

<<再苦也要笑一笑大全集>>

图书基本信息

书名：<<再苦也要笑一笑大全集>>

13位ISBN编号：9787511304018

10位ISBN编号：751130401X

出版时间：2010-7

出版时间：中国华侨

作者：袭村野

页数：441

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>

## <<再苦也要笑一笑大全集>>

### 前言

山有巅峰，也有低谷；水有深渊，也有浅滩。

人生之路也一样，总是充满坎坷与挫折，时而波峰，时而谷底。

英国作家萨克雷说：“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。

”因此，当挫折、不幸或厄运降临的时候，请记住，再苦也要笑一笑。

困境是人生的财富，只有超越困境，才能获得幸福与成功。

人是哭着而不是笑着来到这个世界上的，这或许就注定了在人的一生当中，苦难永远多于快乐。

人的一生，就是不断地与痛苦抗争的过程。

挫折与不幸是人生的伴侣，但又是人生的一笔财富，它能使人清醒，催人奋进。

挫折是可怕的，但却是成长路上不可缺少的基石，实际上，每个困境与障碍都会成为一个超越自我的契机。

困境，是成功者的阶梯，失败者的地狱。

莎士比亚说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为它们所反制。

”面对挫折与不幸，悲观的人看到的是危机，乐观的人看到的是转机。

笑对人生，是最正确的人生态度。

拿破仑得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权利和金钱，辉煌一时，但他却说：“我这一生从来没有过一天幸福的日子。

”海伦·凯勒失聪又失明，可她却说：“生活多么美好。

”人生的快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法如何。

任何的痛苦与快乐都由自己决定，幸福与否全在于你的心态。

一位哲人说过：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。

”一个人，即使他一无所有，只要他有希望，他就可能拥有一切；而一个人即使拥有一切，却没有希望，那就可能丧失他已经拥有的一切。

可以说，一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会使我们一无所有。

笑对人生是一种境界，更是一种应对暴风雨的法宝。

态度，决定了人一生的高度。

## <<再苦也要笑一笑大全集>>

### 内容概要

追求快乐是每个人的天性，但经历苦难也是人生的必然。

人是哭着而不是笑着来到这个世界上的，这或许就注定了在人的一生当中，苦难永远多于快乐。

笑对人生，是一种超然的心态，更是一种凌驾于命运之上的气度。

任大雨滂沱、道路崎岖，我自勇往直前；笑对人生，是一种勇气，更是一种淡泊。

保持一颗平静、平常之心，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”。

面对人生道路上的挫折和不幸，笑是最好的应对方式；面对生活中的厄运与不公，笑是最正确的人生态度。

这本《再苦也要笑一笑大全集》从“学会接受”、“学会应对”、“学会解脱”、“学会调节”、“学会行动”、“学会珍惜”、“学会快乐”、“学会生活”、“学会奋起”九个方面阐述了如何面对并走出人生的困境；如何在苦难中成长，学会应对人生旅途中不断出现的挫折；如何在逆境中奋起，战胜痛苦与不幸，找到快乐的方法；以及如何学会享受生命，珍惜你所拥有的一切。

