

幸福生活箴言录 365 mottoes of happiness

心理调节 一日一箴言

牧之 / 编著

本书采用一日一箴言的方式为读者提供心理自我调节的指南和帮助。书中的每一个故事都包含着人生的哲理和启示，让读者在阅读之余有所感悟，有所触动，从而打开心灵的窗户，以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活，珍爱自己、善待他人、超越苦难、把握幸福，健康、快乐、积极地过好每一天。



当代世界出版社

幸福生活箴言录

365 mottoes of happiness

心理调节 一日一箴言

牧之 / 编著



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理调节一日一箴言/牧之编著. —北京:当代世界出版社,2005.1

(幸福生活箴言录)

ISBN 7-80115-890-3

I. 心... II. 牧... III. 心理保健—普及读物
IV. B161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137701 号

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路 4 号(100860)

网 址:<http://www.hmok.net>

经 销:全国新华书店

印 刷:保利达印务有限公司

开 本:850×1168 毫米 1/24

印 张:16.75

字 数:300 千字

版 次:2005 年 1 月第 1 版

印 次:2005 年 1 月第 1 次

印 数:1~5000 册

书 号:ISBN 7-80115-890-3/B·73

定 价:89.40 元(全三册) 本册:29.80 元

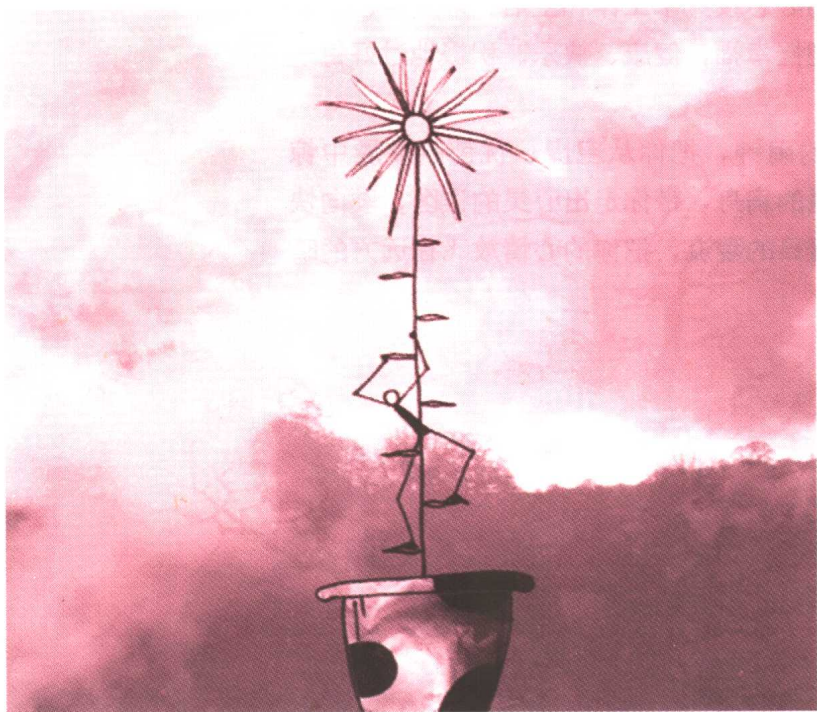
如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

据专家介绍，由于现代人生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的几率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。

心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。”

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但只要提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的



“心理医生”。

既然大部分的心理问题都可以通过自我调节恢复正常，那么如何进行心理自我调节呢？

心理问题专家指出，心理的自我调节首先应掌握一定的心理卫生科学知识。但仅有此还远远不够，日常生活中最关键的是能够冷静清醒地分析问题的因果关系，特别是主观原因和欠缺；能够正确地评价自己和环境；树立正确的人生观和世界观；拥有正常睿智的思维，避免走入心灵的误区等等。而这些恰恰是最难的。

本书采用一日一箴言的方式为读者提供心理自我调节的指南和帮助。书中的每一个故事都饱含着人生的哲理和启示，让读者在阅读之余有所感悟，有所触动，从而打开心灵的窗户，以积极、乐观、豁达的心态投身于工作和生活，珍爱自己、善待他人、超越苦难、把握幸福，健康、快乐、积极地过好每一天。

