

每天快乐一点点,幸福常伴你身边

快乐

KUAILE GAIBIAN
XINTAI

改变心态

苗雨 / 编著



领略赠人玫瑰的情怀

品尝追逐梦想的幸福

- ♥ 虚怀若谷, 崇尚简单 ♥
- ♥ 不苛求完美, 不庸人自扰 ♥
- ♥ 放下心灵的重担, 享受生活的乐趣 ♥
- ♥ 领略赠人玫瑰的情怀, 品尝追逐梦想的幸福 ♥

每天快乐一点点,幸福常伴你身边

快乐

KUAILE GAIBIAN
XINTAI

改变心态



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐改变心态/苗雨编著. —北京: 中国画报出版社,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80220 - 696 - 0

I. ①快… II. ①苗… III. ①心理状态 - 自我控制 -
通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 010732 号

快乐改变心态

出版人: 田 辉

编 著 者: 苗 雨

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 68469781 (发行部)
010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 北京市业和印务有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17.25

版 次: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80220 - 696 - 0

定 价: 29.80

——前言——

张爱玲说过：“生活是一袭华美的袍，上面爬满了虱子。”尽管每天都是崭新的，依然会有小烦恼前来报到。有的人每天像陀螺一样转个不停，偶尔驻足看看镜子里的自己，眼神里隐藏着黯然的忧郁。扪心自问：你为什么不快乐？

如果你因为追逐名利迷失了自我，那么快乐从何谈起？如果你因为鸡毛蒜皮的小事耿耿于怀，那么快乐从何谈起？如果你因为苛求完美终日疲惫不已，那么快乐从何谈起？如果你因为沉浸在过去的阴影止步不前，那么快乐从何谈起？

有的人总喜欢抱怨，殊不知谁抱怨谁失去。你抱怨工作疲惫，生活苍白，那为什么不给自己一个休闲空间，让生活变得充实一点呢？你抱怨前途不济，前途暗淡，那为什么不珍惜现在的时光，追逐自己的梦想呢？你抱怨感情不顺，婚姻平淡，那为什么不给爱情加点糖，给婚姻保保鲜呢？

有的人问什么是快乐。弥尔顿在《失乐园》中有一句话：“意识本身可以把地狱造就成天堂，也能把天堂折腾成地狱。”快乐是一种心境，是卧看天空云卷云舒的荣辱不惊，是闲赏庭前花开花落的淡定自若。日本学者铃木大拙说：“井边的牵牛花缠住我的木桶，我借水喝。”为了珍惜一颗弱小的生命，宁愿去借水喝，快乐青睐于平和的心态。世事的纷扰，内心的挣扎，也许让你感到彷徨无助，也许让你陷入无可名状的忧伤。但我们都是喜阳的，哪能容许不快乐的情绪发芽？快乐如空气，只要你张口呼吸，它就会慷慨给予；快乐像阳光，只要你伸手想取，它就会填满心房。

本书从心态、工作、理财、家庭、爱情、交际、梦想多个方面讲述了快乐的玄机。人生只有一次，何不潇洒走一回，开开心心地度过呢？做自己想做的事，成为自己想成为的人；追求值得拥有的，放弃不该得到的；记住生命里的感动，忘却路途中的苦闷；捧一杯宽容的清泉，给他人一个单纯的微笑……聪明的人懂得每天快乐一点点，日积月累，好心情将常伴你身边。



目 录

Contents

第一章 战胜阻碍快乐发芽的不良情绪

- | | |
|-----------------|----|
| 1.1 嫉妒最可悲 | 2 |
| 1.2 不要自寻烦恼 | 2 |
| 1.3 丢掉你的虚荣心 | 3 |
| 1.4 不攀比,快乐地活在现在 | 4 |
| 1.5 生气是和自己过不去 | 5 |
| 1.6 猜疑是一种病 | 6 |
| 1.7 不要畏惧他人 | 7 |
| 1.8 先从自己身上找问题 | 7 |
| 1.9 克服浮躁的心态 | 8 |
| 1.10 让麻烦到此为止 | 9 |
| 1.11 不要轻易发脾气 | 10 |
| 1.12 别让愤怒冲昏了头脑 | 11 |
| 1.13 别把事情想得那么糟糕 | 12 |
| 1.14 不做亏心事 | 12 |
| 1.15 减少多余的顾虑 | 13 |
| 1.16 自大的心理不可取 | 14 |
| 1.17 不做无谓的猜想 | 15 |

