

<<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：9787508068510

10位ISBN编号：7508068513

出版时间：2012-3

出版时间：华夏出版社

作者：龙春华 编著

页数：213

字数：175000

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

大家都知道，人生不可能一帆风顺，不如意的事，十之八九。

因此，烦恼与痛苦也伴随着这些不如意的事而来。

我们常常为恋人的离去痛彻心扉，常常为朋友的背叛在黑夜中买醉，常常为工作不如意感到忧心不已，常常为家庭中出现的矛盾彻夜难眠，偶尔还为自己出身低微感到抬不起头，有时还为自己的身高不够感到自卑……这一切的一切，都让我们不由自主地感叹：人生真苦啊！

是的，人生就像一场无法预知的旅行，我们在前行的过程中，总会遇到各种各样的困难、挫折。

毫无疑问，人生确实苦。

可是，我们从呱呱坠地的那一刻起，就注定了要面对人生中的各种困难。

那么如何面对呢？

人生虽苦，也要笑靥如花。

用微笑来面对人生，用微笑来面对人生中的各种苦难。

因为再重的担子，笑着是挑，哭着也是挑；再不顺的生活，笑也是天，哭也是一天，撑过去了就是胜利。

微笑是上帝赋予人类的特权，每天给自己一个微笑，给他人一个微笑，如此一来，你每天都能笑靥如花；微笑是人与人之间沟通的法宝，真诚的微笑能够缩短人与人之间的距离，会使他人解除心灵上的戒备，从而使自己结交更多的朋友，也给自己带来更多的欢乐；微笑是一种气质，即使你衣着寒酸，但是你如果始终保持微笑，既不对大人物谄媚，也不对小人物傲慢，那么你的微笑一定充满魅力，让他人感受到你的快乐……每天让自己笑靥如花，那么再多的困难也会被你踩在脚下。

其实，人生的苦与乐完全取决于我们自己的心态。

如果我们以一种积极乐观的心态去面对生活中的种种苦难，那么毫无疑问，我们的人生是美好的，是充满阳光的；如果以一种消极的心态去面对，当然生活呈现出的就是诸多的不如意。

比如，你认为自己贫穷，并且无可救药，那么你的一生将会在穷困潦倒中度过；相反，你认为贫穷是可以改变的，并积极勇敢地面对贫困，那么你最终会走出贫困，品味到生活的甘甜。

面对人生的痛苦与挫折，最重要的是摆正自己的心态，积极地面对一切。

再苦再累，也要让自己微笑。

笑一笑，你的人生会更美好。

如果没有苦难，我们就无法体会到苦尽甘来的喜悦；如果没有挫折，我们就无法体会到收获成功时的自豪；如果没有一段沧桑的经历，就不会知道生活中的酸甜苦辣。

因此，不要把人生幻想得那么圆满，要知道，生活的四季不可能只有春天。

我们每个人都要经历一些坎坷，都要品尝苦涩和无奈，这样，我们才能成长。

从现在开始告诉自己：“人生虽苦，也要笑靥如花。

”闲看庭前花开花落，望天上云卷云舒。

用微笑面对人生的苦难，再苦也要笑一笑，你最终将驶向幸福的彼岸。

《再苦也要笑一笑》一书中讲述了许多经典哲理故事，其内容涉及人生的方方面面，这些故事有的睿智凝练，让我们的心灵为之震撼；有的灵气十足，宛如一股永不枯竭的清泉，悄然渗入我们的心田……每个故事都在向我们讲述一份美好的情感、一种人生的意义，让我们在品味中得到智慧与快乐。

<<再苦也要笑一笑>>

内容概要

通过大量经典的、充满智慧的故事，运用最新的理论知识对人性进行全面剖析，得出深刻的人生道理，从而帮助青少年阐释心中的困惑，告诉青少年朋友们，面对人生中的各种挫折与苦难，只要能换个角度来思考，很多苦难都微不足道。

<<再苦也要笑一笑>>

书籍目录

第一章 人生四味，苦辣酸甜

苦：生命的滋味，犹如一杯苦咖啡

辣：每一种创伤，都是一种成熟

酸：总在成功与失败之间

甜：深放在心间，好梦会实现

第二章 莫回首，管他昨是今非

不为昨天流泪

别再责怪自己

坦然面对眼前

不要总是回味

一笑置之更妙

第三章 莫生气，愁容不如笑容

不在意，不生气

适度宣泄，懂得包容

自嘲调节，微笑置之

停止抱怨，活出自我

第四章 向前看，阳光依旧灿烂

阳光总在风雨后

摆脱心灵的羁绊

拥有一个好心情

相信自己的能力

第五章 有信念，长风破浪向前

顺境中，微笑面对人生

逆境中，喜迎幸运降临

困境中，再给自己机会

绝境中，寻找一线生机

第六章 能承受，千磨万击还坚劲

别让压力毁了你

自己说行就一定行

坚持就是胜利

过程比结果重要

第七章 常知足，功名利禄看淡

淡泊明志，宁静致远

取舍得当，不存妄想

平淡似水，和而不流

面朝大海，春暖花开

第八章 常欢笑，十年青春年少

谈笑风生，豁达豪迈

每天一个甜蜜的笑靥

且灭嗔中火，休磨笑里刀

微笑着面对人生

第九章 苦中苦，苦尽甘自来

痛苦是通往天堂的梯子

并非每一次不幸都是灾难

吃过黄连苦，方知蜜糖甜

<<再苦也要笑一笑>>

接受痛苦，才能走出痛苦
第十章 多快乐，笑看成败得失
时常感恩，快乐相随
凡事想开，笑容常在
放下包袱，轻松自在
不为难自己就快乐

<<再苦也要笑一笑>>

章节摘录

生命的滋味，就像一杯苦咖啡，只有细细品味过它的苦涩之后，才能理解它隐藏的内涵。当生活还在继续，生命还在燃烧，我们就注定了要将这杯咖啡饮尽，慢慢地去发现它的香醇，时时准备着品味生命中的苦，并在苦中寻找甜的源泉。

