

收 入 的 情 绪 操 纵 术

# 微微一笑又何妨

一台让你微笑、开心的情绪调节器  
一本修心养性、管理情绪的最佳读物

李兰芳◎编著



**如果你不快乐，一定要读这本书；  
如果你很快乐，一定把它推荐给朋友！**

你是否发现自己的脾气越来越差？常常忍不住暴跳如雷！你有多久没有开心地笑过了？生活压力太大，爱情、事业都不如意，这些问题聚集在心里，难以排解，久而久之就会造成抑郁。对现代人来说，微笑是最好的药，保持好一个良好的心态，比什么都重要。

中国商业出版社

收 放 自 如 的 情 术

# 微微一笑又何妨

李兰芳◎编著



一台让你微笑、开心的情绪调节器  
一本修心养性、管理情绪的最佳读物

中国商业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

微微一笑又何妨 / 李兰芳编著 . —北京 : 中国商业出版社 ,

2011.12

ISBN 978-7-5044-7512-1

I. ①微… II. ①李… III. ①个人—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 248452 号

责任编辑 张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www.q-cbook.com](http://www.q-cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳明伟业印务有限公司

\* \* \* \*

710×1000 毫米 16 开 15.5 印张 172 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定价 : 28.60 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



# 序

## 微笑是最好的药

生活的重压、成长的烦恼，常常让人忘记了微笑。于是，很多人戴上了“冷峻”的面具，紧锁着眉头，脸上乌云笼罩、内心凄风苦雨。

行走在大街上，你会发现这样的人比比皆是，真正快乐的没有几个。

不信？你不妨仔细观察一下自己。你是否发现自己的脾气越来越差？常常忍不住暴跳如雷！你有多久没有开心地笑过了？生活压力太大，爱情、事业都不如意，这些问题聚集在心里，难以排解，久而久之就会造成抑郁。对现代人来说，微笑是最好的药，保持一个良好的心态，比什么都重要。

关于微笑，还有一个动人的佛教故事。有一天，佛祖释迦牟尼上大课，众多弟子眼巴巴地望着他，他却一句话也不说。伸手从讲台上的花盆中，拿起一朵花，在手中转来转去，好像在暗示着什么。弟子们谁也不懂老师这个动作是什么意思。这就是“释迦拈花”。

释迦有个大弟子，叫迦叶。佛经记载，看见释迦拈花，迦叶“破颜微笑”。宗教教会，戒律极严。可就在这鸦雀无声中，迦叶尊者竟然“噗嗤”一笑，尽管不是开怀大笑，只是微笑，也是违反常规的。这就是“迦叶微笑”。

这师徒两人神神怪怪的行为，合在一起，就叫做“拈花微笑”。

紧接着，释迦牟尼讲话了：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”意思是说：徒儿们听好了，我有绝妙高招，可以直接悟道，刚才已经传授给迦叶同学了啦。你们要学，就问他去吧！

迦叶这一笑，除了禅宗顿悟的玄机之外，还包括一种心态——安详静谧，纯净无染，无欲无贪，无拘无束，不着形迹，不可动摇。佛祖拈花，迦叶微笑，是心与心的交流，是无我的境界，是不形诸言只会诸心的无言默契。

凡夫俗子的生活，也需要如阳光般温暖的笑容。正像《菜根谭》里说的那样：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”微笑就

像静静绽放的花朵，无声地散发出恬静的香气。对西方人来说，蒙娜丽莎神秘的微笑是永远的经典。而传统的东方文化中，微笑更是包括了形形色色的内容。对逆境一笑置之，身在陋巷，一簞食、一瓢饮的颜回，仍然在微笑；相逢一笑泯恩仇，个人恩怨用微笑可以抹去；人生际遇，也以微笑面对。不管是仙佛，还是俗人，无论世间多少烦心事，微微一笑又何妨？

微笑是一种超然的态度，跟贫富，地位，处境没有必然的联系。一个富翁可能整天忧心忡忡，而一个穷人可能心情舒畅：一位处境顺利的人可能会愁眉不展，一位身处逆境的人可能会面带微笑……应对生活充满感激，至少，它给了我们生命，给了我们生存的空间。

微笑是人生最好的名片，谁不希望跟一个乐观向上的人交朋友呢？当你换了一个新的生活圈子，微笑很快就可以拉近人与人之间的距离，一个人的情绪受环境的影响，这是很正常，但你苦着脸，一副苦大仇深的样子，对处境并不会有任何的改变。相反，如果微笑着去生活，别人更乐于跟你交往，得到的机会也会更多。