阅读本书，将使你在辛勤耕耘之日寸、在遭遇磨难之际、在厄运降临之后，能够微笑着面对生活，不抱怨生活中有太多的曲折、不公和磨难，感谢折磨你的人，感谢折磨你的事。

当你走过世间的繁华，阅尽世事，你就会幡然明白：人生总会有不圆满，再苦也要笑一笑。

## &lt;&lt;再苦也要笑一笑大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 学会接受——人生的苦难永远多于快乐 第一节 苦难是人生必须经历的一课 苦难是人生必须经历的一课 天才往往来自苦难 不冒险怎能成功 有压力才有动力 成长需要一个过程 学会在挫折中成长 痛苦往往是因为追求错误 错误往往是因为选错了方式 最大的敌人就是自己 要想收获,就得先付出 不经历风雨,怎能见彩虹 第二节 用坦然迎接不幸 用坦然迎接不幸 人生本无坦途 乐观地面对一切 挫折是成功的法宝 看淡生活中的不平事 一笑置之岂不更好 羞辱可以成就强者 别把成功看得太复杂 改变环境不如改变自己 上帝并没有创造一个标准的人 第三节 烦恼往往都是自找的 有些事不是你想像的那样 凡事不要自我设限 别把生活搞得太复杂 很多事其实很简单 烦恼往往是自找的 在争论中没有赢家 我们需要朋友,更需要对手 人比人气死人,不要和别人比 学会变通,别做固执的傻子 快乐的秘诀就是:不为难自己 换一种思维方式,突破思维定势 接受事实是克服不幸的第一步 第四节 把苦难当做人生最珍贵的财富 永不绝望 每天给自己一个希望 黄连为哨——苦中寻乐 成功的路上布满荆棘 世上只有不肯快乐的心 懂得欣赏路边的美景 让自己微笑如花 把苦难当做人生最珍贵的财富 从现在起,感谢折磨你的人吧 第二章 学会应对——跌倒了就再爬起来 第一节 挫折是成功的入场券 大海上没有不带伤的船 挫折是成功的入场券 痛苦是通往天堂的梯子 失败是一种人生财富 有缺陷,就勇敢地面对 谁都可以创造奇迹 第二节 伤痛是心灵的荣誉勋章 把苦难当做人生的光荣 要为自己而喝彩 成长的代价 在困境中引爆潜力 把自己“逼”上巅峰 “卧薪尝胆”方能成功 小不忍则乱大谋 第三节 以笑声面对残酷的命运 以笑声面对残酷的命运 没有人注定不幸 对付烦恼有诀窍 帮助别人就是成全自己 信念伴你走出困境 学会化解痛苦 最不能缺少的是冷静 失败了不要紧,再试一次 坚持到底,绝不轻易放弃 再苦也不能失去希望 改变人生就在一念间 可以不成功,但一定要成长 第四节 上帝从未瞧不起卑微 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 第五节 危机就是转机。 困境,有时候反而是机遇 打开人生的另一扇门 发现你人生中的“兔子” 缺憾也许就是幸运 别做无谓的坚持,要学会转弯 没有绝对的好事,也没有绝对的坏事 观察力是机会的探测器 发现机会就能改变人生 播下希望的种子 第三章 学会解脱——解开你心里的锁 第一节 任何时候都不应该绝望 一切都会好起来的 任何时候都不应该绝望 不要因失败而退缩 有了希望就能战胜苦难 熬过去就是胜利 发现你的优势 挖掘你的潜能 把握现在更有意义 困境即是上天的恩赐 正视缺陷,超越自卑 顽强的人生才美丽 坚强是最有用的财富 第二节 生命之舟需轻载 生命之舟需轻载 不要想得过于长远 别让钱压累你一生 想得开才会过得好 不为虚名所累 太多的欲望是人生的一杯苦酒 摒弃生活中那些多余的东西 第三节 淡定豁达,没有真正的输赢人生 豁达是心灵的解药 知足者能享天人之福 人生不在输赢 能拿得起就要能放得下 能容人者容天下 大丈夫能屈能伸 豁达可以赢得人心 给别人铺个台阶,留条后路 豁达是通往幸福的另一扇门 第四节 大肚能容,才会轻松一生 学会欣赏别人 用机智化解不顺 学会理性的妥协 给别人留一点面子 心胸豁达才有好人生 大肚能容,容天下难容之事 乐于释怀,不念旧恶 没有对手,自己就不会强大 在可以糊涂的时候糊涂一把 第四章 学会调节 ——快乐是最重要的 第一节 没有必要太追求完美 没有必要太追求完美 别让嫉妒毁了你 做人不要太贪心 忍耐能带来无尽的好处 别过分苛求自己 放弃是一种智慧 正确对待流言蜚语 说话要注意分寸 到什么山上唱什么歌 细节 就能温暖一颗心 多给别人一点宽容 从最低处开始 第二节 多给自己松松绑 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 第三节 学会变通,别老和自己较劲 固执让你自讨苦吃 学会变通,灵活面对生活 换把钥匙开锁更轻松 打破常规,自己订立游戏规则 换个思路多出路 眼界决定境界 多换角度多条路 用智慧打破僵局 第四节 ‘别把工作当苦役’ 好

