第一图书网, tushu007.com

<<再苦也要笑一笑全集>>

图书基本信息

书名：<<再苦也要笑一笑全集>>

13位ISBN编号：9787538864557

10位ISBN编号：7538864555

出版时间：2010-12

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：程超

页数：301

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

前言

在漫长的人生旅途。
有平坦的大道，也有崎岖的山路，有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。
在这旅途上每个人都会遭受挫折，当你面对挫折的时候，请记住要勇敢地微笑。
对于输，大家各有不同的看法。
通常所谓的输，就是人生中遇到的挫折，要知道，这是在所难免的。
在那迷惘失落而又无所为的日子里，不知你有没有看到，在阴霾下挺立的苍松翠柏；在死一般的黑夜中闪烁的星辉下，不知你有没有想过，坚定的信念能把失败超越。
1966年10月，一个漆黑的夜晚，在英吉利海峡发生了一起船只相撞事件。
一艘名叫“小猎犬号”的小汽船跟一艘比它大十多倍的航班船相撞后沉没了，104名搭乘者中有11名乘务员和14名旅客下落不明。
艾利森国际保险公司的督察官弗朗西斯从下沉的船身中被抛了出来，他在黑色的波涛中挣扎着。
他觉得自己已经奄奄一息了，救生船还没有来。
渐渐地，附近的呼救声、哭喊声低了下来，似乎所有的生命全被浪头吞没，死一般的沉寂在周围扩散开去。
弗朗西斯觉得他生存下来的希望在渐渐地消失，他就快要绝望了。
就在这令人毛骨悚然的寂静中，出人意料地突然传来了一阵优美的歌声。

内容概要

在漫长的人生旅途。
有平坦的大道，也有崎岖的山路，有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。
在这旅途上每个人都会遭受挫折，当你面对挫折的时候，请记住要勇敢地微笑。
即使生活有一千个理由让你哭泣，你也要拿出一万个理由笑对人生。
“不管风吹雨打，胜似闲庭信步。
”只有这样才能保持一个平衡的心态，才能凭着自己破釜沉舟的斗志风雨兼程，才能凭着“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”豪情勇往直前。
无论顺境还是逆境，都要从容面对；无论是获得还是失去，都要平静地接受。
路就在脚下，不管过去多么暗淡，不管未来多么辉煌，一切的过去都以现在为归宿，一切的未来都以现在为起点！

<<再苦也要笑一笑全集>>

书籍目录

第一章 爱别人不如爱自己——学着悦纳自己、喜欢自己学会善待自己别跟自己过不去选择适合自己的生活方式不要忘记，再给自己一次机会爱自己就简单生活多给自己松松绑别为明天的盘子发愁别把成功看得太复杂凡事不要自我设限烦恼往往都是自找的攀比，折磨自己的毒瘤快乐的秘诀就是：不为难自己接受事实是克服不幸的第一步第二章 苦难是命运对你的最好奖赏只要活着就有机会人生本无坦途遇到苦难，永不绝望把苦难当做人生的光荣赶走苦难要保持一颗快乐的心为自己的拥有而开怀别专注苦难，要懂得欣赏路边的美景面对苦难，让自己微笑如花在痛苦中寻找快乐是一种境界把苦难当做人生最珍贵的财富第三章 人生没有过不去的坎儿，也没有摆不平的事有些事不是你见到的那样乐观地面对困境看淡生活中的不平事没有过不去的火焰山一笑置之岂不更好没有人注定不幸失败了不要紧，再试一次坚持到底，绝不轻易放弃再苦也不能失去希望唯有埋头才能出头困境有时候反而是机遇缺憾也许是幸运没有绝对的好事，也没有绝对的坏事第四章 学会选择和放弃，用智慧平衡人生的棋局放不下，才会有烦恼放弃是一种智慧正确对待流言蜚语太多的欲望是人生的苦酒摒弃生活中那些多余的东西暂时的让步不是吃亏进要用心，退要智慧得未必得，失也未必失能主动撒手的是智者不要想得过于长远别让金钱压累你一生想得开才会过得好不为虚名所累第五章 时刻保持自信．笑对人生所有逆境充满自信，挖掘出自我的宝藏自信为希望撑一把伞关键是看你有没有自信给自己打支“ 强心针你就是自己的“ 救世主要有主见，做事的是你自己你有自己的芳香，做好自己求人不如求己，我们只能靠自己“ 我很重要 ”，不要看轻自己无须顾虑别人对你的看法独一无二的玫瑰第六章 规避苦难，圆润地游走在人世间改变环境不如改变自己到什么山唱什么歌在旅行中排遣烦恼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多换角度多条路规避苦难，还需要点智慧别做无谓的坚持，要学会转弯第七章 悲观的情绪是羁绊你快乐的毒素摆脱内心的羁绊给自己一个橡皮擦人在微笑时最有魅力不时以幽默面对困境快乐是一种心境笑看人生起伏宠辱不惊，成功自会伴你而来乐观的对待，好过消极的沉沦抑郁，让你困在阴晦的牢狱中第八章 感谢折磨你的人，学好人生必修课上帝偏爱受苦难的人感谢曾羞辱过你的人历史上被羞辱过的名人们善待工作中折磨你的人他人的折磨是你成功的动力给别人铺个台阶，留条后路豁达是通往幸福的另一扇门学会欣赏别人学会理性地妥协乐于释怀，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九章 别在小事上犯糊涂．放眼人生大未来不为小事生气忍小辱才能做大事不要为小事抓狂敢于吃亏看清楚脚下的位置别让说谎成为习惯拖延让你一事无成没有必要太追求完美别让嫉妒毁了你做人不要太贪心细节能温暖一颗心第十章 挫折是最好的人生礼物．抱怨于事无补再大的风浪我们也要远航忘记过去的创伤人生的美在于向前看第十一章 领悟人生真谛，做个快乐的自由精灵人生是一种美好的过程做事先做人，人品是关键说老实话，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的原则，做人做事才能有方向感别把他人的标准当做自己的标准快乐不快乐完全取决于你

