



开心的人，因为他的乐观和豁达，在事业、财富、生活、家庭、身心各个方面都得到了更多的益处，他们的一生仿佛因为开心而变得幸运；郁闷的人，因为他的悲观和消极，仿佛处处遭受挫折，觉得一生与幸运无缘。

为什么

开心的人更开心 郁闷的人更郁闷

天天拥有好心情，天天就有好事情

陈光◎编著

开心的人迈步多条开心的路，郁闷的人眼前只有“死路”一条

不被烦事困扰，只为凡事开心

心情成就事情，态度决定一切

为什么 开心^的人更开心 郁闷^的人更郁闷



不被烦事困扰，只为凡事开心

陈 光◎编著



地 球 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么开心的人更开心 郁闷的人更郁闷/陈光编著. —北京:
地震出版社, 2008.3

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3343 - 5

I. 为… II. 陈… III. 普通心理学 - 通俗读物 IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 022256 号

地震版 XT200700349

为什么开心的人更开心 郁闷的人更郁闷

陈 光 编著

责任编辑: 宋炳忠

责任校对: 孙铁磊

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: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

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

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 256 千字

印张: 16.25

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3343 - 5/Z · 620 (4003)

定价: 34.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言



QIAN YAN

快乐的人来到春天的花园里，享受鸟鸣和花香；忧郁的人来到春天的花园里，听见鸟鸣，担心哪天鸟会飞走，嗅到花香，担心哪天花就凋零。

开心的人并不是否认阴暗面的人，只不过，他的信心大于担心，他相信自己，相信世界，相信风雨之后的彩虹；郁闷的人也能看见阳光，只不过，他的担心大于信心，他不相信自己，亦不相信这个世界，他一直处在忧心忡忡的状态中。

快乐人生是一种自我激励，在这种心态下，人能感到生活和工作的乐趣；忧郁人生是一种慢性的自我摧毁，关键是人生活中很少甚至根本找不到好的感觉，生活中的一切都是灰暗的、糟糕的，简直没有一点令人兴奋之处。

在沙漠中，饥渴的旅行者看到了半杯水，有的人会很开心地说“还有半杯水”；有的人却郁闷地感慨“仅有这半杯水”了。前者饮完半杯水之后，补充了体力，带着希望前进；后者喝完半杯水之后，愁思什么时候能再喝到水，担心以后找不到水，会干渴而死。这就是开心的人和郁闷的人的区别。

人的一生，不可能一直是平坦大路，会有阴霾，会有暴雨，但狂风暴雨过后，不又是晴空一片吗。所以，在人生这个特殊的旅途中，心态是很重要的。开心的人和郁闷的人的区别除了心态，再无其他不同。

开心的人，对工作、对身边的人，对金钱等等都有健康豁达的态度。

开心的人，觉得工作是自己人生的一部分，所以，对工作会有强烈的责任感。亲人、爱人、朋友，也是人生的一部分，所以，要善待他们，快乐一起分享，忧愁一起分担。而金钱，只是实现人生幸福的一个工具，所以，不会太执着于此，而成为金钱的奴隶。处理好了这些关系，人生再没有什么过不去的沟





沟坎坎。

郁闷的人，觉得是在为老板工作，那么，它就只是一种负担。亲人、爱人、朋友，对自己来说，都是他者，所以，婚姻、家庭，似乎都变成了累赘，跟家人沟通也就是可有可无的人。他们创造财富，却不懂得怎么享受财富，只是金钱临时的看护者，被财富奴役。

其实，不管生活是以怎样的面目出现，我们都应该拥有幸福的心态，快乐地生活。

一旦快乐地生活，你就会对生活中发生的一切心存感激。

要是烟头在你衣袋里燃烧起来，你要感谢上帝：好在你的衣袋不是火药库。

要是一根针扎伤了你的指头，你应该庆幸：幸好，扎伤的不是你的眼睛。

只要你浪漫地解释生活，你就会因为生活没有把你逼得走投无路而感谢她的宽容。

我们应该对拥有的一切心存感激。

人生的道路就像一条简陋的绳索，倘若你能优雅地走在上面，你要微笑，你要感谢生命给予你这么多，而一旦你不幸被它绊倒，跌出了眼泪，不要垂头丧气，当你爬起来重新上路时，你仍要始终不渝地微笑，你仍要感激生命给予你这么多。

