

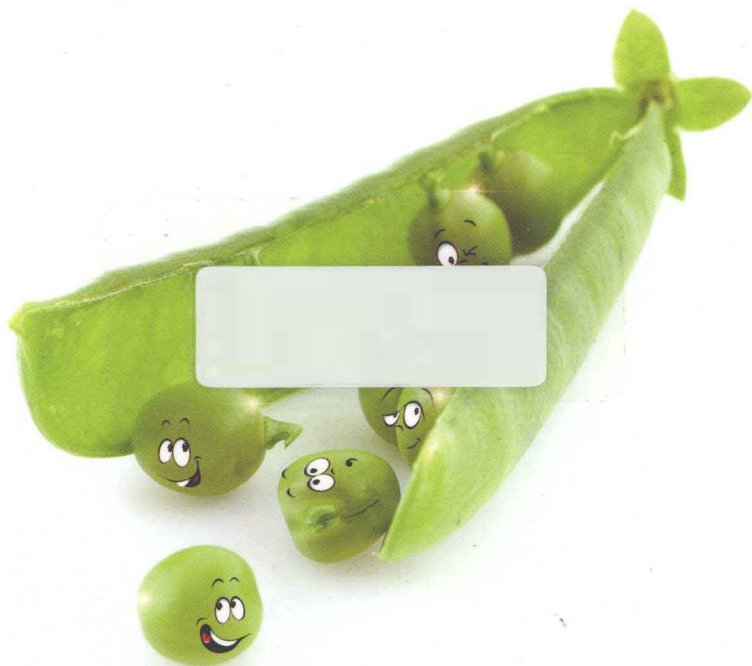
把握心态坦然面对世事 控制情绪潇洒驰骋人生

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃
宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒

关力 编著

——情绪决定办事的成败和输赢

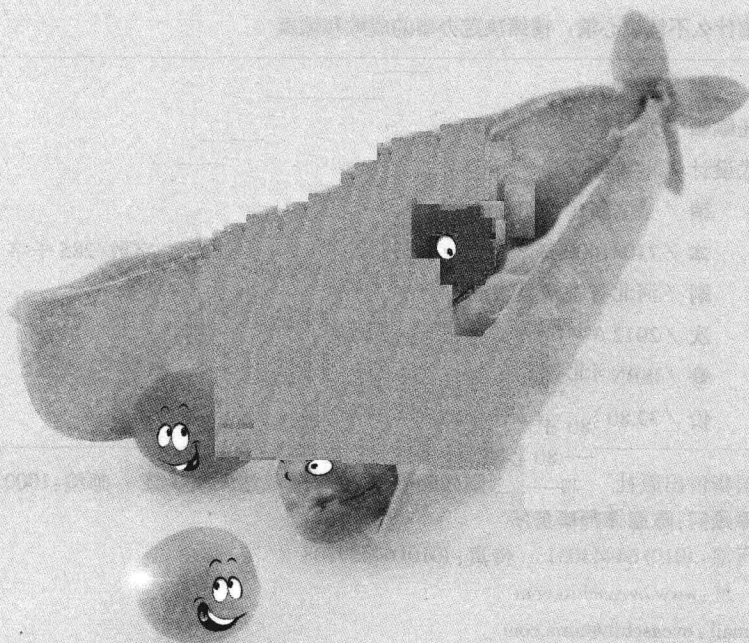
输什么不能输 心情



中国华侨出版社

输什么不能输 心情

关力 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

输什么不能输心情：情绪决定办事的成败和输赢 / 关力编著.
—北京：中国华侨出版社，2012.6

ISBN 978-7-5113-2510-5

I. ①输… II. ①关… 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 119790 号

●输什么不能输心情：情绪决定办事的成败和输赢

编 著 / 关 力

责任编辑 / 九 萧

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1 / 16 开 印张 / 19.25 字数 / 285 千字

印 刷 / 河北省香河县宏润印刷有限公司

版 次 / 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2510-5

定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前 言

芸芸众生，忙忙碌碌，每个人都生活在世俗的社会中。但有多少人能够静下心来，感受一下生命的意义，领悟一些人生的道理？

“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”生活中苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想得到更多。人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以我们便感到失望与不满。然后，我们就自己折磨自己，说自己“太笨”、“不争气”，等等，以这样的情绪经常自己和自己过不去，与自己较劲。

其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰可能是因为你的愿望不切实际。我们要相信自己天赋具有做种种事情的才能，当然相信自己的能力并不是强求自己去做一些力所不能及的事情。事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，就安心交给老天。只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的心中就会保存一份悠然自得。

凡事别跟自己过不去，放松自己的心情。要知道，每个人都有或这或那的缺陷，世界上没有完美的人。这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎。让我们永远保持对生活的美好认识和执著追求，成功的喜悦会在不久的将来向我们招手。

释放自己的心情，控制自己的情绪，是一种高超的人生智慧，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。真的，假如我们不痛快，要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护，又是



