



把丢掉的好心情 再找回来

☺ 谷宇◎编著

FIND MY OWN
HAPPINESS
BACK

坏情绪都是自己制造 好心情来自心境自然
最受读者青睐的心理自助手册！

情绪稳定方可成就人生大事 心态平和才是人生灵丹妙药

让生活变得更加精彩！

天津科学技术出版社



把丢掉的
好心情
再找回来

谷宇◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

把丢掉的好心情再找回来/谷宇编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5308-6466-1

I. ①把… II. ①谷… 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(2011)第146982号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022) 23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 240 000

2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

记得一位哲学家曾说过：“只想获得，心中就会充满负荷。放弃欲望，心中没有一丝牵挂，感觉就会如蒸完桑拿那样的轻盈。”我们每天都在忙忙碌碌地工作，为了提升自己的生活质量，追寻属于自己的快乐生活，然而，真正快乐在哪里呢？

寻找快乐是生命的本能，也是生活的技巧。当你感觉自己快乐时，快乐就会陪着你，而你觉得不快乐时，快乐就会远离你。活得精彩也许不容易，但是要活得快乐就相对容易多了，所以，不精彩的人生也一定要快乐。其实快乐的人生已经是精彩的人生了，不可强求，不可不求。

想快乐很简单，因为它不需要你用金钱购买，不需要你用身份换取。快乐是一种心态、一种感觉，是自己的情绪，是可以控制和争取的。它并不是遥不可及的，我们小时候在玩泥土时是快乐的，因为不需要担心衣服弄脏了会被人说是不讲卫生，玩耍的过程就是快乐的过程。所以回忆童年时，很多人都会觉得那时很快乐，因为这些快乐是真实的，没有担忧，没有牵挂，没有干扰，只是为了玩耍而玩耍的快乐。当我们长大了就不能去玩泥巴了，因为那是孩子的游戏，是属于那个年纪的。

快乐是属于自己的，任何东西无法替代也带不走。快乐是一种人

生体验，没有统一的标准和方法。创造是人生的乐趣，享受是人生的权利。在我们为生活而工作的时候，何不把工作当成寻找快乐的过程，兢兢业业、踏踏实实地做好每一件事情，在享受生活的过程中寻找快乐的元素，而不是要达到某种要求，这样也许你的心态就会平和很多，做完了当天的事情笑一笑，为自己的付出感到满意就足够了，何必太在意结果呢？患得患失会使自己身心疲惫，何苦呢？很多东西不可把握，可遇而不可求，坦然相对。把这些不如意的事情当作一种的历练吧，也许风雨过后的彩虹更美丽。学会在工作中寻找快乐、在生活中把握快乐，快乐就会围绕在你身边。

对待生活中的事情要宽容，不要用别人的错误惩罚自己，要知道，人是为自己而活、为快乐而活的，快乐的人生才是有意义的人生。要学会换位思考，站在别人的角度看问题，也许你就会发现很多东西并没有那么糟糕，对敌人笑一笑，相逢一笑泯恩仇。人性是相通的，用宽大的胸怀包容不可容之事，就会为自己曾经的宽容获得友谊、真诚、品德，这些都是用金钱无法衡量和买到的。

不懂得快乐的人是失败的。即使拥有很多物质、财富，拥有崇高的地位和荣誉，如果不快乐，这些东西不过是身外之物，有什么意义呢？我可以没有钱，也可以没有崇高的地位，但我要有人生的最大财富——快乐。在威海旅游时，看到当地渔夫在海边打鱼，你能说他不快乐吗？每个人的喜好不同，获取快乐的方式就有所不同，作家为自己的作品快乐，商人为自己的利益快乐，农民为自己的收成快乐，可我什么都没有，也要为自己的“没有”快乐。快乐在自己的心里、在自己的感觉里，如果你觉得快乐，快乐就会陪伴在左右。

所以，让我们走出去，让身体带动着胳膊去寻找那丢失的快乐！



第一章

山不过来我过去 ——好心情不钻牛角尖

勇于接受是智慧	/ 2
见到阳光就微笑	/ 4
做情绪的主人	/ 7
郁闷的心情不过夜	/ 9
我们活在世上不为求人原谅	/ 11
换个视角天地宽	/ 13
学会宽恕，心有余香	/ 16
心轻上天堂	/ 18
掌控事情不如掌控心情	/ 19
学会欣赏身边的景色	/ 22

