



明明白白生活丛书

活出好心情

生活就是一面镜子
我们以怎样的心情对待生活
生活就怎样对待我们
人的生活并非只是无奈
完全可以由自身主观努力去把握和调控



内蒙古人民出版社

天舒 主编



明明白白生活丛书

活出好心情

天舒

主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

活出好心情/天舒主编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2005.2

(明明白白生活丛书)

ISBN 7-204-07473-4

I. 活… II. 天… 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 006846 号

明明白白生活丛书(4 册)

天舒 主编

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 29 字数: 716 千

2005 年 2 月第一版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 册

ISBN 7-204-07473-4/C·131 (全 4 册) 定价: 40.00 元



前言

人生应该活出好心情，好心情可以改变你的人生。

一个乐观的人和一个悲观的人同时来到了上帝面前，上帝对悲观的人说：“你在人世间已经承受了太多苦难，就让你进天堂吧。”而天堂的名额只有一个，于是，悲观者进了天堂，乐观者进了地狱。几天以后，地狱之主忍受不了乐观者的笑声，而悲观者即使在天堂，心情也轻松不起来，于是他们重新换位，各自去了自己该去的地方。

生活就是一面镜子，我们以怎样的心情对待生活，生活就怎样对待我们。换句话说，你有什么样的态度，就有什么样的人生。一个人生活在社会中，总要扮演一个或多个社会角色，每个人的角色不同，那么他或她就会有自己特殊的心态，也就必然会怀着这种心态对待一切：生活、事业、爱情。为什么有些人总是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有更好的人际关系，整天快快乐乐地享受着高品质的人生？许多心理学家发现，这个秘密就是人的心态。之所以有不同的人生，就是人们所持的心态不同，或乐观或消极，因人而异。

有人认为心态是由生活决定：那么多的压力涌入了人们的工作、生活、家庭，怎么能快乐起来呢？这其实是步入了一个认识人生的误区，在这种不正确的人生观误导下，他们心甘情愿受生活役使，被生活驱赶着前进。他们并不能意识到：人的生活并非只是无奈，完全可以由自身主观努力去把握和调控的。你以什么样的心



态对待人生,决定你人生的优劣。心态的不同会导致人格和作为的不同,而且会造成人生结局的天壤之别。心态是我们命运的控制坐标,而且是我们唯一能够完全掌握的东西。

人生的最大满足就是快乐,快乐应当是人们追求幸福的至高境界。每个人持有最积极的处世态度便是乐观,便是以宽容、接纳、豁达、愉悦的心态去看待周边的世界。持乐观心态的人往往将人生的感受与人的生存状态区别开来,认为人生是一种体验,是一种心理感受,当人们无法通过自身的努力去改变自己的生存状态时,可以通过自己的精神力量去调节自己的心理感受,使之达到活出好心情的最佳状态。

渴望人生的愉悦,追求人生的快乐,是人的天性,每个人都希望自己的人生是快乐的,充满欢声笑语的。可是在现实生活中并不如真空状态简单统一,不如意的事情是难免的。英国思想家伯特兰·罗素认为,人类种类各异的烦恼,只有一部分是根源于外在社会环境,而绝大部分根源于内在的个人心理。面对现实的经济状况,以及面临生存的竞争、失衡的社会秩序、各种各样的诱惑,现代人在不停地问自己:怎样才能使自己的心理调整到轻松快乐状态,使好心情成为生活中不可或缺的维生素,来滋养自己的生命?

本书很好地回答了这个问题:不管你是一个怎样的人,都可以活出好心情,活出真精彩。

本书特点是深入浅出,语言生动,方法简单易学,确是一本不可多得的人生哲理教材。如果你以前就是快乐的,那么就请你将快乐进行到底;如果你是不快乐的,那就请你从今天做起,把种种烦恼统统抛下,让好心情伴你一生!

