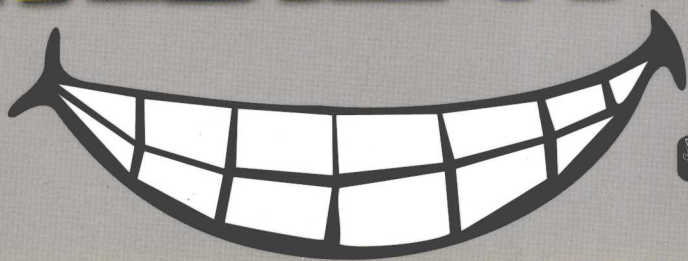


笑一笑十年少

——让心情好起来的

情绪控制术



迟双明/编著

好情绪改变一个人的命运，坏情绪毁掉一个人的一生

面对生活中一个又一个
当你孤独、疲惫、



NLIC2970803681

一次又一次重压，
别忘了笑一笑。

大道至简，最深刻的道理往往会简单到极致，
只是我们没有用心去体会。笑一笑——一种简单到极致的大智慧。



海潮出版社
Hai Chao Press

笑一笑十年少

——让心情好起来的情绪控制术



图书在版编目 (CIP) 数据

笑一笑, 十年少——让心情好起来的情绪控制术 / 迟双明编著. --北京: 海潮出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5157-0159-2

I. ①笑… II. ①迟… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 053802 号

书 名: 笑一笑, 十年少——让心情好起来的情绪控制术

作 者: 迟双明

责任编辑: 王惠平

特邀编辑: 刘文君

封面设计: 今朝设计

责任校对: 徐云霞 刘秀丽

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969751 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0159-2

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言 PREFACE

“笑一笑，十年少”，民间一直流传着这样一句谚语，虽然有点夸张，但却足以说明“笑”对人的健康是非常有利的。不仅如此，事实证明，“笑”还能增加人对各种困难、挫折的抵抗力，甚至能改变一个人的命运。

笑，本质上就是一种情绪的外在体现。

从某种意义上来说，快乐或悲伤，好情绪或坏情绪，都取决于自己对情绪的控制和调节能力。而人只有掌握自己的情绪，才能更好地掌握自己的人生，就像有句话说：“好情绪改变一个人的命运，坏情绪毁掉一个人的一生。”如若不信，请看下面这则故事。

在纽约举行的世界台球冠军争夺赛中，胸有成竹的福克斯十分得意，因为他的成绩遥遥领先于对手，只要发挥正常，再得几分便可登上冠军的宝座。然而，正当他准备全力拿下比赛的时候，一件令他意料不到的小事发生了：一只苍蝇落到了主球上。

起初，福克斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备去击球。可是当他的目光再次落到主球上时，这只可恶的苍蝇也落了上去，他又挥手赶走了它。然而苍蝇像是故意要跟福克斯作对似的，当他再次俯身时，苍蝇再次落在了主球上，观众席上发出了笑声。这时，福克斯的情绪再也控制不住了，他的情绪显然坏到了极点，当那只苍蝇又落到主球上时，福克斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，一不小心碰动了主球，裁判判他击球犯规，他因此丢失了一轮机会。





此时，原以为败局已定的对手约翰见状信心大增，连连过关。而福克斯却在极度愤怒和失控情绪的驱使下，连连失误，最终落败。福克斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。他因受不了失利的打击，竟然投河自尽了！

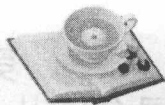
是什么打败了福克斯，让他结束自己的生命？是他的对手约翰吗？——不是。是那只苍蝇吗？——不是。那是什么呢？是他自己，确切地说是他的坏情绪。他赶走了自己的好情绪，结果被坏情绪所操控。因此，输了比赛，丢了性命。

在生活中，我们每个人都难免会遇到各种不愉快的事，这时候，如何变消极情绪为积极情绪，变坏心情为好心情，就成了一件极其重要的事情。因为在面对一种事物时，用好心情和用坏心情去处理，结果是不一样的，而且是天壤之别。

因此，我们要学会控制自己的情绪，修炼自己的性情，让自己拥有一个好心情，每天都活在一片“笑”声中。

本书从生活的各个方面，结合情绪操控的相关知识，深刻地阐述了“笑”对人生的重要作用，告诉人们如何在日常生活及工作中调节自己的情绪，保持好心情。本书文字精练，语言简洁，案例生动，理念新颖，方法实用，是一本适合现代人阅读的极具实用性的心灵励志读本。读完本书，你会发现，拥有一个好心情，能够轻松自如地掌握自己的情绪，绝对不再是一件难事！





