



是一种选择

让你轻松跳过自己的心理高度

江城子◎编著

人不能时时刻刻都处在特别认真的状态中，学着喜欢自己的前提之一就是能偶尔放慢行进的脚步欣赏自己。



是一种选择

SELECTION

让你轻松跳过自己的心理高度。

江城子◎编著

图书在版编目(CIP)数据

心情是一种选择/江城子编著.

—北京:中国纺织出版社,2006.8

ISBN 7-5064-3919-0

I. 心… II. 江… III. 情绪-自我控制-通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第073040号

责任编辑:苏广贵 特约编辑:李美华

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年8月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:21.25

字数:240千字 印数:1-6000 定价:28.00元

ISBN 7-5064-3919-0/B·0188

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

同样是进大观园,刘姥姥欣喜异常,林妹妹伤心不已。面对同样的江水,李后主浅吟低唱:问君能有几多愁,恰似一江春水向东流。苏东坡纵酒高歌:大江东去,浪淘尽,千古风流人物!

景无异,人有别。不同的人,有不同的心情。不同的心情,导致了人对外界不同的感受。

有的人,心如细瓷,极易破碎;有的人,心像丝绸,极易起褶。因为塞车,因为等人,因为短斤的秤或掉色的裙……心里就像装了一只苍蝇,茶不思饭不想觉不睡,见什么都不顺眼,听什么都不顺耳,做什么都不顺心。这种人一辈子与“不顺”做了邻居。他们人生的道路会遍布荆棘与冷漠。

有的人,心如阳光,散发温暖;有的人,心像大海,博大无边。面对责难也好,挫折也罢,他们总是面带笑容,心态平和。他们拥有好心情,这种心情能使自己的精神、体力、创造力保持最佳状态,同时也能感染他人,以赢得帮助。因此,他们人生的道路会拥有更多的鲜花和温暖。

心情的好坏,其实只是一种选择。你选择戴上乐观的眼镜,你看到世界会处处亮堂;你选择戴上悲观的眼镜,你看到世界将是一片灰色。作为现代人,如何选择自己的好心情?美国作家克里斯顿·D. 拉尔森就是一位选择戴乐观眼镜的人,他在一首《答应自己》的小诗中,写了如何选择好心情的方法:

答应自己——

将如此坚强,任何东西也无法扰乱内心的静谧;



和见到的每一个人谈到的都是关于健康、幸福和舒畅；
让你所有的朋友都感到他们各有所长；
任何事物皆能窥见其光明的一面，使你的快乐信条处处应验；
只想令人快感的事情，仅盼让人欣然的结局；
对别人的成功像对自己的成功，报以同样的欢呼；
忘却以往的过失，义无反顾地争取更大的建树；
将永远面带一种愉悦，向所遇到的每一个生灵送上一份可心的笑意；
将如此忙于完善自己，而无暇对他人吹毛求疵；
将过于豁达，不会忧郁；过于高贵，不屑动气；过于硬朗，不知畏惧；过
于快活，不容心存芥蒂。

编者

2006年5月

目录

CONTENTS

第一章 幸福与快乐藏在哪里

上帝把幸福与快乐的宝藏藏在人的心中,人却总是向外去寻找自己的幸福与快乐。

- 2 活着的意义
- 5 给心一个空闲
- 6 守住心中的阳光
- 8 四季轮换
- 10 做棵心安草
- 11 问心无愧
- 13 良心 = 良好的心情
- 15 静观人生
- 17 人生三境界
- 19 “随……”的人生智慧
- 21 为什么要珍藏



- 22 双胞胎的心态
- 24 今天在我们手中
- 26 金钱和水
- 28 用心和眼睛一起看
- 30 视而不见
- 31 人生不是单色调
- 32 生命的河流
- 33 幸福就在眼前
- 35 追求幸福的障碍是期望过大
- 36 活在当下
- 38 被瓷杯吓出冷汗的将军
- 39 上帝也没法事事如愿
- 40 快乐是一种美德
- 41 快乐源于生活的充实
- 42 知足常乐
- 44 青春是一种心情
- 46 保持一颗童心
- 48 缺陷也能带来快乐
- 49 放弃也是一种美

50 好心情的威力

第二章 我的心情我做主

舒畅的心情是自己给予的,不要天真地奢望别人的赏赐;舒畅的心情是自己创造的,不要可怜地乞求别人的施舍。

55 把幸福当成一种习惯

57 只要你觉得好就行

58 快乐其实很简单

60 简化你的生活

61 点自己喜欢吃的菜

62 不要怕,不要悔

63 调整你的期望值

65 一个人玩好了

66 优雅地独处

68 一万个开心的理由

70 把自己锁在门外的人

72 勇敢地说“不”

