

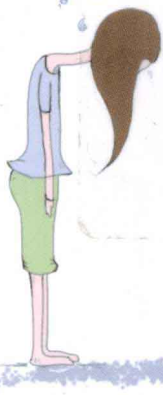
何必要给前行中的自己
再添加一些负担

只有过不去的心情， 没有过不去的事情



happy?

dream!



姜翠平 编著

让好心情带你走向成功

★ 放下坏心情 ★
做自己该做的事情

都说心情可以左右命运，
面对坏心情的你该怎么办呢？



中国时代经济出版社

姜翠平 编著

只有迈不去的心情，
没有迈不去的事情



 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

只有过不去的心情，没有过不去的事情/姜翠平编著.

— 北京：中国时代经济出版社，2011.5

ISBN 978-7-5119-0389-1

I. ①只… II. ①姜… III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213940号

书 名：只有过不去的心情，没有过不去的事情

出 版 人：宋灵恩

作 者：姜翠平

出版发行：中国时代经济出版社

社 址：北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座

邮政编码：100044

发行热线：(010)68320825 68320484

传 真：(010)68320634

邮购热线：(010)88361317

网 址：www.cmepub.com.cn

电子邮箱：zgsgdj@hotmail.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京画中画印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

字 数：140千字

印 张：16

版 次：2011年5月第1版

印 次：2011年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5119-0389-1

定 价：29.80元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系更换
版权所有 侵权必究

只有过不去的心情，
没有过不去的事情

前言

心情如同吹来的风，虚无飘渺，却又无处不在，无时无刻不在影响着你的
一切。如同打喷嚏会传染一样，心情也会传染，传染给你身边的每一个人，传
染到你身边的每一件事。

不知你是否有过这样的感觉，原本性情温和的你，不知为了什么就变得心
浮气躁，甚至有点不可理喻！没错！这是心情在作怪，“感时花溅泪，恨别鸟
惊心。”人的心情实在太容易受外界的影响了，而心情的威力又实在太大了：
因为心情，你可以对原本喜爱的工作失去热情；因为心情，你可以把曾经最好
的朋友当成最坏的敌人；同样因为心情，你甚至能够把最美的东西瞬间摔得粉
碎。很多时候，因为心情作怪，我们身边的很多事情都似乎变了味儿。

每天带着一份好心情去处理身边的每一件事，这是每个人所期望的，然而
我们生活在世上，有谁敢保证我们每天都会有好心情呢？这仅仅是一个美丽的
奢望罢了。总有一些原因扰乱你的心情，总有一些坏心情让你无法冷静地处理
事情，甚至让你钻进牛角尖走不出来。

法国名将拿破仑，统兵数百万，所到之处攻无不克，战无不胜；然而他最
大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“我就是胜不过我的脾气。”看来，
人要战胜自己的情绪并非易事。其实，我们可以学会控制自己的情绪！我们无
力左右天气，但可以改变心情，不让自己永远处于坏心情的包围之中，懂得
给心情换跑道，不让坏心情的癌细胞扩散。

那么，如何才能赶走坏心情呢？我们每天都会整理房间，可是也许很少想到过要整理心情。整理房间，我们可以遗弃很多不需要的东西，同样，整理心情，也可以遗弃对处理事情不利的坏心情。正所谓“磨刀不误砍柴功”。繁杂的社会常常会使我们烦躁、不安、甚至抑郁，适当的时候找个安静的地方坐下来，整理一下散落一地的零乱情绪，把不必要的丢掉，就会发现当你处理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

道理就是这么简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多寡，更不在于我们在什么地方，正在做什么，而在于我们用什么样的心情处理眼前的事情。

一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事积极上进，自然就会事事顺利，心情也会越来越好；相反，如果心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自己的价值就会受到怀疑，他人以及自我的肯定越来越少，就会使心情更加消极抑郁，形成了恶性循环。

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。愉悦的心情是一时的，重要的是保持这种愉悦，再达到宁静的状态，宁静的心情使人们能够放开视野，纵横思考，运用自如地驾驭、把握自己的情绪，不管碰到什么不愉快，都可能从中寻求合理的一面，从而获得新的宁静。

