

畅销
珍藏版

要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

好心情



卸下心中的负担，
让心灵挣脱羁绊，
给生命一次蝴蝶般的飞翔，
去寻找那缕明媚的春光。



生活不可能完美无缺，
生活也不可能让你完全满足。
你怎样去看人生，
人生就会有怎样的结果。



好心态



天气的晴雨不能决定心情的晴雨，
人生需要乐观的心态去面对，
心晴时要开怀，心雨时亦要开怀。



你的心情好了，你就会微笑；
他的心情好了，他就会唱歌；
大家的心情好了，世界就祥和了。



好人生

人要有好心情和好心态！好的心情让你快乐，好的心态让你幸福！

何菲鹏 编著

中国华侨出版社

何菲鹏 编著

生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

好心情 好心态 好人生

The large text '好心情 好心态 好人生' is arranged in three rows. Between the characters, there are several small illustrations of people in various states of mind and action. In the first row, a man in a suit and hat walks with a briefcase, a person sits on a large open book, and a person sits on a large open book. In the second row, a man in a suit and hat walks with a briefcase, a person sits on a large open book, and a person sits on a large open book. In the third row, a man in a suit and hat walks with a briefcase, a person sits on a large open book, and a person sits on a large open book.

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心情·好心态·好人生 / 何菲鹏编著. —北京:
中国华侨出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5113-0858-0

I. ①好… II. ①何… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 215794 号

好心情·好心态·好人生

编 著 / 何菲鹏

责任编辑 / 黄 玮

责任校对 / 李瑞琴

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/315 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0858-0

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

人生就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？

曾经有两个囚犯从狱中眺望窗外，一个看到的是漫漫黑夜，一个看到的是万点星光。面对同样的际遇，前者持一种灰色心态，看到的就是满目苍凉、了无生气；而后者持一种明快心态，看到的自然是星光万点、一片光明。

法国著名作家大仲马曾说过这样一段话：“人生是一串用无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”这句话可以从两个囚犯的不同表现得到证实。

人是一种很情绪化的动物。没有好心情的时候，灵感和创造力都会“退避三舍”，如影随形的只是焦躁不安和缺乏自信，而这种不健康的生活状态，又往往是许多危险和更大挫折的前奏。

曾几何时，内心的纯净是每个人的梦想。然而，越来越多的压力，使我们身心疲惫。看着别人的成功，看着自己的不幸，我们的心里总笼罩着沉重的阴影，或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重，或郁郁寡欢。

久而久之，疲惫的我们突然发现：自己居然不会快乐了！曾经的纯真与幸

福还历历在目,可是为什么,今天它们要离我而去?

面对这样的自己,你要做的事情就是:调节好自己心情,修炼好自己心态,只有这样才能拥有一个好人生。

也许昨天的你,心烦意乱时,会显得有些坐立不安;孤独无助时,不由陷入迷茫彷徨。这种心情,这种处境,宛如电影画面一般清晰。可是,我们不要再为此怨天尤人。命运是掌握在我们自己的手中的,只要你能找到恰当的方法,那么你就会感到:那份丢失已久的纯净心灵,又一次灌入自己的体内!

本书从生活中的各个角度入手,配合一个个生动活泼的案例,详细介绍了调节好心情、修炼好心态、营造好人生的方法,让你为自己疗伤,给自己解愁,让你拥有积极健康的心态,让你的人生绚丽多彩!

文字的魅力是无穷的。如果你能在字里行间中反省自己,在墨香之中放松情绪,一颗平常心就会生根发芽。伴随着这棵小树苗的成长,仁爱、平静、乐观、豁达,这些果实终将落入你的怀抱。



目 录

◆ 第一篇 如何调节好心情 ◆

人是一种很情绪化的动物。没有好心情的时候,灵感和创造力都会“退避三舍”,如影随形的只是焦躁不安和缺乏自信,而这种不健康的生活状态,又往往是许多危险和更大挫折的前奏。为此,你必须果断离开使你不快的人和事,不要让它们控制你,束缚你,扼杀你。让自己保持良好的心情。

第一章 自我反思调节心情的八个方法

方法一:学会控制自己的情绪	2
方法二:在压力中寻找快乐	4
方法三:学会独立,抛弃依赖心理	6
方法四:保持一份平和的心态	8
方法五:做个“门外汉”	10
方法六:克制愤怒,不做生气的人	12
方法七:学会自我安慰,让自己成为“阿 Q”	14
方法八:莫被一些无关紧要的小事所累	16

第二章 变通中调节好心情的五个方法

- 方法一：换个角度处理与他人的矛盾 19
- 方法二：换个想法去追求快乐 21
- 方法三：与孩子交往中，要学会换位思考 23
- 方法四：站在老板的角度看问题 25
- 方法五：与人相处，多考虑一下别人的感受 27

第三章 远离争吵调节好心情的六个方法

- 方法一：避免无谓的争论 29
- 方法二：口头上不必占尽上风 31
- 方法三：对手面前，不妨装装糊涂 33
- 方法四：主动承认自己的不足 35
- 方法五：即使高人一等，也不可盛气凌人 37
- 方法六：自己占理的时候也要沉住气 39

