

在 一 切 无 奈 面 前 ， 我 们 能 做 什 么 ？

Everything Depends On Your Mood



心情改变，许多看问题的角度和解决事情的方法也会改变

无法改变事情 可以改变心情

张笑恒 编著



学会驾驭心情，
做改变命运的主人！
静观其变，一切都会好起来的！

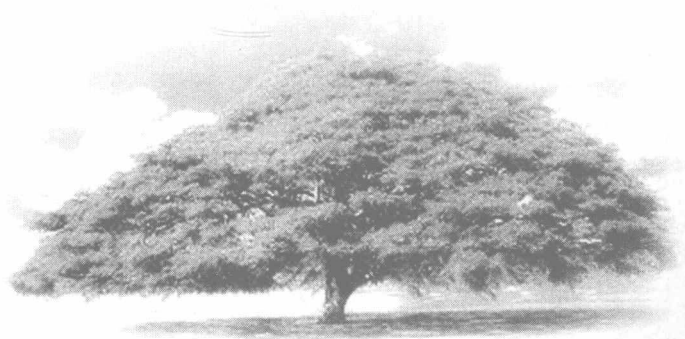
南海出版公司

在 一 切 无 奈 面 前 ， 我 们 能 做 什 么 ？

B821-49/77

2009

Everything
Depends On
Your Mood



无法改变事情 可以改变心情

张笑恒 编著

南海出版公司

2009·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

无法改变事情, 可以改变心情/张笑恒编著. —海口: 南海出版公司,
2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5442 - 4265 - 3

I. 无… II. 张… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 155302 号

WUFA GAIBIAN SHIQING KEYI GAIBIAN XINQING

无法改变事情, 可以改变心情

作 者 张笑恒
责任编辑 张筱茶
封面设计 创品牌设计机构
出版发行 南海出版公司
电 话 (0898)66568511
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京亚通印刷有限责任公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 14.5
字 数 200 千字
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 4265 - 3
定 价 28.00 元

前言

人生之事,不如意者十有八九。我们永远无法控制每一件事情,比如生老病死、挫折失败、股市的涨跌、海啸地震,以及各种不幸的降临等等,但是我们永远可以选择自己的心情。

我们常常以为是一件事情引发了我们的某种情绪,但美国心理学家埃利斯认为,是我们内心的想法或者说心态决定了我们的情绪。所以,不要把你的一切情绪都归于现在的事件、现在的人、现在的关系。表面上是这些因素决定了你的爱恨情仇以及种种情绪,事实上,导致你负面情绪的罪魁祸首是你内心对事情的想法和观点,而这是完全可以用积极的心态去改变的。从这个意义上说,我们完全有能力左右自己的心情。

如果你因为失败而灰心丧气,其实那是成功女神对你毅力的一次考验;总结经验和教训,重拾勇气和自信也一定会垫起你未来成功的高度。郁闷的心情只会让你更加失败,而坦然的心情则能让你接近成功。

如果你因为失去而黯然神伤,那是因为你一直习惯拥有、害怕失去,拥有的越多就会越快乐,而失去就会痛苦不堪。的确,失去会带来疼痛,但更多的时候,正是因为失去,才让你得到更多。而有所得必有所失,同样有所失也必有所得,所谓“失之东隅,收之桑榆”。人生本无所谓得失,你心情的好与坏,全在于你自己内心的想法。

如果你因为过去的灾难而痛苦万分,这本无可厚非,问题在于即便你痛苦到老,昨天的事情也无法改变。事情既然已经过去,就让痛苦的心情也一起随同事情埋葬在过去吧。不要浪费过多的时间和心情在过去那些令你郁闷的事情上,因为生活还要继续!

如果你因为遭遇不公而郁闷,你不得不承认生活本身就存在着不公平。有人说:“人生如打牌,而不似下棋。”下棋是公平的,棋子一样多,棋盘共用,条件相同,起跑线一致,机会均等,就看谁的棋艺高。而打牌是不公平的,除了抓牌的数量一样,牌的好坏却有着千差万别。人生也是这样,我们

||无法改变事情,可以改变心情||

不能控制自己的牌好还是坏,但是我们可以控制自己打牌时的心情。好心情会让你的牌技发挥得更好,结果也许是你拿了一手烂牌却赢了这一局!