记住：只有过不去的心情，没有过不去的事情。



CONTENTS

第1章 只有糟糕的心情，没有糟糕的事情

1. 让好心情每天驻留心间 /2
2. 白玉也有微瑕 /4
3. 打开心房，储藏快乐 /6
4. 世上本无事，庸人自扰之 /9
5. 丢掉所有的不快乐，就是快乐 /12
6. 分享是一种美德，更是一种快乐 /15
7. 放松心情，轻装上阵 /18
8. 停止抱怨，肯定自己才会快乐 /21
9. 享受阳光灿烂的微笑 /23

第2章 把握心情，就把握了事情

1. 远离偏激的心理 /28
2. 不要让仇恨心理扼杀了你 /31

- 3. 控制自己，把握人生 /35
- 4. 重视情商的力量 /38
- 5. 生气有害健康 /41
- 6. 让自己远离愤怒 /44
- 7. 摆脱抑郁，改变命运 /47
- 8. 不要让自己的情绪紊乱 /50
- 9. 用理智来对待各种刁难 /52

第3章 相信自己，不要让坏心情毁了你

- 1. 自信，成功的阶梯 /56
- 2. 自信才能成大事 /58
- 3. 先相信自己，别人才会相信你 /61
- 4. 不要让自卑害了你 /64
- 5. 相信自己一定会爬起来 /67
- 6. 自信是成功的力量 /70
- 7. 激发自己的潜能 /71
- 8. 用信心拯救落魄中的自己 /74
- 9. 带着信念走向成功 /78
- 10. 让“野心”成就梦想 /80

第4章 改变心情，就能改变结果

1. 快乐是一种选择 /84
2. 心态改变命运 /86
3. 心态不同，命运不同 /90
4. 心态健康，身体才健康 /93
5. 用积极的心态对待自己的事业和生活 /95
6. 控制心态，做个成熟的人 /99
7. 心态就是一切 /101
8. 笑对人生，对厄运说“无所谓” /104
9. 以乐观的心态看待周边的世界 /106

第5章 放宽心情，不斤斤计较

1. 学会善待他人 /110
2. 原谅伤害你的人 /112
3. 君子不计小人过 /115
4. 宽恕是一种美德 /118
5. 海纳百川，有容乃大 /120
6. 退一步海阔天空，让三分心平气和 /123
7. 豁达、坦荡地享受生活 /125
8. 严以律己，宽以待人 /127

- 9. 让宽容成为一种习惯 /130
- 10. 对生活要学会感恩和宽容 /132

第6章 没有做不到的事情，只有想不到的事情

- 1. 勇气+行动=成功 /136
- 2. 培养自己坚强的意志 /139
- 3. 改掉退缩的坏习惯 /142
- 4. 自己要看得起自己 /145
- 5. 不要让挫折成为你的绊脚石 /149
- 6. 大胆尝试，切莫优柔寡断 /152
- 7. 让自己勇敢坚强起来 /155
- 8. 不要让自己阻碍了自己 /158
- 9. 在失败中寻求胜利 /162
- 10. 坚持是成功的动力 /164

第7章 学会选择，懂得放弃

- 1. 放下欲望的包袱 /170
- 2. 放弃是一种智慧 /172
- 3. 幸福是一种选择 /174

4. 学会“舍得” /177
5. 有时只有放弃才能前行 /180
6. 不要留恋眼前，前方的花开得更鲜艳 /183
7. 用“放”的态度看待人生 /186
8. 不要让多余的包袱压垮你 /189
9. 懂得放弃的艺术 /193
10. 有所得必有所失 /195

第8章 保持一种高贵的“平常心”

1. 学会做金钱的主人 /200
2. 胜败乃兵家常事 /203
3. 钱不是唯一的追求 /206
4. 不要被名利束缚住 /209
5. 保持平常心最重要 /212
6. 让功名利禄随风而去 /214
7. 学会生活，学会享受 /217

第9章 调整心情，适应事情

1. 把心里的垃圾全部带走 /222

2. 以平和的心态面对一切 /223
3. 摆脱焦虑症的困扰 /226
4. 把过去永远忘掉 /229
5. 让恐惧症远离自己 /231
6. 打破心灵的枷锁 /233
7. 驱散空虚心理 /237
8. 逆境中不能自暴自弃 /240
9. 让自己主宰自己 /243

