

输什么 也不能输掉 心情

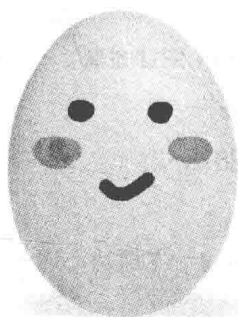
宋江龙◎著



把心放平，生活就是一泓平静的水；把心放轻，人生就是一朵自在的云。
人要笑着往前走，输什么也不能输掉心情！



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE



输什么 也不能输掉 心情

宋江龙◎著



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

图书在版编目 (C I P) 数据

输什么也不能输掉心情 / 宋江龙著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5472-3578-2

I. ①输… II. ①宋… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256048 号

SHUSHENMEYEBUNENGSHUDIAOXINQING

书 名 输什么也不能输掉心情

著 者 宋江龙

责任编辑 吴 枫 孙佳琪

封面设计 金刚设计

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 8

字 数 150 千

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-3578-2

定 价 39.80 元



前言

海子有诗：“面朝大海，春暖花开。”

在通往成功的道路上，每个渴望成功的人都会遇到各种挫折和困难，面对这些现实因素的打击，有的人选择后退，以求自保，有的人选择即使遍体鳞伤也要勇往直前，最后面对“成功”二字，却患上了心理疾病，终身活在痛苦之中。其实，我们未尝不可放松心情，以最美丽的姿态面朝大海，那样我们看到的世界将会精彩许多。

我们无法选择我们的命运，但我们可以选择我们对待命运的态度；我们无法逃避困难和挫折，但我们可以选择面对困难和挫折时的心情。当我们的选择错误时，只能算是活着；当我们的选择正确时，那才是生活……心情好，一切都好。

人生的得与失，成与败，繁华与落寞不过是过眼烟云。而永远陪伴我们一生，如影随形、不离不弃的只有心情；如同呼吸，伴你一生的心情是你唯一不能被剥夺的财富。给自己一份好心情，让世界对着你微笑：

给别人一份好心情，让生活对我们微笑。

权利、金钱、地位、爱情……这些外在的条件似乎成了诱导我们前进的毒气，把握不了又无法控制，恍然之间一无所有，输掉了一切。其实，我们内心的财富才是永久的，输掉了所有也不能丢失美好的心情，即使拥有富足的物质条件，也难以体验到好生活的真谛。好生活是人们可以自主改变和自主创造的生活，通过改变人们的认知和态度，就能够改变人们对生活的体验。快乐的钥匙掌握在自己的手中，再苦也要笑一笑。打开那扇门，将会为我们提供希望、力量和梦想，在困苦中为我们的人生点亮一盏明灯。

本书经由武昌理工学院陈慧颖老师指导，主要讲述我们在生活中遇到一些困难后应该持有的一种心情，以一种什么样的姿态去面对现实。通过一个个真实感人的小故事来传达内心深处最美好的情感，与读者一起分享，营造一个快乐、充实、积极乐观的世界。

一种美好的心情比十种良药更能解除生理上的疲惫和痛楚，心累了，人烦了，拿起这本书，让心灵去旅行！朋友，如果你觉得自己活得很累，很无奈，你不妨静下心来，细细地品味书中每一个小故事，其中所蕴含的深刻哲理和智慧，一定能给你以启迪，教会你把平凡的日子过得精彩，并且让你懂得：好的心情是人生最大的财富。