“面朝大海,春暖花开”,就让我们做自己心情的主人吧。很多事情的发生是不受人控制的,事情无法改变,但是我们可以改变面对事情的心情,让心情去适应事情,以让事情因为好的心情而朝有利于自己的方向发展。

人生短暂,时间总是不经意间从我们指间溜走,我们的事情好像总是不如意、总也做不完,暂且停下忙碌的脚步吧,整理一下心情,相信我们会处理好更多的事情。

目 录

第一章 接受事实,要改变事情先改变心情

1. 学会接受生活的真相 3
2. 不要让天气牵着心情走 5
3. 生活是不公平的,你要去适应它 8
4. 将郁闷的事情及心情一起留在过去 10
5. 让别人适应你不如你去适应别人 12
6. 改变不了环境,就改变自己 15
7. 输什么,也不能输了好心情 18
8. 改变心情,改变事情的结果 20
9. 无法左右事情,可以左右心情 23

第二章 打造心境,再苦也要笑一笑

1. 绽放在死神面前的微笑 29
2. 承受痛苦的容器大了,痛苦的感觉就淡了 31
3. 苦日子也要过甜 33
4. 没有命中注定的不幸,只有死不放手的执著 35
5. 人生没有过不去的事,只有过不去的人 38

||无法改变事情,可以改变心情||

6. 勇于承受生命之重 40
7. 生活就是去解决一个个难题 41
8. 没有不快乐的生活,只有不肯快乐的心 44
9. 海上没有不带伤的船 46

第三章 知足常乐,看得开才能活得好

1. 像选择喜欢的菜一样选择好心情 53
2. 为了自己,原谅别人吧 55
3. 放下就是快乐 58
4. 比上不足是挑战,比下有余要满足 60
5. 为失去太阳流泪,也将失去星群 62
6. 想得开,才能过得好 64
7. 不要不停地奔跑 67
8. 这一分钟,你的心在哪里 70
9. 接受可能发生的最坏情况 73

第四章 面对挫折与失败,坚强到底

1. 从不失败只是一个神话 79
2. 你觉得自己的运气比别人坏 81
3. 输得起才能赢得起 84
4. 把挫折变成财富 87
5. 不为失败找借口,只为成功找方法 89

6. 请握住灾难的刀柄 92
7. 在泥泞里行走,才会留下深深的印痕 95
8. 越年轻,失败的成本越低价值越高 98
9. 提升你的逆商指数 100

第五章 正视缺憾,完美主义是心灵的鸦片

1. 完美主义是一个漂亮的陷阱 105
2. 拥有尊重事实的能力 107
3. 当你为错误付出代价,请学会原谅自己 110
4. 缺憾也是一种美 112
5. 部分人满意就够了 115
6. 不一定要争第一 117
7. 抱怨别人,不如改变自己 120
8. 做自己的主人 122
9. 不要拿别人的标准来衡量自己 125
10. 选择自己喜欢的,而不是别人喜欢的 128
11. 用平常心接纳自己 130

第六章 突破心障,跨越不良心态的樊篱

1. 只有糟糕的心情,没有糟糕的事情 137
2. 心情的颜色会影响你看到的世界的颜色 139
3. 1%的坏心情可能导致 100% 的失败 141

||无法改变事情,可以改变心情||

4. 不要在小事上纠缠不休 143
5. 未经你的同意,没有人能使你感觉卑微 146
6. 你怎样想,就会有怎样的结果 148
7. 别让抑郁挤压你的心灵 151
8. 昂起头来真美 154
9. 利用积极的心理暗示 156
10. 给你的不良心态补“钙” 158

第七章 生气不如争气,不要被情绪牵着鼻子走

1. 做情绪的主人 165
2. 冲动的惩罚最严厉 168
3. 你容易被别人的坏情绪感染吗 170
4. 别人愈是愤怒,你愈是要冷静 173
5. 突遭危机,从容不迫是高手 175
6. 不靠心情好坏来做事 177
7. 心烦意乱不如静下心来 179
8. 不要把坏情绪带到工作中 182
9. 一手拉着律师,一手拉着心理医生 185
10. 你有多长时间没哭过 187
11. 别把心长时间泡在抱怨的“污水”里 190
12. 把负面情绪变成生命的礼物 192

第八章 拿得起放得下,得失之间彰显智慧

1. 勇于扔掉淘到的金子 197
2. 忙碌也是一种快乐 200
3. 知难而退也是一种智慧 203
4. 放弃,有时就是最好的选择 205
5. 先下山才能再上山 207
6. 失之东隅,收之桑榆 210
7. 不是每件事都值得去做 211
8. 患得患失是大忌 214
9. 为一棵树而放弃整个森林 216
10. 像控制食欲一样控制物欲 219



第一章

接受事实，
要改变事情先改变心情



1. 学会接受生活的真相

很多时候，我们都喜欢假设，假设自己非常漂亮身材又好、假设当初能再坚持一下、假设我嫁给了爱我的人而不是我爱的人、假设第一次创业没有失败等等，如果这些假设都能够成立，那么这个世界一定会变得非常完美，至少是我们认为的圆满。

