

好心情 都是 整理出来的

如何快乐地度过每一天

慧闻 / 著

聪明的人，寻找好心情；
成功的人，保持好心情；
幸福的人，享受好心情。

好心情是自己给的

让人生轻盈到不可思议的**心情整理术**



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

如何快乐地度过每一天

好心情 ☺

都是

HAO XIN QING
DOU SHI
ZHENG LI CHU LAI DE

整理出来的

慧 闻 / 著



民主与建设出版社
Democracy & Construction Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

好心情都是整理出来的/慧闻著. —北京:民主与
建设出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5139-1129-0

I. ①好… II. ①慧… III. ①情绪-心理学-通俗读
物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第127513号

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 飞鸟设计

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本: 32

印 张: 7

书 号: ISBN 978-7-5139-1129-0

定 价: 32.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

Preface

心情好，什么都好，心情不好，一切都乱了。

我们常常不是输给了别人，而是输给了自己。

因为坏心情不仅贬低我们的形象，降低我们的能力，还扰乱我们的思维。

只有控制好自己心情，生活才会处处祥和。

不要以为这些都是老生常谈的问题，你需要再次认识到它们的重要性，并牢记心中。

从某种程度上讲，心情决定态度，态度决定成败。优秀的人和平庸的人之间的最大差别，并不在于外在的能力，而在于他们的心态。是心态决定了他们的外在能力。有什么样的心态，就有什么样的生活！

你要相信，只有你才是自己心情的主宰，拥有了好心情，你就能铸就成功的人生。我们无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，却可以掌握自己。好心情可以成就我们的人生，因此如何管理好自己的情绪，整理好自己的心情，如何自我调节并改善与他人的关系，是我们人生必修的课程。

《好心情都是整理出来的》以通俗易懂和言简意赅的文字向读者介绍了整理心情的方法，如：压住心头的怒火、克服内心的恐惧、斩

除“冲动”这一魔鬼等，让你很容易了解自己的情绪，营造快乐心境，让好心情离不开你。

书中举的事例多与我们的日常生活息息相关。全书内容翔实、丰富，既有朴实的劝慰，又有严谨的逻辑思维指导；既包括如何掌控情绪、整理心情的方法，又包括如何塑造积极心态改变人生命运的方法。

整理好自己的心情，其实很简单，就是要你现在就变得开心起来。

目 录

Contents

第一章 心平气和好做事——压住心头的怒火

让火爆脾气永远离开你·····	002
伤身三杀手：闲气、闷气和怨气·····	006
心平气和会让你更接近快乐·····	010
有些事可以视而不见·····	013
明确目标，以感恩的心做事·····	016

第二章 成功不欢迎懦夫——克服内心的恐惧

敢闯敢干才能成就王者风范·····	020
做个无所畏惧的自己·····	024
抱怨和等待只会阻碍你成功·····	028

你的优势就是你的王牌·····	032
自己也可以成为行家·····	035

第三章 头脑发热最害人——清除“冲动”这个魔鬼

正视自己，告别太多的欲求·····	040
你是不受欢迎的偏执狂吗·····	043
有条理才能让事情更靠谱·····	046
适可而止是一种人生态度·····	050
有的东西你不必强求·····	053
别着急，幸运很快会垂青你·····	056

第四章 坚定信念，无悔一生——好心情成就好人生

坚定信念方能成就自我·····	060
你的品牌叫“自信”·····	064
相信自己，别人才会相信你·····	068
成功，别人能，你也能·····	071
人人都有快乐的权利·····	074

常怀一颗欢喜心·····	078
善意，让你每天都有好心情·····	082

第五章 心态乐观就简单——放宽你的心胸

乐观心态会产生非凡效率·····	086
坦然面对一切苦难·····	090
挫折中你需要一个好心情·····	094
明天就是奇迹出现的那天·····	098
至高的境界来自于你的豁达·····	103
怀有智者堪为的大度·····	108
你来决定自己是卓越还是平庸·····	111
退一步海阔天空·····	114

