



◆全面调节身心健康，
让你每天都有快乐的心情。
◆先调节心情再做事情，
你的生活由你做主。



每天都有 好心情



55种调节 心情的好方法

好心情是调节出来的，好人生是
创造出来的
1%的坏心情甚至会导致100%的失
败，你还在犹豫什么？



肖卫 编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

每天都有好心情



55种调节 心情的好方法



肖卫 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

每天都有好心情/肖卫编著. —北京:九州出版社, 2007.4

ISBN 978 - 7 - 80195 - 655 - 2

I. 每… II. 肖… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 048822 号

每天都有好心情

作 者 肖 卫 编著

责任编辑 姜逸荪

责任校对 仲济云

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 九州财鑫印刷有限公司

开 本 700 × 900 毫米 1/16 开

印 张 17.5

字 数 288 千字

版 次 2007 年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80195 - 655 - 2/B·207

定 价 32.00 元



世界上只有两种人：卓越的人和平庸的人。卓越者活得充实、自在、潇洒，平庸者过得空虚、艰难、猥琐。究其原因，很大程度是因为这两类人的心态不同，特别是在关键时刻的心态，往往会决定一个人的命运。从现在开始，让自己每天都有好心情吧。



失败在很多时候，并不是因为技不如人，也不是因为我们不具备成功的实力，而是我们在很多时候，在心理上默认了一种固定不变的看法，这种看法往往会让人们觉得自己根本就不可能实现某个目标。这种定式心理在很大程度上禁锢了人的思维，也同时囚禁了人们创新的脚步。

一个人的心情是一个人真正的主人，要么是你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心情将决定谁是坐骑，谁是骑师……

责任编辑：姜逸荪

封面设计：红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

hongshiyue@vip.sina.com



前言

一位将军奉命到沙漠里参加演习，他的妻子为了陪伴丈夫就跟着他来到沙漠的陆军基地。白天丈夫参加演习，就把她一个人留在营地的小铁皮房子里。沙漠的白天温度很高，天气热得受不了，即便是在仙人掌的阴影下也有华氏 125 度。最让这位夫人难受的是她没有任何人可以聊天，因为身边只有墨西哥人和印第安人，他们根本就不会说英语，而她本人也不会墨西哥语和印第安语。每天她唯一能做的事情就是盼望丈夫早点儿回来，她非常难过，于是就写信给父母，说她想要抛开一切回家去。

父亲的回信很短，只有简单的两行，可就是这两行字却永远留在她心中，甚至完全改变了她的生活，那两行信是这么写的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个人看到泥土，而另一个人却看到了星星。”

父亲的回信短促而有力，却让她心头一颤，女儿明白了父亲的良苦用心，惭愧之至的她决定要在沙漠中找到星星。

于是这位夫人开始努力地和当地人交朋友，而当地人也很热情地和她交流，他们的反应使她非常惊奇，渐渐地她开始对当地人的生活产生了兴趣，而当地人也很大方地把自己最喜欢但又舍不得卖给观光客的物品都送给了她。她研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习有关沙漠动物的知识。有时间时她还和当地人一起观看沙漠日落，寻找几万年前这沙漠还是海洋时留下来的海螺壳。她的生活开始发生了巨大变化，原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。她再也不愿抛开一切回家去了，她开始喜欢上了这个地方。



每天 都有

好心情

前言

2

沙漠还是沙漠，土著人还是土著人，那么是什么导致主人公的生活发生了180度的转弯呢？答案就是心情。原来悲观的她只在这里看到了泥土，当心情转为乐观积极后，她看到的就是星星。

世上的人可以分为两种：卓越的人和平庸的人。卓越者活得充实、自在、潇洒，平庸者过得空虚、艰难、猥琐。究其原因，仅仅是因为这两类人的心态不同，特别是在关键时刻的心态，往往会决定一个人的命运。或者更准确地说，是自己控制心情的能力有所不同。只有糟糕的心情，没有糟糕的事情，百分之一的坏心情会导致百分之百的失败。卓越者并不是获得了上苍更多的恩赐，也不是他们的能力有多么的超群，而只是因为他们善于控制自己的心情，能在绝望的时候看到希望，在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。相反，平庸者也并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，资历浅薄，或者是上天不公，亏待自己。平庸者之所以失败，只因为他们没有学会控制自己的心情，失意时一味抱怨不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时又会忘乎所以。一个连自己的心情都控制不了的人还能控制其他的东西吗？

