

打造如意心情

DaZaoRuYiXinQing

◎ 土丰 著

在繁杂的工作之余读读这本书吧！它能让你轻轻松松地从中获取智慧的力量和舒畅的理由，之后在不知不觉中感受到生活的美妙无限……



华文出版社
Sinoculture Press

打造如意心情

土 丰 著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

打造如意心情/土丰著. —北京: 华文出版社,

2004.4

ISBN 7 - 5075 - 1662 - 8

I. 打... II. 土... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027735 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

北京市顺义富各庄福利印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 开本 12 印张 100 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

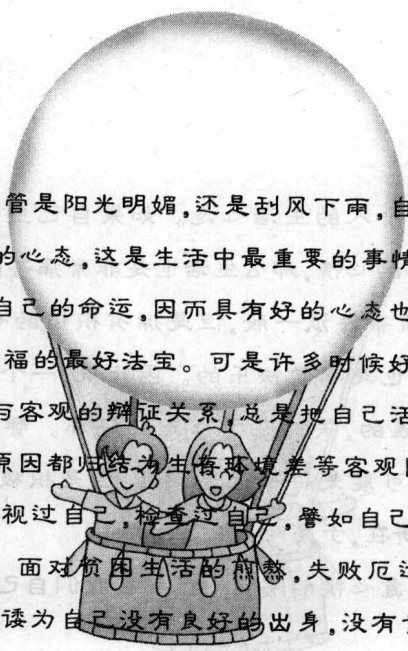
*

印数: 0001 - 6000 册

定价: 18.00 元

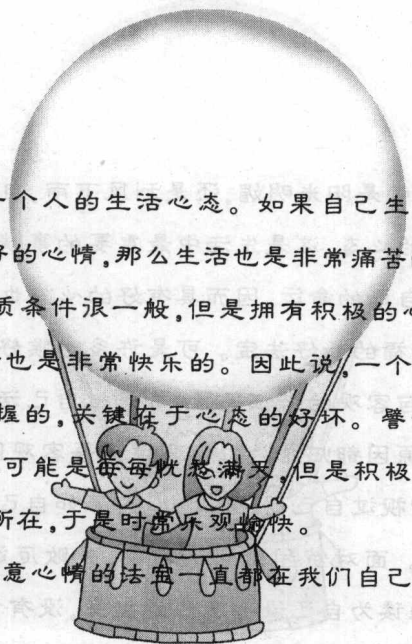


前言



一年四季,不管是阳光明媚,还是刮风下雨,自己天天都能够拥有好的心情和好的心态,这是生活中最重要的事情。因为心态在很大程度上决定着自己的命运,因而具有好的心态也是自己可以如意生活,并且过得幸福的最好法宝。可是许多时候好多人不能正确地认识和处理主观与客观的辩证关系,总是把自己活得烦恼、痛苦、贫困和无奈的主要原因都归结为生存环境差等客观因素,而从来没有冷静地、智慧地审视过自己,检查过自己,譬如自己的生活态度是积极的还是消极的。面对贫困生活的煎熬,失败厄运的打击,痛苦寂寞的折磨,总是推诿为自己没有良好的出身,没有贵人相助,生不逢时等等原因,可是对于自己的无知、懦弱、冷漠、懒惰、轻视、消极和绝望等不良心态注注是熟视无睹。于是,自己总是不能够挣脱痛苦的深渊。

我们必须明白,生活的主体是自己,自己才是生活的主人。一个人活得好不好,客观的物质条件固然是重要因素,但不是决定因



素,决定因素是一个人的生活心态。如果自己生活的物质条件很好,但是没有良好的心情,那么生活也是非常痛苦的。反过来说,假如自己生活的物质条件很一般,但是拥有积极的心态,能够经常苦中作乐,那么生活也是非常快乐的。因此说,一个人的生活命运是完全可以自己掌握的,关键在于心态的好坏。譬如对待同样一件事,消极心态的人可能是每每忧愁满天,但是积极心态的人却从危机中看出希望的所在,于是时常乐观愉快。

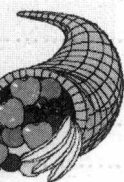
记住,打造如意心情的法宝一直都在我们自己的手中。

作者

2004.4.23.