74 你可以拒绝付出

76 人生不需要太多的行李



78 放下就是一种快乐

79 笑的价值无限

81 放慢脚步

82 学会欣赏

83 享受眼前的东西

85 跳水的鲤鱼

86 莫念别人的台词

87 不如喝一杯茶

88 不做高贵的木偶

89 莫为小事抓狂

91 生活的艺术

93 让心灵无尘

第三章 拥有好心情的小招数

只要你愿意,你随时可以按动手中的遥控器,将心灵的视窗调整到幸福与快乐的频道。

98 用“加减乘除”获得好心情

100 使用正面积积极的字眼

102 先找优点,再看缺点

- 104 矫正心情前先矫正身体
- 105 使用愉快的声调说话
- 106 气味可以改变心情
- 107 “三八”快乐处方
- 109 金圣叹的“快哉”
- 112 换个角度看问题
- 113 “酸葡萄”一把又如何
- 114 常读好书有益健康
- 116 读书的三大快乐
- 119 用音乐洗涤心灵

第四章 工作需要好心情

人生的乐趣隐含在工作当中。当你醉心于你的工作时,即使是独自一人,也会过得充实而快乐。

- 125 所谓工作
- 127 做自己喜欢做的工作最快乐
- 129 工作没有高低贵贱
- 131 繁忙中的乐趣
- 133 沉醉中的欢乐



- 135 “移情别恋”的妙处
- 137 打卡生活巧调整
- 140 珍视工作,珍惜自己
- 142 新办公室守则
- 143 改变环境,不如改变心情
- 144 有果实的大树才招石头袭击
- 145 四个消除职场焦虑的方法
- 146 把冷板凳坐热
- 148 主动抱哭的孩子
- 149 当机立断,有始有终
- 150 酬劳与工作的关系
- 152 医学上的“目的颤抖”
- 153 让心情轻轻松松
- 155 难得糊涂

第五章 用好心情调制爱情之酒

爱情如一杯鸡尾酒,由相爱的人共同调制。至于酒的味道是否甘冽可口,就要看双方调酒的手艺如何。

159 别把话留到下次说

- 161 铃铛不会自己响
- 162 听自己的
- 163 爱情的力量能有多大
- 165 主动让道
- 167 以人为可爱
- 168 别问公平不公平
- 170 面对誓言
- 172 爱如白纸
- 173 苏菲的黄玫瑰
- 175 不幸中的大幸
- 176 让爱远走
- 177 莫让爱成为伤害
- 178 错过了就别强求
- 180 爱情的油灯
- 182 你到底在找什么
- 184 旧伤口



第六章 家的港湾因好心情而温馨

家的港湾要温馨,的确需要一定的物质基础作为保障。但千万不要因此忽略了精神上的给予。

- 187 家的味道
- 189 让配偶保持好心情
- 191 给家人多些爱
- 193 感谢停电
- 194 共同承担压力与悲伤
- 196 父亲忘了
- 198 有心才有心情
- 200 爱的礼物
- 203 只要你喜欢
- 204 为女人开心支招
- 205 女人心累人才累
- 206 成熟女性
- 207 我是你的妻子
- 208 我听不到哦
- 210 为什么不好好沟通

211 鸡毛蒜皮的小事

213 居家要以人为本

第七章 人际关系因好心情而融洽

每天都想想,怎样才能让别人心情舒畅?这样,你就会获得好心情的回馈,使你远离痛苦与烦恼。

217 助人为乐者乐

219 心灵不设“墙”

221 何苦两败俱伤

223 感谢你的对手

224 回声

226 擦净自家的窗户

227 花圈与鲜花

229 碍脚的袋子

231 将心比心

232 脾气不好

234 两只乌龟

236 他人气我我不气

238 最后一面



第八章 大声向坏心情说拜拜

人的心好比房子,里面若是装满了坏心情,自然就没有好心情的立足之地。现在开始,请赶走心中的坏心情,以迎接好心情的入驻。

- 241 最近比较烦
- 243 无谓的担忧
- 244 不抱怨,只解决问题
- 245 走不回来的人
- 246 ……那又怎样
- 248 将视、听“过滤”
- 249 没什么大问题
- 250 对自己说“不要紧”
- 252 没有理由感到遗憾
- 254 熄灭的蜡烛
- 255 上帝也会一再失手
- 257 不要开错了窗
- 259 再多给自己一次机会
- 261 人生光明面
- 262 留一份欢喜给自己

- 264 找一个装“多余”的兜
- 266 学会自嘲
- 268 甘于平淡
- 269 让自己的心亮起来
- 270 只要有了斧头
- 272 最难出狱的是心牢
- 273 没时间痛苦
- 275 不幸的制造商
- 277 专找碴儿的人
- 279 蜡烛不能两头燃
- 281 多余的忧虑
- 283 去问问大象吧
- 285 化愤怒为动力
- 287 不如别人好
- 288 把昨天的门关上
- 289 让失去变为可爱
- 291 莫扛垃圾
- 292 不要苛求自己
- 293 把痛苦“呕吐”出去



- 295 将人生的苦难换肩
- 297 好人的罪
- 298 扭转不幸
- 299 失之坦然
- 301 才子为什么自杀
- 302 为疼痛而庆幸
- 305 攀比的烦恼
- 307 天使也爱莫能助
- 308 算计者永不快乐
- 310 多亏口袋不是火药库
- 312 为心情留一扇窗
- 313 洞开心扉
- 315 常做心灵“大扫除”
- 317 逆境中的乐观
- 319 数数你拥有的幸福
- 320 微笑的生活没有难题