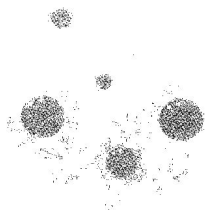


第①章

FIRST CHAPTER

只有糟糕的心情， 没有糟糕的事情

好心情比什么都重要。马克思有句名言：“一种美好的心情要比十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”心情好，一切才好。



只有过不去的心情，
没有过不去的事情

1. 让好心情每天驻留心间



在竞争激烈的现代社会中，假如你常常有活得累、活得艰难的感觉，要明白这其中虽有客观因素，但主要因素还在自己。我们的命运取决于我们的心理状态。如果我们想的都是快乐的事情，那就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，那就会悲伤；如果我们想的全是绝望，那就会绝望；如果我们想的全是失败，那就会失败。正如富兰克林·罗斯福所说：“一个人心灵的平静和生活的乐趣，并非取决于他拥有何物、有何地位或置身于何种情境——总之，与个人的外在条件并无多大关系，而是取决于个人的心理态度、精神追求。”

心情有时如一棵大树，快乐是笔直的树干，秋天来时，抖抖快乐的枝干，那些枯黄的树叶和愁云便会纷纷扬扬地掉落。春天来时，抖抖快乐的枝干，生活便会展开美丽的笑颜。

一份好的心情，不仅可以改变自己，更会感染他人，如果你想做一个快乐的人，首先你要保持一种快乐的好心情。如果一个人的心情是蓝色的、忧郁的，再昂贵的化妆品，也掩饰不住她满脸的愁云，再高超的美容师也无法抚平她紧锁的眉头，反之，如果心情是快乐的、流畅的，即使素面朝天，也会显示出女性的柔美。

昆明西山华亭寺内，存有一副唐代秘方，是治疗心病的灵丹妙药。此药方

相传是唐代法号为天际大师的和尚为普渡众生而开的。据说凡诚心求治者，无不灵验。药方如下：

药有十味：好肚肠一根，慈悲心一片，温柔半两，道理三分，信用要紧，中直一块，孝顺十分，老实一个，阴阳全用，方便不拘多少。

用药的方法是：宽心锅内炒，不要焦不要躁。

用药的忌讳是：言清行浊，利己损人，暗箭中伤，肠中毒，笑里刀，两头蛇，平地起风波。

这可以说是一副治疗消极心态，保持乐观积极心态的十分有效的“中药”。

有一位大学生对此深有体会。经历了黑色七月，他没有取得自己预料中的好成绩，尽管分数还说得过去，但只能进一所不起眼的大学。因此，他的大学第一学期过得很不愉快，几乎是在怨气和悔恨中度过的，终于熬到了放寒假。回到家里，父亲向他问起了大学生活，他说：“大学生活真的很没劲。”

他的父亲是个铁匠，听了他的话后，惊愕不已。沉默了半晌后，转过身用他那粗壮的手操起了一把大铁钳，从火炉中夹起一块被烧得通红通红的铁块，放在铁砧上狠狠地锤了几下，随之丢进身边的冷水中。“滋”的一声响，水沸腾了，一缕白气向空中飘散。

父亲说：“你看，水是冷的，铁是热的。当把火热的铁块丢进冷水中，水和铁就开始了较量——它们都有自己的目的，水想把铁冷却，同时铁也想叫水沸腾。现实中，又何尝不是如此呢？生活好比是冷水，你就是热铁，如果你不想自己被水冷却，就得让水沸腾。”听后，这位大学生十分震动，朴实的父亲竟说出了这么饱含哲理的话。

第二学期，他开始反省自己，并且不停地努力，学习慢慢有了起色，内心

也开始一天天地丰富充实起来。

由此看来，乐观是一种选择，悲观是一种选择，沮丧也是一种选择。阿伯拉罕·林肯曾经说过：“大多数的人都是像他们所决定的那样高兴起来的。”