## &lt;&lt;再苦也要笑一笑大全集&gt;&gt;

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 第五节 快乐其实很简单。

要想收获就学会付出 谁也不能拥有全世界 别为明天的盘子发愁 记得别人给过自己什么 欣赏,是生命中的阳光 先相信自己,别人才会相信你 怨天尤人,于事无补 享受生命,珍惜你拥有的 把握人生的一个半朋友 保持自我,活出本色 第六节 放下就是快乐 放不下,才会有烦恼 灵活巧妙地说“不” 别让情绪吞没你的理智 幽默可以化解生活中的波澜 及时消除不必要的误会 去掉坏习惯,做自己的主人 第七节 乐以忘忧,快乐是生活的真谛 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 降低快乐的标准第五章 学会行动——做一个实干家 第一节 躺着思想,不如站起来行动 躺着思想,不如站起来行动 目标是行动的指南 成功其实很简单 绝不为自己找借口 懒惰是精神腐蚀剂 在行动中完善自己 仪表是人的门面 一勤天下无难事 要学会提高效率 拒绝空谈,有效说话 总有一天会轮到你 第二节 天下事为之则易 成功只存在于行动中 再解释,鞋子也不会亮 再好的口才也比不上行动 一分耕耘,一分收获 成功,就是再坚持一分钟 有好的想法就马上行动 力求完美,永远追求卓越 第三节 凡事都要讲方法 做事讲方法,就能事半功倍 循序渐进,每天进步一点点 学会说话,做处世高手 机会不等人,成大事要果断 关注细节,才有资格做大事 学会合作,没有人能搞定一切 管理好时间,就是爱惜生命 反省是人生的助推器 好习惯是成功的钥匙 成就与专心程度成正比 第四节 绝不放弃自己的梦想 信念是生命的脊梁 绝不放弃自己的梦想 舌头是天使也是魔鬼 少想少说,行动最重要 守口如瓶,只说三分话 节俭让你受用一生 善于倾听是一种难得的修养 必要的时候需要沉默 做最好的自己 世界上最宝贵的东西第六章 学会珍惜——努力做一个幸福的人 第一节 拥有一颗感恩的心 被人信任是一种幸福 拥有一颗感恩的心 好好爱你身边的人 名利只不过是玩具 永远不要轻易指责别人 成功总是与爱心同行 珍惜缘分,呵护爱情 对他人心怀尊重 多陪陪你的家人 赠人玫瑰,手留余香 幸福的秘密就是做好自己 让自己喜欢上目前的工作 第二节 参透人生的真谛 人生是一种美好的过程 做事先做人,人品最关键 修养是受益一生的财富 说老实话,办老实事 一诺千金,说到做到 责任到此,不能再推

在成功到来之前,你必须学会忍耐 有明确原则,做人做事才有方向感 第三节 找到自己的幸福 理解幸福 找到你自己的宝藏 时刻怀有一颗感恩的心 为自己的拥有而开怀 不要活在别人的眼光中 给自己一个合理的定位 第四节 不再迷失,为他人活还是为自己活 为了自己快乐地活着 盲目攀比让人迷失自己 找到自己的人生舞台 给自己找条路 自助者天助之 实现自我是人生的目的 别把他人的标准当做自己的标准第七章 学会快乐——永远保持良好的心态 第一节 快乐不快乐,完全取决于你 快乐不快乐,完全取决于你 摆脱内心的羁绊 时刻保持乐观的心境 给自己一点暗示 成就取决于心态 避免争执,学会说理 任何时候都要留有余地 挖掘自信,超越自卑 打造良好的心态 快乐是可以练习的 给自己一个橡皮擦 笑对人生的挫折与苦难 第二节 再苦也要笑一笑 多问问自己:快乐吗 时刻保持清醒的头脑 人在微笑时最有魅力 善待他人 随手关上身后的门 学会说“下一次” 让你的心灵去散步 第三节 永怀希望,绝望是人生最大的破产 永不绝望才有希望 自信为希望撑起一把伞 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 第四节 快乐是一种心境 快乐是一种心境 有思路才有出路 让心随时归零 嫉妒是很多错误的根源 偏激就要败走麦城 笑看人生起伏 从自卑走向自信 宠辱不惊,成功自会伴你而来第八章 学会生活——对自己好一点 第一节 学会善待自己 学会善待自己 健康才是最大的金矿 让你的生活井井有条 适当地放松自己 学会给自己减压 每天静坐半小时 多交几个朋友 每天睡个好觉 每年至少出去旅游一次 要有基本的理财能力 每天都要看一点书 第二节 学会爱自己,活出自己的精彩 正确认识自己 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

