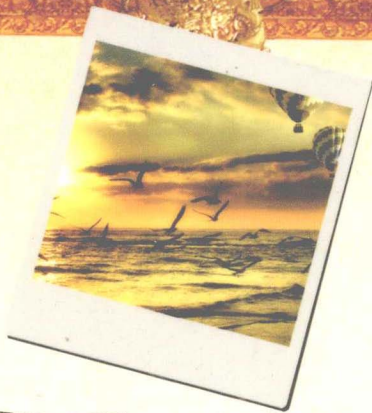




This series presents a variety of philosophies, deeply analyzing human nature and the wisdom of life. While disclosing a profusion of life experiences from ancient and present ages and from Chinese and other cultures, it enlightens our understanding and enriches our knowledge of life.

Xinling Lixhi Yangpijuan

有一种心态叫 乐观

乐观是心胸豁达的表现，乐观是人际交往的基础，乐观是工作顺利的保证，乐观是战胜挫折的法宝。

赵晓波◎著

心灵励志羊皮卷

内蒙古人民出版社



This series presents a variety of philosophies, deeply analyzing human nature and the wisdom of life. While disclosing a profusion of life experiences from ancient and present ages and from Chinese and other cultures, it enlightens our understanding and enriches our knowledge of life.

Xinling Lizhi Yangpijuan

有一种心态叫 乐观

乐观是心胸豁达的表现，乐观是人际交往的基础，乐观是工作顺利的保证，
乐观是战胜挫折的法宝。

赵晓波◎著

心灵励志羊皮卷

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种心态叫乐观/赵晓波著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.1

(心灵励志羊皮卷 / 赵晓波主编)

ISBN 978-7-204-09839-2

I. 有 ... II. 赵 ... III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 005878 号

心灵励志羊皮卷

作 者 赵晓波

责任编辑 那 顺

封面设计 纸衣裳书装

图书策划 书德利 13146335176

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 200

字 数 2480 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 6 月第 3 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-09839-2/G·2870

定 价 398.00 元(全十册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

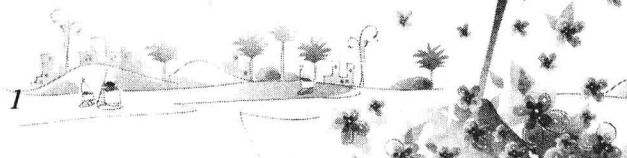
目录

Contents

第一章 乐观是一种轻松豁达的人生态度

生活不是诗，不会每天都阳光灿烂，鸟语花香。就看你是用“春风桃李花开日”的积极、乐观的心态看世界，还是用“秋雨梧桐叶落时”的消极、悲观的心态看世界。同样的事物，结果可以完全不同，既可以“人闲桂花落”、“鸟鸣山更幽”，也可以“无可奈何花落去”。选择什么样的人生，就看你自己了。

每天都要笑一笑	002
做一个快乐的“笨蛋”	004
不妨“游戏”人生	007
逆境中保持乐观心态	010
自嘲可以解忧	012
给你的心灵放个假	016
乐观是一种生活态度	019
乐观是一种思维习惯	023
幸福就是珍惜你所拥有的	027
不要为烦恼发狂	030





第二章 选择乐观 我的人生我做主

美国畅销书《如何快乐》作者、心理学博士凯伦·撒尔玛索恩说过，我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。与其随波逐流，不如有意识地培养一些让你快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。你会发现，你自己才是自己心情的主人——当你决定快乐时，不管发生什么事情都是可以快乐的。

永远都做快乐的享受者	034
收回自己的快乐主权	038
要阳光还是黑暗，自己说了算	041
没有公平的命运，只有快乐的选择	043
嘴是别人的，快乐是自己的	046
患得患失只会越失越多	049
太多的目标会迷失自己	053
童心不泯，快乐不断	056
很多事没你想得那么严重	058
不要庸人自扰，更不要被庸人扰	061
想象快乐也会让你感到快乐	064
工作是为了更好的生活	067

第三章 主动快乐，乐观是一种智者的生活艺术

与财富一样，快乐也不是从天下掉下来的，只靠等待是等不来的。要到达快乐的彼岸，不仅需要适应生活，调整情绪，积极勇敢地面对让我们不快乐的问题，还要主动地、勇敢地去创造快乐、发现快乐。

