

Everyday to
Good mood

天天都要 好心情

池晓宏/著

——大众心灵健美操

点亮智慧人生  开启幸福生活
听心理老师讲故事，享受快乐好心情

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

Everyday to
Good mood

天天都要 好心情

池晓宏/著

大众心灵健美操

中国广播影视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

天天都要好心情: 大众心灵健美操/池晓宏著. —
北京: 中国广播电视出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5043-6346-6

I. ①天… II. ①池… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253239 号

天天都要好心情

——大众心灵健美操

池晓宏 著

责任编辑 刘 君
封面设计 于 雷
版式设计 亚里斯
责任校对 谭 霞

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtp.com.cn
电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
字 数 170(千)字
印 张 12.75
版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
印 数 6000 册

书 号 ISBN 978-7-5043-6346-6
定 价 23.80 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前言

你是哪一类人？

人生如登山，不同的人，登山的过程和结果大不一样。

第一种人，选择了大家认为风景最好的那座山，带上不少吃的、喝的，优哉游哉地出发了。他不慌不忙，大多数游客怎么走，他也跟着走，没有路的地方不会轻易地去冒险，遇到太高太陡的地方就绕过去。就这样，轻松、悠闲地，他的一生爬过不止一座山。不过，每次与其他登山者一比较，才发现自己有很多好地方没去，有不少美景没见到。人生短暂，一辈子很快就这么过去了，到老了再也走不动的一天，他坐在屋前，沐浴在阳光下，回忆着历历往事，实在想不起几处精彩的画面……

第二种人，选择了一座最高，最有挑战性的山峰，带上所有登山必备品，庄严凝重地出发了。一路上，他不时捡起一块奇石，摘取几把野果，甚至一根好木头，以备不时之需，就这样，他随身的行李越来越重，他的脚步也越来越艰难。当包袱轻轻的其他登山者从身旁步履轻松地超越自己时，他的心情，也越来越着急、不安起来。可是，他舍不得包袱中的任何一件物品，终于有一天，不再年轻的他累倒在登山途中，望着不远处依稀可见的山顶，一声叹息，闭上了双眼……

第三种人，选择了一座最有名的山，雄赳赳、气昂昂地出发了，直奔目的地——山顶。一路上，山花曾为他而开，他视而不见；鸟儿曾想和他说话，他听而不闻；溪水曾邀请他驻足聆听自己的吟唱，他漠然以对……他匆匆前行，再累也不愿意放慢脚步，他坚信，最美的、最好的就在那最高的地方。其他行者想与他结伴，他一心只想着第一个到达山顶，宁愿独自前行。终于，他如愿以偿，第一个登顶。独自身在顶峰，骄傲、自豪一段时日之后，他感到

自己越来越孤独、寂寞，他发现，高处不胜寒，实现了目标之后，是除了下山无处可去的空虚、无奈，而为了尽快登顶，自己却错过了无数的美景……

第四种人，选择了一座自己最喜欢的不高不低的山，找几个志趣相投的同伴，带上自己最喜欢的生活必需品，兴致勃勃地出发了。春天里，他们会驻足欣赏山花烂漫和小鸟的歌唱；夏日里，他们会歇息于溪水旁，听树木诉说百年的心声和沧桑；秋天时，他们分享着山上各种各样的果实，和小动物们玩捉迷藏；冬日里，他们互相打气鼓励，互相依偎取暖。他们的目标很明确，所以他们常常整理自己的行囊，体力不支时，就舍弃一些可有可无的行李，终止原计划里可去可不去的地方。就这样，他们战胜了途中各种各样的诱惑和迷茫；就这样，他们一路收获一路欢畅。他们用一生的时间，终于到达了自已最向往的地方，找到了自己最心仪的宝藏……

你觉得自己像是哪一类登山者？

人生如登山，在路上——

有些事情，最好别做；

有些事情，却要多做；

有些问题，最好先想明白；

有些问题，则不必太明白；

有些本领，一定要学会；

有些东西，可要可不要。

目 录

一、有些事情，要多做

1

信不信由己	2
拍拍自己的马屁	6
活到老，“玩”到老	10
做自己的伯乐	14
给家增添色香味	18
分期享受你的快乐	22
养成快乐的好习惯	26
利用自己现有的习惯	30