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 降低快乐的标准第五章 学会行动——做一个实干家 第一节 躺着思想,不如站起来行动 躺着思想,不如站起来行动 目标是行动的指南 成功其实很简单 绝不为自己找借口 懒惰是精神腐蚀剂 在行动中完善自己 仪表是人的门面 一勤天下无难事 要学会提高效率 拒绝空谈,有效说话 总有一天会轮到你 第二节 天下事为之则易 成功只存在于行动中 再解释,鞋子也不会亮 再好的口才也比不上行动 一分耕耘,一分收获 成功,就是再坚持一分钟 有好的想法就马上行动 力求完美,永远追求卓越 第三节 凡事都要讲方法 做事讲方法,就能事半功倍 循序渐进,每天进步一点点 学会说话,做处世高手 机会不等人,成大事要果断 关注细节,才有资格做大事 学会合作,没有人能搞定一切 管理好时间,就是爱惜生命 反省是人生的助推器 好习惯是成功的钥匙 成就与专心程度成正比 第四节 绝不放弃自己的梦想 信念是生命的脊梁 绝不放弃自己的梦想 舌头是天使也是魔鬼 少想少说,行动最重要 守口如瓶,只说三分话 节俭让你受用一生 善于倾听是一种难得的修养 必要的时候需要沉默 做最好的自己 世界上最宝贵的东西第六章 学会珍惜——努力做一个幸福的人 第一节 拥有一颗感恩的心 被人信任是一种幸福 拥有一颗感恩的心 好好爱你身边的人 名利只不过是玩具 永远不要轻易指责别人 成功总是与爱心同行 珍惜缘分,呵护爱情 对他人心怀尊重 多陪陪你的家人 赠人玫瑰,手留余香 幸福的秘密就是做好自己 让自己喜欢上目前的工作 第二节 参透人生的真谛 人生是一种美好的过程 做事先做人,人品最关键 修养是受益一生的财富 说老实话,办老实事 一诺千金,说到做到 责任到此,不能再推

在成功到来之前,你必须学会忍耐 有明确原则,做人做事才有方向感 第三节 找到自己的幸福 理解幸福 找到你自己的宝藏 时刻怀有一颗感恩的心 为自己的拥有而开怀 不要活在别人的眼光中 给自己一个合理的定位 第四节 不再迷失,为他人活还是为自己活 为了自己快乐地活着 盲目攀比让人迷失自己 找到自己的人生舞台 给自己找条路 自助者天助之 实现自我是人生的目的 别把他人的标准当做自己的标准第七章 学会快乐——永远保持良好的心态 第一节 快乐不快乐,完全取决于你 快乐不快乐,完全取决于你 摆脱内心的羁绊 时刻保持乐观的心境 给自己一点暗示 成就取决于心态 避免争执,学会说理 任何时候都要留有余地 挖掘自信,超越自卑 打造良好的心态 快乐是可以练习的 给自己一个橡皮擦 笑对人生的挫折与苦难 第二节 再苦也要笑一笑 多问问自己:快乐吗 时刻保持清醒的头脑 人在微笑时最有魅力 善待他人 随手关上身后的门 学会说“下一次” 让你的心灵去散步 第三节 永怀希望,绝望是人生最大的破产 永不绝望才有希望 自信为希望撑起一把伞 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 第四节 快乐是一种心境 快乐是一种心境 有思路才有出路 让心随时归零 嫉妒是很多错误的根源 偏激就要败走麦城 笑看人生起伏 从自卑走向自信 宠辱不惊,成功自会伴你而来第八章 学会生活——对自己好一点 第一节 学会善待自己 学会善待自己 健康才是最大的金矿 让你的生活井井有条 适当地放松自己 学会给自己减压 每天静坐半小时 多交几个朋友 每天睡个好觉 每年至少出去旅游一次 要有基本的理财能力 每天都要看一点书 第二节 学会爱自己,活出自己的精彩 正确认识自己 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

