

<<日子再难也要笑着过>>

图书基本信息

书名：<<日子再难也要笑着过>>

13位ISBN编号：9787801757753

10位ISBN编号：7801757750

出版时间：2008-3

出版时间：长安

作者：林杰

页数：267

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>

<<日子再难也要笑着过>>

前言

人生旅途风雨难免，坎坷难免。什么情况都有可能发生，什么时间都可能出现意外。但是，在遭遇了不幸和苦难之后，对待人生，对待亲人、朋友的那份心境和态度会使这个人的命运有着截然不同的境遇。

英国小说家、剧作家柯鲁德·史密斯曾经这样说过：“对于我们来说，最大的荣幸就是每个人都失败过，而且每当我们跌倒时都能爬起来。

”正是因为不断地经受磨难，人才能变得更加坚强。的确，人们从失败的教训中学到的东西，比从成功的经验中学到的还要多。

和田一夫曾经是日本最大的零售集团八百伴的总裁，当他72岁时，苦心经营的集团倒闭了，他从一个国际知名企业家一下子变成一文不值的穷光蛋。

有人认为他肯定要自杀或从此愁苦一生。

但是他没有，他很快就调整了心态，和几个年轻人办起了一家网络咨询方面的小公司。他说，感谢失败，如果不是失败，他就不可能有机会在70多岁的时候体验什么叫东山再起，更没有机会和年轻人一道挑战过去从未接触过的新领域。

和田一夫为什么能这么快地调整心态，他有秘诀吗？

有的，他有两大秘诀，一个是光明日记，另一个是快乐例会。

他从20岁开始就坚持每天写一篇日记，只记录快乐的事情，相信人生总是朝着好的方向发展，以此激励自己，战胜挫折和困难。

他把这个日记叫作光明日记。

与此同时，他在办企业包括后来重开公司期间，每个月要召集一次例会，在谈工作前，要求每个与会者用3分钟的时间谈一下自己本月最快乐的事情，以此调动大家的情绪，使一些情绪低落者受到感染，从而群情振奋。

这种例会，他称之为快乐例会。

无论什么样的失败，只要你跌倒后又爬起来，跌倒的教训就会成为有益的经验，帮助你取得未来的成功。

有的人在发生意外、遭遇苦难之后就颓废不振，整天苦着一张脸。这样的人，他的人生将只有苦难和眼泪相伴，他的生命就只会是“失败”。没有了希望，那就真的是山穷水尽了。

可有的人，在遭遇不幸、苦难之后，会坚强地面对，接受事实，重新给自己定位，以乐观、开朗的心态去积极地生活，让阳光和笑意显在脸上。

这样的人，他得到的将会比他失去的还要多，他收获的也许不仅仅是同情、理解和爱，还会有希望和成功。

只要不失去对生活的勇气和希望，那么一定会柳暗花明。

我们更多的人过的是平平淡淡的生活，没有许多的大起大落。

但是我们的人生旅途中，也一样有着各种各样的快乐和挫折。

我们如何去面对人生中的种种机遇和由此带来的甜酸苦辣呢？

和田一夫的秘诀，对我们有很大的启发，那就是学会寻找快乐，遇事多往光明处想，这样，就没有什么过不去的坎。

如果你正经受着生命的磨难，如果你正在人生的山道上爬坡，如果你想在人生旅途中获得更多的快乐，那么，学会正确对待他们吧，这样做会让你的人生重新充满希望。

<<日子再难也要笑着过>>

内容概要

追求快乐是人类的天然，经历苦难是人生的必然。
一个人如果不经历挫折、苦难、挣扎，就不可能脱颖而出，人生也不会完整。
日子再难，每天也要给自己一个笑容，每天给自己一份快乐的心情，每天给生活一点幸福。
一点点地积攒，一步步地成就幸福的人生。