二、有些事情，最好别做

35

算 命	36
死要面子	40
跟自己过不去	44
吃力不讨好	48
左顾右盼	52

看透社会	56
杞人忧天	60
三天打鱼，两天晒网	64

三、有些问题，最好不必太明白 69

何必再活五百年?	70
吃了亏，怎么办?	74
$1 + 1 = ?$ 新解	78
爱有多深?	81
嫁得好与干得好	85
偶像的细节	89
谁对? 谁错?	93
你的? 我的!	97

四、有些问题，最好多想明白 101

我能干什么?	102
另一半	106
我算老几?	110
你拥有什么?	113
神仙的日子	117
成功的理由	121
缘分如何不错过?	125

五、有些本领，最好要学会

129

做一个有趣的人	130
享受幽默	134
拐弯抹角看问题	138
丢掉芝麻捡西瓜	141
像南瓜一样	145
宣泄的技巧	149
把小事做到不简单	153
享受孤独	157

六、有些东西，可要可不要

161

名气≠运气	162
穷人最缺的东西	166
钱是什么东西	170
智商≠智慧	175
最好的工作	179
权力的副作用	183
“蜘蛛侠”与关系网	187
“丑小鸭”的心里话	191

天天都要好心情

都市现代生活

1

5 由言不計

有些事情,要多做

世界上的大事都是急事慢做的。姜太公钓鱼的心态你们体会过吗？他为了成功等待了80年。

——参加了三次高考，最后成为“留学教父”的俞敏洪

信不信由己

人生路上，需要信任，需要诚信，需要自信。信不信，由谁？
由自己。

有一个笑话，说有户人家花了大钱安装了高级防盗门，其对门的那户人家却只是普通的木门。不久，有防盗门的那户人家被撬被盗了，而对面那户人家却安然无恙。只见木门上别了一张纸条，一看就是小偷写的——“你信任我，我也信任你。”

对外，信是信任和诚信。

人与人之间非常需要互相信任，彼此诚信，这样大家才能活得轻松、愉快。

可是如今城市里家家几乎都有防盗门、防盗栏。因为社会上，被忽悠、被拐卖，甚至被暗害的事例多了，搞得人心惶惶。连研究生都被拐卖，以至于孩子们从小就受到谆谆教诲——“不要和陌生人说话”。上海有个调查发现，上海居民只有不到2%的受访者表示会让陌生人进家门。从小，孩子们被告诫陌生人是“大灰狼”。

女儿曾经向我传达过她的同学们的忠告，叫我出差开会一定要小心，比如不要在火车站附近上厕所。说“如果有个女人推着小车进了卫生间，别以为她是清洁工，小心她把你敲晕了，然后放在车底下运出去，再找个隐蔽处把你的肾啊、心脏啊什么的取走！”说得我当时浑身起鸡皮疙瘩。

连十几岁的孩子都把社会想得这么复杂、这么可怕，可见互不信任，互相提防的风气正在日渐蔓延。如今甚至连夫妻之间、亲子之间都流行签约，宁可相信一张纸，也不敢相信最亲的人。

不过我坚信这世间有很多可信之人。陌生人并不可怕，尤其是在大庭广

众之下。根据个人的经验和心理学理论，光从表情、言谈举止来看，有两种人一般来说是可以信赖的。一是那种表情特别憨厚，有些傻相的人，比如电影《天下无贼》里王宝强饰演的“傻根”，人的“傻”是不容易装出来的，所以王宝强和范伟才会火起来；二是表情特别放松、明朗的人，因为贼心必虚，心怀恶念的阴险小人往往多少会写在脸上。当然，如果功夫已经修炼到《天下无贼》里葛优饰演的贼老大那种水平，脸上是没有表情的。黑社会里，以及官场上都能见到这种阴沉着脸不轻易显露内心喜怒哀乐的人，他们是我们需要提高警惕重点提防的对象。

