

愉悦的心情， 美丽的人生

刘焯轅著

伊 伊 伊 出 版 社

目摇摇录

第一章摇做一个心境开朗的人

乐观的心境和高尚的品质 ,从根本上改变着我们对万事万物的看法 ,并且通过我们的行为表现出来 ,同时也将最终支配我们的生活。其时 ,这个世界是一个内心的世界 ,如果我们情绪低落 ,愁眉苦脸 ,反映出来的就会是绝望和无助 ;如果心态平和、乐观地面对生活 ,那么世界给予我们的将会是最美好的一切。

- 一、做一个心境开朗的人 (员)
- 二、幸福只是一种意念 (缘)
- 三、快乐的习惯你有吗 (怨)
- 四、不要放弃积极地追求 (员)
- 五、心态是你真正的主人 (员缘)
- 六、发掘内在的积极因素 (员)
- 七、拥有一颗平常心 (圆)
- 八、知足才能常乐 (圆)
- 九、永恒的“ 含义 ” (圆)

第二章摇太阳总会是新的

追求梦想的路上 ,有灿烂 ,也有阴云密布。然而心灵是脆

弱的,偶尔的风吹雨淋,也会使自己觉得碰上了世界末日。可是,当你在风雨的摇曳中稳稳站定之后,看到的阳光依旧是那样的灿烂,每一天依旧充满着希望。

- 一、“门”总会开着 (圆)
- 二、希望始于永不满足 (猿)
- 三、从一点处突破 (源)
- 四、跌倒了要有再搏一次的勇气 (源)
- 五、在拼进中永不言败 (缘)
- 六、撬开死亡之屋 (远)
- 七、让自己始终看到希望 (苑)

第三章 健康的体魄,愉悦的心情

人们站在生命的门槛上,如此清新、年轻、充满希望、清醒地意识到自己拥有应付一切危机的力量,知道自己是世界的主人,还有什么能比这样的状态更重要的呢?一个年轻人的荣耀就在于他的力量。任何形式的虚弱都会贬低他、压抑他,使他变得不完整,这是一种残缺。无论这种虚弱是精力、活力、意志力还是体力的欠缺,即便是勤奋的习惯也无法消除它,而愧疚则更不能遮掩它。

- 一、精力充沛才有好心情 (苑)
- 二、有珍爱才有动力 (愿)
- 三、在欢愉中分享健康 (愿)
- 四、赋予健康新的观念 (愿)

- 五、掌握健康的秘诀 (愿苑)
六、遵循健康的节奏 (怨缘)
七、健康是一种理想状态 (怨怨)
八、心理健康的成功法则 (愿源)

第四章摇在知识中寻找好心情

书籍是你获取知识的工具 ,它能在黑暗的日子里鼓励你 ,使你大胆地走进一个别开生面的境界。古语说得好“书中自有黄金屋 ,书中自有颜如玉” ,让我们在书中寻找到“颜如玉”吧 !

- 一、读书让你的人生更完美 (愿苑)
二、书 ,让你的心灵永不衰 (愿远)
三、读书使你的人格更加完善 (愿源)
四、学以致用是让人兴奋的 (愿怨)
五、科学的技巧你更加轻松 (愿愿)
六、乐于书者才能领略乐趣 (愿苑)

第五章摇好心情在工作中品尝

每当提起灵性是人生活中的重要元素时 ,一般人都会这么回答 :“我也希望能提升到这个层次 ,但是我实在太忙了。我得赶着去工作了。”如果这样的回答听起来很耳熟 ,这个策略对你可能会有帮助。然而 ,比成功和幸福更重要的是 ,一个人必须有一个真实的自我 ,一颗饱满的灵魂 ,它决定了一个人