愿人人都拥有一颗年轻快乐的心,轻松地活着,快乐地生活。

编者

2004年12月



目 录

一、我最酷,跟着时尚走

——用时尚扮靓你自己

时尚是一条美丽的,永远都叫人抓不住的魔鱼。一旦你跟上了时尚的脚步,心情会好起来,生活会酷起来,人已不是从前的你。

1. 时尚是什么 /2
2. 卷入流行风 /4
3. 点燃你的时尚热忱 /6
4. 时尚的色彩 /9
5. 让季节打扮你的脸
——春夏秋冬妆不同 /11
6. 跟着明星学时尚 /14



二、生活秀, 娱乐 ABC

——心情轻松的好方法

人生有闲, 闲不虚度。娱乐是一种艺术, 休闲是种洒脱。玩出格调, 玩出档次, 生活秀就是快乐人生。

1. 出游: 给心情放个假 /21
2. 摄影: 方寸间留倩影 /28
3. 收藏: 留住历史的脚步 /31
4. 蹦迪: 让心情动起来 /34
5. 唱歌: 卡拉 OK 自娱自乐 /36
6. 上网: 与世界同呼吸 /38
7. 运动: 与季节结伴同行 /41

三、健身去, 练出好身体

——善待人生打拼的本钱

健康是快乐人生必备的本钱, 是幸福人生必需的载体。拥有健康, 快乐是完整的。身健体美, 幸福会长久的。



1. 健与美的统一 /46
2. 健身锻炼的作用 /48
3. 健身锻炼八原则 /52
4. 女性健身方法 /55
5. 男性健身方法 /59
6. 上班族健身方法 /63
7. 日常的健身方法 /66

四、广结缘，多多交朋友

——朋友是一生的财富

社交离不开朋友的支持，友谊
会照亮每一个人的心灵。将友谊
进行到底，你将获得世上最珍贵的
财富。

1. 与志同道合者结交 /75
2. 敬人者人恒敬之 /77
3. 为朋友做“媒人” /79
4. 君子之交淡如水 /81
5. 以心换心方是真朋友 /83
6. 吸取别人的经验 /85



7. 吹毛求疵得不到真朋友 /88

五、心底宽,忍对不平事

——忍耐是成功的垫脚石

烦恼处处有,看开自然无,忍对不平事,无私心底宽。活出好心情,最需要的当是不要被愤怒蒙住双眼。

1. 大度能容纳天地 /93

2. 忍是一种美德 /97

3. 吃亏是福不是祸 /99

4. 善忍小才能谋大 /102

5. 该忍则忍方显智 /104

6. 小心眼常误大事 /108

六、平常心,钱少不忧愁

——摆脱金钱才会摆脱烦恼

金钱不是万恶之源,人的贪欲才是真正的元凶。人生烦恼大半与钱有关。然而有了平常心,就能卸下烦恼的重负。



1. 保持一颗平常心 /112
2. 要有高尚的追求 /114
3. 冷静地面对金钱和财富 /117
4. 发财欲望勿太重 /120
5. 不为金钱赌明天 /125
6. 学会理财,不为钱所困 /129
7. 不拿健康换金钱 /134

七、心情好,心身俱健康

——让灰色的心情离你远点

灰色的心情很容易使人走上烦恼之路。人生快乐的处方之一便是:每天保持好心情就是了。

1. 扑灭贪欲的火焰 /138
2. 别让烦恼占据你的内心 /141
3. 摆脱焦虑的情绪 /143
4. 走出抑郁的阴影 /146
5. 安全度过情绪低潮 /154
6. 微笑是改变心境的良药 /156
7. 学会面对生活中的痛苦 /161



八、常知足，位低不烦恼

——别把职位当成唯一追求

人生好比登山，有人只顾低头走，于是他精疲力竭，怨言载道；有人一边登山一边欣赏着路上的美景，于是他一路轻松。

1. 适应你的位置 /165
2. 知足者，享受生活 /168
3. 从服务中体会人生价值 /170
4. 简单快乐作凡人 /172
5. 不要自寻烦恼 /176
6. 向前看才有出路 /180

九、甜蜜蜜，小家大舞台

——精心营造和睦快乐的小家庭

家是情感驿站，家是幸福港湾，家是日光剧场，家是人生归宿。有了快乐的家庭，你的生活就是满满的，你的心情是阳光的。



1. 相互信任是和睦家庭的基石 /185
2. 爱与尊重都要 /191
3. 在人生的路上携手并肩 /194
4. 当冲突发生时 /197
5. 当家务不再是负担 /204
6. 不妨对妻子撒点谎 /206

