

◀抱怨不如**改变**，生气不如**争气**▶

无法改变事情 可以改变心情

珍藏版

张笑恒◇编著



在人生的旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无须忧伤。

改变了心情就可能改变一切！

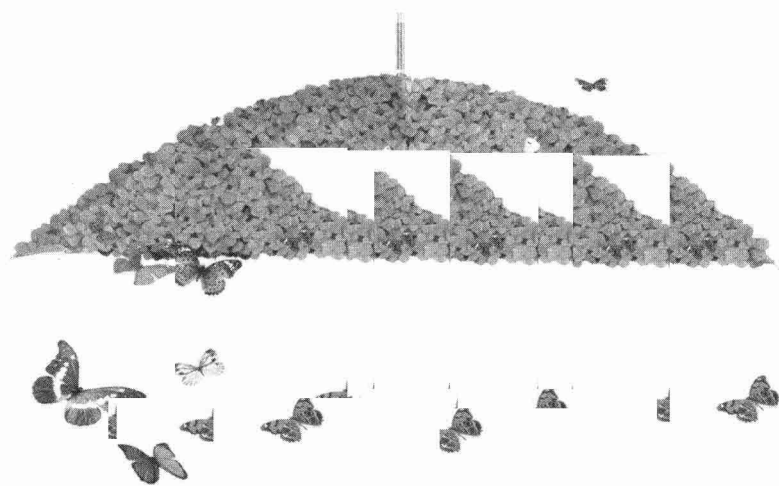
北京工业大学出版社

◀抱怨不如**改变**，生气不如**争气**▶

无法改变事情 可以改变心情

珍藏版

张笑恒◇编著



在人生的旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无须忧伤。

改变了心情就可能改变一切！

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无法改变事情可以改变心情：珍藏版/张笑恒编著.
—北京：北京工业大学出版社，2010.2
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2249 - 9

I. ①无… II. ①张… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236526 号

无法改变事情可以改变心情 (珍藏版)

编 著：张笑恒

责任编辑：陶国庆

封面设计：天之赋设计室

出版发行：北京工业大学出版社

地 址：北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码：100124

电 话：010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位：全国各地新华书店

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：17

字 数：247 千字

版 次：2010 年 2 月第 1 版

印 次：2010 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5639 - 2249 - 9

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

前言



生活总不像我们想象的那样完美无缺，有太多的我们无法逾越的墙。见多了不公平的事情，我们就容易心怀怨恨和偏见，不满现状，产生种种的不良情绪。既然知道有些事情是不能改变的，有些事情不是单凭横冲直撞就能达到目的的，那就先暂时接受现实中存在的缺陷，把自己的心态放平，承认生活中不完美的一面，然后蓄势待发，努力寻找新的机遇。

同一件事情从不同的角度去看，会产生不同的看法。其实，过去和现在的好多事情已成定局，无论我们怎么抗争都影响不了事情的结局，我们唯一能做到的是怀着虔诚慢慢地治疗自己内心的创伤。

物竞天择，适者生存。生活中的各种竞争都是无情的，我们无法逃脱。我们如果只盯着事物糟糕的一面，那样只会增加自己的伤感。我们要明白，现实的生活是一个整体，有其嘈杂灰暗的一面，同时也存在着温暖光明的一面，关键是我们要寻找什么。如果我们要寻找快乐，就会常常在



那些看似糟糕的事物中发现意外的惊喜。

我们都知道，在现实社会中，不是每个人都是一帆风顺的，都会在一些暗淡的日子里漂泊。在那些暗淡的日子里，我们总是不经意地失去好多，于是就有了徘徊，有了叹息，有了对曾经的惦记，并在那个死胡同里停滞不前，于是我们现在所拥有的一切却被自己白白地浪费。与其这样，不如学会珍惜现在，从失败和挫折中吸取教训、总结经验，为未来的成功作好铺垫。

我们要承认，生活原本就是存在许多不公平的。下雨，我们就要打伞；天冷，我们就要穿衣；风大，我们就要躲避。在坎坷和挫折面前，暂时地转个弯、低下头，等到雨过天晴，在未来的舞台上，我们一样可以胸怀万丈豪情，心装万里鹏程。不怕暂时的失意，不怕暂时的挫折，不怕暂时的不得志，我们要树立这样的精神和信念，任梦想的藤顺势缠绕在现实的主干上，坚持自己的本色，就一定会微笑着收获最大的喜悦，取得最后的胜利。