<<日子再难也要笑着过>>

书籍目录

第一章 面对苦难笑一笑，苦难是成功的垫脚石磨难是一笔财富再苦也要笑一笑苦难是告别平庸的良药永不绝望就有希望苦难让人更坚强苦难是生命中的必修课苦难是成功的积累磨炼对抗苦难的意志第二章 面对艰辛笑一笑，业勤于勤而荒于嬉多干一点怕什么一分耕耘一分收获开心的微笑来自辛勤的劳动勤奋重于天赋辛勤工作为你带来荣耀用热忱对待艰辛不积跬步，无以至千里辛勤工作才能脱颖而出勤奋是点燃智慧的火把勤奋是成功者的共同特点第三章 面对苦闷笑一笑，适时给心灵放个假对生活要心存感激在工作中寻找乐趣享受孤独，超越寂寞不要因为钱而苦闷忙碌让人忘记苦闷离苦闷远一点克服忧郁的良方学会烹调生活第四章 面对忧虑笑一笑，让快乐如影随形永远都做快乐生活的享受者与忧虑绝缘，与快乐相伴莫让忧虑干扰你解除忧虑的枷锁快乐是你的一种选择何必庸人自扰拥有瓦伦达心态收回自己的快乐主权第五章 面对压力笑一笑，为生活加点儿轻松剂减压，让自己放松心情沐浴阳光不要给自己的人生加行李莫被身外之物所累放下，给心灵减负舍掉一些无谓的忙碌懂得放弃，获得轻松把工作当作娱乐追求欲望，适可而止第六章 面对挫折笑一笑，总有一扇窗为你打开不经寒彻骨，哪得梅花香挫折何尝不是一种机遇再给自己一次尝试的机会跌倒了就爬起来在黑暗中拯救自己没有失败，只有还未成功相信困难终会过去惟大鹏能容忍寒蝉的讥笑第七章 面对烦恼笑一笑，学会放慢生活的脚步烦恼通常是自寻的轻松生活，切勿预支烦恼认清烦恼的真相讨厌不如欣赏傻瓜才为小事忧虑欢喜心是心灵的良药调整心态，忽视烦恼生命不应虚掷于琐碎之事中第八章 面对过去笑一笑，不要沉湎于过往的悲哀不要为昨天流泪不会放弃就不会拥有明天别为打翻的牛奶哭泣把握“现有”的幸福撕掉过去的标签和过去说再见随手关上身后的门吹散“过去”的阴影切勿追悔当初第九章 面对残缺笑一笑，缺憾未必不是一种美领悟完美的真谛完美主义是另一种缺憾用自嘲突破人生困境学会欣赏残缺之美缺憾创造美人生因残缺而多姿多彩学会欣赏自己的独特之处无需让所有人都满意第十章 面对失败笑一笑，成功的标准不止一个失败让人变得聪明成功的标准不止一个放弃并不意味着失败放弃进攻是最好的进攻汲取失败的经验才能赢归零开始，从头再来不要让失败挡住双眼失败并不是最终结局第十一章 面对他人笑一笑，赢得亲近和人心宽容他人，受人尊重对人真诚，赢得信任主动热情，不被冷落设身处地为对方着想帮人就是帮己把别人放在心上雪中送炭，赢得人心宽以待人，加点儿肚量

<<日子再难也要笑着过>>

章节摘录

每个人的人生中都充满了苦难。

人是从苦难中成长起来的，唯有把苦难当作良药，乐观奋斗，才能得到人生中最珍贵的财富。

有一个女孩，很小的时候就有一个梦想，做一名出色的滑雪运动员。

然而，不幸的是她竟患上了骨癌，为了保住生命，她被迫锯掉了右脚。

后来，癌症蔓延，她又先后失去了乳房及子宫。

接二连三的厄运不断地降临到她的头上，却从来没有使她放弃心中的梦想，她一直都告诫自己：

“我要对自己的生命负责，决不轻言放弃，我要向逆境挑战。

她没有被病魔打倒，相反，她以顽强的斗志和坚韧的毅力，排除万难，成为滑雪运动员，还为国家创下多项世界纪录，其中包括1988年冬奥会的冠军，并在美国滑雪锦标赛中先后赢得29枚金牌。后来，她还成为攀登险峰的高手。