目 录



1. 没有一颗平常心,人生的苦难就不断 (1)
2. 常怀感恩心,就会不断惜福和感受快乐 (2)
3. 世界上不可能没有烦恼,重要的是自己要善去烦恼 (3)
4. 盲目攀比会令自己没有好日子过 (4)
5. 贪婪心一旦膨胀,自己就走上了一條不归路 (5)
6. 即使处境再危难,也不能心生绝望 (6)
7. 做人要独立,因为自强者处处有尊严 (7)
8. 保持纯洁可以使自己获得幸福 (8)
9. 避免骄傲自大,常怀谦逊之心 (9)
10. 避免复杂的生活和人际关系 (10)
11. 没有警惕性,吃亏上当少不了 (11)
12. 一旦缺少自信心,做什么事情都难以成功 (12)
13. 处世要忍让,这样才能与别人友好相处 (13)
14. 只有学习上下狠心,才能有不断的进步 (14)
15. 对己要严格要求,对人却要宽容 (15)
16. 一旦开始盲目消费,人生的苦日子就开始了 (16)

17. 无知会使自己陷入悲惨的境地 (17)
18. 如果想得到幸福,那么就要增加智慧 (18)
19. 避免愚蠢行为,就可以使自己少犯各种错误 (19)
20. 自怜心膨胀,悲惨的命运就无法摆脱 (20)
21. 拥有淡泊心,忧烦不会来 (21)
22. 空虚一旦占据心灵,痛苦和烦恼就会没完没了 (22)
23. 焦虑一多,日子就会发霉 (23)
24. 拥有快乐能够使自己越活越幸福 (24)
25. 有知足常乐的心态,肯定随时拥有幸福 (25)
26. 永不言败,人生必定很灿烂 (26)
27. 如果拥有期待,生命就会释放希望的光彩 (27)
28. 不参与竞争,就要被社会无情地淘汰 (28)
29. 珍爱荣誉,等于拥有了珍贵的无形资产 (29)
30. 泰然自若应付逆境,时刻都要避免沮丧 (30)
31. 克服猜疑,别让不幸降临头上 (31)
32. 玩心千万别太重,否则是自己对自己不负责 (32)
33. 生活必须多些舒畅,这样才能随时感觉快乐 (33)
34. 如果从不认错,我们的愚蠢不知有多少 (34)
35. 减少了忧愁,生命也会变得亮堂起来 (35)
36. 及时克服恐惧,就会使自己转危为安 (36)
37. 如果避免不了悔恨,那么人生就会有灾难 (37)
38. 学会释仇,就会活得快乐和轻松 (38)
39. 不让贫困的想法盘踞自己的头脑 (39)
40. 如果努力成熟,自己永远会是长不大的孩子 (40)
41. 能够减少麻烦,则烦恼和不快就少多了 (41)
42. 健康是人生之本,必须要培养健康意识 (42)
43. 避免了寂寞,也就避免了好多麻烦和烦恼 (43)
44. 减少了自卑,人生也就有了新的希望 (44)



45. 增加自我拯救,就多自信、自强和自尊 (45)
46. 从小培养自助习惯,一生幸福就有了 (46)
47. 谁没有耐心,谁就会痛苦不堪 (47)
48. 对坏人坏事发慈悲,就是在犯罪 (48)
49. 不要有任何的邪念,否则是把自己逼上绝路 (49)
50. 适当的欲望虽然是正常的,但还是需要克制 (50)
51. 不断培养执著性情,成功的事业就在前面 (51)
52. 越诉苦越软弱,所以不要经常诉苦 (52)
53. 如果每一个人都多些爱心,那么社会就变得格外的美好 (53)
54. 处世必须要有柔韧技巧,刚柔相济最为重要 (54)
55. 适当地显示弱点,避免当“出头鸟” (55)
56. 经常运用适当的幽默,就能够使自己轻松又活泼 (56)
57. 做人必须要肯吃亏,吃点亏没关系 (57)
58. 含蓄是人际交往的技巧,所以要善用含蓄 (58)
59. 活在今天十分重要,因此必须珍爱今天 (59)
60. 体贴能给别人和自己都带来温暖 (60)
61. 对工作必须要有热情,这样才有骄人的业绩 (61)
62. 从容面对生活,许多麻烦就不会上门 (62)
63. 如果没有事业心,一生会是无比空虚和落寞的 (63)
64. 自欺欺人实质上是对自己不负责任,所以不要自欺 (64)
65. 倘若有悟性,生命就会大放美丽的光彩 (65)
66. 如果自己想得到智慧,那么就要学会倾听 (66)
67. 社会的竞争是残酷的,我们必须克服娇气 (67)
68. 生命是十分短暂的,我们应该惜时 (68)
69. 什么时候都要振作精神,千万不要萎靡 (69)
70. 糊里糊涂的人生往往是不幸的,所以要善去混沌 (70)
71. 当断不断,必受其乱,一定要果断处事 (71)
72. 有怪异行为的人,结果总是自取其辱 (72)