在成功到来之前,你必须学会忍耐 有明确原则,做人做事才有方向感 第三节 找到自己的幸福 理解幸福 找到你自己的宝藏 时刻怀有一颗感恩的心 为自己的拥有而开怀 不要活在别人的眼光中 给自己一个合理的定位 第四节 不再迷失,为他人活还是为自己活 为了自己快乐地活着 盲目攀比让人迷失自己 找到自己的人生舞台 给自己找条路 自助者天助之 实现自我是人生的目的 别把他人的标准当做自己的标准第七章 学会快乐——永远保持良好的心态 第一节 快乐不快乐,完全取决于你 快乐不快乐,完全取决于你 摆脱内心的羁绊 时刻保持乐观的心境 给自己一点暗示 成就取决于心态 避免争执,学会说理 任何时候都要留有余地 挖掘自信,超越自卑 打造良好的心态 快乐是可以练习的 给自己一个橡皮擦 笑对人生的挫折与苦难 第二节 再苦也要笑一笑 多问问自己:快乐吗 时刻保持清醒的头脑 人在微笑时最有魅力 善待他人 随手关上身后的门 学会说“下一次” 让你的心灵去散步 第三节 永怀希望,绝望是人生最大的破产 永不绝望才有希望 自信为希望撑起一把伞 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 第四节 快乐是一种心境 快乐是一种心境 有思路才有出路 让心随时归零 嫉妒是很多错误的根源 偏激就要败走麦城 笑看人生起伏 从自卑走向自信 宠辱不惊,成功自会伴你而来第八章 学会生活——对自己好一点 第一节 学会善待自己 学会善待自己 健康才是最大的金矿 让你的生活井井有条 适当地放松自己 学会给自己减压 每天静坐半小时 多交几个朋友 每天睡个好觉 每年至少出去旅游一次 要有基本的理财能力 每天都要看一点书 第二节 学会爱自己,活出自己的精彩 正确认识自己 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

在成功到来之前,你必须学会忍耐 有明确原则,做人做事才有方向感 第三节 找到自己的幸福 理解幸福 找到你自己的宝藏 时刻怀有一颗感恩的心 为自己的拥有而开怀 不要活在别人的眼光中 给自己一个合理的定位 第四节 不再迷失,为他人活还是为自己活 为了自己快乐地活着 盲目攀比让人迷失自己 找到自己的人生舞台 给自己找条路 自助者天助之 实现自我是人生的目的 别把他人的标准当做自己的标准第七章 学会快乐——永远保持良好的心态 第一节 快乐不快乐,完全取决于你 快乐不快乐,完全取决于你 摆脱内心的羁绊 时刻保持乐观的心境 给自己一点暗示 成就取决于心态 避免争执,学会说理 任何时候都要留有余地 挖掘自信,超越自卑 打造良好的心态 快乐是可以练习的 给自己一个橡皮擦 笑对人生的挫折与苦难 第二节 再苦也要笑一笑 多问问自己:快乐吗 时刻保持清醒的头脑 人在微笑时最有魅力 善待他人 随手关上身后的门 学会说“下一次” 让你的心灵去散步 第三节 永怀希望,绝望是人生最大的破产 永不绝望才有希望 自信为希望撑起一把伞 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 第四节 快乐是一种心境 快乐是一种心境 有思路才有出路 让心随时归零 嫉妒是很多错误的根源 偏激就要败走麦城 笑看人生起伏 从自卑走向自信 宠辱不惊,成功自会伴你而来第八章 学会生活——对自己好一点 第一节 学会善待自己 学会善待自己 健康才是最大的金矿 让你的生活井井有条 适当地放松自己 学会给自己减压 每天静坐半小时 多交几个朋友 每天睡个好觉 每年至少出去旅游一次 要有基本的理财能力 每天都要看一点书 第二节 学会爱自己,活出自己的精彩 正确认识自己 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