争取成功和体验幸福的能力。

- 一、工作新概念 (员缘)
- 二、不应只为钱而劳作 (员圆)
- 三、在工作中融入动力 (员愿)
- 四、激情燃烧的奇迹 (员贞)
- 五、专注可以忘掉一切烦恼 (员缘)
- 六、工作之余的嗜好同样不可少 (员怨)
- 七、怡然自得的乐趣 (员猿)
- 八、“踏脚石”的理论 (员愿)

第六章摇一份知心，一份情感

伯利勋爵在讲到一个人的处世原则时，语重心长地说：“赢得他人的信任，你就会获得支持和财富。”一个心态健康、思想深刻的人可以激活你的思想，提高你的能力，增强你的智力，丰富你的情感，激发你表达的欲望，唤醒你沉睡于内心的灵感。

- 一、方以类聚 物以群分 (员圆)
- 二、初建心灵间的默契 (员猿)
- 三、朋友真、感情深 (员怨)
- 四、互重方能深交 (员怨)
- 五、有付出才有回报 (圆圆)
- 六、友谊可使心境平和 (圆圆)
- 七、平平淡淡才是真 (圆愿)

第七章摇将爱情升华

哪个少女不怀春 ,哪个男子不钟情 ? 恋爱是人与生俱来的权利 ,是人性中的至洁至纯。她能够使两个有缺憾的生命结合成一个完美而充实的新生命 ,能使粗俗的心灵升华 ,能使贫困的人感到富有 ,能使自卑的人获得自尊 ,能使绝望的人获得希望 ,能使软弱的人变得坚强 ,能使沙漠变得仁慈。她是沙漠中的甘泉 ,大海中的明灯 ,冰国里的春天 ,也是凡尘俗世中的天使和一切艺术创作的源泉。

- 一、男女内心的情感诠释 (圆圆)
- 二、初恋让人遐思不已 (圆圆)
- 三、你有过初吻的感觉吗 (圆圆)
- 四、终生难忘的热恋体验 (圆圆)
- 五、爱情好比一颗五味豆 (圆圆)
- 六、少一点苦闷 ,多一些手段 (圆圆)
- 七、心灵的美丽才有爱情的美丽 (圆圆)
- 八、热恋之中更需理智 (圆圆)
- 九、将爱情升华到极点 (圆圆)
- 十、爱情与人生两相宜 (圆圆)

第八章摇婚姻就是爱情

马克思的夫人燕妮曾直截了当地说：“婚姻就是爱情。”

这表明,婚姻并非是爱情的坟墓。只要夫妻双方正确处理好婚姻关系,调适好结婚心理,婚姻和爱情一样,会成为事业的推进器和催化剂,成为家庭生活幸福的源泉。婚姻既是维持种族繁衍的基础,又是维持家庭、社会稳定的基础。在现代社会中,婚姻总是以爱情作为纽带的。没有爱情的婚姻的是失败的婚姻,是痛苦的婚姻。

- 一、营建情感的小屋 (圆 圆)
- 二、扮演好自己的角色 (圆 圆)
- 三、找寻情感的罅隙 (圆 圆)
- 四、解读情感的密匙 (圆 缘)
- 五、组建情感的罗盘 (圆 圆)
- 六、推开尘封已久的石门 (圆 圆)
- 七、在温馨中度过风风雨雨 (圆 远)
- 八、家在人间 (猿 圆)
- 九、相伴终老 (猿 远)

第九章 摇让心与环境相融

人总是在一定的环境下成长、生活和工作,然而在生命的进程中,也许每个人因际遇的不同而陷入到了千差万别的境地,从而也就有了成功与失败。当然,这两种价值的体现并不是环境差异产生的结果,而仅仅是人对生活的一种态度。在迈向成功的路上,保持一份最美的心情吧,即便身处逆境。

- 一、保持一份心的宁静 (猿 圆)

- 二、让心与环境相融 (猿猿)
- 三、平稳的心态最重要 (猿苑)
- 四、营造一个和谐轻松的工作环境 (猿猿)
- 五、时时改善工作的环境 (猿猿)
- 六、学会寻找乐趣的艺术 (猿缘)
- 七、在淡泊中享受情趣 (猿苑)

