

Life is for a Good Mood

活的是心情

用平和的心态面对生活中的缺憾与苦难

作者◎万小遥 钟祥凤

生活中有些事情并不容易改变

但容易改变的是心情

或许我们无法选择命运，但我们可以选择自己的心情

心情好，一切都好！



Sheng Huo Zhong Youxie Shiqing Bingbu Rongyi Gaibian

Dan Rongyi Gaibian de shi Xin Qing

Huo Lu Wo Men Wu Fa Xuan Ze Ming Yun

Dan Wo Men He Yi Xuan Ze Ze Ji de Xin Qing

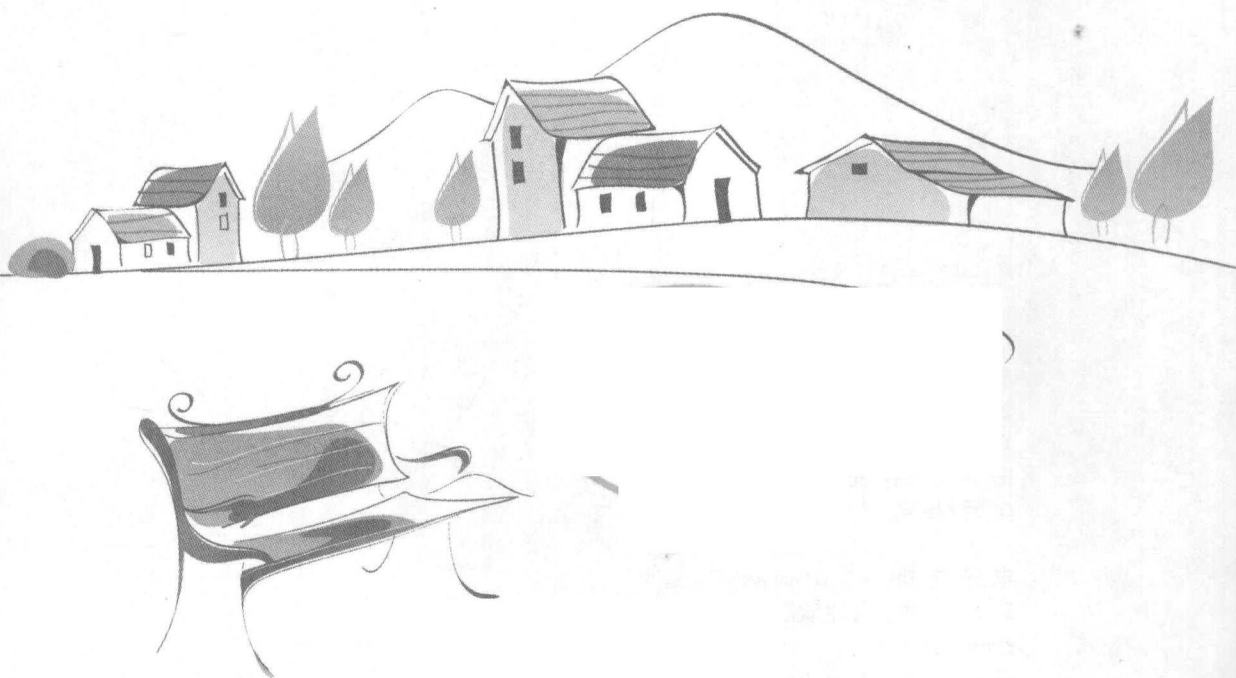
Xin Qing Hao Yi Di du Hao

Life is for a Good Mood

活的是心情

用平和的心态面对生活中的缺憾与苦难

作者◎万小遥 钟祥凤



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活的是心情/万小遥, 钟祥凤编. - 天津: 天津社会科学院出版社, 2007.7
ISBN 978-7-80688-326-6

I. 活… II. ①万…②钟 III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 087684 号

出版发行: 天津社会科学院出版社
出版人: 项新
地址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮编: 300191
电话/传真: (022) 23366354 (总编室)
(022) 23075303 (发行科)
电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印刷: 北京欣舒印务有限公司

开本: 770 × 1050 毫米 1/16
印张: 26
字数: 250 千字
版次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1 - 10000 册
定价: 36.80 元



版权所有 翻印必究

序 言

小区里新开了一家花店，店主是一位老太太。花店的生意很清淡。但是老太太脸上却没有一丝担心和忧虑，只有幸福和满足，好像生意的好坏与她无关似的。没有顾客的时候，老太太就拿一本书，坐在花丛里静静地看，她的腿脚好像不太利索了，而且身材较矮小，但这丝毫不影响她脸上那皱纹中露出的灿烂——她就像一位花仙子。