还需要提防的另一类人是过于主动热情的陌生人，这类人确实有可能心怀叵测。防范的主要招数有两点。一方面自己不要太贪婪，觊觎一些非分之财。现实中以及网络上，很多人上当受骗都与自己内心的贪欲不无关系。自身的贪婪往往是受骗的根源。美国的伯纳德·麦道夫稳坐在办公室里，为什么能轻易骗取到500亿美元？这类受骗案告诉我们一个教训——收益越高，风险越大。另一方面，我们要避免因为太善良、太纯真导致的轻信、无知。善良和纯真本身是很好的品质，但如果没有搭配智慧，因而用在不该用的地方，就容易犯愚蠢的错误了，结果事与愿违，害己也害人。2006年，新浪网的一次调查显示，43.5%的网民坦言有过网恋的经历，一位资深网民感言：“千万不要见面，一见面，90%都要见光死。”如今2/3的人接受网络相亲的方式。可是不少网恋者动机不纯，个人资料可以编，可以改，很容易隐瞒许多真相，其中不少人怀有恶意，比如骗财、骗色，甚至既骗财又骗色。绝大多数网恋的美丽只属于虚拟世界。

但是，很多时候，人常常不能不信。

与人交往，听人说话，只信一半是精明；知道哪一半可信才是聪明；总是不信，则是多疑。

对内，信是自信。不自信的人难以快乐，也难以成功。

我曾经是个相当自卑的人。记得上小学一年级时，老师曾有意让我当班长，他要我喊“起立”，第一次我喊不出来，第二次我喊了，可是声音太小了，结果全班同学一半起立，一半还坐着。我就这样失去了班长的职务，后来就再也没有机

会当班长了,最多就是个“学习委员”。大学一年级时,是我学生时代最用功的一年,有时甚至学到11点,而高中三年来我晚上学习很少超过10点。到了大二开学初,评选全班唯一的优秀生,条件是体育要及格,其他各科都要在80分以上。当时全班没有一个人符合这个条件,于是辅导员在黑板上写出5个候选人名单,这5个人都有一科低于80分。我是5个人当中的一个。当时我感觉自己的英语分数不是71分,很可能是91分被写错了,但1986年大家都没有手机,我找不到英语老师,就一直没有向辅导员开口表达自己的怀疑。第一轮投票票数拉不开,无效,第二轮投票,其中最漂亮的一位美女得票最多。直到二十多年后,有一次需要大学成绩单,去教育局打印,我才意外地发现,自己当年的感觉没有错,真的是91分!我的自卑等性格缺陷,让我与优秀生奖项失之交臂,这件事影响了老师对我的评价,也因为影响了总学分而影响了毕业分配。大二起,系里再也不评“优秀生”了,自卑让我永远失去了机会。

后来,通过自我修炼,我的自信心逐渐建立起来了。

如果一点自信心都没有,我不敢动写书的念头。如果投稿几次受挫后灰心丧气,就可能放弃了,半途而废,更不可能去构思第二本、第三本。很庆幸自己当年放弃了一家市级出版社的出版计划——首次印刷3000册,8%版税制稿酬,但要包销三分之一。半年多后,有人路过我的博客,愿意以每千字百元的报酬买断书稿5年的版权,我摇头。又过半年后,处女作由作家出版社正式出版,首次就印刷1.5万册,我只花了10元钱邮寄合同。

一个人如果连自己都不信自己,真是悲哀,失败注定无疑。

有人可能心中感到困惑:我觉得自己什么都不如人家,没法自信起来,怎么办?请记住日本丰田公司一个员工的话吧——“自信不是相信自己强,是相信自己会更强。”朋友,笑对昨天的失败,更多地关注今天和明天的进步吧。

还请你多关注自己的优点,每个人的身上一定都有值得自信的地方。有短处、有缺点不要紧,只要我们在择业、工作和生活中懂得扬长避短。

心灵健美操——测一测，你有几分“信”