第二章 做个快乐的工作狂

- | | |
|----------------|----|
| 2.1 沟通就要敞开心扉 | 18 |
| 2.2 工资不能衡量你的价值 | 19 |
| 2.3 分清工作的轻重缓急 | 20 |
| 2.4 熟悉你的工作 | 21 |
| 2.5 只汇报该汇报的 | 21 |



2.6	处理好计划外的工作	22
2.7	从工作中解脱出来	23
2.8	把工作当成快乐的事	24
2.9	你对工作负责吗	24
2.10	让自己喘口气	25
2.11	克服拖拉的恶习	26
2.12	别对员工太苛刻	27
2.13	不要总给自己找借口	28
2.14	尽职尽责	28
2.15	给下属一个美好的蓝图	29
2.16	提出合理的要求	30
2.17	确立明确的目标	31
2.18	做个受欢迎的领导	32
2.19	处理好工作的分工	33
2.20	理性看待公司福利	33
2.21	工作不能投机取巧	34
2.22	积极对待竞争的压力	35
2.23	不扮演两面派的角色	36
2.24	因事择人	36
2.25	和下属融洽相处	37
2.26	创造双赢的合作	38
2.27	给下级树立榜样	39
2.28	永远让你老板先说	40
2.29	选择行业的学问	41
2.30	不要欺骗上帝	41
2.31	不要小觑岗前培训	42
2.32	了解客户的真正需求	43
2.33	如何提高你的竞争力	44
2.34	没有金刚钻,不揽瓷器活	44
2.35	汇报工作要简明说要点	45
2.36	量才适用	46
2.37	遵守职业道德	47
2.38	信任你的下属	47
2.39	看出上司的真正心思	48



- 2.40 有的压力是自己加上去的 49
2.41 授权不是放权 50

第三章 金钱的快乐指数

- 3.1 合理开支日常消费 52
3.2 把钱花在教育上 52
3.3 节俭不等同于吝啬 53
3.4 不贪图小便宜 54
3.5 走出负债的怪圈 55
3.6 抓住挣钱的机遇 55
3.7 戒掉赌博的恶习 56
3.8 金钱不是唯一 57
3.9 慷慨是一种美德 58
3.10 财富不是用来炫耀的 59
3.11 设定合理的理财目标 59
3.12 富人的智慧 60
3.13 做富人也要做慈善家 61
3.14 不为金钱媚颜屈膝 62
3.15 不做金钱的奴隶 63
3.16 做人不要太吝啬 63

第四章 克服一个欲望与满足一千个欲望

- 4.1 知足是美好生活的前提 66
4.2 别对生活寄予过高期望 66
4.3 不要高估了自己的能力 67
4.4 施恩勿望报 68
4.5 从诱惑中走出来 69
4.6 不要被欲望吞噬 69
4.7 没得到的不一定是好的 70
4.8 做人不能得寸进尺 71
4.9 留一手 72
4.10 做个实用主义者 72
4.11 不做白日梦 73



第五章 痛并快乐着

- | | | |
|------|---------------|----|
| 5.1 | 快乐最不可缺少的伴侣是希望 | 76 |
| 5.2 | 笑对人生 | 77 |
| 5.3 | 依靠施舍的生活是可怜的 | 77 |
| 5.4 | 冷遇不能把你打垮 | 78 |
| 5.5 | 在沮丧中且歌且行 | 79 |
| 5.6 | 选择更好的方案 | 80 |
| 5.7 | 接受不可更改的事实 | 80 |
| 5.8 | 做好准备解决麻烦 | 81 |
| 5.9 | 执著的痛处 | 82 |
| 5.10 | 幻想的力量 | 83 |
| 5.11 | 沉着使你胜人一筹 | 83 |

第六章 当幸福来敲门

- | | | |
|------|-------------|----|
| 6.1 | 幸运只靠一个字 | 86 |
| 6.2 | 顺应时势会带来好运 | 86 |
| 6.3 | 成功不是一蹴而就的 | 87 |
| 6.4 | 远大理想是快乐的向导 | 88 |
| 6.5 | 不要迷信权威 | 88 |
| 6.6 | 不要把时间浪费在空话上 | 89 |
| 6.7 | 制定适合自己的目标 | 90 |
| 6.8 | 别忘了现实的生活 | 91 |
| 6.9 | 不要打破沙锅问到底 | 91 |
| 6.10 | 看清目标再行动 | 92 |
| 6.11 | 背水一战,激发潜能 | 93 |
| 6.12 | 求人不如求己 | 94 |
| 6.13 | 目标要有可执行性 | 95 |