悦己，是快乐旅程的开始	070
快乐不仅要选择，更需要主动寻找	073
幽默感，快乐的智慧泉源	077



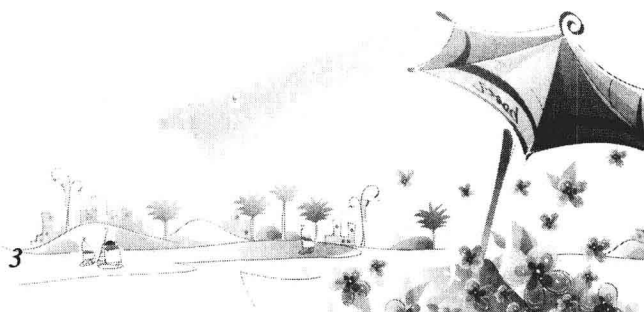


忙碌让人“没有时间忧虑”	080
时间也有“快乐价值”	083
平淡生活不忘偶尔宠爱自己	086
自救是你重返快乐的唯一方法	089
学会发泄	092
精神有伴侣，生命不疲惫	096
心理扫毒，快乐满足	100

第四章 心静似水 淡泊人生才能心态平和

保持一颗平常心，在淡泊无华的心境中生活，于寂然中品味人生的艰辛，于宁静之中净化自己的灵魂，这样你才不会因“怀才不遇”而怨天尤人，不会为暂时的得失而牢骚满腹，才能做到得意时不轻狂，失意时不沮丧。平和的心态，它能使我们在沉迷时变得清醒，贪求时变得淡泊，对任何事都能拿得起，放得下，甩得开。

宁静以致远	106
心境豁达才有好人生	109
看淡生活中的不平事	112
保持心态平和是健康长寿的秘诀	115
坐观世间变幻，坦然面对人生	118
拔掉心中杂草，拥有美丽心灵	120
走出妒忌的阴影	123
别再盲目攀比	126





第五章 圆融处世 和谐人际是拥有乐观心态的保障

“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，朋友不仅是你倾诉烦恼的对象，还是你快乐的源泉。交际不仅是你生存的必需，它也会分担你的忧愁，化解你的烦恼。当自己顾影自怜时，当自己悲痛难当时，不妨为自己打开一扇窗，你会看到明媚的太阳。

赠人玫瑰，手有余香	130
有朋友，有快乐	133
学会倾诉	137
助人就是助己	140
大声喊出“我爱你们”	143
在幽默中宣泄	145

第六章 和谐职场 别把工作当苦役

进入工作状态的我们，朝九晚五是普遍的生存状态。人们的梦想可能不再是“你耕田来，我织布”，我们期望的更多，金钱，名誉，地位等等，我们将这一切希望更多寄予职业，职场中充满竞争、压力、挫折、冲突，还有疲惫。“过劳死”在职场中已不再是新名词，“心理疲劳”也不再是少数人的“专利”，职场承载了我们许多的期望，但它却面临如此多的难题，为了事业的成功，为了自己的梦想，为何不发泄出自己的不快，调解出自己的健康，让自己走得更远呢。

快乐工作最轻松	150
在工作中“游戏”	153
拭去工作中的浮躁	157
学会解放自己	160
给“活得累”开个新药方	162
会休息才会工作	165





享受生活的智慧	169
拥有一本“烦恼日记”	172

第七章 温馨港湾 在家庭生活中释放心身

“我喜欢一回家就有暖洋洋的灯光在等待，我喜欢一起床就看到大家微笑的脸庞，我喜欢一出门就为了家人和自己的理想打拼，我喜欢一家人朝着同一个方向眺望，哦！……”不知道有多少人曾被这首歌感动过，家——这个我们的避风港，让我们在它那里过简单、自在的生活，获得心灵的慰藉。

在生活中慷慨地“及时行乐”	176
给自己种棵“忘忧草”	180
回归简单生活	182
创意生活，愉悦灵魂	185
用爱来构建幸福家庭	188
在家庭琐事中发现快乐	190

第八章 保持乐观 别为小事闹情绪

人无时无刻不处于某种情绪中，或开心，或振奋，或烦恼，等等。不是每天都会发生一些惊天动地的大事在我们身上，使我们的情绪跌入谷底的，往往是一些鸡毛蒜皮的小事，它们挑动着我们神经，弄得我们情绪不佳，心烦意乱。其实只要我们调整心态，再辅之以发泄，这些小事就不会让我们抓狂了。