- ♡ 你相信自己有一天会成功吗？
- ♡ 你相信自己是这世界上独一无二的人，有着独一无二的价值吗？
- ♡ 你相信这世上只有想不到的，没有做不到的事吗？
- ♡ 你相信一个陌生人说的话吗？
- ♡ 你相信世界上有真正的爱情吗？
- ♡ 你相信你的朋友吗？
- ♡ 你相信你的妻子、丈夫或孩子吗？
- ♡ 你相信善恶有报吗？
- ♡ 你相信人性本善吗？
- ♡ 你相信天道酬勤吗？
- ♡ 随意列举 10 个，每个 1 分的话，请数一下，你有几分“信”？

拍拍自己的马屁

假装自己就是自己想要做的那个人，生活就会跟着改变。

——人类学家埃利斯·蒙塔古

“不得不拍别人的马屁，自己恶心；看别人拍马屁，起鸡皮疙瘩；别人拍自己马屁，知道自己又要被人利用。”在《格言》里读到此番言论时，先是一声感叹：嗨，做人真难！后是一阵摇头：以后，咱们见了人该说啥好呢？

忽然灵机一动，心中生一奇想：不愿意拍别人马屁，又没机会被别人拍马屁，或怕别人拍自己马屁，既然如此，为什么不多拍拍自己的马屁呢？

拍自己的马屁，一般不会害谁惹谁，功效却妙不可言呢！

“二战”期间，美国有一批刚招募的新兵行为不良、纪律散漫、不听指挥，于是军方请来心理学家，在新兵中做了这样一个实验：让他们每人每月给家人写一封信，告诉他们自己在前线如何遵守纪律、服从指挥、奋勇杀敌、立功受奖等等。结果写着写着，这些士兵不知不觉地发生了很大变化，他们一天比一天更接近信中所虚构的优秀士兵形象，半年后，个个都脱胎换骨，变了个人。这个实验验证了一句话——“我们是我们自己想要成为的那种人”。

苏联学者西·索洛维奥克曾利用《少先队员》杂志进行过另一项实验：你对某一门学科不感兴趣吗？那么建议你坐下来，充满信心地想象：这门学科是非常有趣的；我从今天起要好好学习这门课；在这门学科中我一定能够获得无穷的乐趣！……第一批响应号召的学生有1700名，后来增加到3000名。几周后陆续收到汇报信，报告自己发生了大变化……绝大多数学生，真的爱上了他们原本很讨厌的科目。

不信？试试看！当你实在无法选择自己喜欢的工作时，就用这种方法，去喜

欢你正在从事的工作。

在美国，流行一种称为“60秒PR法”的生活游戏。做法是：每天早起后和晚上临睡前，各用一分钟左右的时间进行积极的自我暗示。在自我暗示的前半部分，选择一些积极的、肯定的、富有激励性的语句，天天反复默写或背诵。例如：我是有能力的；我在各方面都会越来越好；重要的是不断行动；自信、勇敢、乐观是我人生的宗旨；等等。完成了前半部分固定内容的背诵以后，后半部分可以即兴发挥，比如可以多提自己过去成功的具体例子和未来的目标。

这些活动其实就是让我们多拍自己的马屁，用心理学术语来讲叫“自我暗示”。暗示可以分为言语暗示、表情暗示、情境暗示等。有位化学教授曾做过一次著名的暗示实验。他事先声明要测定气味传播速度和嗅觉敏感的关系，然后在讲台上打开一个装有溶液的瓶子，把溶液倒了几滴在棉花上，并立即做出了难闻的厌恶表情。靠近讲台的前排学生很快报告嗅到了难闻的气味，渐渐地，坐在后面的学生也相继报告嗅到了难闻的气味。其实瓶中的溶液是无味的，反应主要是由教授的权威性语言和动作暗示引起的。

心理学家的各种类似的实验都证明了暗示具有不可小看的力量。这些暗示根据暗示的来源可以分为被暗示和自我暗示；根据效果可以分为积极的暗示和消极的暗示。

英国著名网球明星吉姆·吉尔伯特年幼时，母亲意外死在了牙科手术台上。几十年后，她因牙疼不得不去就医，结果，一向身体健康的她竟然死在了牙科手术前！她八成是被自己消极的自我暗示吓死的。