目录 CONTENTS

第一章 再苦也要笑一笑,人活得就是个精气神儿

俗话说:“树活风雨土,人活精气神。”精气神是生命之根本,人活得有精气神,生活必然快乐幸福,这是人们的共识,也是人们的共同追求。人要保养精气神,活得有精神,关键在于调整心态。面对生活的困苦、工作的重负、人际关系的紧张,请试着以微笑的心情去看待,抱着再苦也要笑一笑的宗旨,就会活得快乐,活得开心,继而激发出生命的活力。

- ◎ 苦中作乐,其乐无穷 / 2
- ◎ 用快乐的心活出精彩 / 4
- ◎ 快乐和财富无关 / 6
- ◎ 别逃避生活的苦,它是乐的源泉 / 8
- ◎ 让工作成为乐趣 / 10
- ◎ 用笑声淹没痛苦 / 13
- ◎ 从积极的一面看问题 / 15
- ◎ 以淡泊求快乐 / 17
- ◎ 给痛苦加点蜂蜜 / 20
- ◎ 快乐总在痛苦之后 / 22





第二章

困难只是个坎儿，它挡不住胜利的曙光

人生在世，难免会遇到一些困难、挫折，但是请不要放大它们，把它们看得像山一样高大，不可跨越。要知道，没有过不去的火焰山。所以在面对这些挫折和困难时，请乐观一些，因为困难只是暂时的，只要微笑着去面对，就能轻松跨过。而当你跨越困难的阻挡，回过头来一看的时候，当时像山一样挡在面前的困难，不过是一道坎而矣！

- ◎ 微笑是战胜挫折的良药 / 26
- ◎ 放大快乐，缩小痛苦 / 28
- ◎ 笑着跳过眼前的沟 / 30
- ◎ 赢得起，更要输得起 / 32
- ◎ 阳光总在风雨后 / 34
- ◎ 今天的磨难，明天的财富 / 36
- ◎ 我命由我不由天 / 39
- ◎ 历尽艰险，只为到达对岸 / 41
- ◎ 坏事要往好处想 / 43
- ◎ 在失败中找到成功的影子 / 46
- ◎ 以平常心对待坎坷路 / 48



第三章

烦恼是心灵垃圾,要记得及时清扫

大家都知道,我们每隔几天就要打扫一下房间,这样,我们的房间就会更干净整洁,我们的心也会因此而清亮明朗。同样,我们的心灵,也要经常打扫。一个人,在尘世间走得太久了,心灵无可避免地会沾染上尘埃,使原来洁净的心灵受到污染和蒙蔽。心理学家曾说过:“人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。”烦恼就是人给自己制造的心灵垃圾。及时清扫拖累心灵的东西,掸净自己的灵魂,你会发现人生竟是那么美好!

- ◎ 太过固执,也会产生烦恼 / 52
- ◎ 欲望是烦恼的根源 / 54
- ◎ 是晴是雨,全在自己 / 57
- ◎ 用微笑打败忧虑 / 59
- ◎ 量大烦小,量小烦多 / 61
- ◎ 坚定信念,走好自己的路 / 63
- ◎ 世上无烦恼,庸人自扰之 / 65
- ◎ 不必背负太多 / 67
- ◎ 请不要对小事斤斤计较 / 68
- ◎ 打扫心灵的垃圾 / 70
- ◎ 进门前,把烦恼留在门外 / 73
- ◎ 烦恼不是人生的主旋律 / 76
- ◎ 不值得为小事烦恼 / 78





第四章 压力没那么可怕，所以何妨笑一笑

随着竞争的激烈，社会节奏加快，人们在各种压力的逼迫下不堪重负，精神抑郁、自杀等事件层出不穷。压力对人的影响固然很大，但是压力却并不可怕，它虽是你身后的一只老虎，随时在提醒着你要努力前进，但是它却并不会主动“吃掉”你，除非你自己“吃”掉自己。所以，在面对各种压力的时候，要轻松以对学会笑一笑，那么它就会变成一只温顺的小绵羊，任你摆布。

- ◎ 微笑是化解压力的良药 / 82
- ◎ 用一颗坚强的心承受压力 / 84
- ◎ 别让压力成为烦恼的来源 / 87
- ◎ 排遣压力才会活得快乐 / 89
- ◎ 学会自我减压 / 91
- ◎ 放慢脚步，体味生活 / 94
- ◎ 别让压力损毁健康 / 96
- ◎ 学会在压力中解放自己 / 98
- ◎ 找到适合自己的解压方式 / 100
- ◎ 压力有时也是一种动力 / 102



第五章 想开点别抱怨,笑看得与失

人活一世,这一世虽短,但却充满了艰辛、充满了困惑,充满了许许多多的不尽如人意的地方。对于这些,有的人视而不见或一笑而过,而有的人则忧伤、苦恼,总是抱怨上天的不公,埋怨菩萨的不显灵。不是上天不公,也并非菩萨不显灵,只是他们太过计较,太过贪心,一有点不如意就总是抱怨天抱怨地。其实,抱怨又有什么用呢?抱怨解决不了任何问题,而且还徒增自己的烦恼,何必呢?我们何不放宽心态,想开点别抱怨,因为生活不是总能尽如人意的!

