

<<再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集>>

图书基本信息

书名：<<再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集>>

13位ISBN编号：9787511319616

10位ISBN编号：7511319610

出版时间：2012-4

出版时间：戈非 中国华侨出版社 (2012-04出版)

作者：戈非

页数：421

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

山有巅峰，也有低谷；水有深渊，也有浅滩。

人生之路也一样，我们每个人都想一帆风顺，然而，一些意想不到的痛苦、挫折、失败总会猝不及防地袭来，让我们时而身处波峰，时而沉入谷底。

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，我们唯一能做的就是：再累也要挺一挺，再苦也要笑一笑。

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，其实就是不断地与痛苦抗争的过程。

在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无须忧伤。

没有一帆风顺的命运，没有事事如意的人生。

困境是人生的财富，挫折与不幸是人生的伴侣，它们能使人清醒，催人奋进。

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。

”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。

面对挫折与不幸，悲观的人看到的是危机，而乐观的人看到的则是转机。

挫折是人生的必经之路，但挫折会让强者更强，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。

富兰克林说：“你热爱生命吗？”

那就千万别为日子难过而苦恼，因为它并不是构成生命的要素。

”法国启蒙思想家卢梭也说过：“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。

”再累也要挺一挺，再苦也要笑一笑，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。

再累也要挺一挺，再苦也要笑一笑，是一种超然的心态，更是一种凌驾于命运之上的气度。

站在不同的角度观赏风景，我们会看到不同的画面。

这也如同我们的人生，换一种心境来体味，感受自是不同。

人生的成功与否、快乐与否，完全取决于个人对人、事、物的看法如何。

任何的成与败、苦与乐其实都由自己决定，幸福与否也全在于你的心态。

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。

态度，决定了人一生的高度。

所以，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。

再累也要挺一挺，再苦也要笑一笑，是一种勇气，更是改变命运的一种力量。

生命是一次次蜕变的过程，唯有经历各种各样的磨难，才能让蜕变得以实现，才能增加生命的厚度。

面对苦海，我们不能停留在借口上，要积极地选择方法，放弃自怜自艾，做一名生活的勇者；停止自暴自弃，做一个人生的强者。

我们要对明天充满希望，但是从今天就要着手奋斗，因为只有积极行动起来的人，才能在人生的赛场上赢得成功。

在困境中忍耐着、坚持着，当走过黑暗与苦难的长长隧道后，你或许会惊奇地发现，平凡如沙粒的你，不知不觉中，已长成了一颗珍珠。

再累也要挺一挺，再苦也要笑一笑，是一种人生智慧，更是收获幸福快乐的保证。

普卜利乌斯曾经说过：“消除苦恼的最好办法就是笑一笑，然后接受它。

”是啊，只要你愿意，没有不能改变的现实：你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实

<<再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集>>

，但你可以改变态度；你不能控制别人，但你可以掌握自己；你不能预测明天，但你可以把握今天：你不能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度……海上没有不带伤的船，世上只有不肯快乐的心。

没有一个人的人生是完美无缺的，当你历经沧桑之后再去回望人生，会发现那些不过是云淡风清的景致，不过是白昼黑夜般地交替轮回。

用释然的心态对待生命，苦难的人生也会享受到快乐、拥有幸福。

一个人是否快乐幸福，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有。

所以，感觉再累，也要挺一挺；生活再苦，也要笑一笑。

学会用微笑去面对，学会坚忍，那么，快乐、优游、自在、幸福的生活将会时刻伴随你。

## <<再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集>>

### 内容概要

山有颠峰，也有低谷；水有深渊，也有浅滩。人生之路也一样，我们每个人都想一帆风顺，然而，一些意想不到的痛苦、挫折、失败总会猝不及防地袭来，让我们时而身处波峰，时而沉入谷底。人的一生，其实就是不断地与痛苦抗争的过程。在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无须忧伤。没有一帆风顺的命运，没有事事如意的人生。困境是人生的财富，挫折与不幸是人生的伴侣，它们能使人清醒，催人奋进。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，我们唯一能做的就是：再累也要挺一挺，再苦也要笑一笑。