第二章

心有黄连面带笑——逆境中打造好心情

面对逆境依然从容	/	26
如果有个柠檬，就做柠檬水	/	30
退一步，让三尺，看海阔天空	/	32
玫瑰，从不慌张	/	34
悲伤的心田一样盛开快乐的花朵	/	36
勇于承受生命之重	/	39
别把不幸当滑梯	/	41
没有不快乐，只有不肯快乐	/	43
逆风的香	/	45

第三章

花开花落都是美——看得开才能心情好

不为昨天悔恨，不为明天担忧	/	48
谁负责给我们好心情	/	50
放下负担，活在当下	/	52
每次只追前一名	/	55
面对阳光就看不到阴影	/	57
换个角度看世界	/	59
最美的景色是快乐的心情	/	61
怎样看待人生的灾难	/	64
不必勉为其难争第一	/	67

第四章

经得起风雨的花朵最美丽——做个坚强的人

没有不失败的人，只有不放弃的人	/ 70
坏牌也要好好打	/ 72
自卑无阴影	/ 76
雨过天晴的阳光更美丽	/ 78
不为失败而自责，只为成功而努力	/ 81
从来没有真正的绝境	/ 86
快乐是生命开出一朵花	/ 88

第五章

残缺也是一种美——直面缺憾

接受真实的自己	/ 92
因为知足，所以快乐	/ 97
当你为错误付出代价，请学会原谅自己	/ 99
放弃也是一种美丽	/ 101
并非每个人的目光都要在意	/ 104
做自己的预言家	/ 107
抱怨别人，不如改变自己	/ 110
学会接受生活的真相	/ 114
学会拒绝	/ 117
给自己多一点儿“宠爱”	/ 121
遗憾的人生依然是美丽的	/ 124

第六章

每片叶子都有自己的绿——尊重自己的心灵感受

你不需要努力去做别人	/	128
你就是自己的神	/	132
奇迹，让勇气帮助自己突破	/	135
不去刻意做好人	/	137
尘世佛心，付出并非为了得到回报	/	139
心圆满，生活就会圆满	/	141
给今天起一个好名字	/	145
一生只做一件事	/	147

第七章

没有过不去的火焰山——突破心障

把忧郁排出体外	/	150
一朵乌云会遮住满天的阳光	/	153
不要为小事抓狂	/	156
每棵草都有开花的心	/	158
得意、失意，都要盘点人生	/	160
微笑的脸庞最美丽	/	162
人世加减乘除法	/	165
给你的“潮湿”心情晒太阳	/	167

第八章

不以物喜，不以己悲——莫被情绪牵着走

不画别人的风景	/	170
走出情绪的低潮	/	173
快乐藏在自己的内心	/	175
你会练习快乐吗	/	178
不以物喜，不以己悲	/	180
善待失败，苦中有乐	/	183
让恨像花儿一样	/	185
做自己的心理医生	/	187
忘记过去，展望明天	/	189
悲伤也是一种美	/	191

第九章

有“舍”才有“得”——正视得失

失败者的天堂	/	194
享受现实的快乐	/	196
小智慧知难而进，大智慧知难而退	/	198
放得下才能拿得起	/	201
给予也是一种快乐	/	203
别在金矿上种卷心菜	/	205
不完美也是一种完美	/	208

学会选择，懂得放弃	/	210
把握手中的幸福	/	213
快乐，源于分享	/	217

第十章

好心情有绝招——调节心情的方法

好心情来自好习惯	/	220
动起来，更精彩	/	223
幽默是最好的情绪防弹衣	/	226
快乐工作才能快乐生活	/	230
结伴出行心情好	/	232
在运动中寻找快乐	/	234
适度发泄，释放压力	/	236
患得患失是大忌	/	240
哪里有兴趣哪里就有快乐	/	243
读书让你忘掉烦心事	/	245

第一章

山不过来我过去

——好心情不钻牛角尖





勇于接受是智慧

在日常生活中，有太多的人想要迫使别人接受自己的意见，因为我们总认为自己是正确的。这种想法使我们没有改进自己的余地，也在通往成功的路径上设下了障碍。想象一下，十个当代很有名望的画家齐聚一堂，围绕着一张圆桌团团而坐，一起对摆在圆桌其中的一个苹果进行素描。每个人画出来的苹果都不一样，因为每个人看到的角度都不相同。“意见”也有同样的道理。信念的异同，取决于身世与环境的各种因素，我们就是靠这些因素来决定我们的意见。固执己见的悲剧，在于它阻止了自己的成长、进步和充实。它使我们自认为十全十美，但事实上，世界上没有十全十美的人。固执己见者为了保护自己的弱点，必然常被孤立而无法快乐，这已是不争的事实。