第四章 忘记过去调节好心情的五个方法

- 方法一：收起过去的痛苦这把利刃 41
- 方法二：不要过度怀旧 43
- 方法三：不要为过去的失误而驻足 44
- 方法四：走出过去，回到现实中来 46
- 方法五：学会感受新的生活 48



第五章 安慰自己调节好心情的四个方法

方法一：对生活中的小失误，学会原谅自己	50
方法二：对待自己仁慈一点	52
方法三：向自己说声“对不起”	54
方法四：面对波折，仍要充满希望	56

第六章 宁静中调节好心情的六个方法

方法一：疲劳时给自己松松绑	59
方法二：在痛苦中寻找快乐	61
方法三：在属于自己的世界里取悦自己	63
方法四：在安静的环境中摆脱压力	65
方法五：适当地放松自己	67
方法六：果断“枪毙”幻想中的痛苦	69

第七章 顺其自然调节好心情的九个方法

方法一：用实现小梦想来取悦自己	71
方法二：不要给自己施加太大的压力	73
方法三：以超然的心情看待人生	75
方法四：放宽心态，寻找通往彼岸的另一条路	77
方法五：一时之胜不足喜，一时之败不足悲	79
方法六：像蘑菇一样生存	81

- 方法七：与他人相处，切忌死要面子 83
- 方法八：远离浮躁，让人性回到本真状态 85
- 方法九：学会调整心理，做一名超然物外的智者 87

◇ 第二篇 怎样修炼好心态 ◇

成功学大师拿破仑·希尔曾说过：“积极的心态是使心灵健康的营养，能吸引财富、成功、快乐和健康；消极的心态却是心灵的疾病和垃圾，不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中的一切。”我们所产生的行为、我们对别人的态度、我们所做的决定，都是自己的心态在作主，一个人如果心态好，积极、乐观地面对人生，平和地接受挑战和应付麻烦，那他就成功了一半。

第八章 修炼积极心态的六个方法

- 方法一：挖掘自身的巨大潜能 90
- 方法二：战胜自己，创造命运 93
- 方法三：勇敢向前，以攻为守 96
- 方法四：永不停息地追求人生目标 98
- 方法五：独立自主，不依赖他人 101
- 方法六：主动寻找并创造机会 104



第九章 修炼明智心态的六个方法

方法一:深刻地认识自己,客观地评价自己	108
方法二:承认自己的不足	110
方法三:为适应环境而改变自己	113
方法四:允许自己犯错误	116
方法五:掌握好“埋头”和“抬头”的时机	118
方法六:不断给自己充电	120

第十章 修炼自信心态的四个方法

方法一:尽情地赞美自己的优点	123
方法二:敢于尝试别人不敢尝试的事	126
方法三:在劣势中寻找优势	129
方法四:无论何时都不放弃努力	132

第十一章 修炼坚韧心态的五个方法

方法一:在忍耐中积极地蓄积力量 and 资本	135
方法二:困难面前敢于迎难而上	138
方法三:紧盯目标,跌倒爬起	141
方法四:把痛苦当作是生命中的一笔财富	144
方法五:正视失败,逆境中学会坚持	147

第十二章 修炼宽容心态的四个方法

- 方法一：抛开心中的冷漠，微笑面对他人 151
- 方法二：以平和的心态对待他人的错误 154
- 方法三：把对手变成自己的朋友 157
- 方法四：得饶人处且饶人 160

第十三章 修炼放弃心态的四个方法

- 方法一：该放弃的就要放弃 163
- 方法二：心存简单，摆脱不必要的烦恼 166
- 方法三：珍惜现在所拥有的 168
- 方法四：知足常乐，对生活不必苛求完美 169

第十四章 修炼淡定心态的五个方法

- 方法一：把得失看得淡一些 173
- 方法二：脚踏实地、一步步向目标迈进 175
- 方法三：方法三：身外物，不奢恋 177
- 方法四：以一种积极的态度去与别人比较 180
- 方法五：以退为进，走一条曲线成功的路 182



第三篇 如何营造好人生

一个人来到世上就像一张白纸,每一个人自生下来的那一刻起,就赋予了这张白纸以某种意义。他以后的所作所为,都将在此白纸上一一得到反映,这里面记录了他生活中的点点滴滴;有快乐,也有悲伤,有幸福,也有忧愁,酸、甜、苦、辣、咸人生五味瓶将在这里得到最好的展示。

第十五章 “爱心”营造好人生的六个方法

方法一:对生活多一些感恩	188
方法二:让感恩走进心灵	190
方法三:在感恩中享受快乐	191
方法四:拥有“同理心”,站在对方的立场考虑问题	193
方法五:包容别人的过错	195
方法六:用心去听别人的话	196

第十六章 “苦难”中营造好人生的四个方法

方法一:用辛勤与汗水改变人生	198
方法二:在酸苦中体现人生价值	200
方法三:做好过程中的每一点、每一滴	203
方法四:不停地努力,再艰苦也要坚持	204

