



# 别让人生输给心情

*Don't let life lose your heart*

张俊杰◎著

我们

同，

竟是内心的淡定与从容。

——杨绛

中国商业出版社

# 别让人生输给心情

*Don't let life lose your heart*

张俊杰◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让生活输给心情 / 张俊杰著. — 北京 :

中国商业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5044-9436-8

I. ①别… II. ①张… 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(2016)第 113602 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

\*

710×1000 毫米 1/16 开 17 印张 230 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价:36.80 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 在这个薄情的世界深情地活着

心理学上有这样一条规律：如果一个人在心理上输给别人，那么他就不可能在其他方面获得超越。幸福并不取决于你拥有什么，你是谁，你在何处，或者你在做什么事。决定你是否幸福的关键，在于你怎么想，是否拥有一颗强大的心。

说到底，生活本身就是一种心情。心情不是人生的全部，却能左右人生的命运。心情好，什么都好，心情不好，一切都糟。许多时候，我们不是输给了别人，而是因为心情不好破坏了形象、扰乱了思维、影响了判断、降低了能力、失去了水准……最终败给了自己。

英国作家萨克雷说过：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。如果我们心情豁达、乐观，就能够看到生活中光明的一面，即使在漆黑的夜晚，也知道星星仍在闪烁。”

一对清贫的老夫妇养了一头牛。这一天，老头牵着牛到集市上，准备换点儿更有用的东西。他先用牛换回一头驴，又用驴换了一只羊，再用羊换来一只肥鹅，又把鹅换成母鸡，最后用母鸡换来一袋烂苹果。

在回家的路上，老头扛着苹果来到一家小酒店休息，遇上了两个商人。闲聊中，老头描述了自己赶集的经过，两个商人听完哈哈大笑。“你回家肯定挨老婆骂。”其中一个商人说。但是，老头说绝对不会。随后，两个商人拿出一袋金币跟老头打赌，如果猜得不对，就白送给他。

回到家里，老太婆见到老头，非常高兴。她兴奋地听着用牛换东西的经过，每次听到老头用一种东西换回另一种东西，都充满了期待，还不时地说：“哦，驴子可以驮东西”、“羊奶很好喝”、“鹅毛多漂亮啊”、

“终于可以吃上鸡蛋了”。

最后，看到老头带回家的一袋烂苹果，老太婆仍旧满心欢喜：“今晚可以吃苹果馅饼了！”两个商人顿时傻眼了，没想到老太婆这么积极乐观，即使换东西吃亏了也不恼火。按照打赌约定，这对老夫妇赢了一袋金币。

莎士比亚说：“聪明人永远不会坐在那里为他们的错误和损失而悲恸，相反，他们会很积极地想方设法来弥补他们的创作。”

不幸常常发生在瞬间，让人措手不及。面对不尽如人意的剧情，还需秉承“不以物喜，不以己悲”的精神，淡定地接受眼前的一切。如果能用乐观的心境应对身边的人和事，心中就会有喜悦。更重要的是，世事轮回变幻无穷，今天还是阴雨绵绵，明天就可能阳光普照，何必让坏心情扰乱生活的安宁呢！

如果你仔细观察就会发现，每个屋檐下都有被生活无情捉弄、被命运无情摧残的人。不同的是，有的人在自怨自艾中沉沦，而有的人打起精神，将内心的遗憾和苦痛渐渐抹掉，重新找回快乐的自己。

人生就像一场没有计划的旅行，你永远不知道下一步会走到哪个路口。遇到磨难、困苦，乃至命运的“捉弄”，那种无力感让人绝望。愤怒无济于事，懂得随遇而安，相信一切都是最好的安排，你就能收拾心情，重新出发！

生活中的难事、难题太多了，如果遇到一点儿麻烦就表露在脸上，那么你注定不会得到上帝的眷顾。人生之难，莫过于有一颗平常心。不为昨天的失去难过，也不为明天的未知焦虑，更不为眼下的不幸耿耿于怀。岁月静好，在这个薄情的世界深情地活着，你的这份努力终将感动他人、照亮自己！

## 目录 Contents



### 第一章 心若没有栖息，到哪里都是流浪

三毛说：“一个人至少拥有一个梦想，有一个理由去坚强。心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪。”在璀璨的年华里，你只负责好好做人，上天自有安排。

1. 人生之难，莫过于有一颗平常心 / 2
2. 所有烦恼都是自找的 / 5
3. 事情是这样，就不会是别的样子 / 8
4. 你只负责好好做人，上天自有安排 / 11
5. 淡是人生最深的滋味 / 13
6. 你终将过上与能力相匹配的生活 / 15