如何才能避免固执己见的思想出现？只要你肯听听别人的想法，就可以避免。你的意见可能是错的，你应该有“闻过则改”的雅量。

同样，生命只有勇于接受逆境，生命才会日渐茁壮。

在一座信奉佛教的城市里，应许多教徒的要求，城市里的一个非常著名的雕塑师准备塑造一尊佛像供教徒们膜拜。

要雕塑好佛像，雕塑师傅必须选择一块好的石头，以便使雕塑出的佛像栩栩如生。在经过一番精挑细选后，他看中了其中一块石头，这块石头不论质感还是色泽以及其他条件都非常上乘。挑选完后，雕塑师就拿出了雕塑工具开始工作。

没有想到的是，雕塑师刚拿起锉刀开始敲琢几下，这块石头就痛不欲生了，不断地哀嚎：“痛死了，痛死了，你不要再刻了，饶了我吧！”雕塑师对他说：“只要你忍受住这点儿疼痛，日后当你成为一尊佛像的时候，会有很多人来膜拜你的。”石头说：“我只想好好地做一块石头，对于是否能够成为佛像从来没有想过，你放了我吧，我真的特别痛！”听罢，雕塑师只好停工，又

将其重新放在地上。

接着，雕塑师又开始寻找其他的石头，但一直都没有找到特别合适的。这时，一块质感差一点儿的石头看见了雕塑师，对他说：“听说您正在寻找可以做佛像的石头，您看我怎么样？”雕塑师想了想对他说：“这不是那么容易就能够做到的事情，你怕痛吗？”“不怕，您试试吧！”石头坚定地说。

雕塑师答应了，于是开始琢磨这块石头。只见这块质感较差的石头任凭刀琢棒敲，一概咬紧牙关承受，默然不出一语。因此，雕塑师更加卖力。在雕塑师的精雕细琢下，这块石头果然变成了极品，大家都惊讶于这件杰作，决定将其放在城市里面最大的庙宇中加以供奉，让善男信女日夜顶礼膜拜。

从此，该庙宇香火鼎盛，远近驰名。

不久，无法忍受雕塑之痛的前一块石头被人们废物利用，铺在了通往庙宇的马路上。在那里，人、车频繁经过，又要承受风吹雨打，实在是痛苦不堪，内心也觉得不公平，心里总是想着原本自己才应该是受人膜拜的佛像，就愤愤不平地质问庙里的这尊佛像，忌妒地说道：“你资质比我差，条件没我好，却能享尽人间的礼赞和尊崇，我却每天遭受凌辱践踏、日晒雨淋，凭什么？”佛像只是微笑着说：“谁叫你当初受不了苦，别人敲你几下你就哇哇叫呢！”

要想有所成就，就要忍受不寻常的锤炼。吃不了苦，就做不成事，哪怕资质再好，也不过是表面的装饰。只有付出艰辛，才能有所成就。

心灵小橘灯

既然我们做事不可能一帆风顺，总是会遇到失败和困难，所以我们更应勇于接受考验，不要逃避现实，人生在世，难免会遇到来自四面八方的压力和困难，谁也逃不了。



见到阳光就微笑

每天早晨，阳光以一种最明亮、最透彻的语言与树叶攀谈。绿色的叶子立即兴奋得颤抖，通体透亮，像是一页页黄金锻打的箔片，炫耀在枝头。而当阳光微笑着与草地上的鲜花对语，花朵便立即昂起头来，那些蜷缩在一起的忧郁的花瓣，也迅速伸展开来，一个个恭听教诲。

晴朗的日子，走在街上，你不会留意阳光。普照的阳光，有时像是在对大众演讲的平庸演说家，让人昏昏欲睡，到处是燥热的嘈杂。

阳光动听的声音，响在暗夜之后的日出、严寒之后的春天，以及黑夜到来前的黄昏。这些时刻，阳光会以动情的语言向你诉说重逢的喜悦、友情的温暖和哪怕是因十分短暂的离别而产生的愁绪。