目 录

MU LU



第一章 接受不能改变的事实

在这个世界上，虽然我们永远无法控制每一件事情，比如股市的涨跌、交通的拥堵、恶劣的天气、物价的上涨、地震的发生，以及各种不幸的降临，但是我们却永远可以选择自己的心情。

一、有些事情是我们不能控制的	2
二、岂能尽如人意，但求无愧于心	4
三、学会接受不能改变的事实	6
四、伤害我们的有时是我们对事情的看法	8
五、不要让天气牵着心情走	10
六、别跟自己的长相过不去	12
七、永远也不可能再回到从前	14
八、一旦失去就意味着永远	16
九、要尽人事顺从自然	17



第二章 不能改变环境就要改变自己

很多人都想改变这个世界，却没有想改变自己。其实，当人们不能改变这个世界时，改变自己才是最明智的选择！人们不要总奢望环境适应自己，当环境发生变化时，只有积极地改变自己去适应环境，才能更好地生存。

- 一、适者比强者更善于生存 22
- 二、有时候迫切需要的是改变我们自己 24
- 三、应该学会适应世界上的不公平 26
- 四、去适应环境而不是让环境适应你 28
- 五、低起点更有胜出的机会 30
- 六、把小事做到出色，才有机会做大事 33
- 七、学会自我调整，锻造自身承受力 36
- 八、提升适应新环境的能力 39
- 九、如何尽快地适应一份新工作 41

第三章 不以心情好坏来做事

人们在心情好的时候往往做事效率很高，问题是我们不能消极地等待好心情的到来，听凭自己的情绪去支配事情。我们要懂得如何调控自己的情绪，只有管理好自己的情绪，才能掌控生活，做到事事顺利。

- 一、只有糟糕的心情，没有糟糕的事情 46



二、坏心情只会把事情搞砸	48
三、颓废者将一事无成	50
四、未成功的人没有悲观的权利	52
五、不因一时落魄而沉沦	54
六、不因别人的愤怒而愤怒	56
七、在危急关头关键是保持冷静	59
八、不靠心情好坏来做事	61
九、无法选择出身，可以创造未来	63

第四章 改变心情就能改变事情的结果

每个人在生活中都会遇到一些不如意的事情，而这些不如意的事情带给每个人的影响又各不相同，有些人可能会因为这些不如意而变得郁郁寡欢，而有些人却会从中发现快乐！改变自己的心情，世界就会因人们心情的改变而显得不同！

一、想改变事情的结果，就先改变心情	68
二、不绝望就会有希望	71
三、与其改变环境，不如改变自己	73
四、自己比想象的更坚强	75
五、人可以被打败，但不能被打倒	77
六、再试一次就是成功	80
七、有绝处求生的决心，就能从绝境中突围	82
八、只有面对现实，才能超越现实	84



第五章 唯一能控制的只有现在

无论发生什么事情，生活都将继续前行。驶不出昨天的港湾，就到达不了明天的彼岸；没有今天展翅飞翔的锻炼，就没有未来鹰击长空的雄壮。过去的已经过去，未来的尚未到来，我们唯一能控制的只有现在。

- 一、要生活在完全独立的今天 88
- 二、头脑中装满过去的人无法容纳未来 90
- 三、现在的努力决定我们的未来 91
- 四、将郁闷的事情以及心情留在过去 93
- 五、不要预支明天的烦恼 95
- 六、过好每一天就足够了 98
- 七、得不到的东西没有想象的那般美好 99
- 八、珍惜眼前的幸福 101
- 九、想做什么从现在开始 103
- 十、错过了美丽也不必遗憾 106

第六章 想事情要往向好处发展去想

虽然我们无法选择自己的外貌，更无法选择出身，但是我们却可以选择从不同的角度去看问题。世界对每个人都是公平的，只是每个人面对烦恼时所持的态度不同罢了。人们凡事多往好的方面想一想，用乐观的精神驾驭悲观的情绪，心中就会有豁然开朗的感觉。

一、消极的人受环境控制，积极的人控制环境	110
二、发现生活中好的一面	112
三、苦日子也能过得甜	114
四、不要抱怨这个世界	116
五、不要放弃无限的希望	119
六、内心强大就能够稀释一切痛苦	121
七、要为成功找方法	124
八、年轻人失败的成本低	126
九、锻炼自己承受不幸的能力	128
十、及时制止消极的心态	130
十一、反复运用积极的自我暗示	132