73. 没有克制的人总会悲惨无奈,因此必须常常克制 (73)
74. 生活中总是隐藏着许多不幸,所以必须要有预见 (74)
75. 保持朴实无华的本质,真实才越能得到幸福 (75)
76. 过于清高的人是自己隔绝自己 (76)
77. 人生是非常短暂的,必须学会舍弃 (77)
78. 如果已经行动和努力了,那么就要感觉无悔 (78)
79. 少做无聊的事,多倾心于工作 (79)
80. 如果想堂堂正正做人,就不要背叛自己 (80)
81. 善去压抑心能够帮助自己减轻心情的压抑负担 (81)
82. 不要混日子,否则自己将虚度一生 (82)
83. 克服无度怀疑心,千万不要自寻烦恼 (83)
84. 人生因为有了奉献就变得格外的美好 (84)
85. 总是心怀报复,只会让生活更痛苦 (85)
86. 越是躲避社会,烦恼和痛苦越多,因此不要遁世 (86)
87. 时刻慎重行事,生命的灾难会减少 (87)
88. 少些争辩,烦恼和麻烦就会少许多 (88)
89. 如果多些同情,那么这个世界会更美好 (89)
90. 心是冷酷的,人也会是冷酷的 (90)
91. 常常祝福,日子就会更美好 (91)
92. 随时都要自控,以避免自己失去理智 (92)
93. 倘若平时谨慎自己的言行,那么就会少些内疚 (93)
94. 越谴责越没有对话的余地,因此要多些宽容和体谅 (94)
95. 人生最怕的是堕落,所以千万不要堕落 (95)
96. 再多些忍耐,人生就更有幸福 (96)
97. 始终拥有和睦心态,一生快乐总无穷 (97)
98. 节俭度日,一生富足而幸福 (98)
99. 常在有时思无时,就能清除浪费习惯 (99)
100. 别掉以轻心,否则自己总是失败 (100)

101. 必须克服拖延恶习,否则什么都干不成 (101)
102. 不能不知自己姓什么,所以不要盲目陶醉 (102)
103. 多有柔情,那么自己就有快乐和幸福感 (103)
104. 在探索中寻找乐趣,人生幸福享不完 (104)
105. 千万不要感觉茫然,否则人生就会很痛苦 (105)
106. 人生需要安宁,心平气和其实就是一种幸福 (106)
107. 俗不可耐也是一种痛,所以要学会脱俗 (107)
108. 做生活的主人,幸福人生就拥有 (108)
109. 不可太看重功名利禄,否则会活得焦灼 (109)
110. 不断完善自我,就能够使生活充实又有趣 (110)
111. 投机的心理越强,人生的悲惨就越多 (111)
112. 如果常生气的话,生命就会很脆弱 (112)
113. 本来无大碍,庸人自扰之,所以千万别瞎操心 (113)
114. 做人不能太软弱,坚强起来才能理直气壮地生活 (114)
115. 有时逞能不说明有本事,而只能显示愚蠢 (115)
116. 少些恶意批评,心情也许会好些 (116)
117. 多些表扬,世界可能会更美好 (117)
118. 克服超前消费行为,烦恼和麻烦就会少很多 (118)
119. 量入为出,生活才能充满欢乐 (119)
120. 别太贪玩,否则人生就会虚度 (120)
121. 不感叹时光流逝,永远拥有一颗年轻的心 (121)
122. 去掉病态心理,人生就会变得格外美好 (122)
123. 克服自恋情结,人生才能不断进步 (123)
124. 少些无聊的应酬,更有自我的快乐 (124)
125. 培养正确的自主观,那么就拥有自尊自强的欢乐 (125)
126. 人生多些创新,生活就多有幸福感 (126)
127. 必须培养坚韧态度,这样的人生才能成功 (127)
128. 适时沉默,生活就舍弃许多麻烦 (128)