愿本书像你枕边的闹钟，把你从空虚、忧郁的梦魇中惊醒；愿本书像一叶智慧的扁舟，带你走出心灵的误区，驶向快乐的彼岸；愿本书像春日的暖流，把你的心情放飞在远方的晴空……

目 录

CONTENTS

1 月 心灵的深呼吸

第 1 天	达亦不足贵，穷亦不足悲	/2	第 16 天	生命需要的仅仅是一颗心脏	/17
第 2 天	用微笑面对人生	/3	第 17 天	太多的休息，是一种病态	/18
第 3 天	在生活的摄像机前	/4	第 18 天	奔波忙碌中，不失闲适雅趣	/19
第 4 天	学会自己微笑	/5	第 19 天	坚持不懈能弥补自己的	
第 5 天	放下心灵的包袱	/6		缺陷	/20
第 6 天	别挡住我的阳光	/7	第 20 天	勇敢背负人生的背篓	/21
第 7 天	人生的真谛	/8	第 21 天	凡事讲究一个“随”字	/22
第 8 天	一个星期来听到的最好的消息	/9	第 22 天	受到礼遇的，只是你的头衔	/23
第 9 天	烦恼皆由心生	/10	第 23 天	对别人的歧视充耳不闻	/24
第 10 天	既然没人捆住你，又何谈		第 24 天	没有什么能打败乐观的人	/25
	解脱呢	/11	第 25 天	你要 5 分钟还是 50 年？	/26
第 11 天	一撇一捺的“人”字	/12	第 26 天	富商的遗嘱	/27
第 12 天	便宜的背后肯定是伪装的		第 27 天	这就是怀念	/28
	陷阱	/13	第 28 天	什么样的人最快乐？	/29
第 13 天	给他们同情吧，他们将会		第 29 天	让心窗看到美景	/30
	喜欢你	/14	第 30 天	将工作视为是乐趣，人生	
第 14 天	你就是“天使”	/15		就成为乐园	/31
第 15 天	缺陷不可怕，完美也没有		第 31 天	得意时候得罪了人，不能	
	十分	/16		在失意时候弥补	/32

2月 清除心灵的垃圾

第1天	时时勤拂拭,勿使惹尘埃	/34	第16天	和谐与不和谐	/49
第2天	“正心、诚意、修身”之径	/35	第17天	感谢上帝,我们又可以重新开始了	/50
第3天	别为小事抓狂	/36	第18天	被自己打败的人	/51
第4天	20美元的价值	/37	第19天	挑战自我	/52
第5天	退一步思维	/38	第20天	挣脱心灵的枷锁	/53
第6天	栽上一棵烦恼树	/39	第21天	知足的意义	/54
第7天	林肯“永不寄出的信”	/40	第22天	遏制痴迷之心	/55
第8天	学会放弃	/41	第23天	冷静是成熟者应有的气质	/56
第9天	不去计较那一个斑点	/42	第24天	对自己说“OK”	/57
第10天	走出心理失衡误区的 向导(一)	/43	第25天	走出虚荣的死胡同	/58
第11天	走出心理失衡误区的 向导(二)	/44	第26天	幸运所需要的美德是节制	/59
第12天	嫉妒是心灵的深坑	/45	第27天	贪婪的人,是欲望的奴隶	/60
第13天	把自卑还给上帝	/46	第28天	贪婪得来的东西,永远是人生的累赘	/61
第14天	自珍自爱,生命就有意义	/47			
第15天	自私,就是自我毁灭	/48			

3月 放飞心灵的风筝

第1天	风筝放飞的是我们的心情	/63	第7天	往者不可谏,来者犹可追	/69
第2天	永远不要泯灭希望	/64	第8天	缺憾其实也是一种完美	/70
第3天	你有哪些希望?	/65	第9天	缺点可能是一种美丽的优点	/71
第4天	放下就是快乐	/66	第10天	随手关上身后的门	/72
第5天	要眠即眠,要坐即坐	/67	第11天	心地不空,不空所以不灵	/73
第6天	后悔是正常的,过多后悔 则无益	/68	第12天	山羊的故事	/74