这本《再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集（超值白金版）》用生动的语言，阐述了人们应如何摆正心态，确定方向，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；如何勇往直前，打造自信的习惯，赢得幸福人生；以及如何学会享受生命，珍惜所拥有的一切。阅读《再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集（超值白金版）》，它将让你于人生的旅途中不断发现生机盎然的绿色，不抱怨生活中有太多的挫折、磨难和不公，找到向上攀登的阶梯，而不会在途中搁浅；它能够让你重新感悟人生的真谛和美好，放下过去的包袱，微笑着面对生活，收获成功、幸福、快乐的人生。

## 书籍目录

上篇 再累也要挺一挺第一章 人生没有真正的难题 日子难过,更要认真地过 铸就坚忍的品格 改变你生命的视角 人生没有真正的难题 世上没有“不可能” 把不幸当做机遇 向折磨说一声“我能行” 冲出自己编织的“心理牢笼” 人生没有承受不了的事 黑暗,只是光明的前兆 为自己点一盏心灯 给自己树一面旗帜 失意不可失志 不要被困难吓倒 挫折是强者的起点 从失败中获取经验 学会从失去中获取 任何时候都不要放弃希望第二章 心态好,活得好 乐观还你一片心灵的晴空 随时自我反省,抚去心灵的灰尘 调适自己的情绪 浮躁葬送美好的人生 淡泊名利,知足长乐 享受寂寞 乐由心生,福由心造 秉持阳光心态,成就美好未来 吃亏就是占便宜 化解嫉妒,自得其乐 学会低调做人 打开自闭的心灵,寻找快乐的天堂 为自己高兴 卸掉烦恼的包袱 甩掉虚荣,你的生活会更美丽第三章 不给负面想法留任何余地 世上没有任何事情是值得忧虑的 冬天里保持对温暖的想象 将眼光停放在生活的美好处 先为自己设想一个好的结果 不要拿过去犯下的错误抱怨自己 怀旧情绪适可而止 太阳每天都是新的 心有多大,舞台就有多大 忙·盲·茫 放下多余的包袱 满怀着爱 拥抱今天第四章 挑战逆境,笑对命运 挣脱心灵的锁链 劣势有时能成为优势 4个字:坚持到底 来一次破釜沉舟 理智的心潭无风 空想之树结不出硕果 带一枚指南针上路 每天种一棵希望草 渔竿与鱼的启迪 在逆境中抱怨,等于遗弃幸运 勇敢地度过生命中的不如意 失败不过是从头再来 命运的冷遇也是一种幸运第五章 没有谁的人生没有坎坷 人生没有过不去的坎 冬天总会过去,春天迟早会来临 错误往往是成功的开始 笑迎人生风雨 不要为了错过太阳而痛苦,美丽的月亮正升起 得到别人的好处要想到回报 让心中的抱怨工厂关门大吉 感谢折磨,锤炼自己 感谢别人给你的一片阳光 “打击”你的人可能更爱你第六章 悦纳生活的不公平 不要抱怨生活的不公平 生命本身并没有残缺 耐得住寂寞,才能获得成功 在贫穷面前抬起头来 吃亏有时是种福 失去可能是另一种获得 学会在远处欣赏人生美景 如果为了没有鞋而哭泣,看看那些没有脚的人 远离名利,生命才更逍遥 第二名同样幸福 用坦然迎接不幸 人生本无坦途 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 羞辱可以成就强者第七章 危机就是转机 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 播下希望的种子第八章 压力其实是动力 给自己一点压力 化压力为动力 给自己一个悬崖 找一个竞争对手“叮”自己 “蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富 以高标准要求自己 不要让自己成为“破窗” 耐心地做你现在要做的事 工作中的折磨使你不断超越自我 学会必要的忍耐 顾客把你磨炼成上帝的天使 善待你的对手 感谢你的竞争对手第九章 总有一天轮到你 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 绝不放弃自己的梦想第十章 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 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 自身的分量取决于自己 别摔倒在熟悉的路上 设身处地,换位思考 战胜内心的恐惧 改变不了环境,就改变自己第十一章 工作并非是苦役 “庸马”和“弩马”在抱怨 带着怨气不如带着快乐工作 你的工作就是你的事业 是你需要工作,而不是工作需要你 蔑视工作就是否定自己 不只为薪水而工作,成长比成功更重要 让工作成为愉快的旅程 抱怨的人往往是没找对方法 实干的人,还要会巧干 正确的方法比执著的态度更重要 抓住问题的根源,在危机中找转机 只要有智慧,劣势也能变优势 工作中没有“不可能”,障碍都在你心里 不要抱怨不公平,是你努力还不够 能力有提升,薪水自然会上涨 抱怨如同诅咒,越抱怨越退步 与其抱怨,不如实干第十二章 天下事为之则易 成功只存在于行动中 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 力求完美,永远追求卓越 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 好习惯是成功的钥匙 成就与专心程度成正比第十三章 人生的美在于向前看 以自嘲对困境 缺陷也是一种美 没有人比你更值得爱 车到山前必有路 把自卑抛在脑后 唯有埋头才能出头 永不绝望才有希望 不时以幽默面对困境 突破人生的瓶颈 留得青山在,不怕没柴烧 燕雀