129. 奋进是不可缺少的,我们必须不断地前进 (129)
130. 学会科学选择,必须明白应该选择什么 (130)
131. 万事和为贵,所以应该享受和谐 (131)
132. 协调是一种能力,所以要学会协调 (132)
133. 不要太敏感,否则做人太痛苦 (133)
134. 如果自己想比别人卓越,必须勇于超越 (134)
135. 不要复杂的生活,应该简单处世 (135)
136. 豁达并坚持豁达,快乐就不请自来 (136)
137. 信用什么时候都不能少,因为市场经济离不开信用 (137)
138. 一定要诚实待人,这是最好的处世术 (138)
139. 人生什么都会遇到,因此必须要勇敢 (139)
140. 不怕面临挫折,这样能够活得更从容些 (140)
141. 顺其自然的成熟是美,不要假扮成熟 (141)
142. 成年人必须少些幼稚,以免被别人取笑 (142)
143. 多些思索,人生就多些发现和欢乐 (143)
144. 少赶时髦,多用些时间在学习和工作上 (144)
145. 不要盲目随众,否则容易误入歧途 (145)
146. 多些赞美,就多些美好的感觉 (146)
147. 既要善于运用考验,又要经得住考验 (147)
148. 人生处处需要说服的技巧,所以要学会说服 (148)
149. 工作是永远忙不完的,所以要学会忙里偷闲 (149)
150. 少一些梦想,多一些耕耘 (150)
151. 有正确的尝试,就有幸福的人生 (151)
152. 远见能够使自己避免麻烦 (152)
153. 坦荡做人欢乐多,所以要坦坦荡荡 (153)
154. 人生不朴素,烦恼和痛苦就缠绕 (154)
155. 过于追求奢侈生活,人生的危险也就多了 (155)
156. 多有给予,人生就多有快乐和幸福感 (156)



157. 鼓励自己和别人,等于挖掘了一口快乐的泉井 (157)
158. 什么时候都勤奋,那么人生就有了希望 (158)
159. 软弱占据了自己的心灵,痛苦的日子就来临了 (159)
160. 拥有坚强,困难和不幸就会退让 (160)
161. 随时克服惰性,就会不断进步 (161)
162. 求知能让自己变得聪明和智慧 (162)
163. 幻想虽然美丽,但毕竟是梦想,所以应少些幻想 (163)
164. 有时“难得糊涂”,生活就减少许多烦恼 (164)
165. 孤独感一蔓延,人就没法活了 (165)
166. 憎恨少一些,心情就好一些 (166)
167. 欺骗别人等于欺骗自己,因此千万不要欺骗 (167)
168. 人生要进步,必须克服自满情绪 (168)
169. 顺其自然就会欢乐常有,命运也会更好 (169)
170. 在控制外界之前,首先要自控 (170)
171. 理智伴随自己一生,幸福就能够经常光临 (171)
172. 少有轻视,人生就有更多的欢乐 (172)
173. 人生越充实,生命越灿烂 (173)
174. 好奇心如果不把握好,人生的麻烦就不断 (174)
175. 换位思考有利于理解和沟通 (175)
176. 其实成功不只依赖机遇,努力奋斗最重要 (176)
177. 生活要有渴望,这样的生活才有味道 (177)
178. 保持敏捷心,人生就多有幸福 (178)
179. 少些投机行为,多些努力行为 (179)
180. 人生因为有了欣赏才会格外的美好 (180)
181. 人生什么时候都在判断,应该科学判断 (181)
182. 要正确处理怀旧心理,否则只有痛苦和烦恼的结果 (182)
183. 常怀抱希望,生命就欢畅 (183)
184. 心理压力不能太大,要时常让心情放松 (184)