微笑是一种修养，它给人以亲切、鼓励、温馨的美好感觉。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会。微笑发自内心，不卑不亢，既不是对弱者的愚弄，也不是对强者的奉承。奉承时的笑容，是一种假笑，而面具是不会长久的，一旦有机会，他们便会除下面具，露出本来的面目。

微笑没有目的，无论是对上司，还是对门卫，那笑容都是一样，微笑是对他人的尊重，同时也是对生活的尊重。微笑是有“回报”的，人际关系就像物理学上所说的力的平衡，你怎样对别人，别人就会怎样对你，你对别人的微笑越多，别人对你的微笑也会越多。

微笑发自内心，无法伪装。保持“微笑”的心态，人生会更加美好。人生中有挫折有失败，有误解，要想生活中一片坦途，首先就应清除心中的障碍。微笑的实质便是爱，懂得爱的人，一定不会是平庸的。

是的，微笑是一剂良药，当你敞开心扉、展露笑颜，你会发现，生活终将还给你一片灿烂。从现在开始，让我们微笑吧！对家人微笑是关怀与鼓励，对爱人微笑是柔情与理解，对宿怨的人微笑是宽容和大度。

既如此，何乐而不为呢？



# 目 录

## 第一章 别让你的坏情绪失控

你的情绪为什么那么糟 / 003

生活的烦恼究竟来自哪里 / 005

了解自己的情绪，并且掌控它 / 007

为心中的烦恼找个出口 / 010

把负面情绪扫地出门 / 013

学会独立思考，不要盲从他人 / 015

让快乐成为一种习惯 / 017

走出生活泥潭，就从今天开始 / 020

## 第二章 控制多变的情绪，管住不安分的心

淡定的人生不纠结 / 025

心怀感恩，别再怨恨命运 / 026

坦然面对生活中的种种困惑 / 029

接受和改变，是最好的疗伤药 / 032

别让他人的情绪影响你 / 035

无论何时，都要有个好心情 / 039

用适当的方式发泄情绪 / 041

不妨假装自己很快乐 / 045



### 第三章 伤害、困难、失败……都不要影响心情

- 伤害，让我们学会面对 / 051
- 困难，让我们懂得思考 / 054
- 困惑，让我们不停寻找 / 057
- 失败，让我们幡然醒悟 / 060
- 学会放手，松开隐形的绳子 / 063
- 何苦要做穷忙族 / 066
- 顺境逆境只是一种状态 / 069
- 压力状态中的逆境生存智慧 / 072
- 在逆境智慧中激发你的潜能 / 076
- 学会感谢逆境 / 078

### 第四章 惊恐、愤怒、痛苦……统统遗忘吧

- 克服来自内心的惊恐感 / 085
- 气愤是一桩赔本的买卖 / 087
- 不必记得太多事，轻松就好 / 089
- 太在意成败得失，只会逼疯自己 / 091
- 没有人是无所不能的 / 093
- 学会去信任别人 / 096
- 快乐是痛苦后的精神升华 / 098
- 有我即地狱，无我便天堂 / 100
- 人为什么会感到痛苦 / 102
- 痛苦都是学来的 / 105
- 孙悟空的逍遥与烦恼 / 108
- 真正的幸福，别人无法拿走 / 110
- 感谢那些痛苦的经历 / 113

### 第五章 学会放下，生活才能更轻松

- 摆脱不必要的束缚 / 119
- 总是追求完美，你会活得很累 / 120



- 你渴望什么，就去追求什么 / 122
- 看开一点，大不了从头再来 / 124
- 给自己一股敢于向前的勇气 / 126
- 马太效应与逆境突破 / 128
- 思维定式会让你陷入困境 / 131
- 制定一个你能实现的人生目标 / 134
- 走出思维怪圈，放下沉重包袱 / 137
- 积极的心理暗示 / 140

## 第六章 刹那花开，等待也是一种幸福

- 幸福需要自己来定义 / 145
- 勇敢尝试，有些事没那么难 / 147
- 别让他人影响你的决定 / 149
- 有什么样的心态，就有什么样的生活状态 / 151
- 困扰我们的并不是题目本身 / 153
- 有一种神奇的气力叫“满怀热情” / 155
- 绝望还是愿望，因人而异 / 156

## 第七章 无事莫悲秋，笑看风雨狂

- 发现弱势中的强势 / 161
- 将你的优点变为上风 / 165
- 把每一个机会都当成救命草 / 167
- 每一个弱者都可以成功 / 170
- 强者是努力做真实自己的人 / 172
- 强者如何看待别人 / 178
- 强者最易丢失什么 / 181
- 强者最需要懂得什么 / 184
- 感谢那些错误观念 / 187