控制自己的情绪，做自我的主人	194
以泪水来宣泄情绪	197
把烦恼都抛到九霄云外	200
抖出坏情绪这粒硌脚的“沙”	202
“装出”一份好心情	205





不要让坏情绪堆积起来	208
找到你的“情绪垃圾桶”	211
选择最适合你的发泄方法	214

第九章 开闸泄洪 熄灭心中的熊熊怒火

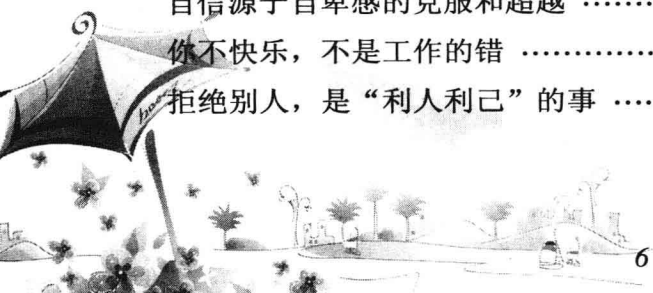
怒气就是心中的洪水，日积月累，水位越来越高，如果你不经常开闸泄洪，总有一天，你的心这道“堤坝”会被它冲毁。

无损发泄让愤怒遁于无形	218
借用怒气这把“火”	220
看看愤怒中的自我	223
生气是健康大敌	226
以成熟的方式控制愤怒情绪	230
学唱“不气歌”	233
用理智平息怒气	236
学会“创造性争吵”	239

第十章 摒弃恶习，远离快乐的杀手

习惯决定一个人的命运，同样也就决定着一个人的心态。审视自己，是不是有些坏习惯阻碍着你快乐脚步？是不是有些腐朽的理念在压抑着你快乐的期待？赶紧摒弃剥夺快乐的恶习，远离这些快乐的杀手吧，快乐和幸福，就在隔壁等着你的光临呢。

境遇不是你不快乐的理由	242
自信源于自卑感的克服和超越	245
你不快乐，不是工作的错	248
拒绝别人，是“利人利己”的事	251



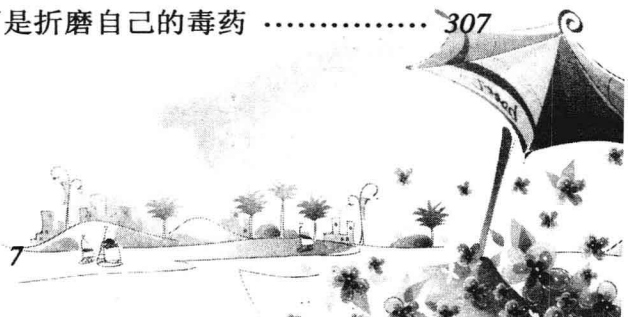


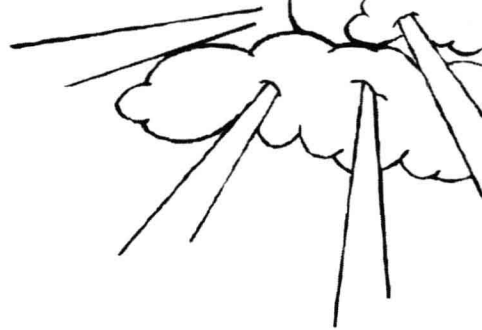
不会解压，压力就会变本加厉	254
抱怨的唯一作用就是让心情更糟	257
怒与气是吃掉快乐的一对孪生兄弟	260
悲观情绪是快乐的陷阱	263
太看重自己就无法快乐起飞	267
舍得为快乐而付出	269
贪心不足蛇吞象	272
把握快乐尺度，提防乐极生悲	276
情绪污染有甚于病毒	279
嫉妒，是心灵的肿瘤	282

第十一章 对过去和未来“另眼相看”——现在最重要

爱默生说：“你若是爱千古，你应该爱现在；昨日不能唤回来，明日还是不实在；你能确有把握的，只有今日的现在。”过去已经成为历史，未来还是一种幻想，只有现在是我们正在经历的，而且是可以把握的。我们没必要纠缠过去的不快，更没有必要预支未来的烦恼，否则，都会是对现在的虚度。原来，世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是把握现有的幸福。因为，现在才是最重要。

快乐就是珍惜“现在”拥有的	286
今天就是最重要的	289
过日子比过节重要	293
事已至此，忧伤何用	296
吹散过去的阴影	300
未来是希望，不是负担	303
忧虑未来不是解决问题的良方，而是折磨自己的毒药	307