这位老太太的恬静、幸福、快乐，让小区那些每日为名忙、为利忙的人们羡慕不已，他们背地里猜测着老太太一定是某位巨富的遗孀，要不，她怎么穿得起质地良好、高雅有风韵的旗袍？她怎么品得起云南的普洱？她怎么喜欢看原版的英文名著？

老太太的外甥事后对人说：“姨妈幼年丧父，中年丧夫，老年丧子，人生三大不幸她都遭遇了。但她从来就没在厄运面前低下头，她说虽然改变不了上苍给予她的命运，但她能改变自己的心情，能改变自己对命运的态度，所以，每一次遭遇不幸之后，姨妈都能很快地调整心情，姿态从容地去过好每一天。”他的话不但解除了人们的疑问，更让人们对生活有了更多的感悟。

一次，一位失意的年轻人，对生活心灰意冷，他无意识地走进了老太太的花店。

老太太对他说：“孩子，我不知道是什么原因使你失去了快乐，但咱们先不探讨这个。来，你先坐下，听听花开的声音。”

“花开有声音？”年轻人非常纳闷。

“是啊，每一种花开都有声音。”

“我以前怎么没听到过呢？”

“那是因为你内心装满了怨恨、忧虑、绝望、恐惧……如果你剔除掉它们，你的心灵就会变得轻盈，因为只有空着的心才能聆听到花开的声音。能听到花开的人，一定



活的是心情

是这个世界上最快乐、最幸福的人。”

年轻人听后，沉默良久，他已找到了调节心情的法宝——豁达、从容、乐观……

朋友，如果你还不懂得如何用平和的心态来对待生活中的缺憾与苦难，《活的是心情》一书就能给你答案。

本书用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，详细阐释了我们如何用平和的心态去面对那些无法避免的缺憾、苦难，即心轻上天堂，放飞心灵的自由，幸福与快乐就在心中，每天都是好日子等。

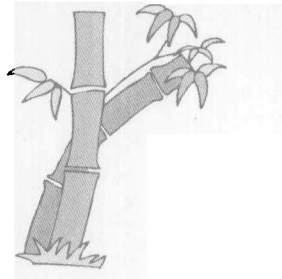
朋友，当你逐页阅读本书时，你会明白这样一个道理：我们无法选择我们的命运，但我们可以选择我们对待命运的态度。用什么样的心情去面对生活，就有什么样的生活质量。心情好，一切都会好！

2007 年 5 月

目 录

第一辑 心轻上天堂

没有台词也能成为主角	(3)
一样的生活	(5)
心轻上天堂	(6)
美丽的奇迹	(7)
嫉妒是“绿眼妖魔”	(9)
从自己身上找出路	(11)
恐惧比死神更厉害	(12)
没有什么好忧虑	(13)
一切皆有可能	(14)
不做生命的过客	(15)
剥去伪装	(16)
给欲望套上“锁链”	(18)
让自己豁达些	(19)
接受已发生的事实	(21)
征服自己的感情	(22)
人生最大的破产是绝望	(24)
心态比命运重要	(26)
改变自己的内心	(27)
告诉自己“不要紧”	(28)
在暴风雨之夜睡个好觉	(30)
不为失去的而惋惜	(31)



活的是心情

给心情放个假	(33)
为自己创造一种新生活	(36)
享受苦难	(38)
真正能打败你的是你自己	(39)
把握自己的心态	(40)
别给自己贴上失败的标签	(42)
要有雅量	(43)
不要成为情绪的奴隶	(44)
认识到自身的局限性	(45)
从最佳角度看问题	(47)
兴致勃勃地活每一天	(49)
生气不如争气	(50)
正视人生的缺憾	(52)
学会释放压力	(53)
跟“忧愁”说再见	(54)
失去也是一种获得	(56)
微笑能给生活带来阳光	(57)
上帝给谁的都不会太多	(59)

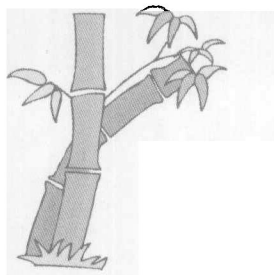
第二辑 让心灵自由放飞

最重要的是舒心	(63)
好心情从放松开始	(64)
活的是心情	(65)
追求心灵的自由	(67)
心灵不可以低下	(69)
放下心情的包袱	(70)
给自己“减岁”	(71)
与自己的心灵对话	(72)
不被虚名所累	(73)
驱逐心灵的阴影	(74)
忙中偷闲	(75)
固守心灵的静谧	(77)