第六章 既要充实也要放松——给心做个深呼吸

无事可做的日子好过吗·····	120
做自己感兴趣的事是最大的享受·····	123
用读书妆点你的精神世界·····	127

在艺术中展露你的才情·····	131
忙里偷点闲，快乐无极限·····	135
神采奕奕地度过每一天·····	140
放下心灵的重负你才能走得更远·····	144

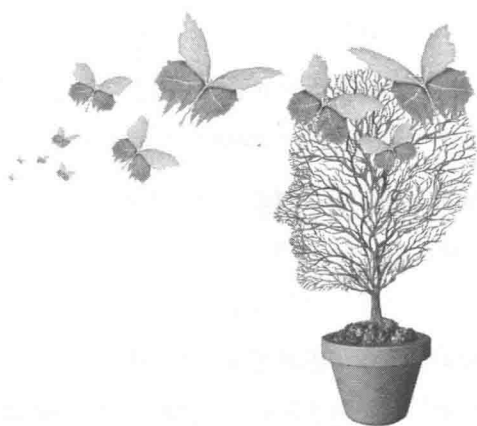
第七章 家和才能万事兴——守护亲情、爱情

把目光停留在你拥有的人身上·····	150
爱情的完美标准在哪里·····	155
女人的需要和男人的爱·····	159
幸福的颜色从来都那么朴素·····	164
宽容和责任是爱的精髓·····	169
家是你永恒的港湾·····	174
神秘的两性心理差异你知多少·····	179
婚姻幸福美满的守则·····	186
在家做个甜蜜幸福的小傻瓜·····	189

第八章 心情可以不复杂——搞定职场人事

放心地让别人与你分担·····	196
-----------------	-----

向成功者靠拢，赢得好人缘·····	200
给别人台阶下，对大家都好·····	205
解决问题才是最终目的·····	209



第一章

心平气和好做事——压住心头的怒火

生气会坏事。怒气，就像石子。和谐的生活就像一面镜子，如果你向镜子投一块石头，结果可想而知。然而，制怒并不是一件容易的事，它是以理智战胜感情冲动的过程。善于制怒不仅需有“忍人所不能忍”的宽广胸怀和以大局为重 的精神境界，还需有强烈的自我控制意识。要“制怒”，首先要努力陶冶性情，不断提高修养，理智地将“愤怒”这个“情绪炸弹”扔掉。

巴甫洛夫说：“忧愁抱怨能损坏身体，从而为各种疾病打开方便之门，可是愉快能使肉体上和精神上的每一现象敏感活跃，能使体质增强。”生活并非一帆风顺，没必要去抱怨。与其选择牢骚抱怨、自怨自艾，还不如接受现实，尽己所能去改善生活。凡事往好处想，以健全奋发向上的积极心态去对待。只有这样，生活才会充满欢乐。

让火爆脾气永远离开你

人们常说某人性情暴躁，压不住火，特别是年轻人，比如血气方刚的小伙子。他们往往三两句话不对，或为了一点芝麻绿豆大的事情就大打出手，造成十分严重的后果。

很多时候，人们都在为自己找借口：生气是一种宣泄，而人的情绪需要适当地宣泄。因此，对别人的伤害是不可避免的。

我们的社会尊重你渴望被别人了解和觉察的需要，也会允许你这么 做，换句话说，社会允许你在一定的范围内宣泄情绪。但是，它有个底限。同样的，人们极端的宣泄行为通常只会增加双方的紧张压力和彼此的憎恨，把更大的反作用力加到自己身上。

遇事千万不能走极端。即使再生气，再仇恨，也要有底线。我们只有理性地面对社会百态，才能使生活提升至较高的品位。

康熙在8岁当上皇帝，他的父亲顺治帝临死前，命四个满族大臣辅佐他处理国家大事。鳌拜虽位居四大臣之末，但掌握着兵权，不断扩大自己的势力，而且性情凶残霸道，他有权有势，如日中天，皇帝成了他的附属品。

在康熙14岁亲自执政后，鳌拜还是专横地把持着朝政，根本不把皇帝放在眼里。不但小皇帝对他十分痛恨，众大臣也是敢怒不敢言。

康熙想除掉鳌拜，但慑于他的权势，只好先装模作样。他用一切时间学习政治，用一切机会实践政治。同时，他还要做出依然不懂事的样子，傻玩傻闹，绝不让鳌拜看出他的真实想法。