我们不可避免地会受到现实生活的种种磨难和冲击，我们都会经历痛苦，都会遭受失败。人生不如意事十之八九，我们不能改变过去，但我们可以把握未来；我们不能左右事情，但我们可以左右心情。

放下过去，不管那是曾经的荣誉还是伤痛，既然已经成为历史，就不要让它们停留在你心头成为沉重的包袱。在人生的路上，只有懂得取舍，才会减少负担和忧虑，不要因为暂时的困难而却步，永远在心底保有对未来美好的渴望，并坚信这是自己一定能够实现梦。

不管生活多么艰辛，不管环境多么恶劣，用一双天真的眼睛去看待事情，用一颗平常心去体味人生，为人常思己过，处事知足常乐，珍视自己，奖励自己，给心灵洗个澡，清爽地面对人生。工作中，与人友





善，助人为乐，搞好工作才有享受生活的资本；生活中，享受宁静与平和，找到自己的兴趣，享受每一天。

我们不仅仅是因为有值得快乐的事情才快乐，更重要的是，我们要为自己创造能够让自己快乐的事情。学会爱自己、照顾自己，拥有健康的体魄，用全部的爱来构建快乐的家庭，给自己的家人快乐，用真心和诚意与人相处、对人友善，以从容的姿态对待生活、享受生活。快乐的方法其实很简单：你对大山问一声好，山也就向你问好；你对河水绽放一个微笑，河水也给你一个微笑；你用美妙的心情对待生活，生活自然会回报给你更多的美妙。拥有好心情，才能做好事情；拥有好心情，才能有快乐人生。每天都有好心情，每天都是新起点！

每天
都有
好心情

前言

言





目 录

contents



第一章



放 / 下 / 过 / 去 , / 懂 / 憬 / 未 / 来

成功与否,往往只是态度的差别。你还在为昨天而流泪吗?还没有在形形色色的冲击和诱惑中作出抉择吗?行动起来吧!敢于走自己的路,追求自己的目标,做一个追梦人。在漫漫人生路上,固然会有险滩暗流、险坡危崖,但是不要怕吃亏,不要怕挑战,用智慧武装自己,一路上与自信相伴。勇敢些,生活对于勇士从不吝啬。大胆憧憬吧,一切皆有可能。每天都有好心情,就从忘记过去开始。

1. 不要为昨天流泪 /3
2. 自信照亮一生 /8
3. 相信明天更美好 /13
4. 懂得选择,学会放弃 /18
5. 珍惜现在 /23
6. 抓紧梦想,别松开 /28
7. 敢于走自己的路 /32
8. 一切皆有可能 /37





第二章



给 / 心 / 灵 / 洗 / 个 / 澡

长久在人生路上跋涉，经历风霜雨雪、人情冷暖，你的心是否已经沾满灰尘？忙里偷闲，对月忧思，其实生活很简单，只是我们有意无意间将它变得复杂。给心灵洗个澡吧，让她像刚出生时那样纯洁，并且始终保持一颗天真的童心，保持一颗宠辱不惊的平常心，保持一颗知足常乐的满足心。用换位思考，与人和睦相处；给自己奖励，时刻与快乐相伴。幸福就在你身边，擦亮眼睛，用心去体验！每天都有好心情，先给心灵洗个澡。

1. 保持童心 / 45
2. 拥有一颗平常心 / 50
3. 知足者常乐 / 55
4. 换位思考 / 60
5. 奖励自己 / 64
6. 用智慧武装自己 / 68
7. 吃亏往往带来好运 / 73
8. 幸福就在一瞬间 / 78



第三章



掌 / 握 / 方 / 法， / 工 / 作 / 才 / 有 / 心 / 情

成功的诀窍总离不开热情。把每天当作上班的第一天，为你的工作重新找回激情吧！认真地设定目标，给自己的人生找个方向吧！积极地生活，善始善终地工作，别害怕困难，别责怪他人，你的人生，自己把握！工作一帆风顺，每天才有好心情！