十、美化家,生活有情调

——将环境艺术融于生活中

家是世间最美丽的景象,是心灵唯一的绿洲,温馨安憩的处所。营造家的艺术氛围是生活协奏曲中重要的一章。

1. 室内环境设计的艺术 /210
2. 雅致、富丽、简洁各有情趣 /212
3. 绚丽多彩的空间与光感色调 /215
4. 室内装饰的艺术 /218



一、我最酷，跟着时尚走

——用时尚扮靓你自己

时尚像一条鱼，每天都在生活的大河中畅游。但她不是一条普通的鱼，她是一条魔鱼，变化多端是她的风格，多姿多彩是她的脾性。时尚又像一阵风，每天都从你面前掠过。但她也不是一阵普通的风，她是一阵怪风，忽冷忽热是她的特点，让人摸不着头脑是她的最爱。不管时尚是鱼还是风，都有一个共同特点，就是叫人永远都追不上。

但你可以跟着她们。毕竟时尚是美丽的，而爱美是人们的共性。虽然跟上时尚的潮流需要使出吃奶的力气，可一旦跟上时尚的脚步，普通的可以化为靓丽，平凡的可以变做魔幻，心情会好起来，生活会酷起来。这就是时尚的魅力。

跟着时尚走，你就会让人们知道，你和从前的自己已经大不一样了。



1. 时尚是什么

时尚是流行、时髦等词汇的同义语，也可以说是它们的综合，是这个时代中喜欢标新立异的人们玩的一个花样。

最典型的时尚体现在词语上：结账不叫结账，叫买单（准确地说应是“埋单”）；家具不称家具，称家俬；饼干变成了克力架；再见被拜拜、撒要娜拉取代……这是词语的时尚。

时尚是个既有形又无形的标杆，明晃晃地戳在大街上。说它有形，是它藏在城市人的心里；说它无形，是因为看不见摸不着。人们以此为参照物，决定自己的取舍，从而轻易地将独自思考的权利放弃，这是现代人浅薄的一面。时尚是变幻莫测的，如七月的天八月的海，今天刮东南风，明天刮西北风，后天变旋风。1点时三级，3点时五级，5点时说不定比十二级台风还猛烈，把现代人刮得晕头胀脑，分不清东南西北。最大的苦恼在于，兜里人民币的数量的增长总也赶不上时尚的脚步。

时尚像一只精灵的鼯鼠。一旦什么东西成了时尚，这种东西就犹如决堤的洪水一样泛滥成灾了。同时，也就预示着衰落的开始。然而，现代人是计较这些的，人们关注的是眼前的利益，长远的事不在思想的范畴之内。美容成为时尚，中国一下子冒出来数百万美容师，创造了一个世界纪录。如果外国人不对中国抱有偏见，中国将会有一大批令人目瞪口呆的纪录进入“吉尼斯”。

割双眼皮成为美容这个时尚之中的时尚之后，我们就再也看不到那种虽小，却显得贤淑、温和、隽秀的丹凤眼了。我们所能



看到的，都是一支锐利的铁器割制出来的宽阔的双眼皮，以至于满大街行走着众多骨碌碌乱转的大眼睛，似乎在打什么主意，让人心里没底。BP 机成为时尚，于是，所有已经小康了的人都挎上了 BP 机。大哥大成为时尚，那些先富起来的一部分人便操起了大哥大。至于手持大哥大，到处找公用电话的情景，纯粹是一种幽默。老板成为时尚，那些拎着皮夹子收电费的人，将皮包夹在了腋下，摇身一变全成了老板。吉祥号码成为时尚，“8”迅速转化成金钱，“4”则无辜地成了凶险的代名词。

崇拜歌星的时尚成为昨日黄花之后，崇拜自己就成了顺理成章的事。于是遍地是歌厅，每一个人都能体验当歌星的感觉。各种离奇古怪的喉咙弄出的响动，使重在参与的口号得到空前的落实；一刻不停的“夜半歌声”，使城市彻底告别了宁静。