心若能如此，还有什么郁闷可言呢？





目 录



MU LU

第一章 阳光思维：

开心的人处处乐观，郁闷的人事事悲观

开心的人信心大于担心，郁闷的人担心大于信心	3
开心的人看事情总看好的一面，郁闷的人总往坏处想	6
开心的人喜欢自我激励，郁闷的人喜欢自我打击	10
开心的人对生活感到满足，郁闷的人对生活充满抱怨	14
开心的人用热情为自己加油，郁闷的人用冷漠封闭自己	17
开心的人让幽默来化解烦恼，郁闷的人让烦恼破坏心情	20
开心的人满眼机遇，郁闷的人满眼障碍	23

第二章 突破逆境：

开心的人视困难为礼物，郁闷的人把挫折当倒霉

开心的人对走出逆境坚定信念，郁闷的人对走出逆境不抱希望	29
开心的人遇到困难积极主动，郁闷的人遇到困难坐以待毙	35
开心的人对待挫折坚忍不拔，郁闷的人面对挫折心存恐惧	38





开心的人面对问题多问朋友，郁闷的人面对问题只问自己	41
开心的人遇到事情镇定自若，郁闷的人遇到事情手忙脚乱	44
开心的人走出逆境自我反省，郁闷的人会在同一处再次跌倒	48

第三章

战胜弱点:

开心的人不断改善自我，郁闷的人被弱点束缚

开心的人让勤奋点燃生活，郁闷的人懒惰操纵一生	53
开心的人努力超越时间，郁闷的人浪费每一分钟	56
开心的人让目标指引成功，郁闷的人活着没有“目的地”	60
开心的人充满爱心，郁闷的人自私自利	64
开心的人努力释放潜能，郁闷的人总在自我设限	68
开心的人诚实守信，郁闷的人不守承诺	72
开心的人注重结果底线，郁闷的人苛求完美	76

第四章

热爱工作:

开心的人在为自己工作，郁闷的人在为老板工作

开心的人想成就一番事业，郁闷的人想找到一个饭碗	81
开心的人努力多做“分外事”，郁闷的人只做“分内事”	84
开心的人认为工作是崇高的事业，郁闷的人视工作为卑微的	88
开心的人最怕没事可做，郁闷的人最怕累倒自己	91
开心的人对工作任务负责，郁闷的人习惯敷衍自己	94
开心的人与企业共成长，郁闷的人这山望着那山高	97
开心的人努力学习行业知识，郁闷的人停止充电	100
开心的人把每天当作工作的第一天，郁闷的人对工作早已倦怠	103





第五章 良好人缘:

开心的人广泛交友，郁闷的人独往独来

开心的人用真诚对待朋友，郁闷的人用功利心对待朋友	109
开心的人往往看到别人的优点，郁闷的人往往只注意别人的缺点	112
开心的人乐于“拉朋友一把”，郁闷的人怕别人求助于他	115
开心的人会替别人考虑，郁闷的人只站在自己的立场上	119
开心的人与人为善合作双赢，郁闷的人喜欢吃“独食”	122
开心的人向别人虚心求教，郁闷的人怕被人轻视	125
开心的人学习比自己强的人，郁闷的人妒忌比自己强的人	128
开心的人认为情感很重要，郁闷的人认为情感可有可无	131

第六章 善于变通:

开心的人遇事机动灵活，郁闷的人做事爱走“死胡同”

开心的人善于发掘资源，郁闷的人走投无路	137
开心的人在纷争中泰然自若，郁闷的人充当牺牲品	141
开心的人敷衍小人，郁闷的人被小人戏弄	144
开心的人揣摩别人心思，郁闷的人百思不得其解	147
开心的人以退为进，郁闷的人不懂张弛	150
开心的人顾全大局，郁闷的人不舍蝇头小利	153