1. 有目标，工作才有效果	/ 85
2. 与同事良好合作	/ 90
3. 善始善终	/ 94
4. 积极主动	/ 99
5. 把困难看作上帝的礼物	/ 104
6. 用主要的精力做最重要的事	/ 108
7. 把每天当作上班的第一天	/ 113
8. 从自身找原因	/ 118



第四章



好 / 人 / 缘， / 好 / 心 / 情

人是社会的动物，不可避免地要融入一个个群体，扮演多种多样的角色。即使再忙碌，记得经常抽出三分钟的时间：一分钟用来赞美，一分钟用来感谢，一分钟用来宽容。不要总想要得到，其实给予是更大的快乐；不要总以为独吞才是精明，只有分享才能带来幸福；不要所有的事情都自己扛，坚持不下去的时候请告诉朋友。你不是因为外在的美而吸引大家，内在的修为让你的魅力获得永恒。愉快地与人相处，换来每天好心情！

1. 一分钟赞美	/ 125
2. 一分钟感谢	/ 130
3. 一分钟宽容	/ 135
4. 给予是一种快乐	/ 140
5. 助人为乐	/ 145
6. 学会分享	/ 148
7. 培养良好的修为	/ 152
8. 幽上一默	/ 157





第五章



构 / 建 / 快 / 乐 / 家 / 庭

当你和他（她）走过青春的浪漫共筑爱巢，爱情就变成了亲情。爱情的保鲜期也许是短暂的，但亲情的温暖却是永恒的。关心孩子，爱护老人，在每一个夜晚，把身和心都带回家，与全家人愉快地享受晚餐。这样的家才是温馨的家。有家，就有爱和幸福。每天都有好心情，因为你拥有快乐家庭！

1. 关心子女的未来 / 163
2. 结婚了也要营造浪漫 / 168
3. 与家人共进晚餐 / 172
4. 孝顺父母 / 176
5. 构建温馨的家 / 182
6. 把身和心都带回家 / 186
7. 信任你的家人 / 190



第六章



创 / 造 / 财 / 富， / 快 / 乐 / 生 / 活

正如这句名言所说——钱不是万能的，但是没有钱寸步难行。从茹毛饮血的远古时代到网络遍布的现代社会，财富一直都是人们醉心的话题。数不尽的人穷其一生思考什么是财富，以及如何拥有财富。而有钱人给出的答案是，真正的财富就是有时间做自己想做的事。对于我们每个人来说，应该把握好机遇，不断求知创新，勇于冒险，物质财富才可以不断得以积累。积极健康地去创造物质财富，精神财富也会随之而来。拥有了这些，才可以快乐富地的过一生。





1. 坚信自己创造生活 / 197
2. 锁定胜利，敢于冒险 / 201
3. 当机立断地行动 / 205
4. 把握住机会 / 208
5. 人脉奠定财富 / 213
6. 做个投资者 / 217
7. 学得多，挣得多 / 223
8. 成为家庭理财高手 / 227



第七章



享 / 受 / 生 / 活 / 每 / 一 / 天

每天为生活奔波劳碌，我们在急于前进的路上往往忘记了，应该放慢一下脚步享受生活的美好。每天都“悦”读，让心灵在书中找一个家；周末停下来，别再急匆匆，放慢生活的速度；在生活中感受艺术，在音乐中感悟生活；放假了，到郊外走一走，用心感受大自然的美丽；用爱心养一只宠物，给自己一位忠实的朋友。每一天都有好心情，尽情享受生活每一天！

1. 每天都“悦”读 / 235
2. 周末要过慢生活 / 239
3. 艺术地生活 / 244
4. 享受大自然 / 248
5. 用爱心养只宠物 / 252
6. 爱上看电影 / 257
7. 音乐是很好的减压方式 / 261
8. 用微笑面对世界 / 265