倘若是雨后的斜阳，彩虹将尽情展示阳光语言的才华与美丽。赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，从远处的山根腾空而起，瞬间飞起一道虹桥，使你的整个身心从地面立刻飞上天空。现实的郁闷，会被一种浪漫的想象所消解。阳光的语言，此刻充满禅机，让你理解天雨花、石点头；让你平凡生活的狭窄，变成一片无边无垠的开阔；让你枯寂日子的单调，变得丰富多彩。

和阳光对话，感受光明、温暖、向上、力量。即使不用铜号和鞞鼓，即使是喁喁私语，那声音里也没有卑琐和阴暗，没有湿淋淋的怯懦者的哀伤。

微笑是盛开在人们脸上的一朵美丽的花，时时刻刻散发着迷人的芬芳。微笑是一首经久不衰的歌曲，每一个音符流露出来的都是真诚。一次定格的微笑便是一幅雅俗共赏的风景画，含蓄又不失文雅。

微笑是一种国际语言，不用翻译，就能打动人们的心弦；微笑是一种艺术，具有征服一切的自信魅力；微笑是一缕春风，能吹散郁积在心中的阴霾。

如果说微笑是一抹阳光，那么它能温暖受伤、苦闷的心。

微笑能使你的委屈从眉梢滑落，微笑让你在滴水成冰的日子把烦乱理成顺畅。阳光总在风雨后，不管遭遇失败还是痛苦，我们如果能快乐地笑一笑，高歌生活多么美好，蓝天、白云多么美，那么我们会获得微笑的幸福，甚至能拥有金灿灿的硕果。

坐在阳光下很惬意地读这样一个故事：两个石匠在教堂附近的工地上加工大理石，路人问他们在干什么，一个石匠没好气地说：“我在把这该死的石头砌成方块。”另一个石匠愉快而自豪地回答：“我加入了建造大教堂的队伍。”

心态是多么奇妙啊！它可以让你觉得自己无所不能，也可以让你变得无所适从，甚至一蹶不振。你是愿意去砌那块没有乐趣的石头，让自己囿于沮丧的樊笼，还是加入到建造大教堂的队伍中，以充分的热忱在最平凡的工作中获得乐趣呢？

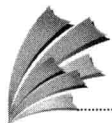
我想我们都会选择后者，也许我们的工作平凡而艰辛，也许岁月老去，我们青春的容颜已不再，也许我们没有自己想象中那么神圣和崇高，但我们可以选择真挚、乐观的精神和百折不挠的热情，还要有一种阳光般明媚的心态。

有位智者说：“见到茂密的森林，你只要无愧地做了其中挺拔的一棵；见到奔腾的大海，你只要无愧地做了浪花里纯净的一滴；见到无垠的蓝天，你只要无愧地做了云团中祥和的一朵。”

阳光真的是世界上最光明、最美好、最奇妙的东西，它能驱赶黑暗和潮湿，温暖我们的身心。“人之幸福在于心之幸福”，让我们一起打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光洒进我们的心田。一旦你拥有了阳光的心情，就能享有快乐的空间，成就幸福美丽的人生！

记得以前看过这样一个故事：

一位护士在医院接触到一个很奇特的病人，这个女孩得了一种很罕见的病，不能见阳光，一直在一个密闭的房间里接受治疗。小女孩喜欢收集各种颜色的指甲油，每天都会换一种颜色来涂，涂完之后她会问护士：“姐姐，好看吗？”



在此后的日子里，护士依然受小姑娘的委托，给她买来最新款的指甲油。

有一天，护士问她为什么这么喜欢五彩缤纷的指甲油，小姑娘说：“因为我得了这种病，不能出去，可是我特别想看到太阳，我猜太阳的颜色就是这种指甲油的颜色，要不花怎么会是红色的，草是绿色的呢。”

看完这个故事，我的心里酸酸的，太阳是生命的颜色，作为健康的每一个人，我们可以每天看到日出，看到花鸟鱼虫，看到世界万物的样子，所以我们更应该珍惜我们所拥有的一切，好好生活，感恩苍生大地赋予我们的生命。

心灵小橘灯

微笑是一股撞开水闸的春水，使铁石心肠的人受到震撼；微笑是一道飞架在天边的彩虹，使用心险恶的人看到世界的美丽；微笑是一缕温暖而又充满希望的阳光，使满脸沮丧的人找回自信心！每个人都应该活在当下，沐浴在阳光里绽放美丽的微笑。