出一丝一毫的努力。

再来看那些智者的所作所为，失势后的他们能够微笑着正视现状，能够坚强地接受冷漠，但是他们同时也努力地改变着这种局面，争取在最短的时间内扭转自己的弱势，重新回到往日的辉煌中去。

越王勾践就是历史上有名的一位智者。

春秋时期，吴越两国相邻，战事不断。

有次吴王领兵攻打越国，被越王勾践的大将灵姑浮砍中了右脚，最后伤重而亡。

吴王死后其子夫差继位。

三年以后，夫差为报杀父之仇，带兵前去攻打越国。

公元前497年，两国在夫椒交战，结果这次吴国大获全胜，越王勾践被迫转移到会稽。

吴王趁机追击，把勾践围困在会稽山上，越王勾践形势非常不妙。

为了讨好吴王，勾践听从了大夫文种的计策，准备金银财宝和美女偷偷地送给吴国太宰，试图通过太宰向吴王求情。

吴王最后答应了越王勾践的求和，于是越王勾践表示投降，并和其妻一起前往吴国。

为了表示忠诚和歉意，他们夫妻俩住在老吴王的墓旁的石屋里，做看守坟墓和养马的事情。

夫差每次出游，勾践总是拿着马鞭，恭恭敬敬地跟在后面。

后来吴王夫差有病，勾践为了表明他对夫差的忠心，竟亲自去尝夫差大便的味道，来判断夫差病愈的

<<生活再苦也要笑一笑>>

日期。

夫差病好的日期恰好与勾践预测的相合，夫差也认为勾践对他敬爱忠诚，于是就把勾践夫妇放回了越国。

越王勾践几年来的忍辱终于获得了回报，虽然处于劣势，可是他并没有被打倒。

相反他充满了斗志，立志要报仇，把昔日的王位和荣耀再次夺回来。

为了不忘掉昔日的耻辱，越王勾践睡觉就卧在柴薪之上，坐卧的地方还挂着苦胆，时常含于口中，思忆一下曾经所经历的苦难。

经过十年的准备，越国终于东山再起，恢复了强国的面貌，打败了吴国。

事实上，失势并不可怕，可怕的是失势以后的甘于现状，郁郁寡欢、不思进取。

有时候，失势反而让你更加深刻地看到事情的本质，看到人性的善恶，体会到人间冷暖。

失势让你重新认识到哪些人才是真正的朋友，哪些事值得你重新去做，哪些弱点你应该克服，哪些优点你应该加以利用。

如此说来，失势反而让你更加清楚地理解了人生，看清了自己。

虽然说高势美好，可是当失势真的到来的时候。

我们既然没有能力阻止，只能坦然地接受，或许它真实的面目也是上帝赐予你的一个礼物。

<<生活再苦也要笑一笑>>

编辑推荐

困境是上天赐予的礼物，你只有微笑地去接受它，打开它，弄明白它，你或许才能真正享受到上天的恩赐。

看那些成功的人，哪一个不是拥有着强大的灵魂，敢于对生活微笑的人？

有了千斗黄金，换不来诚心一笑；有了天下权势，换不来健康的身体。

财富权贵不过是浮土而人生的价值在于活得快乐和幸福。

帮助别人就是善待自己。

我们每一个人都不是孤独地活在地球上，我们需要相亲相爱，共同与一些困难、灾难抗衡。

记住：赠人玫瑰手有余香，不要吝啬你的举手之劳，为别人摘一颗星星的同时，你也可以感受到它的照射。

欣赏自己，就是在无人为我们鼓掌的时候，给自己一个鼓励；在无人为我们拭泪的时候，给自己一些安慰；在我们自惭形秽的时候，给自己一片空间，一份自信。

然后抖落昨日的疲惫与无奈，拂去昨日的伤痛和泪水，去迎接明天崭新的朝阳，走向一个风和日丽的清晨……病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，叶子在秋风中一片片地掉落下来。

病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。

她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”

一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。

最后一片叶子始终没掉下来。

只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。

失业、失策、失机、失意……生活中总是存在着众多不如意的失去，它们或许是我们的能力不及，需要再接再厉；或许是上天给我们的磨难，需要我们勇敢克服；或许是生活给予我们的启迪，需要我们放下包袱，勇敢面对。

酸甜苦辣是人生的味道，舍苦留甜的人生是不完整的。

无论是哪种困境，既然已经来临，我们就不能逃避，做一个勇者，笑对酸甜苦辣的人生。

《生活再苦也要笑一笑》通过十章的讲述，将人生的浅显而又深刻的生活哲理向您娓娓道来。

<<生活再苦也要笑一笑>>

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>