世界上寿命最长的鸟类应该是老鹰吧。

据说，老鹰可以活到70岁。

但老鹰要想活那么长，它必须在40岁时作出艰难而重要的决定。

当老鹰活到40岁时，它的爪子已经开始老化，无法准确地抓住猎物；它的喙变得又长又弯，几乎能碰到胸膛；它的翅膀变得十分沉重，因为它的羽毛此时已经长得又密又厚，使得它飞翔起来十分吃力。

40岁的老鹰面临着两种选择：等死或是经过一个十分痛苦的“更新”过程。

然而这个“更新”过程是十分痛苦的，老鹰要经过150天漫长的煎熬，飞到山顶，在悬崖上筑巢，并停留在那里，不得飞翔。

老鹰要用它的喙击打岩石，直到它的喙完全脱落，再静静地等候新的喙长出来。

然后用新长出的喙把趾甲一根一根地拔出来。

当新的趾甲长出来后，它还要把羽毛一根一根地拔掉。

5个月以后，等新的羽毛长出来了，它才能开始飞翔，重新得到30年的寿命！

其实，世间万物都是如此，都需要我们有一定的付出，没有付出，我们就不会有收获，更不会赢得回报。

当然，付出也必定与“苦”字相连，也许正因为这样才显得“得到”的可贵吧！

下面有这样一个故事：她是一个很不幸的女人。

大学毕业后，她就漂泊在伦敦的街头，只能靠打零工来勉强糊口。

后来，她去曼彻斯特寻找她大学时的男友，可惜没有找到，她只好乘车返回伦敦。

在火车上，她一直闷闷不乐。

她知道，其实是男友抛弃了她。

她一直呆呆地望着窗外一成不变的英格兰乡村。

她是一个爱幻想的女人，就是车窗外那些黑白花奶牛，也能使她幻想出有一列火车载着一个男孩去巫师寄宿学校的情景：一个小男孩得到魔法学校的邀请，后来他才知道自己是个巫师……为此，她浮想联翩，兴奋异常。

很可惜，那个六月的晚上，她并没有带纸和笔。

于是，她只好闭上眼睛，把浮现在脑海中的每个想法和细节都一一记录了下来。

回到家里，她迫不及待地将在火车上想到的故事写了下来。

很快，她的稿子就有厚厚的一沓了。

这时，她大胆地决定，要把这些东西写成书，要写成一部很有阅读价值的书！

虽然她还是个未出版过任何作品的“作家”。

后来，她与葡萄牙的一位记者结了婚。

但是很不幸，没过多久，她的丈夫就抛弃了她，她只好带着出生仅4个月的女儿去了爱丁堡找她妹妹。

在妹妹的帮助下，她勉强靠政府的租房补贴租赁了一间公寓居住。

她的第一部作品的手稿就是在这里的厨房桌子上完成的。

妹妹看了她的作品，对她的作品大为赞赏，这给了她很大的鼓舞。

更令她欣慰的是，她妹夫的公司市中心购买了一家叫尼科尔森的咖啡馆，她每天可以推着女儿杰西卡前往咖啡馆找一个安静的角落。

在女儿熟睡的时候，她可以专心地写作。

几经周折，她的第一部作品终于在1997年6月26日出版了。

这部作品一问世，立即引起了全世界的关注。

<<再苦也要笑一笑>>

这部小说就是《哈利·波特与魔法石》，这个女人就是畅销书科幻小说家J.K.罗琳。

接着，她先后于1998年、1999年、2000年和2003年陆续推出了这个系列小说的后4部.....随着系列小说的不断发行，一股“哈利·波特”的热潮在全世界迅速生成。

如今，她的作品已被译成60多种语言，在200多个国家和地区销售两亿多册。

她还被英国女王伊丽莎白授予帝国勋章，美国《财富》杂志也曾评选她进入世界百名财富排行榜。

P2-4

<<再苦也要笑一笑>>

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕才、李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<再苦也要笑一笑>>

编辑推荐

《再苦也要笑一笑》编辑推荐：现代社会中的青少年大多生活在父母长辈的关心、呵护、甚至是溺爱里，渐渐地，他们就仿佛成了笼子里那些可怜的、丧失了本性的动物，只知道饭来张口，觉来闭眼。可社会是现实的，甚至是残酷的！

他们那从不设防的心灵往往会成为一触即破的易碎品。

再加上他们长期缺乏与人沟通、交流、协作等方面的有素训练，因此，一旦置身于社会，他们的命运可想而知。

青少年心理读本，旨在帮助他们丰富自己的内心世界，塑造坚强独立的性格，学会调适处于不同阶段的心理状态，使自己达到身心同步健康成长的理想境界。

<<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>