

给自己的心情放个假

活着不累
的快乐密码

天下无忧 著

让心情 豁然开朗

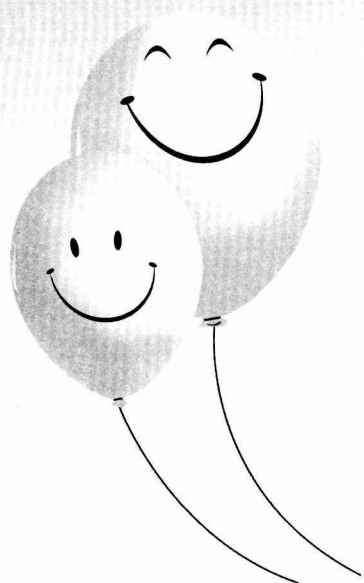
不因区区小事红脸，不为蝇头小利较真；
不因春风得意自傲，不为逆境失意伤情。

- 欲望的追求少点
- 攀比的心态少点
- 抱怨的情绪少点
- 知足常乐的心理多点
- 心态平衡点



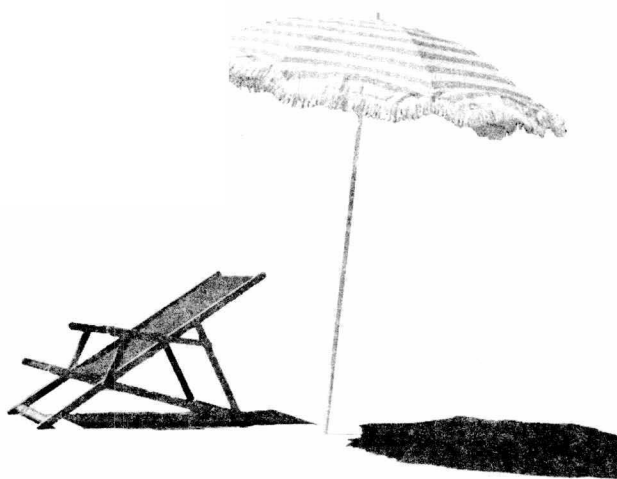
RANG XINQING HUORAN KAILANG

北京工业大学出版社



天下无忧 著

让心情 豁然开朗



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心情豁然开朗 / 天下无忧著. —北京: 北京工业大学出版社,
2010.10

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2500 - 1

I. ①让… II. ①天… 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 (2010) 第 171100 号

让心情豁然开朗

著 者: 天下无忧

责任编辑: 宋春立

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京普瑞德印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 19

字 数: 280 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2500 - 1

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

如何才能得到快乐？抛弃仇恨、远离烦恼、生活简单、淡泊名利、常设身处地为别人着想、笑口常开、心中有爱。

——逸文

在生活中常常会看到这样一种人，他们总是不停地抱怨，抱怨自己的领导对自己不公平，抱怨自己的工作待遇差，抱怨自己的爱人不体谅自己，抱怨生活压力总是那么大，甚至抱怨某日下雨影响了自己的心情，抱怨某日堵车延误了自己的出行。但是，他们从来也没有想过，这种抱怨并不能改变什么，他们自己能为社会进步做些什么有益的事情，他们只是在寻找一个借口，有了这个借口，就可以无休止地进行抱怨。如此恶性循环，最终破坏了自己的快乐和应该有的幸福生活。

其实，他们所要做的，只是停下脚步、停止抱怨，认真地审视一下自己的生活，看看生活是否真的像他们想象的那么糟，他们是否对快乐的因素熟视无睹，如果是这样，他们也许就会豁然开朗，开始一种全新的心灵旅程。

快乐好比一只蝴蝶，如果伸手捉它，它会展翅高飞；如果静静地坐下来，它反而会在身边停留。

快乐在自己的心中，富甲天下的人并不一定比穷人更快乐，健康的人并不一定比身体有毛病的人更幸福，身居高位的人并不一定比平民百姓更充实……如果一个人的心中总被一些纷纷扰扰的烦恼所困惑，他是无法体会到真正快乐的，生活也远没有想象中的幸福。