安知鸿鹄之志第十四章 多给自己鼓鼓掌 你认识自己吗 告诉自己：我是最好的 征服自己是最大的胜仗 懂得原谅自己 求人不如求己 幸福是自己创造的 不漂亮，但依然可以美丽 你可以更完美 另起一行也算第一 告诉世界我能行 不靠天不靠地，自己的事自己干 可以输给别人，但不能输给自己 “不可能”是机会的代名词 人生并非由上帝定局，你也能改写第十五章 阳光总在风雨后 在痛苦中抓住欢乐 苦难是成功的磨刀石 你要看得开 把困苦看成孕育幸福的土壤 让出发代替徘徊 用时间抹平伤痕 快乐的回忆是去除沮丧的良药 别抱怨没有鞋子 事情并没有想象中的那么糟 每个人都有1000万 人生是桥下的流水 未来闪耀着光明 每天给自己一个希望 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 下篇 再苦也要笑一笑第一章 换个角度没气生 有些事不是你想象的那样 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，突破思维定式 接受事实是克服不幸的第一步第二章 苦难是一种财富 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 天才往往来自苦难 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，怎能见彩虹第三章 寻找生命的钻石 发现机会就能改变人生 信念是生命的脊梁-- 舌头是天使也是魔鬼-- 守口如瓶，只说三分话-- 能容人方能容天下 节俭让你受用一生 善于倾听是一种难得的修养 世界上最宝贵的东西第四章 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 爱心能创造奇迹 工作着就是幸福的 说老实话，办老实事 一诺千金，说到做到 责任到此，不能再推 把握现在，就能改变一切 拥有希望，就拥有创造奇迹的力量 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五章 我们随时都有选择快乐的权利- 内心期待什么就能做成什么 生命的本质在于追求快乐 我们随时都有选择快乐的权利 活着，就是一种幸福 看淡得失，也就减少了痛苦 幸福在于失意时的忘却 慷慨地“及时行乐” 爱你的小天地，就是爱你自己 让歌声永不停止 活出自己的个性 养成快乐的习惯 中层收入，上层格调 幸福快乐就在你心中 有一份爱好是很快乐的事 放低幸福的标准，从生活的细微处求得快乐 学会放弃，才能更多地收获幸福 享受生活中的乐趣 平淡的生活才是快乐的 抱怨生活不如改变生活 让自己充满热情，生活便多一分活力第六章 心态决定人生的高度 成败取决于你的心态 端正心态做人做事 幸福与否全在于你的心态 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七章 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 放弃是人生的大智慧 欲望是一个无底洞 不做金钱的奴隶 名利如风 抛下虚荣的面具 淡看功名，笑对荣辱 别让掌声冲昏头脑 平平淡淡才是真 淡泊，不是把红尘看破第八章 心向太阳，你就不会悲伤 心里拥有阳光就会拥有机会 永远保持一颗年轻的心 超越人生的痛苦 剔除生命的碎屑 清扫你心灵的垃圾 每天给自己一个希望 心向太阳，你就不会悲伤 努力塑造一个最好的“我” 永远保持积极的心态 世界的颜色由你自己来决定 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 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九章 你就是自己的救世主 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 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 人生得意勿忘形第十章 快乐其实很简单 要想收获就学会付出 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 快乐是一种心境 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十一章 快乐才是生存的法则 快乐才是生存的法则 你对