第七章 做自己想做的事,成为自己想成为的人

- | | | |
|-----|--------------|-----|
| 7.1 | 保持真我风采 | 98 |
| 7.2 | 做最独特的自己 | 98 |
| 7.3 | 不要总靠别人活着 | 99 |
| 7.4 | 不要让别人左右自己的言行 | 100 |



7.5	相信天生我材必有用	101
7.6	不要陷入批评的泥沼	102
7.7	在纪律中坚守自己	102
7.8	大声说出内心的想法	103
7.9	世界因我而精彩	104
7.10	潇洒应对讽刺	105
7.11	坚持自己的看法	105
7.12	为自己骄傲	106
7.13	活给自己看	107
7.14	亮出你的优势	108
7.15	做个快乐的冒险家	108
7.16	不当井底蛙	109
7.17	摘下虚伪的面具	110
7.18	争取你的权益	111
7.19	认识你自己	112
7.20	走自己的路	112
7.21	学历pk能力	113

第八章 围墙的另一面春暖花开

8.1	利用你的缺点	116
8.2	换个角度看问题你会快乐些	116
8.3	善于化解尴尬的处境	117
8.4	还有比你更不走运的	118
8.5	失之东隅,收之桑榆	119
8.6	隐忍克让的风度	120
8.7	追求完美是迈开不快乐的第一步	120
8.8	换种方式行得通	121
8.9	适时站在对方的立场上	122
8.10	有时要逼自己一把	122
8.11	凡事多往好处想想	123
8.12	透过危机看机遇	124
8.13	面对无奈你怎么做	125
8.14	学以致用用的妙招	126
8.15	你有欣赏的眼光吗	126



8.16	辨别信息的真伪	127
8.17	生活里的选择题	128
8.18	多看长处少看短处	129
8.19	别让假象蒙了双眼	129
8.20	多向对方竖起大拇指	130
8.21	嘲笑别人你也不快乐	131
8.22	不要一味批评别人	132
8.23	事情也许不是你想的那样	133
8.24	五十步笑百步不可取	133
8.25	不同的角度看问题	134

第九章 快乐需要一颗平常心

9.1	如何留住岁月	138
9.2	守住一颗平常心	138
9.3	不妨尝试简单思维	139
9.4	回到原点	140
9.5	真心为他人喝彩	141
9.6	聪明人懂得享受生活	142
9.7	不要为打翻的牛奶哭泣	142
9.8	接受善意的提醒	143
9.9	天下没有免费的午餐	144
9.10	识时务者为俊杰	145
9.11	不要期望特殊待遇	145
9.12	不要吊死在一棵树上	146
9.13	不带有色眼镜看人	147
9.14	好奇心能杀死猫	148
9.15	山外有山,人外有人	149
9.16	追求万无一失	149

第十章 尝试一下改变的乐趣

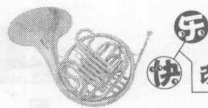
10.1	学会变通好处多	152
10.2	改掉你的坏习惯	152
10.3	生活是一个又一个创新的过程	153



10.4	塑造全新的自我	154
10.5	尝试超越自我	155
10.6	打破常规,触摸新鲜	156
10.7	别让习惯阻碍了你的突破	156
10.8	刻意模仿闹笑话	157
10.9	给自己充电	158
10.10	不能改变就学会适应	159
10.11	不求途径,但求结果	159
10.12	提升自身的价值	160
10.13	善于发现第三种答案	161
10.14	要了解对方就要站在对方的立场	162
10.15	尊重他人就是尊重自己	162
10.16	没有做不到的事	163
10.17	不会变通惹麻烦	164
10.18	根据变化换对策	165
10.19	做出自己的判断	165
10.20	随机应变	166
10.21	摒弃惯性思维	167
10.22	凡事不要想当然	168
10.23	田忌赛马的高招	168
10.24	让你的思维转个弯	169

第十一章 快乐是一种习惯

11.1	不要犯同一种错误	172
11.2	维持乐观的心态	172
11.3	学会自我提醒	173
11.4	快乐在抱怨中消失	174
11.5	不要轻易给他人允诺	175
11.6	克服你的惰性	176
11.7	难得糊涂	176
11.8	有时好心办坏事	177
11.9	你有镇静的心态吗	178
11.10	多为他人着想	179
11.11	透过现象看本质	179



11.12	与人为善	180
11.13	不过无聊的生活	181
11.14	从自身找缺点	182
11.15	保密是聪明的选择	183
11.16	不犯常识性错误	183
11.17	万事都有一个度	184

