

调整心情很**重要**

刘冷 编著

state
of
mind

心情



没心情什么事也不愿做
没心情什么事也做不好
如同大地没有了阳光，
万物凋零无法生长。

—— 卡耐基

心 情

刘 冷 编著

地 震 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心情 / 刘冷编著. —北京: 地震出版社, 2003.2

ISBN 7-5028-2197-X

I.心… II.刘… III.个人—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 094214 号

心 情

刘 冷 编著

责任编辑: 宋炳忠

责任校对: 刘冬金

出版发行: 地 震 出 版 社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 68423031

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2003 年 2 月第一版 2003 年 2 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 285 千字

印张: 12

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2197-X/Z·170 (2764)

定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序 言

“有了快乐的思想，也就有了快乐的感觉。”也许，这就是古代哲人们遗留下来的关于“快乐”的最确切的诠释吧。

的确，快乐是人内心的一种意念，正如拿破仑·希尔所说的：“只要你觉得你是幸福的，那么毫无疑问你就是幸福的！”可是，许多时候的大多数事情总会事与愿违。在这个处处角逐着财富和权力的社会里，大多数的人早已偏离了这条古训，整日忙忙碌碌地穿梭在一片由钢筋、水泥、混凝土构筑的“森林”中，更有甚者埋头苦干了几个通宵后依然拖着疲惫的身子强忍地游说和应付着。在他们心中，那位曾经孕育和滋养着人类灵魂的大地母神，正在一步步悄然地消退着。

当然，这些人类的活动促成了整个人类社会的发展和整个人类文明的大殿。但是，大多数人的心灵却在科技的进步、经济的发展与医学的发达中日益萎缩，绝望、孤独、空虚、无助以及病态的心理不止一次地冲击和蚕食着人类的天性。

如何挽救这些即将泯灭的灵魂，让大地母神重新眷顾我们，已经成了人类历史上一次空前规模的革命。在这场解放

心灵的斗争中，有些人取得了成功，找回了真实的自我，惬意地享受着人生；而有些人却依然沉沦其中，不能自拔。其时，只要在工作中多点激情，少点埋怨；在生活中多点微笑，少点烦恼；在爱情和婚姻中多点关爱，少点冷漠；在友情中多点坦诚，少点虚伪；在失败中多点勇气，少点懦弱；在身心中多点活力，少点惰性……那么你的人生就会充满着勃勃生机，你的四周就会洋溢着青春光彩，而你也会找到人生的真谛，从此你将会成为一个心情最美的人。

本书从人性、逆境、情爱、环境、友情、人生等九个方面，结合大量的古今事例，生动、具体地阐述了一系列人生的哲理，同时，也给出了走向幸福、愉快生活的诸多路径。

目 录

第一章 心境开阔，眼前就是一片明亮 / 001

乐观的心境和高尚的品质，从根本上改变着我们对万事万物的看法，并且通过我们的行为表现出来，同时也将最终支配我们的生活。其实，这个世界是一个内心的世界，如果我们情绪低落，愁眉苦脸，反映出来的就会是绝望和无助；如果心态平和，乐观地面对生活，那么世界给予我们的将会是最美好的一切。

- 一、做一个心境开阔的人 / 002
- 二、幸福只是一种意念 / 007
- 三、快乐的习惯你有吗 / 011
- 四、不要放弃积极的追求 / 012
- 五、心态是你真正的主人 / 017
- 六、发掘内在的积极因素 / 019

七、拥有一颗平常心 / 022

八、知足才能常乐 / 025

九、永恒的“含义” / 029

第二章 每天一个希望，太阳总会是新的 / 031

追求梦想的道路上，有灿烂，也有阴云密布。然而心灵是脆弱的，偶尔的风吹雨淋，也会使自己觉得碰上了世界末日。可是，当你在风雨的摇曳中稳稳站定之后，看到的阳光依旧是那样的灿烂，每一天依旧充满着希望。

一、“门”总会开着 / 032

二、希望始于永不满足 / 037

三、从一点处突破 / 045

四、跌倒了要有再搏一次的勇气 / 052

五、在拼进中永不言败 / 060

六、撬开死亡之屋 / 067

七、让自己始终看到希望 / 074

第三章 健康的体魄，愉悦的心情 / 077

人们站在生命的门槛上，如此清新、充满希望，清醒地意识到自己拥有应付一切危机的力量，知道自己是世界的主人，还有什么能比这样的状态更重要的呢？一个年轻人的荣耀就在于他的力量。任何形式的虚弱都会贬低他、压抑他，使他变得不完整，这是一种残缺。无论这种虚弱是精力、活