有一次，鳌拜和另一位辅政大臣苏克萨哈发生争执，他就诬告苏克萨哈心有异志，应该处死。这时，康熙名义上是已经亲政的皇帝，鳌拜先要向他请示。康熙明知道这是鳌拜诬告，就没有批准。这可不得了，鳌拜在朝堂上大吵大嚷，卷着袖子，挥舞拳头，闹得天翻地覆，一点臣下的礼节都不讲，最后，还是擅自把苏克萨哈和他的家属杀了。

从此以后，康熙下决心要整顿朝政。为了擒拿鳌拜，他想出一条计策。

康熙在少年侍卫中挑了一群体壮力大的留在宫内，让他们天天练习扑击、摔跤等拳脚功夫。空闲时，他常常亲自督促他们练功、比武，而且消息一点都没有走漏出去。

有一天鳌拜进宫奏事，康熙正在观看少年侍卫练武，只见少年侍卫正在捉对儿演习，一个个生龙活虎，皇帝还在场外指指点点。

康熙看见鳌拜来了，大吃一惊，心想坏了，如果被鳌拜看出破绽，那别说皇位坐不安稳，就连命也要赔进去了。他灵机一动，故意站起身走进场去，笑着夸奖这个勇敢，奚落那个功夫不到家，说：“来，你和我打一架，看看我的功夫。”一派贪玩的少年形象。

鳌拜一看皇帝如此胡闹，心中暗笑，看来这大清的江山永远是我鳌拜的了。鳌拜走近康熙，刚要奏事，康熙却摆摆手说：“今天玩得痛快！有事先不要说，等我……”

鳌拜连忙说：“皇上，外庭有要事奏告。皇上下次再玩吧。”康熙这才恋恋不舍地和鳌拜进殿去了。

过了一段时间，少年侍卫们的武艺练习得有了长进，鳌拜的疑心也全消除了，这时，康熙决定动手除奸。这天，他借着一件紧急公事，召鳌拜单独进宫。鳌拜哪里有防备，骑着马大摇大摆地进宫了。

康熙早已站在殿前，一见鳌拜走来，便威武地喝道：“把鳌拜拿下！”只听得一阵脚步响，两边拥出一大群少年侍卫，一齐扑向鳌拜。

鳌拜不一会儿就被众少年掀翻在地，捆绑起来，关进大牢。

康熙用隐忍之法，除掉了这个朝廷祸害，显示了康熙少年有为、有勇有谋的皇帝风范。

人生的漫漫长路，风云变幻，难免危机四伏，为保全自己，打击对手，即使再愤怒，还是要做做样子，装装糊涂，麻痹对手，伺机而动才能咸鱼翻身。

当忍则忍。不要为了一时的怒气，而逞一时之勇，图一时之快，不考虑后果，甚至忘记自己是谁！留得青山在，才有东山再起的资本。

唐宋八大家之一的苏东坡，诗词书画无一不通，他当官后却被远贬海南岛，处在蛮荒化外之地仍不改名士文雅本色。他仍热衷于酿制美酒，研究饮食文化，流传至今的东坡肉就是他最落魄时的佳作。视野一旦拉大，就会心怀感恩。

假如你与别人意见有分歧，完全可以讨论，但不要争吵。只要出于善意，讨论也最终是对事不对人，同样会令双方像促膝谈心一样有所收获。相反，那种毫无分寸和理智的争吵，一方激烈地攻击另一方，同时拼命地维护自己，这正是有良好教养的人所不为、也不该为的事。

丈夫打妻子，妻子打儿子，儿子打小狗，这是典型的情绪流动图，每天在不同地点以各种形式上演：马路上因超车的擦撞、抢停车

位的怒骂，看不惯上司居功诿过的闷气，上司的迁怒，老师恨学生不成钢的怨气，挂着冰冷微笑，其实正暗自咒骂着你的侍者……生活中、职场上的怒火一点就燃。美国耶鲁大学管理学院研究发现，四分之一的上班族经常生气。