禅宗解释人生有三重境界：看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山还是山，看水还是水。

这就是说人生之初是纯洁无瑕的初识世界，一切都是新鲜的，眼睛看见什么就是什么，人家告诉他这是山，他就认识了山；告诉他这是水，他就认识了水。

随着年龄渐长，经历的事渐多，就发现这个世界有阴暗面了。比如黑白颠倒，是非混淆，好人无好报，恶人活千年。看到这些阴暗面，人是激愤的、不平的、忧虑的、疑问的、警惕的、复杂的。人不再轻易相信许诺。这个时候看山也感慨，看水也叹息，借古喻今，指桑骂槐。山自然不再是单纯的山，水不再是单纯的水。然而人的生命如此短暂，不可能用永恒与无限加以计量。

许多人到了第二重境界就到了认识的终点。追求一生，劳碌一生，心高气傲一生，最后发现自己并没有达到自己的理想，于是郁郁寡欢，抱恨余生。但是还有一些人通过自己的修炼，终于把自己的人生认识提升到第三重境界。于是茅塞顿开，回归自然。人在这个时候便会专心致志做自己应该做的事情，不与旁人斤斤计较。任你红尘滚滚，我自清风朗月。这个时候就是所谓的看山又是山，看水又是水了。正是：人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。

无论世界如何变迁，山总是山，水总是水。无论遇到什么困扰，只要保持一种平和的心态，世界终归是美好的。生活就像一面镜子，你对它笑，它也对你笑。你看到山，山也在注视着你；你听到水声，水也在回报你。

20世纪初最具影响力的英国思想家罗素，1924年来到中国四川。那个时候的中国，正逢军阀割据的时代，战乱频繁，山河破碎，民不聊生。罗素刚写完他的巨著《幸福论》，他希望以自己的思想引导中国人摆脱苦难。

当时正值夏天，四川的天气非常闷热。罗素和陪同他的几个人坐着那种两人抬的竹轿上峨眉山。山路非常陡峭险峻，几位轿夫累得大汗淋漓。作为思想家和文学家的罗素，看见此情此景，不再有观赏峨眉山景观的心情，而是思考起几位轿夫的感受。他想，轿夫们一定痛恨这些坐轿的人，这样热的天气，还要轿夫抬着上山。甚至轿夫或许正在琢磨，为什么自己是抬轿的人而不是坐轿的人？

罗素正思考的时候，到了山腰上的一个小平台，陪同人员让轿夫停下来休息。罗素下了竹轿，认真观察轿夫的表情。他看到轿夫们坐在一起，拿出烟斗，有说有笑，讲着开心的事情，丝毫没有嗔怪天气和坐轿人的意思，也丝毫没有对自己的命运感到悲苦的愁容。他们饶有趣味地给罗素讲自己家乡的笑话，很好奇地问罗素一些外国的故事。他们在交谈中不时发出爽朗的笑声。

后来，罗素在他的《中国人的性格》一文中讲到了这个故事。而且，他由此得出了一个著名的人生结论：用自以为是的眼光看待别人的幸福是错误的。

莎士比亚在谈到人生的处境时曾经有过一个很经典的比喻。他说：我们的身心就是一个园圃，而我们的主观意志就是园圃的园丁。不论是种植奇花异草还是单独培植一种树木，或是任其荒芜，那权力都在我们自己。也就是说，假如希望自己是快乐幸福的，自己就可以做到，权力都掌握在自己的手里。

一切都在个人的主观意志中。可以让自己的生活充满喜悦，也可以让自己的生活丰富多彩。

境由心造。不论处在什么境地，都可以把这个境地当做自己的福地。成功的时候，尽情享受成功；逆境的时候，为未来的希望快乐。

坐轿子的人未必是幸福的，抬轿子的人未必是不幸福的。他们自己可能意识不到，但实际上他们已经达到第三重境界。笑看花开花落，静观云卷云舒，去留无意，宠辱不惊。这样的人，能屈能伸，知进知退，经得起挫折失败。不计较一城一地的得失，得之淡然，失之泰然，故能成大事。