第十章 品味生活

俗话说得好：“相由心生，境由心转。”如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中，久而久之，别人眼中看到的你就是眉头深锁的苦命人，相反的，若你能够从生活中随处取些点点滴滴的快乐，自然而然，你的眉宇间就会散发出溢人的光彩。快乐是自找的，只要换个想法，转个念头，人生就会更好。

- 一、无视生活中的琐事 (猿缘)
- 二、练就一套忘怀之术 (猿愿)
- 三、生活中的美忽略不得 (猿园)
- 四、找寻生活情趣的窍门 (猿源)
- 五、抓住每一次机会 (猿圆)
- 六、领略生活的真意 (猿源)
- 七、品味人生的精妙 (猿缘)
- 八、轻松地度日，潇洒地过活 (猿愿)
- 九、用快乐写就一生 (猿苑)

第一章 做一个心境开朗的人

乐观的心境和高尚的品质，从根本上改变着我们对万事万物的看法，并且通过我们的行为表现出来，同时也将最终支配我们的生活。其时，这个世界是一个内心的世界，如果我们情绪低落，愁眉苦脸，反映出来的就会是绝望和无助；如果心态平和、乐观地面对生活，那么世界给予我们的将会是最美好的一切。

一、做一个心境开朗的人

田园有真乐，不潇洒终为忙人。诵读有真趣，不玩味终为鄙夫。山水有真赏，不领会终为漫游。吟咏有真得，不解脱终为套语。——明·陆绍珩《醉古堂到扫》

也许是生活的压力太大，有些人说：“活着，真累。”也许是遇到不顺的事太多，有些人说：“活着，真烦。”也许是对柴米油盐的平凡生活的厌倦，有些人说：“活着，真没劲。”这里，有一个如何认识生活的问题，也有一个如何调整自己心境的问题。

生活就是生活，它像泥土一样真实而粗糙，如果你对它抱有不切实际的幻想，你就会难免失望。像自然界有风雨阴晴一样，生活也不会总是一帆风顺。如果你对此没有思想准

备，你可能就会彷徨悲观。生活也不会总是充满着戏剧性的高潮，更多的时候它是平凡琐碎的，甚至显得沉闷。你怎么可能指望它天天都如狂欢节一般呢？

宋代大词人苏轼说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”但这并不是说生活就是一桩枯燥乏味的苦事。法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在自己。

有一个人，日子过得烦闷而无趣，他要去找找那些快乐的人，问问快乐的秘诀。他想，国王尊贵而富足，一定快乐。他见到了国王。国王却说：“我一天要面对那么多要处理的事，我还时时要操心王位是否牢固，我晚上觉都睡不安稳，哪有快乐可言？”他又想，流浪汉一天无忧无虑的，一定快乐。但流浪汉却说：“我连今天晚上到哪儿睡觉都没着落，我哪会快乐？”这个人搞不懂了，世界上真没有快乐的人了吗？我上哪里能找到快乐的秘诀？这时一个老者告诉他，国王也可以快乐，只要他不被权力和金钱迷住了心灵；流浪汉也可以快乐，只要他不被贫困压倒。快乐不快乐，就在你自己。

最近有一本书，是一个正遭受着癌症的折磨的女青年写的。她说：

你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了事实，但你可以改变态度；
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

正是这种对生活的认识，使她能坦然地应对死神的威胁，认真地快乐地生活。而生活快乐不快乐，全在自己对生活的态度和理解。这里有一小故事：

一个青年老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。

这一天，走过一位老人，问他：“年青人，干吗不高兴？”青年回答：“我不明白我为什么老是这么穷？”

“穷？我看你很富有嘛！”

“这从何说起？”青年问。

老人没有直接回答，而是说：“假如今天我折断了你的一根手指，给你 ~~五千元~~ 元，你干不干？”

