# 给自己一个微笑周记

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-01-09

*现在，请闭上眼。放松一点，嘴角微微向上有一点弧度，对，你成功了。微笑在你的脸上绽开了，是否感到豁然开朗？对，你感受到了，那就是微笑的力量。　　人生的船，是漂泊不定的；人生的河，是暗流汹涌，险象环生的；人生的天空，多是乌云密布，雷电交加的...*

　　现在，请闭上眼。放松一点，嘴角微微向上有一点弧度，对，你成功了。微笑在你的脸上绽开了，是否感到豁然开朗？对，你感受到了，那就是微笑的力量。

　　人生的船，是漂泊不定的；人生的河，是暗流汹涌，险象环生的；人生的天空，多是乌云密布，雷电交加的。你那颗奄奄一息的新，是否被焦虑的鸦片侵蚀了？世间上，有一个灵丹妙药能够解救你，那就是微笑。

　　今天早上，我拖着沉重的身子，脸沉甸甸的，嘴角好似被千斤重的铅块吊着，我极力想摆脱这种束缚，可我力不从心，好似太阳也是阴沉沉的。

　　才第一节课，我的眼皮就在不停地打搅，呵欠连天，被眼疾手快的老师看见，以迅雷不及掩耳之势，将粉笔头掷向我的头，打了个正着。一顿批评就劈头盖脸地下来了，“你给我出去！上课这么不认真，给我反省反省！”我听到了，梦游般，机械地走出教室。

　　真是偷得浮生半日闲，我缓缓地闭上眼，回想起昨天晚上发生的事：我置身于作业的太平洋，拼命地划水，才露出个头，父母又洒下了大西洋，让我再次沉没。在我极力想脱险的时候，父母也不闲着，以三寸不烂之舌训斥着。我一边写，一边听，我应接不暇，不知过了多久，我才合眼。试问这么“多”的睡眠时间，怎么够呢？

　　下课后，我低着头，被班主任叫进了办公室。

　　老师的话激起了我的羞耻心，“你这是怎么可？你还是那个永不知疲倦的王文健吗？”是呀，万里长征，只走了这么一点路，就叫苦连天了吗？我的字典里没有认输两个字。就算我被摔打得遍体鳞伤，下一刻，我也要昂起头，微笑着迎接别人的目光。

　　我站在门外，调整了一下呼吸，然后轻轻推开门，走了进去。同学们用诧异的眼光看着我，发现我居然微笑这走了进来。

　　既然哭丧着脸无济于事，我就要用微笑鼓励自己。我要用欣赏的眼光看待身边的同学，我要用热切的期待拥抱那些难题，当那些难题被我一一迎刃而解时，我听见自己发出了略略的笑声。

　　又是一年春柳绿，面对这个灯红酒绿的世界，总有不如意的地方。失落、背叛、疑惑、辛酸、愤怒、委屈……构成了一张张虚拟的大网，给我们心灵带上了沉重的桎梏。

　　在这时，我们不妨勇敢些，给自己一个微笑，迎上前！

　　生命本来就是这么简单与纯粹，所有的复杂皆出自于人为。

　　红尘滚滚，时世如棋，虽然不称意的地方在所难免，但与起焦躁烦恼、患得患失，倒不如静下心来，对镜沉思，不妨给自己一个微笑，愁绪满怀便可化作一朵飘逝的云。将浮躁的心点点过滤，沉淀在心头凝结为坦然，我们可能无法改变环境，但却可改变心境。相信吧，给自己一个微笑，你就会顿觉天高地广，神清气爽。

　　在梦中也好，不在梦中也罢，我们总是渴望完美，但生命的追求却往往会出现缺陷的败笔，留下遗憾。我们常常会因成功而沾沾自喜，也会因失败而痛不欲生。当然，开怀大笑与嚎啕大哭都是生命自然的悸动，然而，我们却千万不要将微笑遗忘在心底，因为只有微笑才能让我们更加深切领悟到生命的真谛，淡而释之，洞穿世事。

　　给自己一个微笑，它能让你重唤童真，或者让你更加深沉，胸中的块垒随微笑而逝去，工作的疲惫被微笑洗去，心灵的尘垢用微笑流去，让你的思想升华、沉淀，身心如沐、潇怡通朗。

　　给自己一个微笑，就不会为生活的艰辛而颓废，也不会为生命的无奈而伤感，我们带着微笑，穿过世事的云烟，看着风和日丽中的云卷云舒、花开花谢，原来灰暗的日子也因此绚烂起来、妖娆起来、丰富起来。

　　微笑不是奢侈，倘若一个人吝啬自己的微笑，吝啬于给别人一份心的温暖，那么他也不会得到别人真诚的微笑。不要管别人的微笑是真是假，因为在真诚的面前，虚伪只会显得矫情可笑。

　　成功时，给自己一个微笑，因为这一切都将会过去。

　　失败时，给自己一个微笑，因为这一切也将会过去。

　　微笑面对自己，微笑面对他人，微笑面对生活，蓄心中之美好，采心中之微笑，珍藏于心，传达于人，生命才会显得充实绚丽，弥足珍贵。

　　只要我们真诚、自信，那么明天，这微笑定会是遍野春光。

　　微笑的力量是巨大的，微笑能让你对自己充满信心，微笑能让你保持好心情，微笑能让有矛盾的同学重归于好。所以，时常要给自己一个微笑很重要呀。

　　考试前，给自己一个微笑，告诉自己：不要紧张，要以平和的心态来对待它，微笑能使自己满怀信心，相信自己一定能够成功！

　　当我失落的时候，我会给自己一个微笑，想想过去美好的事情，让快乐的心情重新回到身边。当我想起那些不愉快的往事时，我就微笑着对自己说：“没什么大不了的，只要自己有信心，有毅力，能坚持，一切的烦恼、不快都会随风而去。”