对生命的珍惜。

工作或生活中的每一个人，都会遇到不顺利的事，都会有心情郁闷的时候。如果让这种抑郁的心情恣意发展下去，抑郁的程度一定越来越厉害，不仅于事无补，还会衍生出更多的新的烦恼。因此，一个人无论正在面临什么问题，正在遭遇什么烦恼，都不要因此输了心情，输了心情，就等于输了全部。有了好的心情，哪怕遇到再大的困难，再大的挫折，也有重新开始、东山再起的资本。正像法国的文学家乔治·桑说的那样“心情愉快是肉体和精神上的最佳卫生法。”本书告诉读者面对成败输赢，要善于调控情绪，把握心态。不能悲观、气馁甚至绝望，不能在内心把自己打垮。

本书语言流畅、案例经典，是一本不可多得的心理调控秘籍！现在，就请你在某一个午后，靠着椅背坐下，从阅读此书开始，放松你的心情，尽情享受生活的惬意和美好吧！

第一章

人生往往输给自己，心情好就可能成功

世界上的每个人都希望自己能够过上美满幸福的生活，希望自己能够有一个好的未来，受到别人的关注和尊重，其实这一切很简单，学会微笑，学会给自己一个好心情，要知道，我们的错误、失败甚至是屈辱，都是学习和工作过程中必然要经历的，失败只是过去，成功却在未来。

好人生由好心情决定	003
要想开心先要“开心”	006
阴霾生活中更要保持快乐的心情	009
发现生活中的生命之美	011
重视心理健康，成就美好未来	014
人生最大的困难来自我们的内心	016
快乐是一天，烦恼也是一天	019
忧虑和烦恼都是自找的	022
生生不息的生命力	025
让阳光永驻心底	028
快乐是可以创造的再生资源	032



第二章

少计较一点点得失，就多些成功希望

生活像一条大河，时而宁静，时而疯狂，一切都可能因时空转变而发生变化。生活就是在失与得之间徘徊，是一连串得与失的总和，又何必偏执、何必计较得到了什么，失去了什么，得到了多少、失去了多少？换一种心境，换一种角度，换一种态度，就能拥有另外一个世界。

人生短暂，何必计较得失进退	037
顺其自然，一切皆有可能	040
不计较得失，生命才会精彩	042
生命短暂，切忌斤斤计较	045
生活就是在失与得之间徘徊	048
失之东隅，收之桑榆	052
宠辱不惊、去留无意	054
傻人自有傻福气	057



第三章

爱生气不如爱争气，牢骚伤人又伤己

生命如此短暂，如果我们将精力都花在小事上，那岂非是浪费了宝贵的生命？放下这种坏情绪，不要让它成为你的羁绊。法国作家雨果曾说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”所以说，当矛盾产生之后，即使自己有理，但如果用牢骚满腹、耿耿于怀的态度来面对，不过是自寻烦恼而已。

用合理方式释放苦闷	063
不轻易为小事生气	065
人有三千烦恼丝	068
超越自己，让梦想成真	071
把抱怨的时间留给思考	075
路是死的，人是活的	078
天行健，君子以自强不息	081
寻找属于自己的人生道路	084
忍住抱怨，脚踏实地	087
抛掉心中的石块，笑对风雨	089



第四章

少一些羡慕忌妒恨，不慕虚荣心境宽

欲望是一头难以驾驭的猛兽，它常常使我们难以把握人生的舍与得，于是便产生了太多的悲剧。要想使生命之舟不至于中途搁浅，就必须轻载。唯有宁静的心灵，才不眼热权势显赫，不忌妒金银成堆，不乞求声势鹊起，不羡慕美宅华第。因为所有的眼热、忌妒、乞求和羡慕都是一相情愿，只能加重生命的负荷。

虚荣心淡一些，让生活更加安宁	093
忌妒心是世界最强的毒药	095
戒掉贪婪，一切皆是浮云	098
万物相生相克，没有最强和最弱	101
你行我也行，你赢我也赢	104
平平淡淡才是真	106
不要成为被欲望操纵的机器	108
欲望无止境，幸福很简单	111
自尊心追求荣誉，虚荣心追求浮华	115
不以得为喜，勿以失为忧	117

第五章

挣脱自卑的铁笼子，自信满满事竟成

自卑感是人性本身所具有的，是一种不好的品性，它是毁坏人类个体的病毒，是人类个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。与自卑相对的是自信，确立自信心，要正确地评价自己，发现自己的长处，肯定自己的能力。自信是激励自己奋发进取的一种心理素质，是一种高昂的斗志、充沛的干劲、迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。

自信就是成功的第一秘诀	123
金无足赤，人无完人	126
战胜自卑，磨炼心智	129
每个人都是独一无二的	132
默默开花，美丽的花朵能证明自己	134
心理高度决定人生高度	137
先平凡后不凡	140
人生注定是一个不断完善的过程	145



第六章

世间从不卖后悔药，放下过去赢未来

追悔过去，只能失掉现在；失掉现在，哪有未来！要想成为一个快乐成功的人，最重要的一点就是记得随手关上身后的门，学会将过去的错误、失误通通放下，一直往前看。时光一去不复返，我们每天都应尽力做完当天该做的事，明天将是新的一天，应当重新开始。放下过去，融通未来，创造人生新的春天，人生将更加明媚。