“不干。”

“假如斩断你的一只手，给你 1 万，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上变成 80 岁的老翁，给你 1 万，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你五百万，你干不干？”

“不干！”

“这就对了，你身上的钱已经超过了五百万了，你还不高兴吗？”

老人说完笑吟吟地走了，留下那青年在思索。

平凡的生活处处充满着快乐。这恰好印证了牛顿的一句话：“愉快的生活是由愉快的思想造成的。”

我们还要唉声叹气吗？我们为什么不做个快乐的人呢？生活中有不顺，有烦恼，有压力，但只要你保持愉快的思想，你就会发现更多的快乐。英国18世纪的数学家、物理学家哈密顿说：“欢乐就是健康，反之，忧郁就是病魔。”你选择哪一种呢？

《运动休闲》曾登过一篇文章《健康快乐的秘诀》，你不妨试试这些简单易行的“秘诀”，你会发现它们的确会帮助你摆脱烦恼而愉快起来——

1. 做一做那些你想做却没有时间做的事情。

2. 给一个疏于联络的老朋友打电话。

3. 忘记过去某个时间让你生气的某个人或某件事。用记忆中快乐的片段来代替不愉快。

4. 与一个闷闷不乐的人共读一则笑话——笑话是灵丹妙药。

5. 不要轻易许诺。

6. 鼓励别人，给与他人帮助。

尽量与你的家人和朋友在一起。

多赞美别人，因为这可能是他最需要的礼物。

当你发现做错了事情时立即道歉，道歉不是弱小的表现，而是勇气的象征。不要自夸，如果你做了好事，最终会有人发现。

试着去理解一些与你的想法相迥异的观点。

放松，当你想发脾气的时候，问问自己这件事情会影响我一个星期？当有人开玩笑时你要笑得最响亮。

交一个朋友，就如在人的面前展现了一个新的世纪。

不要对一个孤注一掷做事的人说泄气话。乐观一点，有助于达到目标。

对好事表示欣赏，这样既阐明了你的观点，又培养了良好的心境。

读一本好书，扔掉那些坏书。

需要勇敢的时候，问问自己：“人生能有几回搏？”

好好照料自己。对食物有所选择会让你感觉更好，外表也会更美观。

不要听任烟雾污染你的空间，及时制止在你周围吸烟的人。

还掉你借的书，整理衣柜中的衣物。

把抽屉里的照片取出来，装入影集。

看到人行道上有果皮，拾起来扔进垃圾箱里，别置之不理。

不要说你自已都怀疑是对是错的话，不要做你自己也不知道是错是对的事情。

圆囿满怀喜悦地看待世界的景观。

圆囿昂首挺胸地走路，多多微笑，你看起来至少要年轻十岁。

圆囿不要害怕说：“我爱你。”这是世界上最美丽的语言。生命中有了爱做伴，你就会有所收获。

二、幸福只是一种意念

林肯曾经说过，“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”其实，人与人之间原本只有很小的差别，但这种很小的差别却往往造成了巨大的差异！

毫无疑问，一辈子能够做你想做的事是最幸福的。然而究竟谁有能力决定你的未来是幸福还是不幸呢？答案只有一个——你自己。

美国一位相当具有知名度的电视主持人，有一回邀请某位老人在他的节目中接受访问。这位老者在节目中所说的话并没有预先备妥，也未事先排演过，但是，由于他说话的内容十分朴实、自然、得当，因此每次话音未落，总会使人开怀一笑，受到了观众们热烈欢迎。当然，这位主持人也因感染了其中的温馨气氛而愉悦不已。

由于好奇，这位主持人禁不住问这位老人：“你为何会这样幸福呢？你一定有关于创造幸福的不可思议的秘诀吧！”