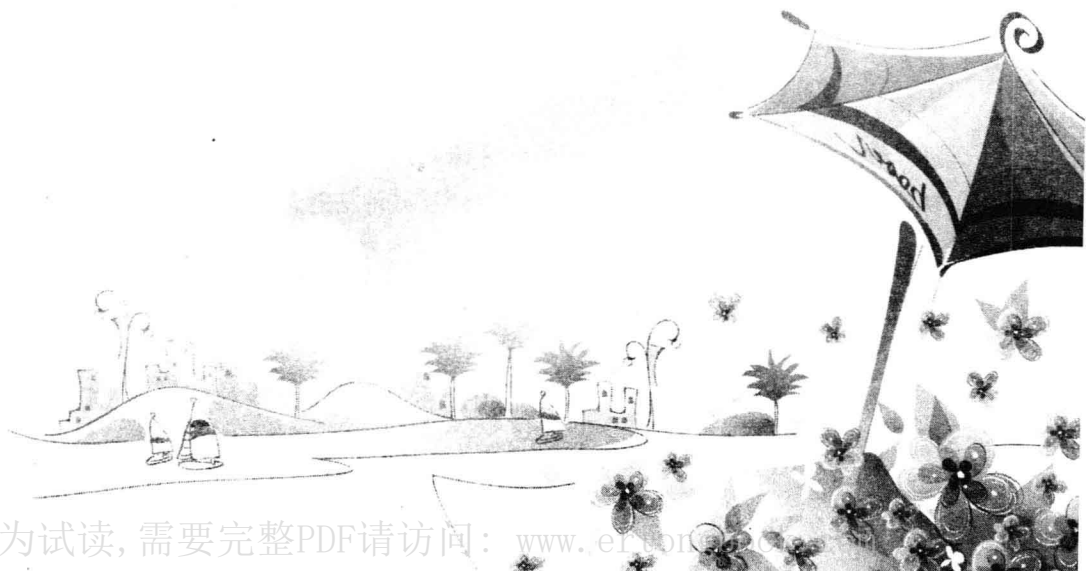




第一章

乐观是一种轻松豁达的人生态度

生活不是诗，不会每天都阳光灿烂，鸟语花香。就看你是用“春风桃李花开日”的积极、乐观的心态看世界，还是用“秋雨梧桐叶落时”的消极、悲观的心态看世界。同样的事物，结果可以完全不同，既可以“人闲桂花落”、“鸟鸣山更幽”，也可以“无可奈何花落去”。选择什么样的人生，就看你自己了。





每天都要笑一笑

每天让自己笑一笑，可以笑出健康，摆脱忧伤。

法国作家拉伯雷说过这样的话：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。”如果我们整日愁眉苦脸地生活，生活肯定愁眉不展；如果我们爽朗乐观地生活，生活肯定阳光灿烂。朋友，既然现实无法改变，当我们面对困惑、无奈时，不妨给自己一个笑脸，一笑解千愁。

笑能消除神经和精神的紧张，使大脑皮质得到休息，使肌肉放松。特别是在一天的紧张劳动之后或休息时，说个笑话听段相声，大脑皮质出现愉快的兴奋灶，有利于消除疲劳，增进健康。

笑对呼吸系统有良好的作用，随着朗朗笑声，肺叶扩张，呼吸肌肉也跟着活动，好比一套欢笑呼吸操；开怀大笑一向被视为一种可以强身健体的良方妙药，而最近科学家更发现大笑是保持身材苗条的最佳方法。据德国研究人员表示，大笑一分钟就相等于做了45分钟运动一样，可令你容光焕发；哈哈大笑能够产生“出汗、泪涌和涕零”之效果，起到促进汗液分泌，清除呼吸道和泪腺分泌物的作用；欢声笑语可以促进消化道的活动，使人食欲大增；笑还具有祛病保健，抗老延年的作用。乐观是养生的唯一秘诀，常常忧思和愤怒，会使健康的身体变得衰弱，而笑是保持健康身体的一剂良药。

研究发现，开怀大笑可以减少“压力荷尔蒙”的分泌，可以增强人体的免疫系统。

有这样一条新闻：

新加坡某公司为了激励员工上班的士气，消除员工的工作压力，

安排了一个教导员工怎样开怀大笑的课程，利用大笑来提升员工的士气，让他们心情变好。

人应该学会督促或约束自己朝着有益健康的方向努力。具有克制、宽容、豁达、乐观的胸怀能转移不愉快的情绪。要做到这点，其最简便而有效的方法就是多笑，找笑，让笑充满生活。