第十二章 拿得起，放得下

12.1	不做输不起的人	188
12.2	放下身上的包袱	188
12.3	乐于忘记他人的过错	189
12.4	开阔你的心胸	190
12.5	有一颗宽恕的心	191
12.6	不要勉强别人	191
12.7	佛说：“放下”	192
12.8	放弃不切实际的愿望	193
12.9	放下心中的仇恨	194

第十三章 灰姑娘和王子的童话

13.1	你有正确的爱情观念吗	196
13.2	真爱用什么来衡量	197
13.3	夫妻之间应该是平等的	198
13.4	爱情不是物质的	199
13.5	经营婚姻需“装傻”	199
13.6	蜜语化解感情危机	200
13.7	给平淡的爱情生活制造惊喜	201
13.8	爱情变味了怎么办	202
13.9	抓住你的另一半	203
13.10	把握住爱情的方向	204
13.11	多一点神秘感	205
13.12	不要羞于说爱他	206
13.13	爱情需要坦诚相对	207
13.14	没有永远的二人童话世界	207



13.15	正确对待爱情的痛	208
13.16	爱人之间需要沟通	209
13.17	做个合格的另一半	210
13.18	爱情不是唯一	211

第十四章 淡如水与甘若醴

14.1	注意社交场合的禁忌举止	214
14.2	你会推测别人的心理吗	215
14.3	不要与人交换秘密	216
14.4	委婉表达,曲线救国	216
14.5	学会和朋友分享	217
14.6	听完别人的话再下定论	218
14.7	话无语病显睿智	219
14.8	管好自己的事	219
14.9	奉承有度	220
14.10	尽快让对方同意自己	221
14.11	沟通化解小误会	222
14.12	婉言拒绝的艺术	222
14.13	不要把话说绝	224
14.14	如何打开话匣子	225
14.15	交往中莫害羞	226
14.16	帮人的技巧	226
14.17	花花轿子人抬人	227
14.18	探明对方的意图	228
14.19	慎行中庸之道	228
14.20	不中他人的圈套	229
14.21	不要过于世故	230
14.22	退一步海阔天空	231
14.23	与异性朋友大方相处	232
14.24	会说话招人喜欢	233
14.25	不泼他人的冷水	233
14.26	真心待人才有好报	234
14.27	切记言多必失	235
14.28	注重礼仪为你加分	236



第十五章 享受家庭的乐趣

- | | | |
|-------|------------|-----|
| 15.1 | 不做唠叨女人 | 238 |
| 15.2 | 给你的伴侣一个空间 | 238 |
| 15.3 | 家庭事业两不误 | 239 |
| 15.4 | 己所不欲,勿施于人 | 240 |
| 15.5 | 为你的另一半着想 | 241 |
| 15.6 | 做个聪明的丈夫 | 241 |
| 15.7 | 做个善解人意的好妻子 | 242 |
| 15.8 | 解除家庭纠纷的办法 | 243 |
| 15.9 | 珍惜身边的伴侣 | 244 |
| 15.10 | 谁是家庭的主角 | 245 |
| 15.11 | 提高孩子的警惕 | 246 |

第十六章 态度决定快乐

- | | | |
|-------|----------------|-----|
| 16.1 | 承认错误也讲方式 | 248 |
| 16.2 | 培养你的自制力 | 248 |
| 16.3 | 给自己一个正确的定位 | 249 |
| 16.4 | 虚心学习提高自己 | 250 |
| 16.5 | 今天,你微笑了吗 | 251 |
| 16.6 | 透过现象看本质 | 252 |
| 16.7 | 服下自嘲这剂良药 | 252 |
| 16.8 | 拥有君子的胸怀 | 253 |
| 16.9 | 怎样活着有意义 | 254 |
| 16.10 | 假如给我三天光明 | 255 |
| 16.11 | 别把自己看得太重要 | 255 |
| 16.12 | 不要被意外扰乱好心情 | 256 |
| 16.13 | 谦虚才能走远 | 256 |
| 16.14 | 如果只有半杯咖啡 | 257 |
| 16.15 | 多看花,少看刺 | 258 |
| 16.16 | 什么样的选择决定什么样的生活 | 258 |
| 16.17 | 给自己留条退路 | 259 |
| 16.18 | 人往高处走 | 260 |
| 16.19 | 不要自以为是 | 261 |