### 第二章 努力到无能为力，拼搏到感动自己

不努力，谁也给不了你想要的生活。在有生之年，努力是一辈子的护身符。当你走路喊累的时候，请不要忘记，还有人正跪着前行。

1. 年轻是人生最大的资本 / 18
2. 世界不曾亏欠每一个努力的人 / 20
3. 生活更偏爱有力量的人 / 22
4. 你比想象中的自己更强大 / 24

5. 这个世界上，没有人能阻挡你成功 / 26
6. 当你放弃努力，就是老了 / 29
7. 不忘初心，方得始终 / 31

### 第三章 生活不止眼前的苟且，还有诗和远方

做人如果没有梦想，跟咸鱼有什么分别？太多人过着平淡无奇的生活，在没有悬念的剧本里起舞，一颗火热的心渐渐失去温度。在人生这条路上，能带给人安慰的只有梦想和奋斗。

1. 有梦想，谁都了不起 / 34
2. 遇见未知的自己 / 36
3. 生活失去了希望，就成了磨难 / 39
4. 猜疑会把你挡在大门外 / 42
5. 人生其实有无限种“可能” / 45
6. 勇敢打开虚掩的门 / 48

### 第四章 别把最差的脾气，给了最亲近的人

人生最大的错误，是把最差的脾气和最糟糕的一面，都给了最亲近的人。如果连自己的情绪都控制不了，即便给你整个世界，你也早晚毁掉一切。

1. 乐观是一种人生情怀 / 52
2. 赶走心里那只愤怒的小鸟 / 54
3. 脾气来了，福气就没了 / 56
4. 从周围环境中寻找生活乐趣 / 58
5. 让你所爱的人拥有笑容 / 60
6. 自嘲让陌生的心灵变得亲近 / 62

## 第五章 你不是性子太急，而是格局太小

心态决定状态，格局决定结局。有大格局的人能够将一件事放在长远的时间和辽阔的空间范围内去看，因而拥有更宽广、更开放的心智，并影响更多的人。

1. 尝试着把怨恨留在身后 / 66
2. 放不下是一切烦恼的根源 / 68
3. 抛弃头脑中固有的偏见 / 70
4. 不惯着自己的人总能有好运气 / 73
5. 感谢伤害过你的人 / 75
6. 正确面对来自外界的批评 / 77

## 第六章 明明自己站在阴影里，就别去责怪太阳

抱怨从来不会吸引、带来那些你想要的东西；相反，它会使你永远摆脱不掉那些不想要的东西。既然自己站在阴影里，就别去责怪太阳。

1. 想想你做过的那些傻事 / 80
2. 心怀不满的人大多一事无成 / 83
3. 小心，抱怨会吸引不幸 / 86
4. 境遇再悲惨也不抱怨生活 / 89
5. 别让抱怨耗尽人生的美好 / 91
6. 换位思考让你脑洞大开 / 93
7. 不要预支明天的烦恼 / 96

## 第七章 有些无奈并不能影响人生的精彩

心理学家马斯洛说：“心情若改变，你的态度就跟着改变。态度改变，你的习惯就跟着改变。习惯改变，你的性格就跟着改变。性格改

变，你的人生就跟着改变。”

1. 学会接受生活中的不完美 / 100
2. 改变消极的思维模式 / 103
3. 主观幸福感强的人更快乐 / 106
4. 用想象唤醒积极的心态 / 109
5. 充满鲜花的世界在自己心里 / 111
6. 同理心太强不一定是好事 / 113
7. 沉住气，人生没有翻不过的山 / 115

## 第八章 如果知道去哪儿，全世界都会为你让路

这世上除了自己，没有谁可以真正帮到你。无论你面临的困难怎样令人望而却步，只要寓信念于行动，就会产生势不可挡的力量，活出人生的精彩。

1. 没有计划的人迟早被计划掉 / 118
2. 重视积极思考的力量 / 121
3. 放弃不属于自己的东西 / 124
4. 你若不勇敢，谁替你坚强 / 126
5. 输什么也不能输了自我 / 128
6. 人生需要多点自控力 / 131
7. “选择”决定你的命运 / 134

## 第九章 别在最能吃苦的年纪，选择了安逸

世界上最可怕的事情是，比你优秀的人比你更努力。别在最能吃苦的年纪，选择了安逸，否则你终将失去反败为胜与重头再来的机会。

1. 出了问题别找借口 / 138
2. 驱除自我否定的负面心理 / 141

3. 给自己适当制造压力 / 144
4. 避免惰性这种负能量 / 146
5. 所有的成长，都是因为站对了地方 / 149
6. 别让拖延毁了你的人生 / 151