第七章 将失败当做考验和磨炼

失败不是洪水猛兽，它也许是人生的弯路，但它更是走向成功的捷径。逆境不是灾难，它不可怕，身处逆境而自强不息，它就是成功的突破口。只有经历过失败和逆境的考验与磨炼，我们才能寻找到生命中璀璨的亮点。

一、身处逆境不见得是坏事	136
二、失败只是暂时的不成功	139
三、跌倒了才能够学会走路	141
四、每一种创伤都是一种成熟	144
五、障碍也是超越自我的契机	147
六、输得起才能赢得起	150
七、锻炼面对失败的承受力	152
八、从哪里跌倒就从哪里爬起	154
九、学会在挫折中微笑	157



十、收获灰烬中重生的喜悦	159
十一、灾难过后的心理自救	162

第八章 学会放弃就能清除痛苦之源

获取快乐有两条捷径，一是增加自己想要得到的，二是减少自己的欲望，而后者要比前者简单得多。事实上，多数人痛苦常常不是因为自己得到的不够多，而是因为自己欲望太强烈。谁也不能拥有整个世界，只要学会适当地放弃，人们就会让生活变得更加轻松惬意。

一、痛苦往往源于太多的执著	166
二、不要因为过强的欲望而迷失自己	168
三、不一定要争第一	169
四、理想与现实冲突时的理智放弃	171
五、膨胀的野心会毁掉幸福	174
六、勇于扔掉淘到的金子	175
七、知难而退也是一种智慧	177
八、学会放弃的能力	180
九、失之东隅，收之桑榆	182
十、要用付出代价来原谅自己	184
十一、弯曲是生命的艺术	186
十二、松开的手比紧握的手拥有更多	188

第九章 不盲目攀比和心怀感恩就会快乐

其实世界上的每一个生命都有欠缺，只是欠缺的方式和程度不同罢了。

了。要学会正确地比较，不盲目攀比，不拿自己没有拥有的去比较别人拥有的。其实，只要我们愿意，我们随时都可以拿起“遥控器”，让快乐将自己淹没。

一、其实我们都是百万富翁	192
二、幸福是在比较中获得的	195
三、每个生命都有欠缺	197
四、换位思考后的心理平衡	199
五、有钱不等于富有	202
六、快乐需要我们去发现	204
七、要看到自己所拥有的幸福	206
八、其实自己已经非常幸运	208
九、学会感谢是大智慧	210
十、仇恨并不会让对手痛苦	212

第十章 不能改变别人却可以控制自己

虽然我们不能完全地改变别人的态度，但我们可以完全地控制自己的情绪，不让坏情绪伤害自己，也不殃及别人。积极的人总能创造好情绪，让其给自己带来走向成功的驱动力。

一、勿让别人的坏情绪左右我们的心情	216
二、不必在乎别人的冷嘲热讽	218
三、别让自己的坏心情伤害别人	221
四、不把坏情绪带到工作中	223
五、发怒只会让事情变得更糟	225
六、上司的表情并非多重要	227



七、不做批评的充气气球	228
八、让与自己争执的人赢	230
九、被拒绝后要坚忍	232
十、不与别人发生无谓的冲突	234

第十一章 换工作不如换心情

很多人对现有的工作一旦产生倦怠感，第一个想法就是跳槽。其实，再好的工作也很难尽善尽美。如果不能调整自己的心情，即使换了工作，那也必定又是新一轮倦怠的开始。换工作不如换心情，换工作只能带来短暂的激情；换心情却能发掘出工作中蕴涵的宝藏。

一、不要像凑合婚姻那样凑合地工作	238
二、别以为下一份工作会更好	239
三、工作态度决定工作心情	241
四、有趣的工作在自己的心里	243
五、把工作当成愉快的带薪学习	245
六、多想想努力工作的好处	246
七、永远保持“实习生”的心态	249
八、学会正确地抱怨	251
九、不断创新才会进步	253
十、吃亏也是福	255

第一章

接受不能改变的事实

在这个世界上，虽然我们永远无法控制每一件事情，比如股市的涨跌、交通的拥堵、恶劣的天气、物价的上涨、地震的发生，以及各种不幸的降临，但是我们却永远可以选择自己的心情。





一、有些事情是我们不能控制的

一位哲人说：“要想获得幸福与自由，必须明白一个道理：一些事情我们能控制，另一些事情则不能。”我们能控制自己的观念、欲望、好恶，但有些事情我们却无法控制。比如，我们出生在一个什么样的家庭、是否生来健康、社会地位如何，等等，这些外部事物都不是我们自身所能控制的。我们无法控制命运，无法控制人生道路上的险阻，无法控制死亡，我们无法控制的东西太多！如果我们试图改变和控制这些我们力所不及的事情，那只会给我们带来痛苦。