在成功到来之前,你必须学会忍耐 有明确原则,做人做事才有方向感 第三节 找到自己的幸福 理解幸福 找到你自己的宝藏 时刻怀有一颗感恩的心 为自己的拥有而开怀 不要活在别人的眼光中 给自己一个合理的定位 第四节 不再迷失,为他人活还是为自己活 为了自己快乐地活着 盲目攀比让人迷失自己 找到自己的人生舞台 给自己找条路 自助者天助之 实现自我是人生的目的 别把他人的标准当做自己的标准第七章 学会快乐——永远保持良好的心态 第一节 快乐不快乐,完全取决于你 快乐不快乐,完全取决于你 摆脱内心的羁绊 时刻保持乐观的心境 给自己一点暗示 成就取决于心态 避免争执,学会说理 任何时候都要留有余地 挖掘自信,超越自卑 打造良好的心态 快乐是可以练习的 给自己一个橡皮擦 笑对人生的挫折与苦难 第二节 再苦也要笑一笑 多问问自己:快乐吗 时刻保持清醒的头脑 人在微笑时最有魅力 善待他人 随手关上身后的门 学会说“下一次” 让你的心灵去散步 第三节 永怀希望,绝望是人生最大的破产 永不绝望才有希望 自信为希望撑起一把伞 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 第四节 快乐是一种心境 快乐是一种心境 有思路才有出路 让心随时归零 嫉妒是很多错误的根源 偏激就要败走麦城 笑看人生起伏 从自卑走向自信 宠辱不惊,成功自会伴你而来第八章 学会生活——对自己好一点 第一节 学会善待自己 学会善待自己 健康才是最大的金矿 让你的生活井井有条 适当地放松自己 学会给自己减压 每天静坐半小时 多交几个朋友 每天睡个好觉 每年至少出去旅游一次 要有基本的理财能力 每天都要看一点书 第二节 学会爱自己,活出自己的精彩 正确认识自己 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

在成功到来之前,你必须学会忍耐 有明确原则,做人做事才有方向感 第三节 找到自己的幸福 理解幸福 找到你自己的宝藏 时刻怀有一颗感恩的心 为自己的拥有而开怀 不要活在别人的眼光中 给自己一个合理的定位 第四节 不再迷失,为他人活还是为自己活 为了自己快乐地活着 盲目攀比让人迷失自己 找到自己的人生舞台 给自己找条路 自助者天助之 实现自我是人生的目的 别把他人的标准当做自己的标准第七章 学会快乐——永远保持良好的心态 第一节 快乐不快乐,完全取决于你 快乐不快乐,完全取决于你 摆脱内心的羁绊 时刻保持乐观的心境 给自己一点暗示 成就取决于心态 避免争执,学会说理 任何时候都要留有余地 挖掘自信,超越自卑 打造良好的心态 快乐是可以练习的 给自己一个橡皮擦 笑对人生的挫折与苦难 第二节 再苦也要笑一笑 多问问自己:快乐吗 时刻保持清醒的头脑 人在微笑时最有魅力 善待他人 随手关上身后的门 学会说“下一次” 让你的心灵去散步 第三节 永怀希望,绝望是人生最大的破产 永不绝望才有希望 自信为希望撑起一把伞 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 第四节 快乐是一种心境 快乐是一种心境 有思路才有出路 让心随时归零 嫉妒是很多错误的根源 偏激就要败走麦城 笑看人生起伏 从自卑走向自信 宠辱不惊,成功自会伴你而来第八章 学会生活——对自己好一点 第一节 学会善待自己 学会善待自己 健康才是最大的金矿 让你的生活井井有条 适当地放松自己 学会给自己减压 每天静坐半小时 多交几个朋友 每天睡个好觉 每年至少出去旅游一次 要有基本的理财能力 每天都要看一点书 第二节 学会爱自己,活出自己的精彩 正确认识自己 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