章节摘录

女孩儿彻底失望了。
她对男孩儿说：“我花了三年的时间来启发你，你却连自己的身体都不爱惜。
试想，一个连自己身体都不爱惜的人，还能指望他去善待别人吗？
”　　如今的时代，竞争加剧，人们的生存空间在外来重荷下逐渐缩小，心灵所能承受的只有成功，哪怕成功的花环上点缀了少许的失败，也挥之不去。
就这样，失败的时候追悔自己，成功时苛求自己，最后使自己身心疲惫，无法实现可持续发展。
年轻的时候，在勇猛地投入竞争洪流时，请勿忘善待自己。
善待自己，就是在失败的时候能够多给自己一些宽慰，一些鼓励。
能够让自己跳出追悔的漩涡，把握现在，迎接下一次挑战。
　　善待自己，就是在紧张的时候，能够寻找一些方法，释放自己紧张的情绪；能够及时调整自己紧张的心态，从大处着眼，不要在意一城一池的得失。
只有主要航向不偏不离，就有成功的希望。
　　善待自己，就是去尽量体会别人的难处，体会集体的难处、社会的难处，不因自己受到一点点不公正便不能释怀，甚至产生仇视心态。
否则，既虐待了别人，也虐待了自己。
　　提倡善待自己，绝不是盲目地宽容和放纵自己，而是在失败和险境面前保持一种平和的心态。
一个人如果能在道境中积极乐观，奋发向上，就能在波涛汹涌的人生之旅中始终镇定自若，游刃有余。
　　提倡善待自己，绝不是放弃竞争，逃避责任。
它只是在激烈的竞争和失败面前保持冷静的心态，正确地看待竞争和工作中的失误，总结教训，迎接新的挑战。
　　善待自己就一定得学会尽量不去想一些不开心的事，因为过去的终将过去。
对于值得高兴的事，也不用过分地狂喜，须记得“物极必反，乐极生悲”这句话。
凡事要讲究一个度，过满则溢，过盈则亏，做人做事都需要适可而止。
　　在非常短暂的生命里程中，充满了太多的风霜雨雪，只有善待自己，才能让自己的生命之舟在乘风破浪的同时去享受蓝天、白云和阳光，让自己品尝出人生这杯苦酒中所隐藏着的甘美。
无论遇到多么艰难困苦的事，都要善待自己，再苦也要笑一笑。

媒体关注与评论

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。
——马云　　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。
——俞敏洪　　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。
——星云大师。
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。
——圣严法师

编辑推荐

人生总有不如意，悲也是过，喜也是过；人生总有不快乐，哭也是过，笑也是过。
况且，人生没有过不去的坎，没有过不去的事，感谢折磨你的人，笑对折磨你的事，你的人生将坦坦荡荡，无愧于世。
在漫长的人生旅途。
有平坦的大道，也有崎岖的山路，有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。
在这旅途上每个人都会遭受挫折，当你面对挫折的时候，请记住要勇敢地微笑。

第一图书网, tushu007.com

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