心胸旷达才能带来健康	(78)
让心灵自由放飞	(79)
热情的心灵不会滋生皱纹	(81)
拥有主宰心灵的能力	(82)
心灵坦荡者无敌	(83)
在心中注入一片安恬	(85)
上帝经营着美容院	(86)
学会调节失衡的心理	(89)
越过绝望的深渊	(90)
走出孤独的包围	(91)
保持一份淡然的心境	(93)
不要逃避现实	(94)
守住一颗平常心	(95)

第三辑 幸福与快乐就在心中

活得单纯一些	(99)
幸福与快乐就在心中	(100)
活着,就是幸福	(101)
幸福的秘密	(102)
自己先快乐起来	(104)
快乐是如此简单	(106)
好棒的一天	(107)
快乐的心是一剂良药	(108)
知足者,快乐也	(110)
忘却有时也是一种幸福	(112)
别为逝去的流年伤感	(113)
神奇的快乐定律	(114)
笑是心灵深处的阳光	(115)
不要沉浸于已往的伤痛	(117)
抓住快乐	(118)
选择幸福,你就幸福	(119)
幸福意味着自我满足	(120)



活的是心情

你的烦恼不比别人多	(122)
不幸中隐藏着幸福的种子	(124)
努力过精致的生活	(125)
小事不足挂怀	(126)
快乐是一种生活的态度	(128)
练习快乐	(130)
快乐在智慧的阳光下	(131)
没有不幸的人	(133)
让厄运向你低头	(134)
从最近的地方寻找快乐	(135)
快乐比美丽重要	(136)
享受快乐而不沉溺其中	(137)
把更多的安慰给自己	(138)
懂得苦中求乐	(139)
枪毙你的痛苦	(140)
输什么也不能输心情	(141)
付出也是一种快乐	(143)

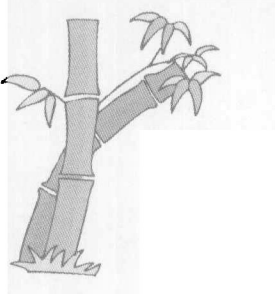
第四辑 每天都是好日子

享受精彩的生活	(147)
每天都是好日子	(148)
美丽地活着	(149)
积极向上,活在此刻	(150)
多点生活的韵味	(152)
稀释不幸	(153)
人生的真谛	(154)
人生就是得而复失的过程	(155)
善待身上的“刺”	(156)
人生须牢记的“三词经”	(157)
恰到好处的是一半	(158)
过自给自足的生活	(160)
生命中的特别礼物	(161)

感悟生活的美	(163)
过自己的生活	(165)
人生如爬楼	(167)
学会爱自己	(169)
自我尊重	(170)
忍耐生活中的痛苦	(171)
这不是世界末日	(173)
安心做自己	(174)
对人生充满激情	(175)
懂得生命的珍贵	(176)
淡看人生荣与辱	(178)

第五辑 自信的人生最美丽

发现真正的自我	(181)
绽放自己的美丽	(182)
人生没有绝对的失败	(183)
自信的人生最美丽	(184)
穿破命运之茧	(186)
正确地评价自己	(187)
人生需要磨难	(188)
把梦想交给自己	(189)
没有比脚更长的路	(191)
牵着希望的手	(192)
锻造坚强	(194)
将自己的优点放大	(195)
坦然接受挫折的洗礼	(196)
人人都是平等的	(198)
乐于接受改变	(199)
信念是一面旗帜	(201)
你今天为自己鼓掌了吗?	(202)
相信自己	(203)
不要活在别人的眼光里	(205)



活的是心情

努力就有希望	(206)
自弃是心灵的“毒蛇”	(207)
愿望是心里的阳光	(208)
人人都有力量改变自己	(210)
信心是成功的秘诀	(211)
相信潜能的力量	(213)
不断超越自我	(214)
野心是奇迹的萌发点	(215)
要有直面自己的勇气	(217)
用笑脸来迎接厄运	(218)
勇敢是一种高贵的个性	(219)
不向恶劣的环境低头	(220)
自信才能自强	(222)
自怜不值一文	(223)

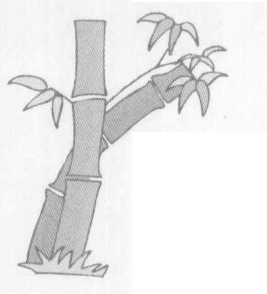
第六辑 总有一扇窗为你打开

被击倒后要站起来	(227)
学会把负数变成正数	(228)
总有一扇窗为你打开	(229)
有一颗不屈的心	(231)
“禁区”并不可怕	(233)
把不幸当作新的起点	(234)
宝剑锋从磨砺出	(235)
发挥自己独有的创造	(237)
在逆境中绝不放弃	(238)
没有真正的绝境	(240)
每天都激励自己	(241)
负责的人是成熟的人	(242)
做事前要衡量自己的实力	(245)
做好周全的准备	(246)
思路决定出路	(249)
敢于冒险	(250)