有一阵子，小姐们的鞋跟儿细得让人心惊肉跳，走在不十分坚硬的路上，一步能打出一口井来。有一天，你用手遮住眼睛，喊一、二、三，再瞧，哇！（我也禁不住用了一句时尚用语）小姐们的鞋跟儿全都耷得一塌糊涂，像打夯的木桩一样，咣咣咣咣地坚实着路面，让压道机省了许多的油钱。

时尚，是城市迷乱的风景。城市因此而生动，也因此而浮躁。时尚和任何事物一样不是完美无缺的，不能顺应社会需要的时尚，犹如流星转瞬间便消逝在茫茫夜空，而那些符合社会需要的时尚把人间装扮得更加灿烂辉煌。

快乐之道

时尚是一阵风，你永远追不上它，但站在远处静静地欣赏它却总没有跟着时尚走更快乐。你只有参与其中，才会真正地享受到时尚！



2. 卷入流行风

流行是一种时髦、一种风尚，
代表着一个时期一部分人的追求。
流行着的服装（包括颜色、样式）
总是鲜鲜亮亮的，它会使你更加引
人注目。

很长一段时间人们弄不清“流行”的某些意义，不知道为什么，时装设计师们在春天时却知道了夏天的流行；而在夏天，却又预测到了冬天的流行。

一位中国女士认识了日本时装界的几个经纪人和时装记者。那时她忙于介绍日本报界的朋友和中国某大报合作出一份杂志。中国朋友中的一个当时正筹划出一张时装大报，希望能和日本时装企业有所交流。回日本后跟那些朋友谈起时，正值日本服装界与日本经济一同陷入经济低潮，他们拼命想在日本之外的市场寻找出路，而中国是一个多大多好的有待开发的市场啊！

于是有人来到北京，与北京的朋友见面并去看了西单，日本朋友雄心勃勃地想在西单开发出一条像在日本东京原宿那样的时装街，街道上无论橱窗还是街上的人都穿着时髦的服装，流行在这里发起并推广。

在这个过程中她下意识地流露出她对“流行”的误解，当时她的认识就是“流行”便是街上已经流行起来的东西。朋友告诉她说，“流行”从本质上来说属于民众但又不属于民众。流行绝不是由民众发起，它由时装界的精英发起，由时装记者宣传，由时装企业推广，由民众接受。民众接受它并使它成为流行时，民



众才成为流行的主角。

当然要使某种服装的样式和颜色成为流行，设计者（发起者）要有非常敏感的超前意识。要在今年或今季便预测出明年或下季的人们的思想、追求、爱好。在这些心态后面有国家的经济状态及大至世界小至本国的政局对人们心理的影响，据说这些心态都会影响人们对于服装的审美和接受。

例如第二次世界大战刚结束后的1947年，克利斯汀·迪奥设计的新式长裙一下子席卷了整个西方世界，它一改战时流行的军服式服装给人的紧张，极至地表现了女性的线条美，给人以和平的印象，是当时人们渴求的东西。

流行是不可逆转的，追求流行有时会是一种年轻心态的表现。但流行着的是否就是美丽的，而这种美丽是否又属于你，就是一个很值得研究的话题。现在时装界百花齐放，流行也变得多种多样起来。要客观地看待流行，不盲目地追随，从流行中和流行外发现自己的东西。因为，流行着的东西既属于我们每一个女人，又不属于我们。每一个人都有追随和尝试流行的权利，流行也以它的新奇迷惑着我们。但是，当世上所有的女人都穿单一式样（或许颜色不同）的衣服时，世界不也就变得单调无味了吗？这就是流行不属于我们的东西。特别是上帝从来没有创造出两张一模一样的脸，即使是孪生姐妹，也能找出不一致的地方。这种人与人的不同也导致了她们对美的服饰不同的接受力。那种美丽的流行样式也许并不适合你。当你具有发现这个问题的能力时，你一定是在众多的女性中别具一格的。

快乐
之道

当你被流行风卷入的时候，不能转个头晕目眩，要首先确认好自己的方向。