- ◎ 放下抱怨,笑对生活 / 106
- ◎ 生活有残缺,建立好心态 / 108
- ◎ 对必然之事轻松地接受 / 111
- ◎ 不做杯子做湖泊 / 113
- ◎ 想开点,还是顺其自然的好 / 115
- ◎ 看得开才能不钻牛角尖 / 117
- ◎ “舍”就是“得” / 120
- ◎ 松开手你会拥有更多 / 122
- ◎ 面对得失,做出正确的选择 / 124





第六章 缺陷也是一种美，请笑着去面对

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。世上万物本就各有残缺、遗憾。离别之愁，美不美？弯如银钩的月亮美不美？断臂的维纳斯美不美？有时正是缺陷成就了一种美，就像一只有裂缝的水桶，它所到之处都是鲜花盛开，而另一只完好无损的水桶所到之处却是一片荒芜。所以，有时就是缺陷制造了另一种美。对于人生中的不完备之处，我们不必自卑、不必忧愁，我们所要做的就是笑着去面对！

- ◎ 缺陷也是一种美 / 128
- ◎ 只看我拥有的，不看没有的 / 129
- ◎ 最重要的是心灵美好 / 132
- ◎ 把缺陷变成向上的动力 / 134
- ◎ 有时缺陷也是有价值的 / 136
- ◎ 别让相貌禁锢我们的心灵 / 138
- ◎ 甩掉自卑，做独一无二的自己 / 140
- ◎ 不要老盯着自己的缺点 / 142
- ◎ 把劣势转变为优势 / 144
- ◎ 不因缺陷而放弃奋斗 / 147
- ◎ 缺陷是一种挑战 / 149

第七章 保持一颗平常心,凡事都要笑一笑

佛家说,有求皆苦;儒家说,无欲则刚;道家说,清心寡欲方得道;现代人说,人到无求品自高;我们说,平平淡淡才是真。平常心是人生严肃的态度,是人生智慧的提炼。保持一颗平常心意味着不骄不躁,以出世之心,做入世之事;保持一颗平常心,意味着在现代紧张生活的压力下,仍有心情去感受那份宠辱不惊,闲看庭前花开花落,望天外云卷云舒的自在!

- ◎ 别被流言蜚语给伤了 / 154
- ◎ 有一颗容易满足的心 / 156
- ◎ 随缘,让烦恼随风而逝 / 158
- ◎ 冷静而乐观地面对尘世中的苦 / 160
- ◎ 淡泊名利,笑看人生 / 163
- ◎ 宠辱不惊,保持平和之心 / 166
- ◎ 戒急戒躁,从容淡定 / 168
- ◎ “不争”是个好心态 / 170
- ◎ 知足一点,少拿一些 / 173
- ◎ 用一颗平常心笑对生活 / 175
- ◎ 低调做人 / 178





第八章

笑对人生，因为到处都充满了爱

人生有许许多多的波折，人生有数不尽的坑坑洼洼。因此有人就开始悲观，认为自己迈不过这些坎，跨不过这些沟，只能等着悲惨的结局。其实，不必悲观，不必消沉，笑看人生，你会发现，这世界充满了爱。当停电时，邻居会为你带来光明，送你两根爱心蜡烛；当没钱看病缺少手术费用时，各地人们会吹响爱的号角，纷纷捐款，献出一片爱心；当小偷或歹徒出现时，行人会路见不平一声吼，一起制服偷窃或行凶者……

爱是光明，爱是雨露，爱充满了世界的每一个角落。因此，收起你的悲观，开始笑对人生吧！

- ◎ 人生到处充满爱 / 182
- ◎ 把微笑当作习惯 / 184
- ◎ 忘得了才能看得开 / 187
- ◎ 心地放宽恩泽长流 / 189
- ◎ 赠人玫瑰，手有余香 / 191
- ◎ 点点滴滴都是“我爱你” / 193
- ◎ 让爱心融化心中的坚冰 / 196
- ◎ 拥有一个快乐的家 / 198
- ◎ 助人才能得到的快乐 / 201