这种心态不是装傻，也不是随波逐流，而是真正明白所处的境地、所经历的事情、所遇到的人，用自己的客观分析和判断来作出反应。这是一种真正的独立精神。就是“不以物喜不以己悲”，即不被外部所影响，始终保持平和心态。

人们常说，人生不如意之事十之八九。一个人在遇到痛苦、悲伤、愤怒的时候，有豁达的心态尤其难能可贵。豁达就是对所有的人和事都心存感激，感激现实中的所有人和事。有一首佛经中的唱词讲得好：

“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”。这首佛经唱词的意思是，如果一个人总在心中背负着巨石，即使离开了令人伤心的处境，无论走到哪里，都永远走不出自己的内心世界，都不会快乐。

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是这个人的真正主人，要么这个人驾驭生命，要么生命驾驭这个人，而这个人的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。愉悦的心情是一时的，重要的是如何保持这种愉悦，再达到宁静的状态。宁静的状态可使人遇事放开视野、纵横思考，自如地驾驭、把握自己的情绪，从而获得快乐的人生。

记得奥斯卡获奖影片《卧虎藏龙》中有这样一句台词：攥紧拳头，你什么都没有；张开手掌，你拥有整个世界。这就是一种心态，它不会让人损失多少，只会让人拥有美好的世界。自己认为自己是什么样的人，就将成为什么样的人。烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，这一念即是心态。

“山还是山，水还是水”是一种豁然开朗、得失泰然、宠辱皆忘的人生意境。有一首歌谣说得好：走过了山山水水，脚下是高高低低，经历了风风雨雨，还是要寻寻觅觅，生活是忙忙碌碌，获得了多多少少，失去了点点滴滴，重要的是开心快乐。一个人在有意无意间，既有追求，又淡泊名利，自会有清风明月常在怀的心境。

目 录

第一章 心情好，一切才会好

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10服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”

1. 让好心情每天驻留心间 / 3
2. 白玉也有微瑕 / 7
3. 打开心房，储藏快乐 / 9
4. 世上本无事，庸人自扰之 / 12
5. 丢掉不快乐就会快乐 / 15
6. 分享是一种美德，更是一种快乐 / 17
7. 放松心情，轻装上阵 / 20
8. 享受生活，知足常乐 / 23
9. 停止抱怨，肯定自己才会快乐 / 27
10. 养成幸福快乐的习惯 / 29
11. 让幽默把事情变得简单快乐 / 33
12. 享受阳光灿烂般的微笑 / 35

第二章 控制自己，做情绪的主人

上帝要毁灭一个人，必须先让他疯狂，因此必须学会控制自己，做自己情绪的主人，让情绪为自己服务。

1. 远离偏激的心理 / 41
2. 不要让仇恨心理扼杀了自己 / 44
3. 控制自己，把握人生 / 47
4. 重视情商的力量 / 50
5. 生气有害健康 / 53
6. 让自己远离愤怒 / 57
7. 摆脱抑郁，改变命运 / 60
8. 不要让自己的情绪紊乱 / 62
9. 用理智应对各种刁难 / 64
10. 控制好自己的情绪 / 67

第三章 自信点，不要让自卑毁掉自己

成功永远属于自信者。自信是一种力量，更是一种动力。

1. 自信，成功的阶梯 / 73
2. 有自信心才能成就大事 / 76
3. 自己先相信自己，别人才会相信自己 / 79
4. 不要让自卑害了自己 / 81
5. 拥有自信就获得了一半成功 / 85
6. 自信是成功的力量 / 87
7. 激发自己的潜能 / 89
8. 用自信和毅力拯救落魄中的自己 / 91
9. 带着信念走向成功 / 94
10. 相信自己一定会爬起来 / 96

- 11. 让志向成就梦想 / 98
- 12. 不要放弃自己的信念 / 101
- 13. 大胆做想做的事 / 103
- 14. 播下自信的种子 / 105

第四章 笑看人生，用乐观战胜悲观

人生不如意的事十之八九。无论生活带来怎样的挫折与磨难，都应该用乐观的心态去面对。因为，乐观的心态是保持生命充满活力的最佳良药，乐观的心态是战胜一切挫折与磨难最有力的武器。