## 第十章 路过的都是风景，留下的才是人生

拿得起，放得下，是一种真正的人生智慧，也是一种豁达的人生态度。人生一世，要学会选择，懂得放下。忘记苦难和不愉快，你就能成为最幸福的人。

1. 忘掉那些伤心的人和事 / 154
2. 人生没有回头路 / 156
3. 有些事情不必放在心上 / 158
4. 主动关上身后的门 / 160
5. 坦然接受眼前发生的一切 / 162
6. 没有谁是谁的永远 / 164

## 第十一章 最怕你碌碌无为，却安慰自己平凡可贵

你眼里的平淡，不过是平庸而已；你心中的稳定，不过是在浪费生命。年轻的时候，只有每天进步，才是稳定的生活。记住，别让瞎忙毁了你！

1. 你所谓的稳定，不过是在浪费生命 / 168
2. 年轻人，别把固执当执着 / 170
3. 事情不是你想象的那样 / 172
4. 不因心性耿直而一错再错 / 175
5. 努力在心理上成熟起来 / 177

## 第十二章 岁月静好，在这个薄情的世界深情地活着

我们该如何与这个世界相处？生命无常，所以你更要相信，眼前的一切都是最好的安排。即使深陷绝望的境地，也要寻找希望的光亮，用平和的心态过完这一生。

1. 接受生活的礼物，不论好坏 / 182
2. 在绝望中寻找希望 / 184
3. 生命无常，请别辜负好时光 / 187
4. 岁月不饶人，我亦未曾饶过岁月 / 189
5. 用平和的心态过完一生 / 192
6. 陪伴是最长情的告白 / 195
7. 眼前的一切都是最好的安排 / 197

## 第十三章 一个人只有在独处时才能成为自己

人的脆弱和坚强都超乎了自己的想象。有时，因为脆弱的一句话就泪流满面，也可以咬着牙走过很长的路。孤独，是一个很强大的对手。做人要耐得住寂寞，经得起诱惑。

1. 当你孤单时你会想起谁 / 200
2. 人生最大的敌人是自己 / 202
3. 孤独是生命的礼物 / 205
4. 在第一次独处里，回归自己 / 208
5. 享受孤独，才能享受成功 / 210

## 第十四章 有些精彩注定属于他人，你无须驻足

人生最曼妙的风景永远在脚下。虽然饱经磨砺，却依旧有一颗温暖的心，这样的人即使孤军奋战，也能勇敢无畏。

1. 与其羡慕别人，不如活出自我 / 214
2. 遗忘是一种生活的智慧 / 217
3. 别因一无所有而耻于交往 / 219
4. 没必要刻意迎合他人 / 222
5. 主动接纳不完美的自己 / 224

## 第十五章 站在静美的大自然面前，才突然明白： 活着就是幸福

经历了风风雨雨，看惯了日出日落，直到站在静美的大自然面前，才突然领悟到什么是快乐。潇洒的人生应该是进也安然，退也淡定。守住自己的一份平淡生活，你就是一个幸福的人。

1. 做一个懂得欣赏生活的人 / 228
2. 学会释怀，才能求得洒脱 / 230
3. 想想那些不如你的人 / 232
4. 只有愚蠢的人不懂得回头 / 234
5. 别让不良情绪毁了你 / 236
6. 让错误和烦恼“到此为止” / 239
7. 忘我，即天长地久 / 241

## 第十六章 人生不过如此，且行且珍惜

懂得感恩，远离忧虑，在芜杂的世界中把持好欲望，就离幸福和快乐不远了。凡事都能看得开、想得透、做得到，那么人生就非常圆满了。

1. 学会感恩，才能学会坚强 / 244
2. 把忧虑从你的思想中赶走 / 247
3. 努力摆脱生活中的不幸 / 250

4. 千回百转中，请学会告别 / 253
5. 把逆境当作成长的机会 / 255
6. 学会从人生舞台体面地退场 / 257

## 第一章

# 心若没有栖息，到哪里都是流浪

三毛说：“一个人至少拥有一个梦想，有一个理由去坚强。心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪。”在璀璨的年华里，你只负责好好做人，上天自有安排。