第十七章 提高自身涵养营造好人生的五个方法

- 方法一：与人交往，以“和”为贵 207
- 方法二：做自己情绪的主人 209
- 方法三：心高但不可气傲 211
- 方法四：摆正自己的位置，把姿态放低些 213
- 方法五：永远保持学习的姿态 215

第十八章 以君子风度营造好人生的七个方法

- 方法一：让自己的生命为他人开一朵花 217
- 方法二：要学会给人让道 219
- 方法三：成人之美，实现自我价值 221
- 方法四：淡泊名利，共享荣誉 223
- 方法五：关键时刻把热情之手伸给别人 226
- 方法六：把完美留在梦境 228
- 方法七：欣赏自己的不完美 230

第十九章 在忍耐中营造好人生的六个方法

- 方法一：目标和现实相距太远时，忍耐是最佳选择 233
- 方法二：劣境中坚信总有峰回路转时 235
- 方法三：忍常人所不能忍，为常人所不能为 238
- 方法四：在忍耐中蓄积力量 240



方法五：耐住寂寞，以静制动	243
方法六：敞开心扉，拥抱孤独	245

第二十章 细节中营造好人生的四个方法

方法一：注重细节，把小事当大事去做	247
方法二：积极去做别人不愿做的事情	249
方法三：小事情累积成大事业	252
方法四：凡事必须亲身实践	254

第

一

篇

如何调节好心情

人是一种很情绪化的动物。没有好心情的时候，灵感和创造力都会“退避三舍”，如影随形的只是焦躁不安和缺乏自信，而这种不健康的生活状态，又往往是许多危险和更大挫折的前奏。为此，你必须果断离开使你不快的人和事，不要让它们控制你，束缚你，扼杀你。让自己保持良好的心情。



第一章

自我反思调节心情的八个方法

方法一 学会控制自己的情绪

好心情方法:及时地反省自己,及时地调整情绪,这是拥有一个好心态的基本方法。我们不可等待,否则,自己在消极的情绪中沉溺太久,那么你将再也无法走出愤怒,走出悲伤。

关键词:控制情绪

人的一生中,总会遇到一些小波折,它们让你纠结,让你迷茫,让你对眼前的一切,通通感到了失望。但是,生气归生气,我们不能任由这种情绪随意发展,而是应当学会控制和调整,做生活的主人,做情绪的主人。

然而,虽然人们都懂得这个道理,但遇到具体事情时,却又无法控制。还有一些人虽一言不发,但心情忧郁,精神恍惚,他们同样也在封闭的世界中制造“混乱”。对于此,我们必须要学会反省,尽量让这种不健康的心态远离自己。

张启发是个业务员,每天工作都很忙。最令他不高兴的是,无论自己怎么努力,他的工作业绩也没有明显提高,反而还因为各种小事总受到领导的批评。

这天,张启发和一个客户谈判。这期间,客户表现出了有些敷衍的态度,这让他有些不高兴。这位客户甚至在最后还说:“算了,咱们别谈了。说实话,我并不信任你们公司,我觉得你们的产品不能符合我的要求。”

一下子,张启发的愤怒被点燃了,他拍案而起,大声吼道:“不谈就不谈,



你以为你是什么东西？你想买，我还不卖了呢！”说完，他头也不回地走了出去。

来到大街上，张启发依旧想着刚才的事情，心里还没有平静。这时，一个骑自行车的少年从他身边经过，车把不小心挂住了张启发的袖子。

张启发没站稳，险些摔倒在地上。当他站稳后，看到那个少年并没有下车向自己道歉的意思，反而想要溜走，不由勃然大怒向前追了过去。

张启发的行为自然引起了路人的关注。几个上了年纪的人拉住了他说道：“小伙子算了吧，你也没有受伤，就别追了。路上这么多车，万一再碰你一下怎么办啊？”

然而，大家的劝说都没能让张启发平静下来，他反而更加愤怒地喊：“有你们什么事！都给我闪开，要不然我连你们一起打！”

听到张启发这么说，大家也都不再阻拦他。有人说：“为你好，你还不领情，这人真是的！”

张启发“哼”了一声，不理睬众人的批评，准备继续追赶那个骑车少年。然而，当他刚冲上马路时，迎面开来了一辆疾驰的卡车。顿时，张启发倒在了血泊之中。后来经过抢救，张启发才保住了命，不过却成了重度残疾。

张启发的事故，就在于他不知道控制情绪，反而更加动怒，这才酿成了苦果。这是多么血淋淋的例子啊！

无论对于什么事情，我们都必须控制情绪，反省心里的那份急躁。首先，我们应当输入自我控制的意识。其实，想控制情绪并不是什么难于登天的事情，只要掌握一些正确的方法，就可以很好地驾驭自己。

在众多调整情绪的方法中，你可以先学一下“情绪转移法”，即暂时避开不良刺激，把注意力、精力和兴趣投入到另一项活动中去，以减轻不良情绪对自己的冲击。

想要转移情绪，方法有很多。例如，你可以参加各种文体活动、与亲朋好友倾谈、阅读研究、琴棋书画等等。只要是自己喜欢的事情，你就可以尝试。总