心

情



力、意志力还是体力的欠缺，即便是勤奋的习惯也无法消除它，而愧疚则更不能遮掩它。

一、精力充沛才有好心情 / 078

二、有珍爱才有动力 / 082

三、在欢愉中分享健康 / 086

四、赋予健康新的理念 / 089

五、掌握健康的秘诀 / 091

六、遵循健康的节奏 / 100

七、健康是一种理想状态 / 105

八、心理健康的成功法则 / 109

第四章 学习使你获得好心情 / 113

书籍是你获取知识的工具，它能在黑暗的日子里鼓励你，使你大胆地走进一个别开生面的境界。古语说得好：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，让我们在书中寻找到“颜如玉”吧！

一、读书让你的人生更完美 / 114

二、书，让你的心灵永不衰 / 122

三、读书使你的人格更加完善 / 131

四、学以致用是让人兴奋的 / 138

五、科学的技巧使你更加轻松 / 148

六、乐于读书者才能领略乐趣 / 154

第五章 在工作中寻求一片愉快的天空 / 167

每当提起灵性是人生活中的重要元素时，一般人都会这么回答：“我也希望能提升到这个层次，但是我实在太忙了。我得赶着去工作了。”如果这样的回答听起来很耳熟，这个策略对你可能会有帮助。然而，比成功和幸福更重要的是，一个人必须有一个真实的自我，一颗饱满的灵魂，它决定了一个人争取成功和体验幸福的能力。

- 一、工作新概念 / 168
- 二、不应只为钱而劳作 / 171
- 三、在工作中融入动力 / 177
- 四、激情燃烧的奇迹 / 179
- 五、专注可以忘掉一切烦恼 / 183
- 六、工作之余的嗜好同样不可少 / 188
- 七、怡然自得的乐趣 / 192
- 八、“踏脚石”的理论 / 195

第六章 一份知心，一份愉悦 / 201

伯利勋爵在讲到一个人的处世原则时，语重心长地说：“赢得他人的信任，你就会获得支持和财富。”一个心态健康、思想深刻的人可以激活你的思想，提高你的能力，增强你的智力，丰富你的情感，激发你表达的欲望，唤醒你沉睡



于内心的灵感。

一、物以类聚，人以群分 / 202

二、初建心灵间的默契 / 204

三、朋友真、感情深 / 206

四、互重方能深交 / 210

五、有付出才有回报 / 212

六、友谊可使心境平和 / 223

七、平平淡淡才是真 / 229

八、交友天下 / 231

第七章 精典演绎，融入婚姻 / 235

马克思的夫人燕妮曾直截了当地说：“婚姻就是爱情。”这表明，婚姻并非是爱情的坟墓。只要夫妻双方正确处理婚姻关系，调适好结婚心理，婚姻和爱情一样，会成为事业的推进器和催化剂，成为家庭生活幸福的源泉。婚姻既是维持种族繁衍的基础，又是维持家庭、社会稳定的基础。在现代社会中，婚姻总是以爱情作为纽带的。没有爱情的婚姻是失败的婚姻，是痛苦的婚姻。

一、营建情感的小屋 / 236

二、扮演好自己的角色 / 245

三、找寻情感的罅隙 / 256

四、解读情感的密匙 / 258

五、组建情感的罗盘 / 262

- 六、推开尘封已久的石门 / 264
- 七、在温馨中度过风风雨雨 / 269
- 八、家在人间 / 276
- 九、热恋之中更需理智 / 280
- 十、将爱情升华到极点 / 283
- 十一、爱情与人生两相宜 / 287
- 十二、相伴终老 / 289

第八章 不一样的环境，同样美的心情 / 303

人总是在一定的环境下成长、生活和工作的，然而在生命的进程中，也许每个人因际遇的不同而陷入到了千差万别的境地，从而也就有了成功与失败。当然，这两种价值的体现并不总是环境差异产生的结果，而往往是对生活的一种态度。在迈向成功的路上，保持一份最美的心情吧，即便身处逆境。

- 一、保持一份宁静的心情 / 304
- 二、让心与环境相融 / 307
- 三、平稳的心态最重要 / 311
- 四、营造一个和谐轻松的工作环境 / 315
- 五、时时改善工作的环境 / 318
- 六、学会寻找乐趣的艺术 / 319
- 七、在淡泊中享受情趣 / 322



第九章 热爱生活，享受生活 / 329

俗话说得好：“相由心生，境由心转。”如果你整天沉溺在自己悲伤的情绪中，久而久之，别人眼中看到的你就是眉头深锁的苦命人；相反的，若你能够从生活中随处取些点滴滴的快乐，自然而然，你的眉宇间就会散发出溢人的光彩。快乐是自找的，只要换个想法，转个念头，人生会更好。

- 一、无视生活中的琐事 / 330
- 二、练就一套忘怀之术 / 332
- 三、生活中的美忽略不得 / 335
- 四、找寻生活情趣的窍门 / 338
- 五、抓住每一次机会 / 346
- 六、领略生活的真意 / 349
- 七、品味人生的精妙 / 350
- 八、轻松地度日，潇洒地过活 / 354
- 九、用快乐写就一生 / 362