“不！不！”老人回答，“根本没有什么不可思议的秘诀，这件事就好比每个人的脸上都有一张嘴巴一般，是件非常平常的事。我只是在每天早晨起床时作一个选择。你们认为我会选择哪一样呢？——我只是选择‘幸福’而已。”

这件事乍听起来，也许单纯得令人难以置信，而这位老人的见解听来也似乎过于浅显。但是，却让我们想起一件重要的事，那就是亚伯拉罕·林肯曾说：“人们如果下定决心要拥有幸福，他就会那么幸福。”换言之，如果你希望变为不幸，那么你就会陷入不幸的深渊中。世界上再也没有比这个道理更简单的了。

想获得幸福的人应采取积极的心态，这样，幸福就会被吸引和聚积到他们的身边。那些态度消极的人不会吸引幸福，只会排斥幸福。

一支流行歌曲开头的一句话含义深长：“我想获得幸福，但是我只有使你幸福了，我才会得到幸福。”

寻找自己幸福的最可靠的方法，就是竭尽全力使别人幸福。幸福是一种难以捉摸的、瞬息万变的东西。如果你去追求它，就会发现它在逃避你。但是如果你努力把幸福送给别人，于是它就会来到你的身边。

作家克莱尔·琼斯是美国中南部俄克拉荷马城大学宗教系一位教授的妻子，她谈到他们的结婚初期所经历的一种幸福：

在婚后的头两年中，我们住在一个小城里，我们的邻居是一对年老的夫妇，妻子几乎瞎了，并且瘫在轮椅上。丈夫

本人身体也不很好，他整天呆在房子里，照料着妻子。

在圣诞节的前几天，我和丈夫情不自禁地决定装饰一棵圣诞树送给这两位老人。我们买了一棵小树，将它装饰好，带上一些小礼物，在圣诞前夜把它送过去了。

老人们感激地注视着圣诞树上耀眼的小灯，伤心地哭了。她丈夫一再说：“我们已经有许多年没有欣赏圣诞树了。”以后每当我们拜访他们，他们都要提到那棵圣诞树。这是我们为他们做的一件小事，但是我们从这件小事中得到了幸福。

由于他们的友好，他们得到了一种幸福，这种幸福是一种十分深厚而温暖的感情，这种幸福将一直留在他们的记忆中。

你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有权选择其中的任何一种。决定的因素是你受积极的还是消极的心态的影响，这个因素也是你能控制的。

积极的心态，对你的健康，进而对你的生活和工作都起着重要的作用。“我每天过得愈来愈好。”有些人每天在醒来时和就寝前都要把这句话朗诵好几次。对他们说来，这句话并不是华而不实的语言。

就某种意义说来，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中较好的东西吸引到他的身边。

积极心态会给人的健康带来很多好处，消极心态则可能引发疾病，对此相信许多人有过深刻的体会。心中有消极的思想是一件危险的事。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐

惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵，为了有健康的身体，先得祛除心中的消极念头。

常有人提起，愤恨不满的情绪常常会引起疾病。一位美国政坛元老曾说过：“有两件事对心脏不好：一是跑步上楼；二是毁谤别人。”这两件事不仅对心脏不好，而且对人的身体也有害。所以，学会宽恕很重要，你会发现体谅别人会起到奇妙的治疗效果。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

许多家报纸曾报道过一则新闻：有一名男子在过马路时不幸被车子撞倒而丧命。验尸报告说，这个人有肺病、溃疡、肾脏病和心脏衰弱。可是，他竟然活到了愿原岁。为他验尸的医生说：“这个人全身是病，一般情况，猿年以前早该去世了。”有人问他的遗孀，他怎么能活这么久？她说：“我的丈夫一直确信，明天他一定会过得比今天更好。”

许多人认为，在运用积极心态时，多使用积极的表述，也有利于身体健康。语言文字是有影响性的。如果你经常运用消极的话语来描述你的健康，便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极，会影响你内在的各种器官。

精神治疗协会前任会长卡特博士在谈到一个人持肯定的