　　去年我生病的时候，我每天都给自己一个微笑，让自己每天都保持一个好的心情，鼓励自己战胜病魔，无论身体有多痛苦，我都要坚持学习，帮家长做力所能及的家务。因为微笑会让我想起过去的许多快乐的日子。无论心里多么难受，给自己一个微笑，心情就好多了。

　　给自己一个微笑，因为微笑给你带来欢乐，包容，自信，快乐，战胜困难的勇气。

　　每天给自己一个微笑，让一天快乐地开始，也快乐地结束。给自己一个微笑吧！

　　给自己一个微笑吧，让自己的信心更加充足；给自己一个微笑吧，让自己的心情更加愉快；给自己一个微笑吧，让自己的笑脸更加灿烂；给自己一个微笑吧……生活中，却又有多少人能够天天给自己一个微笑呢？

　　据说，英国有个富豪俱乐部，突发奇想，用钱去江上那些开心的人。一天过去了，他们派出的老翁回来了。富翁说：“一天下来，钱恐怕是不够用了吧！”老翁的回答却令人出乎意料：“没有，我连一个零头都还没有用完！你看看大街上，有多少人在开心地笑？”富翁们不信，上街一看，果真，看到的只有阴沉的表情，忧郁的表情，痴痴的表情……没有一张笑脸……

　　这个故事曾带给我很深的思考。为什么世界上的人都不爱笑？因为在这个世界上，金钱主宰着一切，为了金钱，人们忘了吃，忘了睡，忘了笑。金钱驱使着每一个人，使人阴险，狡黠，毒辣，虚伪。服务员的笑，为了钱；空姐的笑，为了钱；甚至乞丐的笑，也是为了钱。人生百味，人世百态，我们渐渐的，开始不相信任何人。既然走到这个世界，就不得不靠自己，让自己把自己改变，成为追逐金钱的茫茫人流中的一员。

　　其实真心微笑的作用很大。将微笑带到医院里，病人康复得会更快；将微笑带到废墟中，伤者的求生欲会更加强烈；将微笑带到贫民窟，贫民的上进心会更加强烈；将微笑带到谈判的“和平桌”上，两国干戈的化解会更加顺利！

　　蒙娜丽莎的微笑，达芬奇的传世之作，它感动了无数参观者的心，因为它深沉，平淡，悠远，含蓄，端庄，优雅，朴实。而我们的笑，只用一种欢快的心情来释然就足够了。

　　在生活中，我常常要求自己微笑。微笑能感染其他人，既使别人开心，自己又能保持心情放松，愉快，工作不疲倦。微笑在人们看来是一种美，因为这个城市在笑的人太少了。大家买来高档的化妆品，想让自己变得更加美丽，却时时紧绷着面孔，依旧难看得要命。

　　“笑一笑，十年少；哭一哭，十年老；气一气，十年里没命！”。这是我编的警句。因为，多笑使人年轻，充满活力，多哭会使人神经衰退，面部肌肉下陷，多气会使人脑神经受损，五脏六腑等都会受到极大的伤害。

　　在这“谁都拉长着脸”的时代，给自己一个微笑吧！

　　微笑，一个简单而又美丽的表情，但却意味深长。它，一个微波的力量，也许会使你更加从容，坚定，更加的自信和斗志昂扬！

　　在我或者别人的人生中，难免会遇到挫折，每一个人在人生这场战斗中，不可能事事如意，战斗不会有常胜将军的，但如果在战斗中失败后而已继续沉浸在痛苦的回忆中，那么我们就更加的消沉，更加加的痛苦，那么我们就永远不会成为失败后的成功者。那么，我们永远都登不上通往成功的道路。

　　我曾鼓励过他人，叫他微笑的面对人生，微笑的对到自己的命运。但是我，却似乎只会鼓励别人而不顾自己。我有何尝不是这一群失败者们的其中一位呢？那次中段考，我自己没把握的数学，不也就比自己希望的还要失望吗？那次中段考，我也不为自己考的这么差而留了好几次泪吗？不也找了好多理由来安慰自己那颗受伤的心灵吗？我考试懊悔，为什么当时自己这么傻，用泪水淹没自己的信心。我真的很傻，为什么当时我没有想鼓励别人一样鼓励自己继续努力学习，而是让父母操碎了心！其实掉眼泪也不是办法吗他不能使我的成绩上升，不能是事实改变。唯一可以的，就是令自己上市信心和我的父母操心！何必呢？我深思着……

　　现在，我懂了，我懂了用这世上最大那纯，最温暖的表情，用心底最动人的情感所流露出来的力量——微笑来给自己加油，给自己勇气，给自己信心！

　　给自己一个微笑吧，朋友们。要相信：“阳光总在风雨后！”只要用实际的心态去面对每一个的失败，用自己真实的实力去创造那份属于自己的辉煌！那么，你会明白：只要你笑对人生，那么人生也会笑对你！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！