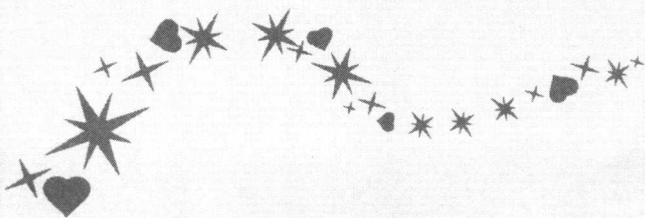


第一章

放下过去，憧憬未来



成功与否，往往只是态度的差别。你还在为昨天而流泪吗？还没有在形形色色的冲击和诱惑中作出抉择吗？行动起来吧！敢于走自己的路，追求自己的目标，做一个追梦人。在漫漫人生路上，固然会有险滩暗流、险坡危崖，但是不要怕吃亏，不要怕挑战，用智慧武装自己，一路上与自信相伴。勇敢些，生活对于勇士从不吝啬。大胆憧憬吧，一切皆有可能。每天都有好心情，就从忘记过去开始。





1. 不要为昨天流泪

有一个富翁背着许多金银财宝，到远方去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。这时候，一个农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说：“我是个令人羡慕的富翁。可是我为什么没有快乐呢？”

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水，说道：“快乐也很简单，放下就是快乐呀！”富翁顿时醒悟：自己背负那么重的珠宝，老怕被别人抢，怕被别人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？于是富翁用珠宝钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样滋润了他的心灵，他也尝到了快乐的滋味。

“拿得起，放得下”，这句俗语说的就是这样一个道理，然而并不是所有的人都能做到“放得下”，很多人依然活在过去的事情当中。每当人们想起以前发生过的事情，无论是亲人的离别、初恋的终结还是事业上的失败，都会感到痛苦。太多人习惯于为昨天流泪，习惯于回忆过去，就像给自己的心灵上了一把枷锁，用悔恨来束缚自己。

我们应该学会忘记，忘记过去。无法忘记过去的人，常常会连今天也失去；沉迷于昨日的人，很可能也会错过了人生美丽的金秋、辉煌的将来。活在昨天里的人不愿意面对今天和各种变化，当今天发生新变化时，他就会茫然不知所措，变得烦躁不安。

时光的流逝永不停息，我们应该学会忘记过去的遗憾、过去的伤痛，



每天 都有

好心情

第一章
放下过去，憧憬未来

4

因为还有许多美好的事物在等着我们。阿拉伯有一位著名的作家阿里，有一次和吉伯、马沙两位朋友一起旅行。三人行经一处山谷时，马沙失足滑落。幸而吉伯拼命拉他，才将他救起。马沙于是在附近的大石头上刻下了：“某年某月某日，吉伯救了马沙一命。”三人继续走了几天，来到一处河边，吉伯跟马沙为了一件小事吵起来，吉伯一气之下打了马沙一耳光。马沙跑到沙滩上写下：“某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。”当他们旅游回来后，阿里好奇地问马沙为什么要把吉伯救他的事刻在石上，将吉伯打他的事写在沙上？马沙回答：“我永远都感激吉伯救我，我会记住的。至于他打我的事，我只会随着沙滩上字迹的消失，而忘得一干二净。”

我们的确应该记住某些事，但我们更应该学会忘记某些事。

《大时代之世纪之战》里面有这样一个故事：一老一少两个和尚下山化缘，回来路上经过一条河，河边一位妇女正在因河水太深过不了河而伤心难过，老和尚思索了一下将妇人背过了河。过了河之后，老和尚放下妇人，跟小和尚一起继续赶路。一路上两人都没有说话，快到山上的时候，小和尚终于忍不住了，于是就问老和尚：“男女授受不亲，你怎么可以背那个女人过河呢？”老和尚说：“我在河边已经把她放下了，为什么你到现在还没放下？”

无论对错，过去的事情终究已成过去，如果我们只记着过去，活得很累，会有负担。在事情过去之后，我们应该学会忘记。否则我们就会像小和尚那样，一路都走得很辛苦。

“人生不如意事常十之八九”，这是我们在日常生活中遇到挫折时常发的感慨。的确，纵观芸芸众生，有谁能一生都活得春风得意、一帆风顺、无波无澜？没有。成人的世界背后总有残缺，命运就如一叶颠簸于海上的小舟，时刻会遭受波涛无情的袭击。“万事如意”只不过是美好的祝福而已，在活生生的现实面前它总是显得如此苍白无力。因此，我们应学会忘记，忘记过去生活中不如意事带给我们的阴影。不要輕易说“想要把你忘记真的好难”，不要固执地摇着头说“痛苦的往事怎能说忘就忘”。只要退