拍自己的马屁，属于积极的自我暗示。拍得名副其实，那叫自信自重；拍得名不副实，那叫自欺欺人。不管是自信自重，还是自欺欺人，只要没碍着谁惹了谁，有什么不可以？

我们可以利用自我暗示，把自己的主要目标明确下来，深刻印在潜意识中。

心理学鼓励大家去想象成功，即“白日做梦”。想象就是力量，想象自己获得成功的画面是一种积极的自我暗示，甚至可以说是一种自我催眠。台湾心灵作家张德芬认为，想象的内容越具体越好，她甚至认为“当你真心想要一样东西的时候，你身上散发出来的就是那种能量的振动频率，然后全宇宙就会联合起来

帮助你达到你想要的东西。”

你信吗？如果信，想象成功就会带给你希望、勇气和信心。

不过，别人的马屁不能乱拍，自己的马屁也不能随便拍，得讲究一些技巧。

一要注意方式和对象。不宜在人前拍自己的马屁，拍得不够含蓄、婉转的话，就会被看作自吹自擂、自高自大、自以为是等等，其效果往往是自取其辱，反而遭人鄙视或笑话。

拍自己的马屁不一定都要用语言，也可以靠想象。你可以试一试：蹲下来，闭上眼睛，想象自己是一粒种子，正在吸收大地的精华，逐渐生根、发芽、逐渐长大，身体随着想象慢慢伸展，越来越大，最后，抬头，迎着想象中的阳光，尽量伸展你的手臂、张开你的十指，像一朵盛开的花，一朵独一无二的灿烂的花。

常常这样积极地暗示自己，比起那些把“我很笨”、“我真没用”、“我命不好”之类的消极言语当口头禅挂在嘴边的人，心态自然大不一样，结局自然也天上地下。

二要注意场合。可以在厕所里、镜子前、空旷无人之地，夜深人静之处，多拍自己的马屁。在大庭广众之下拍自己的马屁，不小心就成了吹牛。谁说吹牛不要本钱？对外吹了牛皮，压力就来了，到时候没做到就要被人笑，这就是吹牛的代价。所以，连篮球场上的大腕迈克尔·乔丹这等人，都不敢在人前乱吹牛，但据说他常在人后自夸——每次大赛前，他常跑到没人的地方，大喊：“我是最棒的！我们一定会赢……”

三要注意时间。拍自己马屁的最佳时间段，是在清晨起床前后，或者晚上临睡前。早晨醒来后，出发前，拍自己的马屁，最好动口默念，不必出声，脸皮不够厚的，最好不要让人家听见。晚上临睡前，拍自己的马屁，最好动笔默写，写写给自己的表扬信，简单概括地表扬一下自己一天下来的种种良好表现。要想让人家看好，就得先自己看好。如此自娱自乐，有助于我们带着信心和对明天的希望，进入梦乡……

每天都做，早晨一分钟，晚上一分钟，每天两分钟，不费事、不花钱，没有任何副作用，却能不知不觉改变自己的人生，何乐而不为？

四要注意时机。得意时不要拍，失意时多拍拍自己的马屁。如果得意时还

拍自己的马屁，很容易得意忘形、乐极生悲；失意时特别需要我们鼓励自己，多拍自己的马屁，等于自己给自己打气，过了这一心理难关，有可能忽然就柳暗花明、否极泰来了。



心灵健美操——还我自信！

- ♡ 从早晨开始培养积极的心态。每天早晨快速起床，最好边洗漱边听轻松欢快的音乐，然后花一分钟，对着镜子自我暗示。
- ♡ 与人谈话时，正视对方的眼睛。
- ♡ 经常开怀大笑或微笑。
- ♡ 走路不要拖拉，加快步伐，让它显得快速有力。
- ♡ 经常抓住机会，鼓起勇气当众发言。
- ♡ 经常用肯定的语气说话，少说“可能”、“也许”、“不知道”。
- ♡ 经常进行积极的自我语言暗示，拍拍自己的马屁。
- ♡ 开会、听课等集体活动时，尽可能坐在第一排或前面几排。

——逐一坚持 21 天以上，养成好习惯，能增强我们的自信心，至少会看起来显得自信多了。