现在国际上有个最新说法，所有动物都没有笑的功能，只有人类有这个功能。但人类还不好好利用它。有人说猴子会笑，大象会笑，你们见过吗？但真见到会哭的，宰牛时牛会流眼泪。古代说：笑一笑，十年少。不是指年龄，是指心态。笑口常开，健康常在。笑的作用非常大，既然我们每个人都有这本能，为什么不笑呢？

如果我们能经常保持微笑，脸上的笑容会让人感到你很年轻、开朗、友善。笑已被生活的实践证实，是不可多得的健康维生素，是最便宜的灵丹妙药，是最有效的人际关系调和剂。

笑是充满优越感的表现。在竞技比赛中获得胜利的人经常会面带微笑。有些人看到一些滑稽的字句或漫画，也会被逗得发笑。“如果是我，绝对不会做这种愚蠢的事！”“我怎么可能这么笨呢？”笑罢就会产生这种优越感。因此英国哲学家赫普斯认为：笑是胜利的表现。

如果积极地利用笑的效果，把因失败造成的悲观情绪发泄出去，绝望感也会轻易地消失。实际上，当心情低落时，可以利用它转换气氛。就近取出手边的漫画或幽默小说读上一读，能够使心中的不快一扫而空，变得更为活泼开朗。也就是说，利用外在的力量使自己发笑，自然能够激发自身的优越感进而恢复自信。

人的笑意，有的发自内心，是真切的；有的嘿嘿却是假笑。但是假笑能带动体内的横膈膜，且横膈膜会由假笑引发真笑，使你不自觉地发出由衷的欢笑。如果你笑起来是属于回眸一笑百媚生的美人，就一定要经常展现美丽的笑颜，用来“美化环境”。但是如果你一开口笑，就会被人家说：“怎么笑得这么难看！”那也没关系，尽管多笑点，因为可以笑出快乐和健康。





做一个快乐的“笨蛋”

上帝并没有创造出一个标准的人，如果我们做不上聪明人，为何不选择做一个快乐的“笨蛋”呢。人生有很多的无法控制，何不给自己一个快乐的出口，给自己一个快乐优先权呢，当一个快乐的“笨蛋”。

阿拉伯有这样一句格言：“人有四种：其一，他没有知识，但他不知道，是个傻子，应该避开他；其二，他没有知识，但他自己知道，是个笨人，应该教他；其三，他有知识，但他不知道自己有了，是睡着了，应该唤醒他；其四，他有知识，并且知道自己有知识，是个聪明人，应该向他学习。”经调查，多数认为做第二种人最好。他虽然没有知识，但他知道自己笨，别人会教他，他一直会有成长的乐趣。

而第一种人，四肢发达、头脑简单，也许会活得很快乐。但亚里士多德说过，如果做猪快乐，做人痛苦，他宁愿做人。亚当和夏娃因为偷吃了智慧果，因而有了“原罪”，但人类始终不会为了偷吃智慧果而感到后悔，这是人之所以为人的本质。

第三种人，是糊糊涂涂过日子，每天只知吃饭睡觉，根本不知自己曾经在这世间活过的人。

第四种人，被别人当作“聪明人”，自以为真的“聪明”，只会好为人师，而自己则毫无进步，故步自封，越来越骄傲。结果聪明反为聪明误，从高峰滑落，日走下坡。我们都希望自己更聪明一点，但这不太可能，总是有人学习成绩比我们更好，赚钱比我们更多，职位比我们更高，名声比我们更大。但是，我们可以当自己是个“笨”人，我们是会学习的，通过努力会赶上他们的。

有个干什么都认死理的大学生，一年他下定决心要考研究生，但

他的英语奇差，于是他就去参加了一个英语辅导班。辅导班的老师拍着胸脯说，只要把他编写的辅导书从头到尾地做上5遍，就一定能考出好成绩来——那本书比辞海还要厚。但是他却真的相信了老师的话，回去以后不分白天黑夜地做，终于在考试前完成了第5遍。考试成绩出来了，他得了88分的高分，而那些抱着各类“速成”同他一起考试的同学个个名落孙山。他十分感激那位老师，于是亲自登门道谢。老师听完他的述说以后，吃惊地吐了吐舌头，说：“啊！你真的做了5遍呀！”