- 1. 快乐是一种选择 / 109
- 2. 心态改变命运 / 112
- 3. 心态不同，前途不同 / 115
- 4. 心态健康，身体才健康 / 119
- 5. 用积极心态对待事业和生活 / 122
- 6. 控制心态，做个成熟的人 / 126
- 7. 心态就是一切 / 129
- 8. 笑对人生，对厄运说“无所谓” / 132
- 9. 以乐观的心态看待周边的世界 / 134

第五章 宽容豁达，不斤斤计较

宽容并不是对他人的过错给予无原则的宽恕，而是一种理解，一种将心比心。人要有度量，凡事看得淡一点，不那么斤斤计较，就会减少许多烦恼。

- 1. 学会善待他人 / 139
- 2. 原谅伤害自己的人 / 142
- 3. 君子不计小人过 / 144
- 4. 宽恕是一种美德 / 146

5. 海纳百川，有容乃大 / 148
6. 退一步海阔天空，让三分心平气和 / 150
7. 豁达、坦荡地享受生活 / 152
8. 严于律己，宽以待人 / 154
9. 礼让一步又何妨 / 157
10. 让宽容成为一种习惯 / 160
11. 对生活要学会感恩和宽容 / 162

第六章 没有做不到，只有想不到

在这个世界上，没有做不到的事情，只有想不到的事情，只要能想得到，下定决心去做，就一定能做到。一个被恐惧控制的人是无法成功的，因为他不敢尝试新事物，不敢争取自己渴望的东西，自然也就与成功无缘。

1. 勇气+行动=成功 / 167
2. 培养自己坚强的意志 / 170
3. 恒心让一个人笑到最后 / 174
4. 改掉退缩的坏习惯 / 176
5. 自己要看得起自己 / 178
6. 不要让挫折成为绊脚石 / 181
7. 大胆尝试，切莫优柔寡断 / 184
8. 让自己勇敢坚强起来 / 186
9. 不要让自己阻碍自己 / 189
10. 在失败中寻求胜利 / 192
11. 坚持是成功的动力 / 194
12. 逆境是最好的朋友 / 197

第七章 学会选择，懂得放弃

懂得什么时候应该放弃是人生的一种明智选择。在人生旅途中，有

很多东西是需要舍弃的。背着沉重包袱赶路的人，步履维艰，渐渐落后，无法前进。只有放下包袱，才能步履轻盈，早日迈向成功。

1. 放下欲望的包袱 / 203
2. 放弃是一种智慧 / 206
3. 幸福是一种选择 / 208
4. 学会“舍得” / 211
5. 爱已远去，不必强留 / 214
6. 只有放弃才能前行 / 217
7. 不要留恋眼前，前方的花开得更鲜艳 / 220
8. 用“放”的态度看待人生 / 222
9. 付出也是一种快乐 / 225
10. 不要让包袱压垮自己 / 227
11. 懂得放弃的艺术 / 230
12. 有所得必有所失 / 233

第八章 保持一种可贵的“平常心”

人生本就有荣辱相随，名利是非也在所难免。倘若处处留心，事事在意，就会活得很累，生活也会成为一种负担，永远也不会有欢笑。所以，保持一种可贵的“平常心”，让一切顺其自然，是人生必不可少的润滑剂。

1. 不要让名利冲昏了头 / 237
2. 学会做金钱的主人 / 240
3. 胜败乃兵家常事 / 243
4. 钱不是唯一的追求 / 247
5. 不要被名利束缚住 / 250
6. 保持平常心最重要 / 253
7. 学会糊涂，一切顺其自然 / 257
8. 让功名利禄随风而去 / 259

9. 学会生活，学会享受 / 262

第九章 给心灵“洗个澡”，轻轻松松过一生

随着岁月的漂浮，人的心灵也会积满各种各样的“垃圾”，只有定期打扫和洗涤自己的思想，清除心里的“垃圾”，给心灵“洗个澡”，才不至于使思想和心灵积满灰尘，才能更好地工作和生活，才能更好地享受工作的快乐和生活的幸福。