## 1. 人生之难，莫过于有一颗平常心

歌德说：“生活本身就是一条河。它需要激流，但更多的时候，它是平静向前的。”拥有淡泊之心，才能体会到生活的真谛——不因人事而精疲力竭，不因情感而患得患失。只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。如果终日忧心忡忡、痛苦不堪，感受不到丝毫的愉悦，那一定是你的责任。

做一个快乐的人，最重要的是保持一颗平常心。无论遇到什么人，遭遇什么事，如果都能以一颗平常心待之，并且有意识地培养自己的心理承受能力，自然容易保持舒畅的心情以及良好的精神状态。

有一个富翁住在郊外的一座大房子里，他家财万贯，有一个能干的妻子、三个美丽的女儿，可是过得并不快乐。

“妈妈，姐姐总是抢我的新裙子！”小女儿整日到妈妈面前告状。

“我就穿，你那么黑，根本不适合绿色！”二女儿似乎喜欢抢妹妹的一切。

“妈妈，我管不了两个妹妹了，她们简直像乌鸦一样，叽叽喳喳叫个不停。”大女儿除了抱怨一点都帮不上忙。

“瞧瞧你生的这些女儿！”富翁被这些不懂事的孩子气得吃不下饭。

“这些女儿与你无关吗？你什么时候去镇上，我的裙子已经做好了，过几天就要用，尽快帮我取回来吧！”

“妈妈，我也要新裙子！”二女儿叫嚷着。

“妈妈，不能给她买，她的裙子已经够多了。”小女儿也叫嚷着。

“我真后悔娶了你，还生了那么多叽叽喳喳的讨债鬼。”富翁简直要被家里的吵闹逼疯了，他开始羡慕邻居——夫妻二人盖了一座茅草屋，虽然生活贫苦，但彼此和睦互助，从来不会争吵。

“我们过得还不如隔壁的那家穷人！他们从不吵架！”富翁对妻子说。

“哼，我看不见得。”妻子满不在乎地说，“我自有办法让他们吵。”

富翁百思不得其解，不知道妻子会用什么方法让一个和睦的家庭争吵起来。

这一天的半夜，富翁按照妻子的要求，往邻居家里扔了一些银币。第二天一大早，富翁和妻子躲在茅草屋外，看这对贫苦夫妻的反应。

不一会儿，穷人和妻子来到院子里，准备出门做工。他们看到地上的银币，先是迟疑了一下，然后欣喜若狂。穷人捡起所有的银币回到屋子里，接着，茅草屋传来了激烈的争吵声。

“我们需要一头犁地的牛，而不是你那些无所谓的新衣服。”男人的声音响起。

“我嫁给你以后，就再也没买过新衣服。过几天参加妹妹的婚礼，我一定要拿这笔钱做一件像样的裙子！”穷人的妻子也丝毫不让步。

“让婚礼见鬼去吧，我不可能把这笔钱浪费在没用的地方！”

接着，屋子里传来女人的哭声和男人的呵斥声。

就这样，几块银币就成功地让一个原本和睦的家庭陷入了争吵。

人们无时无刻不在面对各种诱惑、经受各种考验、承受各种磨难，如果无法保持一颗平常心，很容易心猿意马，失去了理性判断。在上面的故事中，贫苦夫妻意外得到了一些银币，结果原来平静的生活被打破，当银币无法同时满足两个人的心愿时，自然就有了无休止的争吵。这些银币本来是意外之财，但是夫妻二人不懂得感恩，反而燃起了更大贪欲，难怪没有了往日的和睦与安宁。

无论遇到什么，都保持平和的心态，不过度惊喜，不过度忧愁，欢乐就会始终伴随在你的左右。拿破仑·希尔说：“人与人之间的差异其实很小，但这种很小的差异却造成了巨大的差异。很小的差异指的是心态，巨大差异指的是人生结果。”一个人快乐与否，在很大程度上取决于心态，保持一颗平常心就等于掌握了快乐人生的真谛。

林肯有过悲惨的遭遇，但是他始终用平常心面对这些考验，所以迎来了成功的那一刻。这位美国历史上伟大的总统显示了强大的心理掌控能力，更以此激励了无数人。对那些经历坎坷、蒙受不公待遇、苦苦挣扎的人来说，如果能够保持内心的平和，用心体会眼前的一切，你会发现苦中作乐也是一件幸福的事，这种经历会成为一生的财富。

始终保持一个平常心，除了需要强大的内心、坚韧的意志，还需进行睿智而理性的思考。当你能够淡定地面对各种情况，就说明你理解了人生，而此时的“平常心”其实一点也不平常。在快乐的背后，其实是苦中回甘的艰辛，那种幸福是缺乏历练的人无法体会到的。