成功是从选定目标开始的	(251)
成大事者,必然行动	(253)
第二种思维方式	(254)
领先别人半步	(256)
全力以赴地去做	(257)
真正的救世主是自己	(258)
有压力不一定是坏事	(260)
过去不等于未来	(261)
风雨过后才能见彩虹	(262)
靠自己去成功	(264)
机遇之神就在你身边	(265)
扬长避短能发挥优势	(266)
执著能打开成功之门	(267)
动口不如动手	(268)
会工作也要会休息	(269)
守卫你的职责	(270)
路在自己脚下	(272)

第七辑 爱的任务是幸福的任务

母爱无边	(277)
重复 25 次的回答	(278)
无价的孝心	(279)
生命的姿势	(280)
继父鲍伯	(282)
看不见的爱	(284)
真正的父爱	(285)
漂亮的披肩	(287)
我会和你在一起	(289)
爱让生命永恒	(290)
心灵深处的父爱	(292)
把你放在心上	(294)
两根手指的舞蹈	(295)



活的是心情

你,我们	(297)
爱情的本质	(298)
爱的风景	(299)
爱在心间	(300)
爱的任务是幸福的任务	(302)
“糊涂”妻	(304)
爱的定律	(305)
等,是爱的最高境界	(307)
爱的深度	(308)
爱是生存的希望	(310)
望夫路	(312)
我愿意	(313)
抱怨带给生活的只有悲剧	(316)
每个人都有不同的特质	(317)

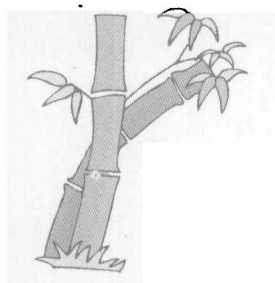
第八辑 在自己的心里种花

让善念相伴一生	(321)
良心是上帝的声音	(322)
在自己的心里种花	(323)
信用是立世的资本	(325)
别让优越感蒙蔽了心灵	(326)
高尚的人格	(328)
安于自己的本分	(329)
美德是永不凋谢的花朵	(330)
自省是一面镜子	(331)
选择公正	(333)
做人的原则	(334)
站在自己应该站的位置	(335)
在利益面前要克制自己	(336)
人生最大的资本是品行	(337)
问心无愧	(339)
真正的风度	(340)

富有同情心的人最高尚	(342)
不是所有的人都认可你	(243)
成全他人	(344)
选择和平	(345)
不做欲望的蠢人	(347)
适当地接受某些束缚	(349)
不要轻视弱者	(350)
最有价值的是学问	(351)
切忌追求外在的浮华	(352)
应该使自己的话被人信赖	(353)
放纵自己便是毁灭自己	(355)
帮助他人便是帮助自己	(356)

第九辑 有一种承诺可以抵达永远

在自己的脸上“点灯”	(359)
只有宽恕才能释放自己	(360)
有一种承诺可以抵达永远	(361)
施比受更有福	(362)
不报宿怨乃是人的光荣	(364)
懂得呵护他人的心灵	(365)
主动表示友好	(367)
别做有损他人的事情	(368)
把恩惠带给周围的人	(370)
傲慢是一种无知	(371)
不刻意修饰外表	(372)
谦虚、谨慎是很有必要的	(374)
暂时关闭自己的耳朵	(376)
改变,从自己开始	(377)
大方的接受	(378)
同舟共济海让路	(379)
与他人和谐相处	(380)
带着感恩的心生活	(381)



活 的 是 心 情

回报善良	(383)
爱能浇灌出春天	(384)
做人要有正义感	(385)
种下什么,收获什么	(386)
关照是两颗心之间的桥梁	(387)
对自己的誓言负责	(388)
你一无所知	(389)
一份付出,一份收获	(390)
以得体的方式取悦他人	(392)
不要吝啬你的赞美	(393)
搬弄是非者不会有好报	(394)
真正的朋友是财富	(395)
努力做一个好人	(397)
做事要留余地	(398)
聪明不一定带来好运	(399)
做人的境界	(401)



第一辑

心轻上天堂

生活中,许多人总是把活得很心累、活得很窝囊的主要原因归结于外界的客观原因,却从未审视过自己生活心态的好坏。很多事实证明,心累多是自己心智未开,心理负荷太重的结果。好的心态决定好的命运,只要你不给心灵施压,你就能生活在天堂。