第一章

战胜阻碍快乐发芽的不良情绪

我们每天面对相同的世界，却有着不一样的感触。头顶的天空时而晴空万里，时而阴霾密布，这都是情绪在作怪。浮躁、猜疑、攀比、嫉妒……都是快乐的天敌。战胜阻碍快乐发芽的不良情绪，好心情才能常伴你左右。





乐

改变心态

Huai Le Sai Bian Xin Tai



1.1 嫉妒最可悲

父子二人看到一辆十分豪华的进口轿车。

儿子不屑地对他的父亲说：“坐这种车的人，肚子里一定没有学问！”

父亲则轻描淡写地回答：“说这种话的人，口袋里一定没有钱！”

什么是嫉妒？《心理学大辞典》为之下的定义是：“与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪状态。”黑格尔说：“嫉妒乃是平庸的情调对于卓越才能的反感。”上面的小笑话中，儿子不屑的口吻就反映了他嫉妒富人的心理。

嫉妒的心理是低级的，许多动物有着嫉妒的本性，一只狼因为嫉妒会把前来抢猎物的同类咬死。

嫉妒的心理是阴暗的，它会对人们的心理造成严重的危害。在社会交际中，在职场中，嫉妒的心理经常发生，嫉妒的目标很大程度上是对自己能够形成竞争的人。举个例子，和你业绩相当的同事受到老板的提拔，其他人都过去祝贺她，你却心情复杂，独自坐在位置上一言不发。由于耿耿于怀，以后你或许就和那位同事有了芥蒂，不再那么热情地对待她。如此恶性循环，必定会影响双方的身心健康和事业发展。

嫉妒是可悲的，它是心灵的毒药。嫉妒的人不仅自己不快乐、受折磨，也给被嫉妒的人带去不良影响。中国古代有副对联，叫做“欲无后悔须律己，各有前程莫妒人”。希望好嫉妒的人经常诵读此联，不断反省自己，改善自己的品性，让自己健康地成长。



1.2 不要自寻烦恼

问：“樊迟之名谁取？”

曰：“孔子取的。”

问：“樊哙之名谁取？”

曰：“汉祖取的。”

又问：“烦恼之名谁取？”

曰：“这是他自取的。”



上面的一则问答很有一番自嘲的味道：烦恼之名谁取的？——自己取的。生活中，常听人抱怨多么烦恼，多么郁闷，其实静下来反省一下，在有些事情上我们何尝不是自寻烦恼呢？

曾经有一位心理学家在轮船上做过一个有关心理的试验。他让一些心烦气躁的人走到船尾，设想把自己所有的烦恼全都丢进了海中，被滔滔海水淹没。结果，一名乘客开心地告诉他，自从按照心理学家的方法做后，发觉内心轻松很多，还打算以后坚持每晚都去船尾把烦恼的事抛到海里，直到不再有烦恼。

过去的事情，就让它过去吧。虽然光靠想象不能把烦恼的事情真正解决，但是我们可以拒绝那些烦人的思虑盘踞我们的心灵。面对一项还没实施的工程，你就开始担心遇到的系列问题；身上有点不舒服，你就开始忧虑是不是患了重病……这些不都是自寻烦恼吗？明天的事留到明天解决，未来是不可知的，没有必要自寻烦恼。

要把不必要的烦恼从内心深处揪出，就需要用积极的思想去填补你的心灵。当烦恼再次入侵，不要暴躁，安抚自己，不妨做些让自己开心的事情，转移注意力。你可以听听喜欢的音乐，或者去户外散散步，跟好友煲电话粥聊聊感兴趣的话题等等。

追求快乐的生活，不要自寻烦恼。



1.3 丢掉你的虚荣心

阿兵在论坛里问：“兄弟们给个建议。我只有300万预算，是买宾利还是买法拉利？”

第二天见有一回帖说：“买300辆二手奥拓！再雇300个司机！每次出门300辆奥拓排在一起！一会儿排S形，一会儿排成B形……”

《伊索寓言》里有这么一个故事：赫尔墨斯自以为他自己无比尊贵，结果却被告知他的塑像只是作为雕塑者送给顾客的一个附赠品。上面笑话里的阿兵和赫尔墨斯一样，都有一颗虚荣的心。不论人还是神，虚荣都是一记暗伤。

阿兵自以为家产阔绰，可以拿出来炫耀，却不想被他人看穿心思，受到嘲讽。太爱慕虚荣的人不仅不能受人重视，反而让自己受累，让他人看不起。

现实生活中不乏虚荣的人。他们的出发点是想追求自我的完满。虚荣