目 录

第一章

心情开花，人生结果

计较得失不如计较心情 /003

失去中也能得到惊喜 /008

山不过来，我就过去 /014

总有一扇窗为我打开 /020

心情的颜色决定人生的颜色 /025

良好的心态最重要 /030

超越心中的冰点 /035

第二章

别让“恶魔”住在心中

嫉妒是“绿眼”妖魔 /043

怨恨比死神更厉害 /049

剥去伪装 /055

关上黑色“欲望”的窗 /060

行动起来，甩掉抑郁 /064

失败不是你沉沦的借口 /070

打开心扉，让阳光照进来 /075

甩掉抑郁，重获新生 /081

第三章

知足常乐 鱼与熊掌不可兼得

完整天空的姿态 /089

适时学会放弃才会有收获 /095

人生要知足 /100

享受生活的不完美 /104

舍得之间 彰显智慧 /110

换个心态看风景 /116

第四章

别让怒火牵着鼻子走

别因你的情绪而迁怒于他人 /123

给愤怒降降火 /127

冲动的惩罚 /133

别在生气的时候做决定 /139

从容不迫是高手 /144

生气是一种隐形的毒药 /150

心情会传染 /155

第五章

你能走多远，取决于你的勇气

昂起头，自信的姿态最美 /163

学会积极的心理暗示 /169

学会放下包袱 /174

夹缝中生长的鲜花最美艳 /179

决定了，就微笑面对吧 /184

就算多难舍的过去，最后还是过去 /189

蹲下来，换个角度想问题 /195

第六章

守住平常心 收获快乐金

坦然接受自身不足 /203

改变心情，转变事情 /208

拒绝苛求 保持最舒展的姿态 /214

放宽心情，不斤斤计较 /220

让快乐成为一种习惯 /226

出租车的故事 /231

永远保持一颗成长的心 /236

爱自己多一点 /241



第一章

心情开花，人生结果



计较得失不如计较心情

很久以前，有一位非常喜欢兰花的禅师。平日里，他在弘法讲经之余，花费了很多时间栽种兰花。

有一天，他要外出云游一段时间，临行前再三交代弟子，要好好照顾寺里的兰花。在这期间，弟子们从未忘记禅师的叮嘱，细心地照顾兰花。可是有一次，弟子在浇水时不小心将兰花架碰倒了。所有的兰花盆都跌到地上摔碎了，那些兰花也撒了满地。弟子们因此非常恐慌，打算等师父回来后，向师父赔罪领罚。

禅师回来了。他听说了这件事后，便召集弟子们。他不但没有责怪弟子，反而说道：“我种兰花，一是想要用来供奉佛祖，二来也是为了美化寺庙的环境，我不是为了生气而种兰花的。”听了禅师的话，弟子们的心放了下来，也更钦佩禅师的为人。

禅师没有因为失去兰花而生气，正是因为他虽然喜欢兰花，却计较的不是兰花的得失，而是自身的心情。

我们往往会被生活中的一些事情绊住脚，跟自己过不去。一般人会将生活的快乐和人生的追求寄托在外界事物上，例如钱财、

地位、名声等。一旦失去这些，对他们来说便是沉重的打击，其所拥有的幸福和快乐也会随之消散。如果我们常常计较自己的得失，那么快乐离我们是相当遥远的。而当我们少一点计较时，快乐就会多一些，生活似乎也更加明媚。

晚上加班的时候，我收到了姐姐的来电。姐姐一直在一家国企工作，工作不算辛苦，时间也很规律。工作后不久，她结婚了，空余时间都用在照顾自己的小家里。平日里除了节假日很少与我联系，今天打电话来是怎么了？

当我挂掉电话，赶往姐姐说的烧烤摊时，发现姐姐已经在那里等了一会儿了。姐姐的精神比上次看起来差多了，愁眉苦脸的，看样子最近有什么事情让她很烦恼，没能好好休息。

姐姐告诉我，她这段时间在考虑跳槽的事情。她认为现在的公司不符合她的预期，她渴望更加有挑战性、高工资的工作。现在正好有一家公司向她抛出了橄榄枝，工作内容和薪酬待遇都符合她的期望。我认为这是一个好机会，鼓励姐姐跳槽，却没想到姐姐已经打算拒绝了。

“如果我跳槽以后，常常加班要怎么办？这对我来说确实是一个很好的机会，但是我的孩子刚上小学，正是要人照顾的时候，我很担心如果自己换了份工作，就不能照顾孩子了。所以为了孩子着想，我还是保持原样比较好。但真的是有点不甘心啊，以前一直以为早点结婚，就会更加安心工作。可是现在却发现，婚姻

对我的生活有了很大的束缚。”