<<再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集>>

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 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第十二章 你在笑，他才笑 传染“快乐” 会分享，也会分担 学会善意地批评 得理也饶人 打开你的心扉 与人为善，与己方便 赠弱者一缕阳光 大家乐，才是真的乐 让爱洒满人间 与邻居和睦相处 面带微笑谈话更能拉近彼此的距离 播种美丽，收获幸福 做人不要太较真 帮助别人就是善待自己 生活因付出而快乐 和陌生人接触有好处第十三章 真情让快乐永驻 亲情无价 爱的礼物 献上你的第一朵玫瑰 浪漫醉你一生 真情超越生死 “得不到的”与“已失去的” 激情直到永远 爱人渴望赞美 轻松应对矛盾 朋友，让人生温暖 爱能改写悲剧 挤点时间给家人 对孩子说“你真棒” 拥有一颗感恩的心 好好爱你身边的人 成功总是与爱心同行 珍惜缘分，呵护爱情 对他人心怀尊重 赠人玫瑰，手留余香第十四章 再苦也要笑一笑 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 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 读书有乐子 情趣人生 身边的幸福点滴 快乐要怎么说 学习智者的阳光生活 投奔大自然 好好打扮自己 做你最爱做的 与岁月赛跑

章节摘录

日子难过，更要认真地过 当你埋怨被苦日子折磨时，你是否想过，其实这境遇只是由于你不认真对待生活造成的呢？

日子难过，更要认真地过。

有个学者说过：“人生的棋局，只有到了死亡才会结束，只要生命还存在，就有挽回棋局的可能。”生活拮据，日子难过，大部分人的生活都过得很辛苦。

但是，在你埋怨苦日子折磨人的时候，不妨仔细想想，在这些难过的日子当中，你认真生活了几天？

地铁上，两个年纪40岁左右的女人在说话，一个说：“这日子真的是没法过下去了，我真是再也受不了了。

他居然跟我说要把房子卖了，你想想，把房子卖了我们住到哪里去啊？

没想到跟了他这么多年，现在居然落到这样的田地。

”另一个说：“那不行啊，就算是把房子卖了，这样下去也是坐吃山空，还是要想办法让他出去工作才行。

”“谁说不是呢？

！

可是他要是肯听我的就好了。

现在他什么朋友都没有，什么人也不愿意见，整天待在家里，孩子也怕他，他随时都会发火，我都烦死了。

这样的日子难过死了，死了倒还痛快了。

”“唉……”原来这个家里的男主人，下岗了之后也找过几个工作，但做了一段时间都不成功，意志愈加消沉。

于是女主人对他越来越不满意，软的硬的都没什么用，于是家里开始硝烟弥漫，大吵小吵没有断过。

眼看着家里就女主人一个人上班以维持家用，她心里也着急，可是又不知道用什么方法来让老公重振旗鼓。

男主人于是提出把房子卖了租房子住，于是又展开了新一轮的战争。

女人开始感叹，当初怎么嫁了这样的男人，还不如嫁给×××。

她说：“这日子过不下去了！

”人生就是这样：苦多于乐！

美国教育学家乔治·桑塔亚纳说：“人生既不是一幅美景，也不是一席盛宴，而是一场苦难。

”不幸的是，当你来到这世界那一天，没有人会送你一本生活指南，教你如何应付命运多舛的人生。也许青春时期的你曾经期待长大成人以后，人生会像一场热闹的派对，但在现实世界经历了几年风雨后，你会翻然醒悟，人生的道路原来布满荆棘。