第九章 情绪有喜有悲,但好心情自己掌控

有句名言这样说:“一个不能控制自己情绪的人,很容易被情绪所控制。”由此看出,情绪的力量是极大的,如果处理得好,可以将阻力转化为助力,帮你化解困境,让你的生活左右逢源。如果处理得不好,情绪就会失控,从而在愤怒、悲伤等情形下做出一些不理性的言行举止,害人害己。所以,情绪有喜有悲,可好心情可以由自己掌控。

- ◎ 快乐由自己掌握 / 204
- ◎ 情绪化是幸福的杀手 / 206
- ◎ 不做情绪的“奴隶” / 209
- ◎ 随时抛开坏情绪 / 211
- ◎ 正视坏情绪 / 214
- ◎ 别让情绪始终处于低潮 / 216
- ◎ 处理好积极情绪和消极情绪 / 218
- ◎ 改掉你的坏脾气 / 220
- ◎ 不在气头上说话或办事 / 221
- ◎ 不要被坏心情左右 / 223
- ◎ 把自己放在好心情中 / 226





第十章

坦然面对负面情绪，用微笑给心灵排毒

人都会有情绪，有些情绪所引发的结果往往是负面的，所以被称为负面情绪。负面情绪一般包括焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等。因为负面情绪体验是不积极的，会影响工作和生活的顺利进行，所以我们对它往往是排斥的态度。但是越急于排斥它就越纠缠不放，甚至彻底把我们控制，进而影响工作和生活的各个方面，严重时甚至出现心理问题。那么我们到底该拿这些负面情绪怎么办呢？心理专家告诉我们答案，他说，情绪是有其能量的，如果用得好，负面情绪也可以有其创造力，我们要学会和负面情绪“在一起”。

- ◎ 适时转移愤怒之火 / 230
- ◎ 征服悲观的情绪 / 232
- ◎ 抑制恐惧，摆脱困扰 / 234
- ◎ 释放焦虑，让生活更美好 / 237
- ◎ 赶走沮丧，让天空变晴朗 / 239
- ◎ 把嫉妒引向有利方面 / 241
- ◎ 冲动是魔鬼，要学会抑制 / 244
- ◎ 浮躁会让你迷失方向 / 246
- ◎ 大声尖叫，释放心中不快 / 249
- ◎ 不要压抑负面情绪 / 251
- ◎ 情绪有周期，要定期排毒 / 253
- ◎ 参考文献 / 256





第一章

再苦也要笑一笑， 人活得就是个精气神儿

俗话说：“树活风雨土，人活精气神。”精气神是生命之根本，人活得有精气神，生活必然快乐幸福，这是人们的共识，也是人们的共同追求。人要保养精气神，活得有精神，关键在于调整心态。面对生活的困苦、工作的重负、人际关系的紧张，请试着以微笑的心情去看待，抱着再苦也要笑一笑的宗旨，就会活得快乐，活得开心，继而激发出生命的活力。





苦中作乐，其乐无穷



人生在世，苦乐参半。快乐不快乐，这取决于人的主观心态，因为“苦”对某些人来说，不是一种苦，反而是一种快乐。因此有人说：“人生最大的快乐并不是单纯的一味享乐，而应该是在艰苦的环境中寻找乐趣，苦中作乐，其乐无穷。”

苦与乐，二者相依在一起，是对立的统一，可以相互转化。苦是乐的源头，乐是苦的归结。“不经风霜苦，难得腊梅香”，成功的快乐，正是经历艰苦奋斗后产生的。吃得苦中苦，方能得成果。古人“头悬梁，锥刺股”，苦则苦矣，但他们为实现上进之志下苦功，本身就是一种快乐。奥斯特洛夫斯基就曾说过：“我活着的每一天都意味着和巨大的痛苦作斗争。”但当他取得创作的辉煌成就后，他无比欣喜地总结道：“再没有比战胜种种痛苦更使人感到幸福和快乐的了。”“钢铁”战士刘琦，“当代保尔”张海迪，他们克服了残疾之苦，以坚定的意志和毅力战胜了病魔，在常人无法理解的痛苦中拼搏并取得惊人成就，这些不都充分证明了苦中作乐的重要吗？

苦中作乐不一定是指在艰苦或痛苦中做出成就，有时候面对生活的不幸，我们却以乐观的心态对待，也是一种苦中作乐的精神。

一天下班后小军乘公交车回家。车上的人很多，过道上站满了人。站在小军面前的是两位姑娘，她们亲热地相挽着，其中一个背对着小军，女孩的身材看上去很标致，高挑、匀称；她的头发是染过的，是时髦的金色，她穿着一条吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩，时