大概是很久没有陪姐姐聊天了，话匣子一旦打开，便滔滔不绝。

姐姐所在的公司规模较小，有不少关系户进来。到了后来，工作氛围越来越懒散，甚至有人开始比拼谁和领导关系好，而不是谁的工作绩效高。姐姐一直是个要强的人，这样的氛围让她感到不自在。虽然是个女子，但她一直憧憬着能有一份工作让她展现自己的能力。

孩子虽然已经上小学了，但身边一直没人照顾。姐夫的工作很忙，姐姐每天下班后都得买菜做饭，尽早回家，就连节假日也常常忙得不可开交。楼下住着的小王还是单身，她和姐姐相处得很好。小王每天下班后还可以去和同事一起聚会，去 KTV 唱歌，生活得很是自在，也不用为了精打细算而和菜场的老板讨价还价。总结起来，姐姐认为过早的婚姻让她失去了玩耍的机会，失去了一份本应属于她的工作。她累了。

“可是婚姻也带给了你很多快乐不是吗？在你羡慕着单身人群的生活时，小王也许正羡慕着你有一个美满的家庭，每天都有人陪你一起吃饭，回到家后屋子里也不总是空荡荡的。何必总是着眼于自己失去的呢？与其计较一些得失，不如想一想现在的生活是否让你快乐。千万不要因为一时的迷茫、彷徨、悔恨而和快乐擦肩而过，让自己陷入情绪的低谷。”

那天晚上我们聊了很久。过了几天，姐姐再次打来电话，说是她已经准备跳槽了。姐姐的声音听起来很开心，她说那天回去以后想了很久，当自己抛开那些得失重新思考时，发现她还是很喜欢那份工作。而在心情好了以后，也找到了让家庭和工作达到平衡的方法，之前让她烦恼的事情全部都迎刃而解。

一个人快乐，不是因为他得到的多，而是因为他计较的少。一个人痛苦，不是因为他拥有的少，而是因为他欲望太多。正所谓“不以物喜，不以己悲”。人生在世，不如意事十有八九。然而，很少有人能不被物欲所累，不被名利羁绊，能摆脱这些外物的束缚大胆地跳出来，活得洒脱超然。

倘若一个人一直活在痛苦之中，那么他将永远也看不到未来的希望。反之，开开心心每一天，只要做自己想做的事儿，不计较得失，人生不仅充实，而且有意义。工作和学习都是生活的一部分，它们的存在不是为了让自己身处困境，为此苦恼，而是让我们在其中找到美丽的元素，让我们所处的世界缤纷多彩。

试想下，如果一个人能够受到刺激而不颓废，受到贬低而不动怒，受到打击而不消沉，能够忘掉那些纷繁的扰乱，那么还有什么能够阻止你走向快乐和幸福呢？如果过多地计较生活中的得失，就是跟自己较劲、过不去。静下心来想想，生活中的很多事情未必是你期望的，但大多是你经过付出而收获的。我们应该学会享受生活，不要因为外物的得失而丧失了自己的心情。只有这

样，才会少一些痛苦，多一些快乐。只有永远保持美好的心情，才能够懂得珍惜，生活才会更加丰富多彩，生命才会更加有滋有味。

失去中也能得到惊喜

从前，有一位乐观而有智慧的大臣，发生什么坏事，都说：“这是一件好事呀！”国王很宠信他。

一天，国王出猎，围捕野兽时，不慎弄断了一只手指。他不但感到懊丧和疼痛，还怀疑这是不是什么凶兆，于是，国王询问这位大臣。

大臣说：“不必为此烦恼，这是一件好事啊！”

国王听了大怒，觉得他幸灾乐祸，立即下令把他关进监狱。

过了一段时间，国王手上的伤口愈合了，又再出猎。这一次，他误出国境，中了野人的埋伏，被捕了。按野人的惯例，要把被捕者的首领杀了来祭神。看来，国王难逃被杀的命运。

他被押上了祭坛，由巫师主持祭奠仪式。巫师忽然大叫起来：“这个人不能用来做祭品！”原来，他发现国王缺了一只手指，而用残缺的人来做祭品，是对神不敬，神会降祸谴责。结果，用了另一被捕的大臣，代替了国王。

国王被释放了，狼狈地逃回王宫。他想起了那位乐观而有智