## &lt;&lt;再苦也要笑一笑大全集&gt;&gt;

帮助别人就是善待自己 再给自己一次机会 给自己一个好的改变 不要做一名精神贫穷的人  
 第九章 学会奋起——你的人生更精彩 第一节 超越人生的困境 自身的分量取决于自己  
 别摔倒在熟悉的路上 思路决定出路 设身处地，换位思考 战胜内心的恐惧 改变不了环境，就改变自己 学会信任，停止猜忌 做人要耐得住寂寞 去别处寻找肥肉 别让说谎成为习惯 拖延让你一事无成 学会争取他人的帮助 第二节 没有谁能阻挡梦想 宝藏就在你身边 没有谁能阻挡梦想 要有一个创新的头脑 像老鼠一样适应环境 不放过每一次机会  
 只要再迈出一步 看清楚脚下的位置 智慧是解决问题的关键 关键是你有没有自信  
 专注于自己手头的工作 永不知足才能与成功握手 每天成功一点点 让自己的人生更精彩  
 第三节 你自己就是一座宝藏 你就是自己的救世主 要有主见，做事的是你自己 你有自己的芳香，做好自己 人生如卖菜，给自己定好位 学会表现自己，别做慢游的快艇 学会检讨自己，人都是有弱点的 求人不如求己，我们只能靠自己 “我很重要”，不要看轻你自己 第四节 心态决定人生的高度 热情点燃成功的火焰 激起你对成功的渴望 失去了勇气，就失去了全部 时刻提醒自己：我只懂一点点 不是猴王，就夹起尾巴做猴 要登上高峰，就必须弯腰 学会激励自己，给自己打气 注重小事，勿以事小而不为 虚心接受批评让你更优秀  
 要有耐心，学会等待 脚踏实地才能实现梦想 第五节 自助者天助，做自己的救世主 充满自信，挖掘出自我的宝藏 摆脱欲望才会快乐 勿让狭隘紧锁快乐 苦于得失者必失天下  
 不要让偏见蒙上你的眼 给自己打支“强心针” “行动主义”为你增添力量 子曰：君子不  
 争 人生得意勿忘形

## &lt;&lt;再苦也要笑一笑大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章学会接受——人生的苦难永远多于快乐第一节苦难是人生必须经历的一课现在，很多人活得很累，过得也不快乐。

其实，人只要生活在这个世界上，就有很多烦恼。

痛苦或是快乐，取决于你的内心。

人不是战胜痛苦的强者，便是屈服于痛苦的弱者。

再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。

再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。

生物学家发现，飞蛾在由蛹变成幼虫时，翅膀萎缩，十分柔软；在破茧而出时，必须要经过一番痛苦的挣扎，身体中的体液才能流到翅膀上去，翅膀才能坚韧有力，才能支持它在空中飞翔。