你常生气吗？如果生气是你的常客，建议你找出自己的“情绪温度计”，或来一场与怒气的心灵对话，彻底赶走怒气。

不过，当怒气冲上头时，一时难以压抑，怎么办？来听专家的建议：

首先闭上嘴，因为盛怒时的舌头像把利剑，容易刺伤人。

接着深呼吸，强迫心跳、血压回复正常状态。

或者离开现场找个安全的环境，动动身体、打球或做体操。

盛怒时，跑去照镜子，看见自己怒气中的样子觉得很滑稽，忍不住“噗哧”笑出来。

专家还建议使用“情绪温度计”。平时养成记录情绪的习惯，每天分几个时段记录，并写下动怒的原因，这种训练有助于自我察觉、检测怒气。



伤身三杀手：闲气、闷气和怨气

据说，一代天骄成吉思汗有一次在打猎的时候，口渴难耐，正好附近有一洼山泉，他便捧起水来喝。此时，一只老鹰疾飞而至，成吉思汗一惊，喝水的“渴望”被干扰，不禁大怒，抽出羽箭射杀飞鹰。当他爬上山顶，发现飞鹰被羽箭穿胸而毙，而死鹰陈尸的山泉水源有条被鹰啄死的大毒蛇。

如果你是成吉思汗，你会怎么做？你会后悔自责？庆幸？自认大难不死必有后福？决定以后不要随便发怒？或在发怒情况下不再随便决定行动？

谁都会的一件事——生气，那太简单了；但是对应当生气的人生气，生气得恰到好处；以及为正当的理由生气，用正确的方法生气——那就不简单了；而且也不是每个人都有能力驾驭的。

闲气，是由生活琐事而生的不该生的气。有趣的是，生闲气的对象大多是生气者自己的家庭成员或身边的同事。常生闲气有三害，一害自己的身体。生闲气时心里不痛快，心情压抑或烦躁，这种消极情绪若经常出现或反复发生，势必影响人体的正常生理功能，导致心理平衡失调，免疫功能下降，多种疾病就可能接踵而至。二害自己的事业。不良的情绪不仅会影响工作或学习的效率，还会影响你与上下级

和同事的关系，影响团结，不利于事业的成功。三害他人。生气时常会态度粗暴或出言不逊，使他人心境被破坏，心灵遭到打击。

一般说来，人在生闲气时，容易产生发泄、找“出气筒”等攻击行为。如恶声恶气、摔摔打打、怒目而视、破口大骂、动手打人等。这些攻击行为可能直接针对挫折的制造者，但当觉察出对方不能直接攻击而心中的恶气又要发泄时，常常找个“出气筒”。这“出气筒”可能是人，也可能是物。像《红楼梦》里晴雯撕扇子就是对宝玉责备情绪的发泄。

老生闲气的人该问自己一句：我是不是太小心眼了？或者太无聊了？胸怀大目标，心想大事，天天有事做，就不会计较琐事而生闲气了。所以奉劝您要加强修养，宽厚待人，变责人严为责己严，这样就不会看谁也不顺眼而生闲气了。

凡事“无所谓”就不大容易生气，即使有气也来得快，去得快。俗话说“糊涂也有糊涂福”，如果一个人执着地喜欢书画，那么他就是墨泼裘衣也不会为此生气着急。我们提倡：人应糊涂一点，尽量少生气。即使生气也应尽快宣泄，一定不要超过3分钟。

所谓闷气，是有气不发，强憋在心里的气。这种气对身体危害甚大。这种不良情绪压在心头不消散，可导致食不甘味，睡不坦然，机体的抗病力随之下降，而有损于健康。同时，气憋在心里，常是越憋越重，甚至达到难以承受的程度。这时再骤然发泄，如同山洪暴发，即大发雷霆，我们称之为盛怒，而盛怒则会对身心造成更大的伤害。

但我们更想说的是闷气也会伤害人与人之间的感情。

最怕的是两个最亲或关系最密切的人同时相互生闷气。就如夫妻之间因为一点鸡毛蒜皮的小事斗气，谁也不服输，谁也不先开口，就