第 13 天	太过偏执,就会看不清事情的 真面目	/75
第 14 天	美德是心灵的健康剂	/76
第 15 天	努力使自己成为一颗 珍珠	/77
第 16 天	得与失,其实只有一线 之隔	/78
第 17 天	现代都市人的尴尬处境	/79
第 18 天	赚的全是快乐	/80
第 19 天	牢骚太盛防肠断	/81
第 20 天	不妨转换一下心情	/82
第 21 天	幸福和快乐在后面日夜 跟随你	/83

第 22 天	栽种快乐的心灵之花	/84
第 23 天	我不是为了生气而种兰 花的	/85
第 24 天	别为从未拥有过的东西 而忧郁	/86
第 25 天	真情流露是最宝贵的	/87
第 26 天	争执不是沟通的方式	/88
第 27 天	三条忠告	/89
第 28 天	人的欲望是座火山	/90
第 29 天	坚持原则不偏私	/91
第 30 天	对了,我还有一颗感恩 的心	/92
第 31 天	不要戴着面具生活	/93

4 月 苦难是人生的必修课

第 1 天	苦难是人生的必修课	/95
第 2 天	失意不失志	/96
第 3 天	掸除倒霉的“尘埃”	/97
第 4 天	你不过是被命运之船送回 到了两年前	/98
第 5 天	世上难解之事,未必都是 必然	/99
第 6 天	遇到挫折时,何不学会 及时转化	/100
第 7 天	厄运是普遍存在的	/101
第 8 天	人间有三苦三乐	/102
第 9 天	危险的是跌倒了站不 起来	/103
第 10 天	勇敢地站起来,做一个大 写的人	/104

第 11 天	没有永久的幸运,也没有 永久的不幸	/105
第 12 天	要得到欢乐就必须能够承受 痛苦和挫折	/106
第 13 天	挫折绝不等于失败	/107
第 14 天	水激石则鸣,人激志则宏	/108
第 15 天	正确认识顺境和逆境	/109
第 16 天	比玉镯更有价值的是乐观 和坚毅	/110
第 17 天	别让你的眼睛失去了光泽	/111
第 18 天	态度决定一切	/112
第 19 天	不要轻率地将第二个春天 弃之门外	/113
第 20 天	有竞争才有生机	/114
第 21 天	你是否足够冷静	/115

第 22 天	看起来难的方法往往是成功的捷径	/116
第 23 天	与其责难机遇,不如责难自己	/117
第 24 天	一锤定音	/118
第 25 天	迎着微光摸索爬行	/119

第 26 天	聪明的人善于把苦难当作成长的机会	/120
第 27 天	怀才不遇不如毛遂自荐	/121
第 28 天	化不满情绪为创新契机	/122
第 29 天	人不是为失败而生的	/123
第 30 天	相信命运不如相信奋斗	/124

5 月 充分信任自己

第 1 天	人只要对自己不失望,精神就不会崩溃	/126
第 2 天	谨慎优势	/127
第 3 天	沉着冷静,相信自己	/128
第 4 天	活出自信来	/129
第 5 天	我要参加这个比赛	/130
第 6 天	你需要战胜自卑	/131
第 7 天	不要死盯住缺点不放	/132
第 8 天	第二眼的意义	/133
第 9 天	学会强化自律	/134
第 10 天	生于忧患,死于安乐	/135
第 11 天	每天进步一点点	/136
第 12 天	点一盏心灯(一)	/137
第 13 天	点一盏心灯(二)	/138
第 14 天	遇事要知变通	/139
第 15 天	变通常能事半功倍	/140
第 16 天	别当盲目的毛毛虫	/141
第 17 天	别忘了随时给自己信心	/142
第 18 天	反复强调自己有实力	

	战胜对手	/143
第 19 天	你可以成为你希望成为的那种人	/144
第 20 天	找回你的自信	/145
第 21 天	热情的人可以为自己带来好运	/146
第 22 天	世上没有一样东西,是你不配享有的	/147
第 23 天	智者的四句话	/148
第 24 天	梦想是一块一块拼造起来的	/149
第 25 天	蜜蜂与苍蝇	/150
第 26 天	养成勇敢地直视太阳的习惯	/151
第 27 天	突破思维定势	/152
第 28 天	别让激情和梦想死了	/153
第 29 天	不要活在别人的阴影里	/154
第 30 天	成功就是简单的事情重复去做	/155
第 31 天	不要对小事不屑一顾	/156