第一章

心境开阔，
眼前就是一片明亮



乐观的心境和高尚的品质，从根本上改变着我们对万事万物的看法，并且通过我们的行为表现出来，同时也将最终支配我们的生活。其实，这个世界是一个内心的世界，如果我们情绪低落，愁眉苦脸，反映出来的就会是绝望和无助；如果心态平和，乐观地面对生活，那么世界给予我们的将会是最美好的一切。



一、做一个心境开阔的人

田园有真乐，不潇洒终为忙人。诵读有真趣，不玩味终为鄙夫。山水有真赏，不领会终为漫游。吟咏有真得，不解脱终为套语。

——明·陆绍珩《醉古堂记》

也许是生活的压力太大，有些人说：“活着，真累”。也许是遇到不顺的事太多。有些人说：“活着，真烦”。也许是对柴米油盐的平凡生活的厌倦。有些人说：“活着，真没劲”。这里，有一个如何认识生活的问题，也有一个如何调整自己心境的问题。

生活就是生活，它像泥土一样真实而粗糙，如果你对它抱有不切实际的幻想，你就会难免失望。像自然界有风雨阴晴一样，生活也不会总是一帆风顺。如果你对此没有思想准备，你可能就会彷徨悲观。生活也不会总是充满着戏剧性的高潮，更多的时候它是平凡琐碎的，甚至显得沉闷。你怎么可能指望它天天都如狂欢节一般呢？

宋代大词人苏轼说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”但这并不是说生活就是一桩枯燥乏味的苦事。法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好、许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在自己。

有一个人，日子过得烦闷而无趣，他要去找找那些快乐的人，问问快乐的秘诀。他想，国王尊贵而富足，一定快乐。他见到了国王。国王却说：“我一天要面对那么多要处理的事，我还时时要操心王位是否牢固，我晚上觉都睡不安稳，哪有快乐可言？”他又想，流浪汉一天无忧无虑的，一定快乐。但流浪汉却说：“我连今天晚上到哪儿睡觉都没着落，我哪会快乐？”这个人搞不懂了，世界上真没有快乐的人了吗？我上哪里能找到快乐的秘诀？这时一个老者告诉他，国王也可以快乐，只要他不被权力和金钱迷住了心灵；流浪汉也可以快乐，只要他不被贫困压倒。快乐不快乐，就在你自己。

有一本书，是一个正遭受着癌症的折磨的女青年写的。
她说：

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度；
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

正是这种对生活的认识，使她能坦然地应对死神的威胁，认真地快乐地生活。而生活快乐不快乐，全在自己对生活的态度和理解。这里有一小故事：

一个青年老是埋怨自己时运不济，发不了财，终日愁眉不展。

一天，走过一位老人，问他：“年轻人，干吗不高兴？”
青年回答：“我不明白我为什么老是这么穷？”

“穷？我看你很富有嘛！”

“这从何说起？”青年问。

老人没有直接回答，而是说：“假如今天我折断了你的一根手指，给你1000元，你干不干？”

“不干。”

“假如斩断你的一只手，给你1万元，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上变成80岁的老翁，给你100万，你干不干？”

“不干。”

“假如让你马上死掉，给你1000万，你干不干？”

“不干！”

“这就对了，你身上的钱已经超过了1000万了，你还不高兴吗？”

老人说完笑吟吟地走了，留下那青年在思索。

平凡的生活处处充满着快乐。这恰好印证了牛顿的一句话：“愉快的生活是由愉快的思想造成的。”



我们还要唉声叹气吗？我们为什么不做个快乐的人呢？生活中有不顺，有烦恼，有压力，但只要你保持愉快的思想，你就会发现更多的快乐。英国 19 世纪的数学家、物理学家哈密顿说：“欢乐就是健康，反之，忧郁就是病魔。”你选择哪一种呢？

《运动休闲》曾登过一篇文章《健康快乐的秘诀》，你不妨试试这些简单易行的“秘诀”，你会发现它们的确会帮助你摆脱烦恼而愉快起来——

1. 做一做那些你想做却没有时间做的事情。
2. 给一个疏于联络的老朋友打电话。
3. 忘记过去某个时间让你生气的某个人或某件事。用记忆中快乐的片段来代替不愉快。
4. 与一个闷闷不乐的人共读一则笑话——笑话是灵丹妙药。
5. 不要轻易许诺。
6. 鼓励别人，给与他人帮助。
7. 尽量与你的家人和朋友在一起。
8. 多赞美别人，因为这可能是他最需要的礼物。
9. 当你发现做错了事情时立即道歉，道歉不是弱小的表现，而是勇气的象征。不要自夸，如果你做了好事，最终会被人发现。
10. 试着去理解一些与你的想法相迥异的观点。
11. 放松，当你想发脾气的时候，问问自己这件事情会不会影响我一个星期？当有人开玩笑时你要笑得最响亮。
12. 交一个朋友，就如在人的面前展现了一个新的世界。