## 第八章 把“潮湿”的心放在阳光下晒晒

- 驱除自卑，让内心强大起来 / 193





- 学会独立思考，不要盲从他人 / 195
- 战胜自己，而不是别人 / 198
- 太极心法中的习惯作用 / 201
- 把有助于成功的好习惯坚持下来 / 203
- 学会忍耐，才能超越逆境 / 206
- 不要忽视身边的小事 / 208
- 感谢那些坏习惯 / 210

## 第九章 活得开心，比什么都重要

- 吃苦并不是必要的 / 215
- 为钱工作是最愚蠢的 / 217
- 学会独立，才能更安闲 / 219
- 给自己找一个目标 / 222
- 学会经营你的情谊 / 225
- 主动关心别人的需求 / 227
- 坚持你的快乐 / 229
- 自卑之下无能力 / 232
- 发现自我，修复自我 / 235
- 反思是前进的动力 / 237



## 第一章 别让你的坏情绪失控

我们总是被烦恼所困，但却经常忘记自己本身可以创造奇迹。假如我们有这样的决心信念，坚持下去，总有一天将会看到更广阔的天空。





## 你的情绪为什么那么糟

不知道从哪一天开始，“纠结”这个词开始闯进我们的生活。从此我们的心灵便被缠上了一团乱麻，剪不断，理还乱。工作中出现了问题，我们坐立不安；生活上出现了矛盾，我们更是彻夜难眠……最终，这种纠结的情绪越缠越紧，搅扰得我们片刻不得安静，束缚得我们无法呼吸。更可怕的是，我们很容易沉浸在这种情绪中难以自拔。

幸好，有的人能够幡然醒悟，从纠结中挣脱出来。

有位先生被派到海外工作，夫妻两人为这机会兴奋不已。经过一番计划之后，他们开心地带着孩子去就职。他们预期了很多即将面对的问题，包括生活无法适应、语言隔阂、种族歧视、丈夫工作过于忙碌、家庭关系被忽视等等，但所有这一切都意外地安然度过，最大的问题竟出在了“夫妻争吵”上。

在国内很少吵架的他们，到了异地他乡竟然成天为一些小事闹不愉快。明知是因为生活压力使然，两人却冷战热战到不可开交。

妻子沮丧到极点，做什么事都提不起劲儿，每天愁眉苦脸。

一天，她骑车独自到外面散心，一想到要回家简直懊恼极了。

她一路低着头踩着脚踏车。骑到某个路口，忽然一辆大车从身侧驶出。她差点跌倒在地上，以为自己就要亡命异乡。好在司机及时看到她，赶在撞上她之前刹住了车。

过了马路，她惊魂未定间，惊觉自己不能这样。如果她任自己失意下去，只会惹来更多更大的问题。她告诉自己，要开心度日。就这样，她与先生渐渐找出更好的沟通方法，走出困境，重拾欢笑。

一个人能不能早日走出忧郁、改善现状，与他接下来打算怎么面对挫折的态度有很大的关系。有些“一生悲惨”的人，就是因为他们在努力地

“滚自怜的雪球”。挫折绝对是多数人的家常便饭，然而一旦容许自己陷入自怜的情绪，悲惨的事就会接踵而来，好像约好一般，非得整得你要死不活。

那位妻子说，在骑着脚踏车到马路另一边后，她告诉自己要坚强起来，储备精力撑过低潮。等到半年过后回头一看，才发现情况并没有想像中的那么糟。

原来掌控一颗纠结的心，是一件那么辛苦，也是那么危险的事。这让我想起了一位很纠结的朋友。他是家中的长子，由于从小家境清寒，对于父母勤劳养育的恩情总是铭记在心，信誓旦旦地告诉父母和弟弟妹妹，一定会找一个最好的媳妇回来照顾他们。

几经挑选，他终于在不小的年纪时找到了一个温顺的女人，将她娶回家，吩咐她好好伺候公婆，自己则每天从早工作到晚，忙着赚钱养父母和小家庭。

他每天战战兢兢地提醒自己要做好榜样。见妻子打理家务不够妥帖，就严厉地责备她，要求她也要像他一样全心全意地牺牲奉献。

没孩子时，他挑剔家里不够整洁，对公婆的照顾不够体贴。有了孩子后，孩子成绩不好，他怪她；孩子生个病，他也怪她。

终于，公婆因为年老相继过世，孩子也终于长大到可以照顾自己。妻子像递出辞呈一样地递出离婚协议书说：“算我眼瞎，被你当棋盘里的一颗棋子一样地娶回家里用，现在我仁至义尽，和你的感情也全磨光了……放我走吧。”