第七章 学会感恩:



开心的人总在感激别人，郁闷的人只爱自己

开心的人感激生活，郁闷的人厌倦生活	159
开心的人感激工作，郁闷的人厌恶工作	163
开心的人感激老板，郁闷的人憎恨老板	166
开心的人感激同事，郁闷的人视同事为对手	169
开心的人感激客户，郁闷的人觉得客户太挑剔	172
开心的人感激对手，郁闷的人鄙视对手	175
开心的人感激亲人，郁闷的人忽视亲情	178

第八章 善于沟通:



开心的人开口讨人喜欢，郁闷的人说话缺乏艺术

开心的人把快乐带给别人，郁闷的人把尴尬带给别人	183
开心的人用语言赞美别人，郁闷的人用语言伤害别人	186
开心的人开口就吸引别人，郁闷的人开口就令人无趣	189
开心的人婉转地表达拒绝，郁闷的人直接说“No”	192
开心的人倾听别人的看法，郁闷的人说话只顾自己感受	195
开心的人说话时爱用比喻，郁闷的人说话时平铺直叙	198
开心的人用激励鼓舞对方，郁闷的人喜欢打击别人缺点	201





第九章 美好家庭:



开心的人构建快乐家庭，郁闷的人家庭意识淡薄

开心的人把家庭布置得温馨，郁闷的人厌烦居家生活	207
开心的人结婚了也制造浪漫，郁闷的人认为婚姻不用经营	210
开心的人在乎家人的感受，郁闷的人在乎自己的感受	213
开心的人关心子女的未来，郁闷的人对子女放任自流	216
开心的人在孝顺中获得快乐，郁闷的人只顾自己生活	219
开心的人与家人分享快乐和烦恼，郁闷的人和家人缺乏交流	222

第十章 享受生活:



开心的人把生活变得精彩，郁闷的人使生活变得乏味

开心的人每天都“悦”读，郁闷的人忽视精神食粮	227
开心的人善于把握生活节奏，郁闷的人陷入无节律的生活	230
开心的人用艺术陶冶情操，郁闷的人远离艺术	233
开心的人每年旅游一两次，郁闷的人觉得出门太累	236
开心的人让音乐感染自己，郁闷的人觉得听音乐浪费时间	239
开心的人喜欢运动健身，郁闷的人认为运动很辛苦	242
开心的人周末参加集体活动，郁闷的人喜欢一个人独处	246



第一章

阳光思维：

开心的人处处乐观，郁闷的人事事悲观

开心和郁闷只是一种心理状态，很多时候，跟现实境况无关。开心的人，无论何时，无论外界条件怎样，他看到的都是光明；郁闷的人，即使一帆风顺，他也不会拥有幸福感，他看到的是不安、烦恼、黯淡。既然如此，为什么不去做一个开心的人呢？学会乐观和豁达，生活的路就会宽广和明亮了许多。



开心的人信心大于担心，郁闷的人担心大于信心

很多时候，人的心理状态不取决于外界的环境，而取决于自己。

举个简单的例子，公司说要裁员，于是大家纷纷充电加油，以免自己被淘汰。有的人会想，这正好是个激励自己进取的机会，趁此可以督促自己，提高业务水平，于是，开始以更高的热情投入到工作中；有的人则捉摸，怎么又要裁员，我会不会是被裁的对象呀，于是，整天忧心忡忡，唉声叹气，工作也没什么心思做了，仿佛面临世界末日。

前者是信心大于担心的人，后者是担心大于信心的人；前者是活得很开心的人；后者是活得很郁闷的人。

信心大于担心，是自信的表现；担心大于信心，是自卑的表现。自信和自卑，不仅是一种心态，而且这种心态会直接影响到做事情的结果。信心十足的人和杞人忧天的人，就算能力相当，做事的结果也会有所区别。

在某次大型的演讲当中，我自己都对自己有些担心。可我的同事都对我十足信心，都说这下可好了，这么大型人多的演讲能够提起我的激情和兴趣了，后来我自己也这么觉得，很开心地上台演讲，效果同样超出了我的想象。