185. 该说“不”字必须说,不能凭意气用事 (185)
186. 愤怒只能把自己彻底烧焦,因此必须克制愤怒 (186)
187. 一个时代有一个时代的英雄,一定要避免失落情绪 (187)
188. 狂妄的实质是自残,是一种低能的无知 (188)
189. 多些沟通,人际关系就好 (189)
190. 自爱是一种道德修养,拥有了生活会更美好 (190)
191. 什么时候都要学会自重,这样幸福才常有 (191)
192. 一生都自强,终身受尊敬 (192)
193. 整天算计别人的人终将被别人算计,因此不要太狡猾 (193)
194. 言行放肆的人,总是缺乏教养,所以不要过于放肆 (194)
195. 如果不想声名狼藉,就要克服不健康的嫉妒心理 (195)
196. 正直心越少,邪恶也就越多 (196)
197. 责任感与自己的命运是紧密相连的 (197)
198. 心灵也会有灰尘发霉,所以要经常清扫 (198)
199. 别太世故,诚实为人 (199)
200. 排挤行为一产生,罪恶感就来了 (200)
201. 一生都要避免错误,否则痛苦悔恨断不了 (201)
202. 越是克制放纵行为,越有幸福的人生 (202)
203. 一定不能太自私,免得人生进入死胡同 (203)
204. 就是天塌下来,也绝对不能自弃 (204)
205. 不能太急功近利,否则一生无成就 (205)
206. 减少争吵,多些和睦 (206)
207. 痛苦的种子都是自己栽培的,所以一定不能太花心 (207)
208. 随缘能使自己活得更快乐 (208)
209. 多些喜欢,人生就多些快乐的东西 (209)
210. 做人没有良心,简直就是狼心狗肺 (210)
211. 焦灼忧虑生烦恼,这样的人生不会安宁 (211)
212. 一味追逐享乐,就会痛苦不堪 (212)

213. 多些牵挂,就多些幸福 (213)
214. 少些遗憾,人生就少些痛苦和烦恼 (214)
215. 积极寻找,生命就多有欢乐 (215)
216. 爱惜家人,多享受家庭的温暖 (216)
217. 有多少思念,就有多少甜蜜 (217)
218. 虽然人生有许多无奈,但也不能放纵自己 (218)
219. 适当地自嘲,可以帮助自己摆脱尴尬的局面 (219)
220. 增加知识和阅历,才能不断克服内心的困惑 (220)
221. 让恬静生活伴随自己,那么幸福和快乐就有了 (221)
222. 多一分深沉,人生就多一分厚重 (222)
223. 盲目地崇拜不利自己的健康发展 (223)
224. 光有羡慕心,痛苦伴一生 (224)
225. 多些寄托,生活就多欢畅 (225)
226. 始终保持淡泊生活,一生得失都平淡 (226)
227. 如果多些友爱,人生就会格外的美好 (227)
228. 人生经不起几次折腾,还是少些折腾 (228)
229. 努力冲破苦闷,一扫阴暗得太阳 (229)
230. 少些冲动,多些理智 (230)
231. 成功需要恒心,不达目的不罢休 (231)
232. 什么时候都不能灰心,继续努力才能成功 (232)
233. 遇到矛盾和困难时不能退让,而是要善于化解 (233)
234. 有时一时的鲁莽,会导致长久的悔恨 (234)
235. 做什么事都不能心不在焉 (235)
236. 珍惜物品要有度,坚决不做守财奴 (236)
237. 志当存高远,必须要有信仰 (237)
238. 拥有积极的心态,厄运也会变好运 (238)
239. 一旦有了消极心态,好运也会变厄运 (239)
240. 常常自我肯定,乐观和快乐就来到 (240)

241. 少些“小聪明”，多增长智慧 (241)
242. 心静自然凉，面对浮躁的社会现象更应理智 (242)
243. 野心不可有，雄心不可无 (243)
244. 心病还需心药治，修身养性最重要 (244)
245. 要心口如一，不要生活在欺骗中 (245)
246. 避免心力交瘁，要多有放松的一刻 (246)
247. 心理一旦变态，人生就会扭曲 (247)
248. 心术不正的结果往往是自取其辱 (248)
249. 多有心照不宣的时候，就多有快乐的时光 (249)
250. 修养必须从小抓起，什么时候都不可缺少 (250)
251. 别挖空心思做人，一切要顺其自然 (251)
252. 多有动人心弦的时刻，就有自己幸福的时光 (252)
253. 心心相印，才能心心相爱 (253)
254. 心胸开阔了，生活才美好 (254)
255. 少有心血来潮的时候，就少有后悔的时候 (255)
256. 不要做贼心虚地生活，否则永远没有宁日 (256)
257. 避免心绪不宁的时候，多有心情愉悦的时候 (257)
258. 性格直爽不是坏事，但是要掌握分寸 (258)
259. 别过于贪图享乐，否则难有安宁的生活 (259)
260. 多有心明眼亮的时候，人生就少一些痛苦 (260)
261. 心平气和能够确保一生平安 (261)
262. 每天的心情是舒畅的，那么每天的生活也是美好的 (262)
263. 不如意的事情是经常发生的，还是少发牢骚为好 (263)
264. 一定要避免心如刀割的现象出现 (264)
265. 越是对生活丧失信心，越是会感觉惆怅 (265)
266. 不要心事重重地生活，否则什么味道都没有 (266)
267. 别见什么都想试试，否则会麻烦缠身 (267)
268. 修养是最好的人生资产，所以必须要有修养 (268)