随手关上身后的门	151
时时擦拭蒙尘的心灵	154
最需要的才是我们要选择的	157
过去的就让它过去吧	160
走出生命中的“多纳尔关口”	163
放弃只是暂时停止成功	165
忘记过去，把握今天	169
鱼和熊掌不可兼得	171

第七章

困难面前不必畏惧，笑迎挫败迎难进

人的一生并不是一帆风顺的，我们可能会常常失败，但是，在失败中的我们又如何去面对呢？如何从失败中生活呢？在前进道路上总会遇到许多挫折、磨难，在逆境中学会看得开、看得远，人一生才走得顺当，走得平稳。奋斗之路不是一条坦途，只有不怕挫折，毫不懈怠地行进，才会听到胜利的号角声。

看得开才能走出逆境，赢取成功	175
正确认识自己，淡然面对挫折	178
从跌倒处爬起，才有出路	180
面对挫折、苦难保持一份豁达的情怀	184
一帆风顺不过是一种奢望	186
人生最大的敌人是自己	190
千里之行，始于足下	193
飘风不终朝，骤雨不终夕	196
无论何时何地，不要放弃希望	199
失败是成功之母	201
路的旁边也有路	203
在生活的矛盾中实现人生的意义	206



第八章

别太在意流言飞语，自己的路自己走

人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。成长的过程中，必然会受到来自各方面的否定和非议，只有顶住压力，坚持自己的理想，才能最终取得成功。

众口难调，坚守自己做人的原则	211
走自己的路，让别人去说吧	213
不要让他人的错误评价左右自己	216
你就是你，不需要和别人一样	219
敏感多疑、摇摆不定必将失掉机会	222
做自己真正喜欢的事	225
坚持自己的理想，创造球坛奇迹	228
人生没有什么不可能	231
减少患得患失，保持良好心态	235

第九章

宽恕他人包容为怀，多个朋友多条路

在自己的心中多一些宽容，远离是非，远离羁绊，那样就会少一分阻碍，多一分成功。与人交往，退一步能海阔天空。多一个朋友，远不如减少一个敌人好。只要我们主动伸出和解之手，展示包容之意，化解彼此心中的疙瘩，我们可能就会减少一个敌人，而增加一个肝胆相照的好朋友。

没有必要针锋相对	241
多一些包容，世界就多一份爱	243
化敌为友，路路通	247
为人处世，先要养量	250
物以类聚，人以群分	252
你中有我，我中有你	255
忘记别人的坏，铭记别人的好	257
遇事多退让，宽容得朋友	259

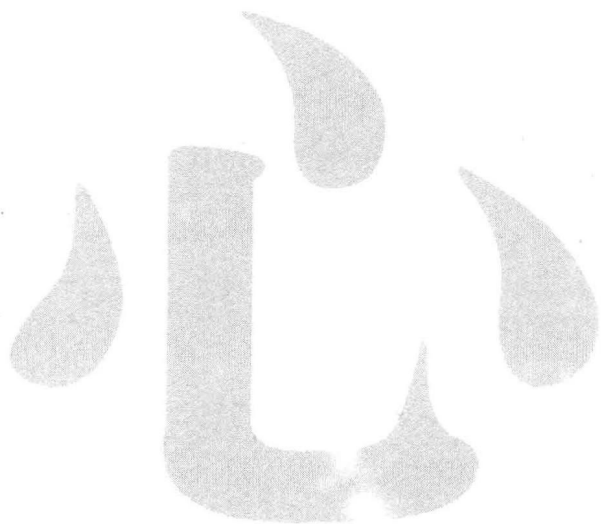


第十章

活在当下珍惜拥有，阳光做事效率高

活在当下是一个人的生命力的自然展现。当一个人能由自己种种的“心之世界”中走出来，毫无忧虑与畏惧地面对并观察真正的自我及人生时，他一定会是对这个世界有贡献的人。因此说来，认认真真做好每一件正在经历的事情，实际上是一个人所最该具备的生活姿态，也是一种对自己的生命历程负责任的生活态度。

享乐先要心乐	263
凡事先往好处想	266
只要去做，没有不可能	270
因为有爱所以快乐	273
生活是一朵花，用勤奋去浇灌	275
为生命做好预约	278
珍惜拥有，心心存感恩	281
认真过好此时此刻	284
用积极的心态迎接人生挑战	286
在自己的山头上自得地生活	288
珍惜身边的一切，享受当下的幸福	290



第一章

人生往往输给自己,心情好就可能成功

世界上的每个人都希望自己能够过上美满幸福的生活,希望自己能够有一个好的未来,受到别人的关注和尊重,其实这一切很简单,学会微笑,学会给自己一个好心情,要知道,我们的错误、失败甚至是屈辱,都是学习和工作过程中必然要经历的,失败只是过去,成功却在未来。