1. 把心里的垃圾全部拉走 / 267

2. 以平和的心态面对一切 / 269

3. 挣开心灵的枷锁 / 271

4. 消除空虚心理 / 275

5. 用乐观代替悲观 / 278

6. 逆境中不能自暴自弃 / 280

7. 让自己主宰自己 / 283

8. 对自己好一点 / 286

9. 看得开，想得开 / 289

第一章

●●●●●●●●●●●●●●●●心情好,一切才会好>

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 10 服良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。”

1. 让好心情每天驻留心间

成功人士与失败人士的差别在于，成功人士有积极的心态，而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生。

生活在竞争激烈的现代社会中，人们常常有活得累、活得艰难的感觉，然而要明白，这其中虽有客观因素，但主要因素还在自己。自己的命运常常取决于自己的心理状态。如果自己想的都是快乐的事情，那么自己就会很快乐；如果自己想的都是悲伤的事情，那么自己就会感到很悲伤；如果自己想的全是绝望，那么自己就会感到绝望；如果自己想的全是失败，那么自己就会遭遇失败。

正如富兰克林·罗斯福所说的：“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。”

一次，一位犯人被告知明天将被处以极刑，行刑方式是在他的手臂上割一个口子，让他流尽鲜血而亡。犯人惊恐之至，百般哀求，但终无用处。

次日一早，犯人就被带到一个房间中，锁在一面墙上，墙上有个小孔，刚好可以把一条胳膊穿过去。刽子手把他一只手从孔中穿过，在墙的另一边，用刀子在他的手上割开一个口子，在手下边还放着一个瓦罐来盛血。

“滴答，滴答……”血一滴滴地滴在瓦罐中，四周静极了。墙这边的犯人就这样静静地听着自己的血滴在瓦罐中的声音，他觉得浑身的血液都在向那条胳膊涌去，越来越快地流向那个瓦罐。不一会儿，他的意志也随着血流走了，最后倒地而死。

在墙的另一边，他手上的那个小口子早就不流血了，刽子手身边的桌子上放着一个大水瓶，水瓶中的水正通过一个特制的漏斗软管往下边的瓦罐中滴答。一种强烈的心理暗示，让犯人自己杀死了自己。

因此，千万不要小视忧郁、悲观的心境，它就像那不停滴下的水滴。这种不停往下滴的忧郁不仅能使人脸上布满皱纹，愁眉苦脸，头发变白或脱落，皮肤生出斑点、溃烂和粉刺，它还是一把杀人不见血的软刀子，是一种严重的癌症，最终摧毁一个人的人生。

生活中有不少这样的例子：体检时，张三、李四两人其中一人得了癌症，而体检报告却张冠李戴。本来未得病的李四，误以为自己得了癌症，结果终日心神恍惚，精神萎靡不振；而已得病的张三却浑然不觉，整天欢声笑语。再次体检时，李四果真得了癌症，而原来得癌症的张三，一检查却发现癌症消失了。

心情有时如一棵树，快乐是笔直的树干，秋天来临时，抖抖快乐的树干，那些愁苦的心情犹如枯黄的树叶纷纷扬扬落地；春天来临时，抖抖快乐的树干，那些快乐的心情犹如嫩叶吐芽，展现出美丽的容颜。

一份好的心情，不仅可以改变自己，更会像纷纷的细雨一样滋润他人。如果想做一个快乐的人，首先要保持良好的心情。如果一个人的心情是灰色的、忧郁的，再昂贵的化妆品，也掩饰不住满脸愁云，再高超的美容师也无法抚平紧皱的眉头；反之，心情是快乐的、欢畅的，即使素面朝天，也会显示出一个人的柔美与平和。

恐惧、忧虑、憎恨都会使人的内心无法平静。快乐最不喜欢这样的心态，只有消除这些不愉快因素，创造出内心的安宁，快乐才会不请自到。为此，首先要搞清楚自己到底恐惧什么、忧虑什么、憎恨什么，有没有恐惧、忧虑、憎恨的必要，如何排除这些不良情绪。搞清楚这些问题，才能找到快乐。

昆明西山华亭寺内，存有唐代一副治疗心病的秘方。相传是唐代法号为天际大师的和尚为普度众生而开的。据说凡诚心求治者，无不灵验。药方如下：

药有 10 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。