269. 不要频繁跳槽,否则将是得不偿失的 (269)
270. 什么时候都不可缺少调查 (270)
271. 心直口快总是烦恼多 (271)
272. 做任何事情都应该心中有数 (272)
273. 多有美好的愿望,多有灿烂的生活 (273)
274. 必须有激动兴奋的时候 (274)
275. 身心健康则生活快乐 (275)
276. 在心花怒放时别乐极生悲 (276)
277. 天天叹息,生活就没有生气 (277)
278. 别太会算计,否则永远没有阳光的生活 (278)
279. 浮躁最痛苦,必须克服烦躁的心理 (279)
280. 别让心田枯萎,否则人生没有希望 (280)
281. 生存是不容易的,因此必须勇于面对困境 (281)
282. 节制是幸福生活的条件 (282)
283. 少些优越感,不要忘乎所以 (283)
284. 别太啰唆,赢得大家的理解 (284)
285. 人生什么时候都不可缺少上进心 (285)
286. 面对复杂的人生,必须要明智面对 (286)
287. 人生有了内控,生活就会增添好多欢乐 (287)
288. 指责少一点,生活的欢笑就多一点 (288)
289. 如果能够避免怨恨,那么就有阳光的生活 (289)
290. 贪心不足蛇吞象,一生总是苦命身 (290)
291. 危险的事情要谨慎行动,必须慎用冒险精神 (291)
292. 心想事成的前提是不懈努力 (292)
293. 祖国是最可爱的母亲,必须要爱国 (293)
294. 不正常的虚荣心是烦恼和痛苦的祸根 (294)
295. 求知欲要盛,学习劲头要足 (295)
296. 财迷心窍容易迷失人生方向 (296)



297. 不过心惊肉跳的日子,这样的人生是最悲惨的 (297)
298. 坚定不移是成功的必要条件 (298)
299. 一心守住自己,坚决要守住良心 (299)
300. 教育孩子必须要用科学手段 (300)
301. 心重生活也重,要善于减轻心理的压力 (301)
302. 干事业劲头足,成功有希望 (302)
303. 为人处世千万别要小心眼儿 (303)
304. 肝火太旺伤健康,克制怒火最重要 (304)
305. 生活没有不烦的,一定要有耐心 (305)
306. 对于别人正确的批评,必须口服加上心服 (306)
307. 平平安安是最大的福分,所以要珍惜平安生活 (307)
308. 善去“心腹之患”,这样才能踏踏实实 (308)
309. 实实在在干实事,不要空谈耽时光 (309)
310. 爱人之心常有,害人之心须无 (310)
311. 不能甘于平庸,但不能好高骛远 (311)
312. 要自强自立,没有人生来就是亿万富豪 (312)
313. 不要心安理得地享受人民给予的权力 (313)
314. 追求富裕生活,但要走健康的富裕路 (314)
315. 一片孝心最可贵,孝顺父母最重要 (315)
316. 致富须思考,加上行动才能有富裕的生活 (316)
317. 生活是不容易的,因此必须营造一个好心境 (317)
318. 多些平凡心,多些平安福 (318)
319. 生命是不测的,必须要学会承受不幸 (319)
320. 不能屈服于命运,要与厄运抗争到底 (320)
321. 最重要的是珍重今天 (321)
322. 心黑命苦,结果是得不偿失 (322)
323. 好心一定有好报,但最好是施好心不求回报 (323)
324. 不管环境怎么变化,都要保持良好的心态 (324)