6月 学会放松自己

第1天	清楚哪些事情是必须做的	/158	第16天	成功与失败的分水岭	/173
第2天	对付压力的两件武器	/159	第17天	试着来杯下午茶	/174
第3天	幽默是生活中不可或缺的调味剂	/160	第18天	找一个人和你分享快乐	/175
第4天	生活离不开眼泪	/161	第19天	回归大自然	/176
第5天	乔丹的流泪	/162	第20天	在游山玩水中放逐自己	/177
第6天	品茶看人生	/163	第21天	运动放松心情	/178
第7天	钓翁之意不在鱼	/164	第22天	智者都是能够适应独处之人	/179
第8天	忙中岂能不偷闲	/165	第23天	灵魂和内心需要独处时的宁静	/180
第9天	寄情于水墨丹青	/166	第24天	人要有点爱好	/181
第10天	观画让人宠辱皆忘	/167	第25天	兴趣可以减轻疲惫和压力	/182
第11天	烦恼时听听音乐	/168	第26天	保持一颗童心	/183
第12天	借酒解忧又何妨	/169	第27天	学会讲笑话	/184
第13天	认养一个动物	/170	第28天	首先要给自己减压	/185
第14天	忙里不忘休闲	/171	第29天	自我暗示法	/186
第15天	处理好工作与生活、忙碌与休闲的关系	/172	第30天	最平静的画	/187

7月 做情绪的主人

第1天	操纵好情绪的转换器	/189	第4天	懂得控制自己的情绪	/192
第2天	忘掉它吧,这一切都会过去!	/190	第5天	改变心境,才可能改变人生	/193
第3天	把时间花在解决问题上	/191	第6天	面对中伤,保持冷静	/194
			第7天	放弃负面情绪	/195

第 8 天	小心“认知扭曲”陷阱	/196	第 21 天	怒气消解法(一)	/209
第 9 天	她病了吗?	/197	第 22 天	怒气消解法(二)	/210
第 10 天	形形色色的焦虑情 绪(一)	/198	第 23 天	转移你的情绪 注意力(一)	/211
第 11 天	形形色色的焦虑情 绪(二)	/199	第 24 天	转移你的情绪 注意力(二)	/212
第 12 天	改变自己的想法、活法	/200	第 25 天	转移你的情绪 注意力(三)	/213
第 13 天	最疯狂的人	/201	第 26 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(一)	/214
第 14 天	关于生气的寓言	/202	第 27 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(二)	/215
第 15 天	处理不良情绪的 方法(一)	/203	第 28 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(三)	/216
第 16 天	处理不良情绪的 方法(二)	/204	第 29 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(四)	/217
第 17 天	处理不良情绪的 方法(三)	/205	第 30 天	人生中最有力量的 10 种好情绪(五)	/218
第 18 天	沮丧时你别灰头土脸	/206	第 31 天	心平气和做好事	/219
第 19 天	思想消极的人为你设下 不必要的障碍	/207			
第 20 天	把眼光放远一点	/208			

8 月 做自己想做人

第 1 天	别被“常识”迷惑了	/221	第 8 天	勇敢的鱼	/228
第 2 天	没有判断力的人不会成功	/222	第 9 天	因小失大	/229
第 3 天	成功不是装饰品	/223	第 10 天	关键是如何使自己更强	/230
第 4 天	感恩,才能让你的成就更 持久	/224	第 11 天	两块石头的启示	/231
第 5 天	报恩不该成为彼此的负担	/225	第 12 天	潜意识帮你成功	/232
第 6 天	成功的大门,需要多敲 几下	/226	第 13 天	学会忍耐甚至是忍辱	/233
第 7 天	专心是成功法门	/227	第 14 天	饶人不是痴汉,痴汉 不会饶人	/234
			第 15 天	心中藏着一片清凉	/235

第 16 天	把希望高擎在手中	/236
第 17 天	一味听信于人者,便会 丧失自己	/237
第 18 天	要给自己正确定位	/238
第 19 天	简单就是智慧	/239
第 20 天	简单,并不简单	/240
第 21 天	反躬自省,可以照见 心灵上的尘埃	/241
第 22 天	以人为镜	/242
第 23 天	忘“我”不是丢失“我”	/243
第 24 天	忘“我”一片清明	/244