而有一次，我同事的一个部下上台作导练，我同事很担心他的部下会失败，总是不断地提醒并流露出担心，结果那个部下时常处于郁闷的状态，信心一直很难恢复。

为了帮助他，在他上台的时候，我和他说，你经历了几次失败，已经有经验，你绝对可以了，我还故意在别人面前这样说，大家也都认为他没问题了，结果他成为机构里的十大名牌导练。

担心本身是没有用的，它不能对我们的目标有任何帮助。不如放下担





心，把精力投入到如何做好该做的事情上，这样或许能避免你所担心的事情发生。

有人说刘翔是个自信的人，因为自信，再加上自身实力，所以能有今天的成就。但我觉得刘翔首先是个快乐的人，因为快乐、乐观，所以能有自信，所以才有现在的成绩。

所谓自信，就是知道自己会取得这样的结果。我觉得自信还不能完全概括刘翔先后几次在中央电视台记者面前的表现：

随便来，我不怕的。（第一轮比赛过后）

阿兰·约翰逊出局我当然很遗憾。（第二轮比赛过后）

没关系，我的起跑很好。（第三轮比赛过后，记者问他起跑是否有点慢）

没想到今天会跑得这么这么的快，没有超风速吧。（决赛过后）

刘翔没有说过“估计我能进前三名”之类的话，那么他内心有过此类坚定的估计吗，我觉得也没有。他在镜头前说的话，以及他神气活现的样子，足可以说明他在享受体育比赛的快乐。

而我之所以这么喜欢刘翔，也可以说，是因为这个给我提供快乐的人，他自己也是快乐的。相反，如果带着是担心大于信心的心情上场，很难说他会开心。

担心大于信心的人生是扬不起风帆的航船，老是在生活的岸边徘徊；这样的人总是小心翼翼，不敢向生活挑战。他们总是有一种自不如人的感觉，过多地看到自己的弱点，并把这些弱点看作是致命的，永远不可克服的，决定自己一生的。无论做什么事，他们第一个概念就是：“成功不了怎么办？”

一个担心大于信心的人在生活中会表现得畏畏缩缩，前怕狼后怕虎，不善于和人交际，也不善于表现自己以引起公众的注意。

从前有个人，相貌极丑。在街上走过，行人都要掉头多看他一眼，心里嘀咕：“世界上还有这么丑的人。”他也从不修饰，到死都不在乎衣着。窄窄的黑裤子，伞套似的上衣，加上高顶窄边的大礼帽，仿佛要故意衬托出他那瘦长条似的个子，走路姿势难看，双手晃来晃去。

但他是个开心的人，他很清楚自己的某些不足和缺陷，他是个信心大于担心的人，他相信自己的优点足以弥补那些不足。





他是个小地方的人，直到临终，虽然已经商居高位，但是还是那副不拘小节的样子，仍然不穿外衣就去开门，不戴手套就去歌剧院。

这个人后来是美国总统。他的名字叫林肯。

如果林肯总是担心自己的这些缺陷是不是会招来嘲笑，整天为此闷闷不乐，从而畏首畏尾，很难想象，他会有这后来的成就。

这个世界上有快乐人生，也有忧郁人生，这好像是一对孪生兄弟。一个人生活在昂扬向上、积极乐观、精神饱满的状态，不但会让周围的人感到明朗，也会在做事情中充满信心；一个人经常生活在郁郁寡欢、灰心丧气和情绪沉闷低落状态，则令人感到生活的无奈，处于担心和忧虑中，他也很难在工作中充分发挥自身的潜力。

信心大于担心的人认为，有利的事情是能不断发生的，而且是普遍的，他们能努力促使好事发生。而一旦不利的事件发生了，他们也能视为暂时的，不具普遍性的，可以改变的。

而担心大于信心的人恰恰相反，他们认为好事是偶然发生的，坏事才是必然的。在解释坏事发生的原因时，他们或者完全责怪自己，或者全部委过于他人。他们认为坏事是无法逆转的。前者在学习和工作中更容易成功，身体也比悲观者更健康。