生活中有些事情，我们只能眼睁睁地看着却无能为力。如果我们想掌控生活，就要明白生活中我们所能掌控的界限，要明白生活中我们所能控制的事情和不能控制的事情。否则，我们就会被现实的残酷击垮。

夏季来临，时而烈日高照，时而暴雨急骤。一对年轻的夫妻本打算周末去郊外游玩，哪知那天乌云密布，倾盆大雨，这样的天气不得不让他们的计划被迫取消。妻子一脸沮丧地说：“好不容易有个周末，本来还想去郊外散散心，好好呼吸一下新鲜的空气。这倒霉的暴雨怎么偏偏赶得这么巧！”

丈夫听后，温柔地走到妻子身边，抱住妻子的腰说：“别忧郁，亲爱的，就算没有郊外的好空气，还有我的微笑陪伴着你啊！不如我们把这乌云遮盖的光线当成酒会上迷离的灯光，把这轰隆隆的雷声当成低沉的乐曲，来共舞一曲吧！”妻子听后宛然一笑，便把手递在了丈夫手中，开始了只属于他俩的浪漫舞步。

我们不能左右狂风暴雨，不能控制冬的冷、夏的热、秋的雨、春的风。我们不能只看到阳光灿烂，不能只活在鸟语花香的氛围内。世界上有那么多我们不能控制的事情，我们只有选择我们能控制的事情去做，把不能控制的事情放弃，给自己营造精彩的空间。

有一只蜜蜂出生没有多久就开始辛勤地学习采蜜及寻找花粉花蜜的方法，学成之后便四处采蜜去了。

每到一处它都会被鲜艳的花朵吸引，然后忘乎所以地忙碌起来，直到把这里的花粉花蜜一点儿也不剩地全部采完，然后又开始去另外一个地方。

一只蝴蝶飞过来想跟它玩捉迷藏，它置之不理。渐渐地，蜜蜂发现这边的花蜜采完了，回来后又有好多新鲜的花蜜长出来了，这里的花蜜老是采不完。蜜蜂不知道这个地方是春城，这儿的鲜花永远鲜艳。

不管蜜蜂如何加倍地努力，花蜜依然是越采越多。终于有一天，这只蜜蜂累倒了，驮着花蜜从空中掉了下来。

那只蝴蝶又飞了过来，关切地问它怎么了。

蜜蜂有气无力地说：“我快不行了，可这里的蜜我还没有采完呢！”

生活中，也许我们都和小蜜蜂一样，总希望我们能达到自己的目的，能让一切事情都像我们所希望的那样。但结果是我们失去的更多，很多都是我们在做这件事情前意想不到的坏结果。我们不如承认客观现实，承认那些花蜜是采不完的，给自己留下休息的时间，这样才能让生命拥有光芒。

对我们所能控制的事情付出多一些时间，那将会得到更多的效益。我们无法控制过去，无法控制未来，无法控制自己力所不能及的事情，只能改变我们所能控制的事物。人生不能只走一条路，换一条路将会有另一种惊喜。



我们必须明白，有些事情就像四季的更迭，不受人人为的控制。对此，我们要学着接受，顺其自然。如果试图改变，那样不仅徒劳无功，还会把自己折磨得身心疲惫。

二、岂能尽如人意，但求无愧于心

国学大师季羨林先生曾在文章中写道：“每个人都争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的，不完满才是人生。”的确，人生是充满遗憾的，这是一个常态。

在琐碎的生活中，如果不能接受现实中的种种不完美，就可能会产生很多的怨言和抑郁。

有位老年听众向某电视台打来热线电话，讲述夏天之后，附近总有些邻居在深夜还大声喧哗，害得本来就容易失眠的她睡眠不好。该电视节目的重点在于心理上的调节，主持人在简单地讲了些非心理学的“交涉手段”后，重点讲了如何运用心理上的调节术来躲避外界噪音的干扰。

节目播出时，一位知识界的老年妇女打过来电话，她态度鲜明地表示不接受主持人的观点。她尽力地谴责了社会上许多看不惯的现象，比如邻居缺乏公德、青年人没有礼貌不让座等事情。

的确，那位老年妇女所描述的现象是存在的，这是真实的生活，它从来不是完美的，更不会完全符合众多人的意愿。世上真正的聪明人往往都明白完美的缺憾。追求完美就是珍惜拥有，而过分地追求身边的完美，往