第 25 天	确立人生目标	/245
第 26 天	不要忘了登月之后仍然 要活下去	/246
第 27 天	合作是生活的润滑剂	/247
第 28 天	干别人不愿干的事	/248
第 29 天	不要牺牲自己的本质	/249
第 30 天	要把钱财当作奴隶来 使用	/250
第 31 天	不要做空想的巨人, 行动的矮子	/251

9 月 快乐豁达,善待自己

第 1 天	快乐就是让自己快乐	/253
第 2 天	快乐创造法(一)	/254
第 3 天	快乐创造法(二)	/255
第 4 天	改变你的习惯用语	/256
第 5 天	不要为你的享乐设定 先决条件	/257
第 6 天	快乐 7 诀	/258
第 7 天	“愚”、“让”、“怯”、“谦”	/259
第 8 天	吃亏是福	/260
第 9 天	难得糊涂	/261
第 10 天	人人都渴望得到别人 的赞美	/262
第 11 天	学会赞美自己	/263
第 12 天	让乐观主宰你自己	/264
第 13 天	欢笑诊所	/265
第 14 天	学会以微笑面对生活	/266
第 15 天	艺术化的生命	/267

第 16 天	快乐是人生的主题	/268
第 17 天	追求你所要的,享受你 所追求到的	/269
第 18 天	凡事要往好处想	/270
第 19 天	笑门福来	/271
第 20 天	上帝的忠告	/272
第 21 天	老医师的发现	/273
第 22 天	学会心平气和	/274
第 23 天	学会宽恕	/275
第 24 天	宽广的胸怀好比 宝石	/276
第 25 天	学会养量	/277
第 26 天	豁达 = 承认事实	/278
第 27 天	豁达 = 趋乐避害	/279
第 28 天	豁达 = 自嘲自解	/280
第 29 天	豁达 = 游戏精神	/281
第 30 天	豁达才会赢得拥戴	/282

10月 理解他人，善待他人

第1天	关怀，是最强大的力量	/284	第19天	比天空更宽阔的是人的胸怀	/302
第2天	去爱他所爱的那些人	/285	第20天	朋友在快乐大道上等你	/303
第3天	付出才会有收获	/286	第21天	把爱洒向万物	/304
第4天	诺言	/287	第22天	温和的回答能带来好运	/305
第5天	信任无价	/288	第23天	将自己所有的给别人而不让他人知道	/306
第6天	生活需要信任	/289	第24天	感悟人生意义	/307
第7天	每天为别人做一件善事	/290	第25天	给别人让路也是给自己让路	/309
第8天	学点争吵的艺术	/291	第26天	关怀的传递	/310
第9天	拥有一颗感恩的心	/292	第27天	首先，你应对别人感兴趣并尽力帮助别人	/311
第10天	自私即地狱	/293	第28天	割爱助人	/312
第11天	帮助别人就是帮助自己	/294	第29天	我希望所有的人都能生活得好一些	/313
第12天	学会欣赏别人的优点	/295	第30天	第一个人献出的爱最宝贵	/314
第13天	爱、财富和成功	/296	第31天	因为爱，而伤害了爱你的人，是自私的	/315
第14天	爱让生命更充实	/297			
第15天	理解是一座舒心桥	/298			
第16天	忍让讲究的是策略，体现的是智慧	/299			
第17天	忍让是智者的大度	/300			
第18天	不要让仇恨袋膨胀起来	/301			

11月 珍惜此刻，拥抱幸福

第1天	把握现在的幸福	/318	第5天	生命只在呼吸间	/323
第2天	“幸福谷”中的人	/320	第6天	幸福就在身边，何必四处寻找	/324
第3天	令自己幸福的秘诀(一)	/321	第7天	虚度的时光	/325
第4天	令自己幸福的秘诀(二)	/322			