开心感悟>>>>

50 相信自己

信心大于担心，相信美好，美好才有变成现实的可能；而担心只能分散你的精力，消耗你的自信。让担心化为动力，更好地为你服务吧。





开心的人看事情总看好的一面，郁闷的人总往坏处想

有两个和尚争辩不休：一个说天空是蓝色的；一个说是灰色的。此时，一个高僧走了过来，说：“你们都对，又都不对，世界本是一个，为什么有了不同的颜色呢？那是因为你们戴着不同颜色的眼镜！”

当你的天空灰暗时，你需要彩色眼镜；当你的景色模糊时，你需要凹凸眼镜；当你是色盲时，你需要纠光墨镜。

每个人看问题总是有自己的角度，那就是你看世界的眼镜，开心的人站在客观、发展、乐观的角度看，于是，总能看到好的一面；郁闷的人站在视野狭窄、片面、悲观的角度看，结果是，总往坏处想。

其实世界本是一样，眼镜不同而色彩迥异；问题一样，角度不同就状态不一。正如煤炭与钻石，本都是由碳元素构成，但由于元素排列结构不同，而使得一个是黑乎乎，一个则熠熠生辉。懂得了这个道理，在工厂里用高压高温改变煤炭的元素排列结构，就可获得价值过金的人造钻石，这就是有用的“点金术”。

有个故事想必大家都听过。从前，有一个老太婆，她每天都是愁眉苦脸的。因为什么呢？原来她有两个女儿，大女儿是卖雨伞的，小女儿是卖扇子的。

每当晴天的时候，老太婆就愁她大女儿的雨伞卖不出去；每当阴天下雨的时候呢，老太婆就愁她小女儿的扇子会卖不出去。这样，久而久之，大家就称她为“愁婆婆”。

有一天，一个智者知道了这件事，就想帮一下愁婆婆。他对愁婆婆说：“我有办法让你由‘愁婆婆’变成‘喜婆婆’。”愁婆婆一听非常高兴，问：



“那是什么办法？”智者说：“很简单，当晴天的时候，你就想一想你的小女儿，她的扇子会卖得很好；当阴天下雨的时候呢，你就想一想你的大女儿，她的雨伞会卖得很好。”

“愁婆婆”恍然大悟，原来换个角度考虑就行了。从此，她真的由一个“愁婆婆”变成了“喜婆婆”了。

常常听到有人抱怨自己容貌不是国色天香，抱怨今天天气糟糕透了，抱怨自己总不能事事顺心……刚一听，还真认为上天对他太不公了，但仔细一想，你为什么不换个角度看问题呢？

容貌天生你不能改变，但你为什么不想一想展现笑容，说不定会美丽一点；天气不能改变，但你能改变心情；你不能样样顺利，但可以事事尽心，你这样一想是不是心情好很多？

这就是开心的人和郁闷的人的区别。开心的人未必是现实境况比郁闷的人好多少，但两者看问题的角度不一样，所以才有了不同的心态。

人生路上难免有许多的不尽如人意，但我们不要死钻牛角尖，换个角度看问题，说不定我们会有意料不到的收获。

或许你对现在自己的状况并不满意，你想有更高的学历，想要向高处爬，但也请你换个角度想一想，如果每个人都不想当“凡人”，那么这些老百姓“柴、米、油、盐”，社会小事谁去做呢？

所以说你也别老给自己订什么高额标准，要求自己冲刺到第几，你只要想自己尽力也就行了；你呢也别总是想着去当高干、总裁、元帅……这些人固然是人类精英，拿破仑也曾说过“不想当元帅的士兵不是好士兵”，但毕竟不是人人都能成为元帅的。

钱钟书先生没有获得诺贝尔奖，固然可惜，但你想钱老至少扬名中外学术界，这一点也可喜可贺。

杨绛先生在《隐身衣》一文中说道：“假若是萝卜，就要力求做一个水多肉脆的好萝卜，假如是白菜，就要做一棵瓷瓷实实的包心好白菜。”

很多人都生活在平凡中，有的人在平凡中可以创造一个不平凡自我，