一天，有个小孩子凑巧看到一棵小树上有一只茧在蠕动，好像有飞蛾要从里面破茧而出。

小孩子觉得很好奇，于是他饶有兴趣地停下来，准备见识一下由蛹变飞蛾的过程。

但随着时间一点点过去，飞蛾在茧里奋力挣扎，却一直不能挣脱茧的束缚，似乎是再也不可能破茧而出了。

小孩子变得不耐烦了，心想：我干脆帮它个忙吧。

于是，他就用一把小剪刀，把茧上的丝剪了一个小洞，好让飞蛾摆脱束缚容易一些。

果然，不一会儿，飞蛾就从茧里很容易地爬了出来，但是它的身体非常臃肿，翅膀也异常萎缩，耷拉在身体两侧伸展不起来。

小孩子想看着飞蛾飞起来，但那只飞蛾却只是跌跌撞撞地爬着，怎么也飞不起来。

又过了一会儿，它就死了。

没有经历痛苦洗礼的飞蛾，脆弱不堪。

人生没有痛苦，就会不堪一击。

正是因为有痛苦，所以成功才那么美丽动人；因为有灾患，所以欢乐才那么令人喜悦；因为有饥饿，所以佳肴才让人觉得那么甜美。

正是因为有痛苦的存在，才能激发我们人生的力量，使我们的意志更加坚强。

瓜熟才能蒂落，水到才能渠成。

和飞蛾一样，人的成长必须经历痛苦挣扎，直到双翅强壮后，才可以振翅高飞。

人生若没有苦难，我们会骄傲；没有挫折，成功不再有喜悦，更得不到成就感；没有沧桑，我们不会有同情心。

因此，不要幻想生活总是那么圆满，生活的四季不可能只有春天。

每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折和失意。

痛苦，是人生必须经历的一课。

因此，在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无需忧伤。

只要心中的信念没有萎缩，你的人生旅途就不会中断。

艰难险阻是人生对你的另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你的意志的磨炼和考验——大海如果缺少了汹涌的巨浪，就会失去其雄浑；沙漠如果缺少了狂舞的飞沙，就会失去其壮观；如果维纳斯没有断臂，那么就不会因为残缺美而闻名天下。

生活如果都是两点一线般地顺利，就会如白开水一样平淡无味。

只有酸甜苦辣成五味俱全才是生活的全部，只有悲喜哀痛七情六欲全部经历才算是完整的人生……所以，你要从现在开始，微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的曲折，更不要抱怨生活中存在的不公。

当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会明白：痛苦，是人生必须经历的过程！

## <<再苦也要笑一笑大全集>>

### 编辑推荐

《再苦也要笑一笑大全集(超值白金版)》：山有巅峰，也有低谷；水有深渊，也有浅滩。

人生之路也一样，总是充满坎坷与挫折，时而波峰，时而谷底。

英国作家萨克雷说：“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。

”因此，当挫折、不幸或厄运降临的时候，请记住：再苦也要笑一笑。

困境，是成功者的阶梯，失败者的地狱。

面对挫折与不幸，悲观的人看到的是危机，乐观的人看到的是转机。

笑对人生，是最正确的人生态度。

拿破仑得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣誉、权利和金钱，辉煌一时，但他却说：“我这一生从来没有过一天幸福的日子。

”海伦·凯勒失聪又失明，可她却说：“生活多么美好。

”人生的快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法如何。

任何的痛苦与快乐都由自己决定，幸福与否全在于你的心态。

一位哲人说过：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。

”一个人，即使他一无所有，只要他有希望，他就可能拥有一切；而一个人即使拥有一切，却没有希望，那就可能丧失他已经拥有的一切。

可以说，一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态则会使我们一无所有。

笑对人生是一种境界，更是一种应对暴风雨的法宝。

笑对人生，改变命运就在一念之间。

生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们感悟到了多少哲理。

“上帝并没有创造一个标准的人。

世上的每个人都如同被上帝咬过一口的苹果，他们都是有缺陷的。

有的人缺陷大些，那是因为上帝特别喜欢他的芬芳。

”每一个人都要遇到挫折，挫折是成功的必经之路，挫折让强者更强，弱者更弱。

一个人如果积极进取，喜欢挑战，自信乐观，那他就成功了一半。

法国启蒙思想家卢梭说过：“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香膏，仿佛将痛苦化为快感。

”笑对人生，才能于人生的旅途中不断发现生机盎然的绿色，于绝境中看到希望，找到向上攀登的阶梯，而不会在途中搁浅。

是前进还是后退，是奋进还是屈服，有时就在一念之间。

内容更全面 观点更精辟 方法更实用 最正确的人生态度 最积极的应对方法 幸福与快乐的终极秘密人是哭着而不是笑着来到这个世界上的，这或许就注定了在人的一生当中，苦难永远多于快乐。

面对人生道路上的挫折和不幸，笑是最好的应对方式。

当你走过世间的繁华，阅尽世事，你就会幡然明白：人生总会有不圆满，再苦也要笑一笑。



<<再苦也要笑一笑大全集>>

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>