第 8 天	在这样的一生中,人们 享受了幸福	/326		的一刹那	/337
第 9 天	最简单的生活恰恰是最 真实的	/327	第 19 天	机遇一直在你身边	/338
第 10 天	爱情和幸福就藏在 琐碎、简单的事情中	/328	第 20 天	家是生命中永恒的歌谣	/340
第 11 天	一切都会过去	/330	第 21 天	生命的意义更值得追寻	/341
第 12 天	生活在“当下”	/331	第 22 天	公开发泄内心的愤怒	/342
第 13 天	时间给空想者痛苦,给 创业者幸福	/332	第 23 天	如果我们爱什么人,应 该给他自由	/343
第 14 天	品味生活的幸福	/333	第 24 天	我来自天上,我向往着 太阳	/345
第 15 天	点燃生命的热情	/334	第 25 天	这里就是天堂	/346
第 16 天	幸福只在一念间	/335	第 26 天	生命的长河	/347
第 17 天	感受幸福的 9 个步骤	/336	第 27 天	创造是点燃生命的火种	/348
第 18 天	机会是时间之流中最好		第 28 天	算人生这笔账	/349
			第 29 天	双面神像	/350
			第 30 天	邓亚萍的时间表	/351

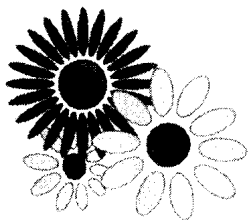
12 月 完善自我, 感受生活

第 1 天	人也要扎根深、常修剪	/353	第 11 天	有的时候,成功只需要 一点勇气	/363
第 2 天	多一点风度,多一点修养	/354	第 12 天	平易近人难能可贵	/364
第 3 天	想象是成功者的天地	/355	第 13 天	适应新环境也是成长 的一部分	/365
第 4 天	10 分钟就够了	/356	第 14 天	得理何妨让人	/366
第 5 天	先努力改造自己吧	/357	第 15 天	尊重别人其实就是 尊重你自己	/367
第 6 天	捐弃前嫌,主动言和	/358	第 16 天	欣赏者心中有朝霞、露珠 和常年盛开的花朵	/368
第 7 天	以诚待人,别人也会以 诚相见	/359	第 17 天	施舍与施恩	/369
第 8 天	一个人种下什么,就会 收获什么	/360	第 18 天	助人必助己	/370
第 9 天	我想试一下	/361	第 19 天	珍视友谊	/371
第 10 天	他们不能触犯的正是 我的自尊心	/362			

第 20 天	“半个朋友”	/372
第 21 天	能改变逆境的咖啡豆	/373
第 22 天	问问自己“能”有几许, “力”有几何	/374
第 23 天	对尊重的奖赏	/375
第 24 天	给恋人留一个空间	/377
第 25 天	爱只在心里	/378
第 26 天	毕业前的最后一课	/379

第 27 天	意志脆弱的人是干不 成大事的	/381
第 28 天	战胜死亡的人	/382
第 29 天	从自己造的牢房里望 到了星星	/384
第 30 天	从哪里开始并不重要	/385
第 31 天	珍惜生命,让自己更有 价值	/386

心灵的深呼吸



第 1 天

达亦不足贵，穷亦不足悲

这是一个极具诱惑力的社会，这是一个欲望膨胀的年代，人们的心里总是塞满着欲望和奢求，追名逐利的现代人，总是奢求穿要高档名牌，吃要山珍海味，住要乡间别墅，行要宝马香车，一切都被欲望支配着。

伟大的作家托尔斯泰曾讲过这样一个故事：有一个人想得到一块土地，地主就对他说：“清早，你从这里往外跑，跑一段就插个旗杆，只要你在太阳落山前赶回来，插上旗杆的地都归你。”那人就不要命地跑，太阳偏西了还不知足。太阳落山前，他是跑回来了，但人已精疲力竭，摔个跟头就再没起来。于是有人挖了个坑，就地埋了他。牧师在给这个人做祈祷的时候说：“一个人要多少土地呢？就这么大。”

人生的许多沮丧都是因为你得不到想要的东西。其实，我们辛辛苦苦地奔波劳碌，最终的结局不都是只剩下埋葬我们身体的那点土地吗？伊索说的好：“许多人想得到更多的东西，却把现在所拥有的也失去了。”这可以说是对得不偿失最好的诠释了。

古人云：“达亦不足贵，穷亦不足悲。”当年陶渊明荷锄自种，嵇康树下苦修，两位虽为贫寒之士，但他们能于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄。这样的生活，也不失为人生的一种极高境界！



一日一箴言

法国杰出的启蒙哲学家卢梭说：“10岁被点心、20岁被恋人、30岁被快乐、40岁被野心、50岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢？”