这种故事很多，而且远远不止考上研究生这种事，很多大事业都是用这种笨办法办成的。而且这样的笨办法会让你忘了不必要的烦恼，专心做自己的事，从而获得快乐。

爱迪生为了研制一种新的蓄电池，花了9年的时间，试验了9006种材料，失败了5万多次，最后才取得成功。

他一生共获得过1000多项发明专利。还获得了美国国会荣誉奖章。但有谁知道爱迪生成名前曾被人们认为是无可救药的“大笨蛋”。

爱迪生在学校念书的时候，常常会把老师教给他的东西忘得干干净净，在班上他的成绩也总是排在最后一名，这使得老师们对他非常失望，他们认为他是个糊涂虫，蠢得简直无可救药。医生们甚至断定他大脑有毛病，因为他的大脑的形状非常奇特。事实上，他一生中仅仅上了3个月的学，就被老师“发配”回家了。在这以后，就由他的母亲在家里教他。然而过了一段时间后，母亲却发现，爱迪生对科学事实具有非凡的记忆能力，在他那藏书丰富的私人图书馆里，他埋头研究，了解了大部分的科学事实。而且他还养成了一种集中注意力的特殊能力；除了他心里所想的東西之外，他可以把其余的一切统统忘掉。

有一天，爱迪生到法院去纳税，当时他正为某个科学上的问题而苦苦思考。那天去交税的人特别多，他不得不排在长长的队伍后面等候，他等了很久，结果等到轮到他的时候，别人问他叫什么名字时，他一时间竟愣在了那里，想不起来自己的名字了！他旁边的一个人，





有一种心态叫乐观

看见他那副狼狈不堪的样子，便提醒他他的名字就叫爱迪生。他后来对人说起这件事的时候，自己都说：“我当时真的很笨，简直有好几秒钟想不出自己的名字来，这可是与我性命攸关的东西啊！”

这种笨人在历史上还有很多很多。贝比鲁感到自己很难记住什么，无论别人的姓名还是面孔。所以当他在四处周旋的时候，差不多每碰到一个人就和他谈话，因为他总以为自己在什么时候见到过这些人。查理·卓别林一直请一个私人秘书为他处理一些事物，而且这个人常常跟他一道外出旅游。然而这样为他工作7年以后，卓别林还是记不准他的名字。

戴尔·卡耐基曾在一本书中写道：“如果你的记忆力如我一样坏，你尽可以放心，这没有多大关系。因为达·芬奇算得上是人类历史上最著名的画家了，而他都什么东西都记不住，除非把它用笔记下来——即使这样，他又往往记不起自己把它放在哪里了。”

但是这样的“笨”并没有阻止达·芬奇的成功，没有阻止爱迪生的成功，他们反而除去了其他的烦恼，专心于自己可以从中获得快乐的事业，当了一个快乐的“笨蛋”。

不妨“游戏”人生

把生活中的挫折和困难视为“游戏”，不是游戏人生，而是为了以积极的心态面对现实，去战胜挫折和困难。

人生就如一场游戏，但我们作为其中的玩家，真能像在现实的游戏那样面对生活吗？人们玩游戏时的心态是在寻找娱乐，是带着挑战的心情去面对游戏中的困难与挫折的。你面对强大的对手，不断地损伤受挫，但越是如此，你越发兴头十足。试想，倘若人们在生活中，也用这么一种积极向上的游戏心态，那么失败与挫折也就不会显得那么沉重和压抑了。

我们为何不将挫折变成一种游戏，以便让痛苦沮丧的心态超然快活起来呢？其实二者并无差别，只是人们在游戏中身心放松，而在生活中过于紧张罢了。在游戏中你可以体味在面对和战胜挫折时的欢乐。而如果你将生活中的挫折视为游戏，那么你就会从中体味积极人生的快乐。

日本著名的精神科医生齐藤茂太先生讲了这样一个故事：

有一个患者，因工作太忙而有神经衰弱的倾向。他在报社做资料整理的工作；对报社而言这是一份不可或缺的职务，却也是一份缺少变化、单调乏味的工作。据患者本人表示，因为工作太多，加班还是做不完，所以连续几个月都把工作带回家做，因此就患了神经衰弱的病症。

茂太医生听完患者的倾诉。建议他“把注意力移转到其他兴趣上面”，但是这一类型的人多半缺乏趣味而且没有嗜好，不出所料，这个人也是如此。但是，他却无意发了一句牢骚，表示他“想要拿到驾驶