无论你是老是少，都请不要奢望生活越过越顺遂，因为你会发现大家的日子都很难熬。

再怎么才华横溢、家财万贯，照样逃离不了挫折、困顿。

人人都要经历某种程度的压力和痛苦，而且难保不会遇上疾病、天灾、意外、死亡及其他不幸，谁都无法做到完全免疫，就算成功人士也会承认这是个需要辛苦打拼的世界。

精神分析学家荣格主张：人类需要逆境，逆境是迈向身心健康的必要条件。

他认为遭遇困境能帮助我们获得完整的人格与健全的心灵。

人的一生总有许多波折，要是你觉得事事如意，大概是误闯了某条单行道。

也许你曾拥有一段诸事顺利的日子，于是志得意满的你开始以为你已看穿人生是怎么回事，一切如鱼得水，悠游自在。

可惜就在你相信自己蒙天赐之福时，却发生了好运化为乌有的意外。

美国作家诺瑞丝拥有一套轻松面对生活的法则：人生比你想象中好过，只要接受困难、量力而为、咬紧牙关就过去了。

你跨出的每一步，都能助你完成学习之旅。

面临生活考验时，耐力越高，通过的考验也越多。



## <<再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集>>

所以要放松心情，靠意志力和自信心冲破难关。

保持积极的人生观，可以帮助你了解逆境其实很少危害生命，只会引起不同程度的愤慨，何况一定的压力也有好处。

舒适安逸的生活无法带给人快乐与满足，人生若是少了有待克服的障碍、有待解决的问题、有待追求的目标、有待完成的使命，便毫无成就感可言了。

人生是一场学习的过程，接二连三的打击则是最好的生活导师。

享乐与顺境无法锻炼人格，逆境却可以。

一旦征服了难关，遇到再糟的情况也不会惊慌。

人生有甘也有苦，物质环境的优劣与生活困厄的程度毫无瓜葛，重要的是我们对环境采取何种反应。

接受好花不常开的事实，日子会优哉许多。

记住这句话：人生苦多于乐，不必太在乎。

铸就坚忍的品格 世界上最强大、最有可能取得成功的人，就是坚忍不拔的人。

生活陷入困顿，人生陷入低谷，这个时候你在想些什么？

就打算这样过一辈子吗？

世界上最强大、最有可能取得成功的人，就是那些坚忍不拔的人。

无论你现在的境况如何，都要保持坚忍不拔、百折不挠的精神。

莎莉·拉斐尔是美国著名的电视节目主持人，曾经两度获奖，在美国、加拿大和英国每天有800万观众收看她的节目。

可是她在30年的职业生涯中，却曾被辞退18次。

刚开始，美国的无线电台都认定女性主持不能吸引观众，因此没有一家愿意雇佣她。

她便迁到波多黎各，苦练西班牙语。

有一次，多米尼亚共和国发生暴乱事件，她想去采访，可通讯社拒绝她的申请，于是她自己凑足旅费飞到那里，采访后将报道卖给电台。

1981年她被一家纽约电台辞退，无事可做的时候，她有了一个节目构想。

虽然很多广播公司觉得她的构想不错，但碍于她是女性，所以最终还是放弃了她的构想，最后她终于说服了一家公司，受到了雇佣，但她只能在政治台主持节目。

尽管她对政治不熟，但还是勇敢尝试。

1982年夏，她的节目终于开播。

她充分发挥自己的长处，畅谈7月4日美国国庆对自己的意义，还请观众打来电话互动交流。

令人意想不到的，节目很成功，观众非常喜欢她的主持方式，所以她很快成名了。

当别人问她成功的经验时，她发自内心地说：“我被人辞退了18次，本来大有可能被这些遭遇所吓退，做不成我想做的事情。

结果相反，我让它们鞭策我前进。