2. 白玉也有微瑕



世上没有十全十美的事，也没有十全十美的人。如果你非得在生活中苛求完美，那么等待你的将是无法摆脱的烦恼与遗憾。因为，苛求完美的人总是用挑剔的目光看待别人，他们的眼里容不下任何微瑕与不足，也看不到任何优点，所以，常常因为达不到自己的愿望而感到烦恼。

一位记者去采访两位颇有名气的画家，请他们谈谈如何发现美，并籍此而为世人创造出美来。其中一位画家说道：“追求和发现美，是每个画家梦寐以求的事，将它们诉诸笔端，现于画纸，更是每个画家的神圣职责所在，当属义不容辞！”他说到这里又不无惋惜地摇了摇头，十分失望地说：“恕我直言，我表示非常遗憾。虽然我跋山涉水，历尽千辛万苦，到过世界很多地方，不管是游历也好，观光也罢，但是我从来没有找到那股激情，也就是说，没有找到令我下决心画下来的完美面孔。”

画家说到这里，对记者举例道：“在每张面孔上，我都或多或少地发现了

这样或那样的瑕疵，可以说我的追寻不过是一场梦而已，徒劳无功。你想，这样充满缺陷的面孔，怎能构成我完美绝伦的画卷？”画家连连摇头表示无可奈何。

而与他齐名的另一位画家，却平静地对记者说：“我从不把自己当成一位艺术家，也没有到过国外去追寻什么灵感，我只是置身其中，与大众融为一体，与他们同哭同笑，结果我发现任何一张面孔都不是微不足道或者一无是处，我总能在其最普通、最平凡的一面，发现其更美、更与众不同的一面来。”这位画家深情地说：“他们的每张面孔，都是一件艺术珍品，是一尊维纳斯像。”说到这里，画家的脸上满是圣洁的光辉：“对我来说，这些已让我深感快乐，即使我不是一位艺术家，我生活在他们当中，也心满意足了！”

同样是谈如何在生活中发现美创造美，苛求完美的画家看到的是人们脸上这样或那样的瑕疵；承认差异、善于发现美的画家却从生活中找到了一件件艺术珍品，发现了一尊尊维纳斯像。可见，不同的心态和不同的审美观所产生的结果有多么的不同。

李方就职于国内一家有名的物流公司，他对自己的工作可谓兢兢业业，对公司也是忠心耿耿，不到三年，就被提升为公司的资源部经理。对于李方的工作能力，公司上上下下都给予了充分的肯定，名牌大学毕业的MBA确实不一般。

然而，李方一直是个理想主义者，对事事都追求完美，对工作更是如此，他不允许任何人在工作上出现一点点差错。对于自己，李方的要求几乎是苛刻的，为了督促自己，他特地制定了一个工作标准，时时刻刻检查自己。对下属，李方也同样如此，凡是交代给下属的任务，总是百分之百地追求完美。

只要有一点点瑕疵，他就会要求员工重新改过，有时甚至接连四次推翻下属拟订的工作方案。下属在佩服李方工作能力和敬业态度的同时，也对他过于严格的工作标准叫苦不迭。不管员工怎么努力，似乎他们永远都无法达到李方的要求。因此，在每个月的员工考核表上，最好的成绩也仅仅是B，从来没有人得过A。

由于李方过于追求完美的工作标准，下属感到压力重重，工作起来畏手畏脚，该干的工作也不愿意去干了，因为工作到最后不仅得不到上司的肯定，反而可能被指责一番。最后，他的下属总结出了一个结论：多干不如少干，能不干的尽量不干。所以，自从李方到人力资源部以后，这个部门的员工工作热情明显下降，出现了消极怠工的现象，大家对李方也是敬而远之。因此在公司进行的年终部门考核中，李方的人力资源部的绩效考核排在了公司的最后几名中。

俗话说，纵是白玉也有微瑕。过分的爱或过分地追求完美，都能使自己产生一种无法实现的落差。只有善于从生活中发现美、创造美，才能使自己的人生变得更加多姿多彩。

3. 打开心房，储藏快乐



快乐是一剂良药，它能拯救不幸于水火之中，给人带来幸福和健康。斯伯顿形象地指出了快乐的重要性，他说，快乐的心地，乃是百代不散的筵席。快