这位花了一辈子尽心尽力扮演好长子角色的男人，到这时才发现他事无巨细又精确无比的要求，让他忘了真正的生活是什么，也忘了经营与妻子的关系。

他的一生就像拍子音符都正确无比的曲子，听起来却没有一点感情。

生活中好像永远都有各种令人纠结的小事，需要我们操心，需要我们费心费力去解决它。但我们不应忘记人生中最重要，不是应该符合旁人崇高的期望，不是一定得念什么样的名校，或到什么样的公司上班才不虚此生。家里也不是不够窗明几净就没法住人，或是孩子没有十八般武艺保证会被社会淘汰——

人生苦短，何必总是为一些不必要的事情而担心，我们除了努力活在



当下，还要做一个懂得享受生活的人。尽管我们无法彻底挣脱生活的羁绊，但还是要扬起快乐的翅膀，从纠结中解脱出来，容许心灵自由地飞翔。

## 生活的烦恼究竟来自哪里

在漫长的生活中，总有很多人被无休无止的烦恼纠结着、困扰着。他们每天愁眉不展、唉声叹气。那么，生活中的这些烦恼究竟来自何方呢？其实说白了，很多人之所以会痛苦、纠结、不快乐，无非是由于在他们内心或生活中遭遇了未曾预料到的变故。而这些变故打乱了他们原本的计划，使自己的愿望无法实现。

比如说，有人想创业，赚大钱，但是却遭遇了失败、做生意赔钱了；有的人希望自己的婚姻美满，家庭幸福，结果却出现了感情危机；有的人想拥有一套属于自己的房子，结果房价不断上涨，导致梦想破灭；还有人想从事一份自己喜欢的工作，结果事与愿违，从事着一份自己并不喜欢的工作……如此种种，不一而足。

突如其来的事件总会把我们原有的思维打乱，继而让我们陷入苦恼、痛苦、迷茫、无奈之中。甚至一些事情的发生简直有点莫名其妙，因为我们觉得这样的事情根本不可能在自己的生活中发生。我们也从未对它们有所预备——比如离婚，受到好朋友的欺骗，做生意赔掉了许多钱，无缘无故遭人诽谤，被同事陷害，患了某种疾病等。

当这样的事情在自己生活中泛起时，我们总是情不自禁地怀疑自己是不是走错了路。于是，我们开始变得惊慌、悲伤、气馁、失去控制，而焦急、反思、苦恼也蜂拥而来，以往的计划、目标好像完全被它们颠覆了。

我有一位忘年交，他在告别青年，迈向中年的时候，噩耗却突然从天而降，他被诊断出得了癌症。最初那段时间，他感到极为痛苦、郁闷，但他最后想，幸好发现得早，能更好的利用剩下的时间，努力去做这辈子最



想做的事。在病痛与失意的日子里，他体会到一个事实：一切总会过去，阳光总会出来。

然而生活中的烦恼总是会出现，当我们因此感到困惑、困难、混乱，甚至陷入危机时，我们应当如何应对呢？有一位哲人曾这样说：“当我们无法承受眼前发生的事情，压力大到快受不了时，这就是最贵重的机会。”

面对生活中的种种不如意，我们根本无需烦恼，坦然接受它，需要做的事情努力去做就是了。陷入困境没关系，但不要困住自己的心。否则，一旦深陷其中，便难以自拔，最终陷入无底深渊。有人因工作不顺，从而开始和外遇搭上关系，最后搞到自己妻离子散、痛悔一生；有人由于失业，从而导致自己身体状况愈来愈差，最后大环境改善了，自己却已追不上潮流，只得眼睁睁地任自己陷入另一波洪流中，无法自拔。

甚至还有一些人，生活看起来一帆风顺，并没有什么令人纠结的事情发生，但他们仍然很不开心、总是一副郁郁寡欢的样子。对于这种人，纯粹是在自寻烦恼。

很多时候，自寻烦恼好比是一副配错度数的眼镜，既看不清晰又损坏视力。许多时候我们只需狠下心花一笔钱配一副新眼镜就好。但有些人却停留在原地慢慢吞吞、怨东怨西。要不就是好不容易花了钱戴上新眼镜不到一分钟就“头晕得厉害”，说新眼镜不适合自己。