”正是这种不屈不挠的性格使莎莉在逆境中避免了一蹶不振、默默无闻的一生，走向了成功。

任何成功的人在达到成功之前，没有不遭遇失败的。

爱迪生在经历了一万多次失败后才发明了灯泡；而乔纳斯·沙克也是在试用了无数介质之后，才培养出小儿麻痹疫苗。

“你应把挫折当做是使你发现你思想的特质，以及你的思想和你明确的目标之间关系的测试机会。

”如果你真能理解这句话，它就能调整你对逆境的反应，并且能使你继续为目标努力，挫折绝对不等于失败，除非你自己这么认为。

爱默生说过：“我们的力量来自我们的软弱，直到我们被戳、被刺，甚至被伤害到疼痛的程度时，才会唤醒包藏着神秘力量的愤怒。

伟大的人物总是愿意被当成小人物看待，当他坐在占有优势的椅子中时会昏昏睡去，当他被摇醒、被折磨、被击败时，便有机会可以学习一些东西了；此时他必须运用自己的智慧，发挥他的刚毅精神，他会了解事实真相，从他的无知中学习经验，治疗好他的自负精神病。

最后，他会调整自己并且学到真正的技巧。

”因此，无论经历怎样的失败和挫折，你都要从精神上去战胜它，别把它当一回事，甩甩手从头再

<<再累也要挺一挺再苦也要笑一笑大全集>>

来，成功终究会来临。

改变你生命的视角 一个人要想改变自己的命运，必须首先改变自己的视角。生活中的难题也许在你改变了视角之后就不难了。

1941年，美国洛杉矶。

深夜，在一间宽敞的摄影棚内，一群人正在忙着拍摄一部电影。

“停！”

“刚开拍几分钟，年轻的导演就大喊起来，一边做动作一边对着摄影师大声说：“我要的是一个大仰角，大仰角，明白吗？”

” 又是大仰角！”

这个镜头已经反复拍摄了十几次，演员、录音师……所有的工作人员都已累得筋疲力尽。

可是这位年轻的导演总是不满意，一次次地大声喊“停”，一遍遍地向着摄影师大叫“大仰角”！

此时，已是扛着摄影机趴在地板上的摄影师再也无法忍受这个初出茅庐的小伙子，站起来大声吼道：“我趴得已经够低了，你难道不明白吗？”

” 周围的工作人员都停下了手中的工作，有些幸灾乐祸地看着他们。

年轻的导演镇定地盯着摄影师，一句话也没有说，突然，他转身走到道具旁，捡起一把斧子，向着摄影师快步走了过去。

人们不知道这位年轻的导演会做怎样的蠢事。

就在人们目瞪口呆的注视下，在周围人的惊呼声中，只见年轻的导演抡起斧子，向着摄影师刚才趴过的木制地板猛烈地砍去，一下、两下、三下……把地板砸出一个窟窿。

导演让摄影师站到洞中，平静地对他说：“这就是我要的角度。”

”就这样，摄影师蹲在地板洞中，无限压低镜头，拍出了一个前所未有的大仰角，一个从未有人拍出的镜头。

这位年轻的导演名叫奥逊·威尔斯，这部电影是《公民凯恩》。

电影因大仰拍、大景深、阴影逆光等摄影创新技术及新颖的叙事方式，被誉为美国有史以来最伟大的电影之一，至今仍是美国电影学院必备的教学影片。

拍电影是这样，对待人生更是如此，如果你的视角很低、很小，你怎么能看到难过的日子后面的希望和快乐呢？

改变你的视角，你就能看见一个不一样的人生，拥有一个不一样的人生1 P3-5

编辑推荐

戈非编写的《再累也要挺一挺 再苦也要笑一笑大全集(超值白金版)》从不同方面阐述了如何面对并走出人生的困境，如何应对挫折，如何找到快乐的方法，学会享受生命。本书内容丰富全面，观点积极，案例深刻，对读者有一定的启发和引导作用。

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>