她就是美国运动史上极具传奇色彩的著名滑雪运动员——戴安娜·高登。

人生路上，有顺境，但更多的是逆境。

对某些人来说，逆境是学校，厄运是老师。

逆境能激发一个人的斗志，把蕴藏的潜力尽情地释放，把逆境转变成一个人奋发进取的舞台。

古语说得好，“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”，“忧劳可以兴邦，逸豫足以亡身”。

但厄运并非总是财富，就像并非每一个身处逆境的人都能像戴安娜·高登那样把苦难作为通向成功的垫脚石。

正如巴尔扎克所说：“世界上的事情永远没有绝对的，结果完全因人而异。

”苦难对于强者是一块垫脚石、一笔财富，对弱者则是一个绊脚石。

的确，我们无法改变昨天的事实，但今天的人生态度决定我们明天的人生轨迹。

苦难激发人的潜能，把苦难当作一块成功的垫脚石，在黑暗的尽头，我们将看见光明。

洪战辉是河南省周口市东下镇洪庄村人，12岁那年他小学毕业时，家庭生活发生了改变，患有间歇性精神病的父亲从外面带回了一个弃婴。

家里太穷，负担不起哺育女婴的花费，母亲让洪战辉把女婴送人。

洪战辉不忍心，就把女婴留下了，并给她起名为洪趁趁，小名“小不点”。

由于父亲患病，家庭的重担全部压在了目不识丁的母亲身上，她还经常遭受父亲无缘无故的毒打。

1995年秋天的一天，母亲忍受不了家庭的重担、丈夫的拳头，选择了逃离。

妈妈走了，父亲是病人，刚刚满1岁的“小不点”怎样才能带大。

久坐之后，洪战辉告诉自己：既然一切已无法改变，那就承担吧。

那时候家里太穷，为了买奶粉养妹妹，洪战辉从小学时就做起了小贩，在附近的集市上，冬天卖鸡蛋，夏天卖冰棍。

实在没钱的时候，有时就带着妹妹到有小孩的人家借口奶吃。

他还想着给“小不点”补充营养，最多的时候，是上树掏鸟蛋给妹妹做鸟蛋汤，为此，他不止一次从树上摔下来。

从高中起，他就带着妹妹上学，他利用假期打工所挣的钱交了学费，还在校园里利用课余时间卖起了学习书籍。

就在进入高二时，父亲的病情恶化了，必须住院治疗。

于是，洪战辉只得休学挣钱为父亲治病。

怀着不屈的信念，经过不懈的拼搏，2003年7月，洪战辉考取了湖南怀化学院。

课余时间，洪战辉在校园里卖过电话卡，为怀化电视台《经济E时代》栏目组拉过一告，还给一家电子经销商做销售代理。

目的就是想挣钱带着失学在家的妹妹一起来上学。

他携妹求学12载的故事，经全国多家媒体报道后，已成为社会关注的焦点，不断有人表示愿意捐款，以帮助他抚养妹妹。

<<日子再难也要笑着过>>

令人意想不到的，后来，洪战辉在某媒体上发表公开信，在这封信里，洪战辉在向关心他与妹妹的人表示感谢的同时，明确提出他可以养活自己和妹妹，不需要任何社会捐款。

“因为我觉得一个人自立、自强才是最重要的。

苦难和痛苦的经历并不是我接受一切捐助的资本。

我现在已经具备生存和发展的能力！

这个社会上还有很多处于艰难巾而又无力挣扎的人们！

他们才是需要帮助的！

” 面对再大的苦难，洪战辉自始至终不放弃追求，不屈服于现实，虽然饱受着肉体上的折磨，但很大程度上保持了心灵的平静，这正是一个自尊、自重、自强、自爱的人面对苦难的人生态度。

<<日子再难也要笑着过>>

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>