其实，当我们不幸陷入烦恼之中时，只要能稳住情绪，冷静计划接下来要走的路，按部就班、持之以恒地进行，逆境早晚会过去。曾有位十分注重学习成绩的朋友考高中时不幸落榜，在等待学校放榜的时候为了不让自己闲坐自怜，便关起房门在家里苦练英文打字。没想到这一练，练出了爱好和专长，这项小小的才能不但重建了他的自信，也让他后来在新的领域有所发展。由此可见，逆境也能创造奇迹，就看我们如何利用它。

我们总是被烦恼所困，但却经常忘记自己本身就可以创造奇迹。假如我们有这样的决心信念，坚持下去，总有一天将会看到更广阔的天空。

事实上，生活中发生一些让人迷乱的出乎意料的事情是很正常的。而且在一个不认识的状态中，探索本身也是一件非常有益自我完善的事情。在这种状态中，即使自己表现得力不从心也没有什么，只要坚持下去自己很快就会对它认识起来。假如你总是习惯于做自己最擅长的事情，未必就



对自己有好处，也许在反反复复中我们根本学不到任何东西。

为了避免让自己陷入无休无止的烦恼当中，我们必须敢于质问自己“为什么”，比如“我为什么会走到这一步？”“我真正需要的到底是什么？”等等。敢于质问自己不是软弱的表现，只有这样我们才可以更清晰地认清自我，辨别自己所处的状态。对于一个有强烈进取心的人来说，他们会在不断的质问中得到智慧，使自己更清晰地了解自己。在这个质问的过程中，我们会逐渐建立起更自觉、更真实可托的生活。

## 了解自己的情绪，并且掌控它

许多人认为，一个人是否能在一生中取得成就，智力水平是首要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大，但心理学家们大都认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响，有时其作用甚至要超过智力水平。

假如一个人不能把情商和智商有机地结合，那么他是很难有所成就的。因为现代社会的环境很复杂，仅有高智力不足以应付各方面的问题。现在的年轻人中有很多脑子聪明、智商高的，但他们中的大多数情商都不高，不能控制自己的情绪，易冲动，抗挫能力差，人际关系紧张。

那么，究竟什么是情商呢？所谓情商，又称情绪智力，它主要指的是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的特性。是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容等。

美国心理学家的研究成果表示，情商与智商不同，它不是天生形成的，而是由下列5种可以学习的能力组成：

1. 了解自己的情绪。
2. 控制自己的情绪。



3. 激励自己。
4. 了解别人的情绪。
5. 保持融洽的人际关系。

现代心理学家表示，情商与智商同等重要，是一个人迈向成功的重要要素。从下面的这个例子就可以看出情商对一个人成长和成功的重要性。

几天前，小姜跟客户产生了冲突，导致公司损失 50 多万，他也因此丢了工作。他到现在心里也不舒服，而且，自始至终觉得自己委屈。

这个客户是经理费了很大力才拉到的，是个傲慢的中年女老板，她答应购买公司生产余留下来的一些边角材料。这些材料对公司来说只是鸡肋，留着没用，丢掉又觉得可惜，加上现在的项目恰好缺少一笔资金，所以想尽快把这些边角材料卖掉。

双方经过洽谈，对方同意以低价格全部收走这些余料。假如说客户是上帝的话，那么这个女客户还真把自己当上帝了，认为是她拯救了他们公司。

当这个女客户到公司大厅找经理的时候，小姜正好经过，随口问了一句找谁。“找你们财务的小王！”她一副傲慢的样子。

小姜没注意到她的神情，随口对财务门口喊了一句：“王，你的客人，出来接客！”

女客户十分敏感，她对“接客”这两个字很是不满，认为一个小年轻人这样说话是对自己极大的不尊重。于是，大声喝道：“你……你什么意思？怎么说话呢，你！”

小姜不料女客户会把声音抬高八度朝自己吼，由于没有意识到自己哪句话惹恼了客人，直愣愣地说：“我就这么说话啊，怎么了！”

女客户不曾想这么一个自己看不上眼的小小职员竟然敢和自己对着干，气得脸都青了，当场就对着小姜发飙：“你们公司的人都什么素质啊！不像人说的话！”

这句话把小姜恼怒了，认为对方在对自己进行人身攻击。于是，索性站住跟客户吵起来，不管对方是何人，先出一口闷气再说。后来，把女客户气得舌头直打哆嗦，小姜捂着嘴一直笑！

最后，财务的小王和经理都出面，此事才化解，这笔买卖最终没做成。