遗憾的是，人生不过是一张单程车票，所有走过的、经历过的都成为不可更改的事实和历史。如果这些事实是幸运的，带着祝福，带着快乐，我们自然愿意欢欢喜喜地接受。如果是不幸的，带着伤害，带着眼泪，我们的心就会排斥，不愿接受，就会掉进各种假设的陷阱，悔恨、懊恼、失望、自责，直至身心俱疲。无论你愿意接受还是不愿意接受，这就是生活的真相，且无法更改一丝一毫。

有个成语叫“木已成舟”，听到这个词，就会觉得人生有很多无奈，但有些事情是我们不能把握和控制的。既然已经既成事实，我们就不要再为成舟前的那块木头做各种假设，也许在能工巧匠的手下，它可能变成一张典雅而高贵的梳妆台，或者经过不同程序的加工会变成一张张洁白的纸，总之在没有变成舟之前，它的命运有很多种。可是，既已成舟，意味着“放弃”了其他所有可能的命运，只能以舟的形式存在着，就算不喜欢，甚至厌恶，也不能改变。

在我们的生活中，不是经常面临着“木已成舟”的事实吗？比如，我们没有生在经济发达的大城市，高考的时候遭遇了变革，大学所读的专业不是自己喜欢的，毕业后又碰上几百几千人为抢一个饭碗挤破脑袋的局面……也许这都是时代的错，比这更让人难以接受的是，我们的身体天生就不完美。面对这些，有的人学会了抱怨，抱怨自己没有生在一个更好的时代，抱怨上天对自己是多么的不公平。可是，抱怨的结果又能怎样呢？也只能徒增悲伤和烦恼，或者把自己推向另一个看不到希望的人生沼泽地。

既然木已成舟，再多的抱怨也无济于事，我们就只能接受，接受遭遇

的不公，接受生活的真相。就像我们打扑克的时候，无论抓到的是一手好牌还是烂牌，都要想办法，发挥出最高的水平去赢下来。勇于接受生活真相的人，才能成为真正的强者。

经常观看全美职业篮球联赛（NBA）的人都知道，黄蜂队有一位身高仅 1.60 米的运动员，他就是博格斯——NBA 最矮的球星。即便是对普通的男人来说，身高 1.60 米，也是一种缺憾。但是博格斯却接受了自己的身材矮小这个无法改变的事实，毫不气馁，自信而努力地在“长人如林”的篮球场上竞技，并且跻身大名鼎鼎的 NBA 球星之列。

从小就喜爱篮球运动的博格斯，因天生身材矮小，在一起玩球的伙伴们都瞧不起他。有一天，博格斯很伤心地问妈妈：“妈妈，难道我这样不长个儿了吗？”妈妈鼓励他：“孩子，你会长得很高很高，只要你努力你一定会成为大球星。”从此，长高的梦像天上的云在他心里飘动着，每时每刻都在闪烁希望的火花。

博格斯一直苦练球技，虽然自己的身高不如其他队员，但是每次自己所在的队伍总是赢球，博格斯也逐渐成为了球队的明星。“业余球星”根本不是自己的篮球理想，博格斯的野心更大了，他想进入 NBA，但是面临着更严峻的考验——1.60 米的身高能打好职业赛吗？博格斯横下一条心，个儿矮也能闯天下。“别人说我矮，反而成了我的动力，我偏要证明矮个子也能做大事情。”

博格斯在威克·福莱斯特大学和华盛顿子弹队的赛场上，收走了从下方来的 90% 的球。博格斯简直就是个“地滚虎”，他飞速地低运球过人……后来，博格斯进入了夏洛特黄蜂队（当时名列 NBA 第三），在他的一份技术分析表上写着：投篮命中率 50%，罚球命中率 90%。

博格斯能以 1.60 米的身高名扬 NBA 不是靠侥幸或者运气，而是个人的努力和实力。当年博格斯与 2.29 米的“竹竿”肖恩-布莱德利并肩而立，高度的反差形成鲜明对比成为 NBA 的宣传海报，就是告诉所有热爱篮球的年轻人：来 NBA，只要你有真本事，不管身高多少都能站住脚。当然，随后岁月证明这张海报的预言仅仅对了一半：博格斯成功地撰写了 NBA 的历史，布莱德利却没有混出什么名堂。

不要抱怨上天给予自己的不够多，也不要抱怨自己的命运是如何的坎坷，很多有所成就的人，比如霍金、贝多芬、海伦·凯勒，并不是因为上



天多么垂青他们，而是因为他们勇于接受事实，接受生活的真相。

有人说，不幸是催生美好的力量。没错，如果没有经历颠沛流离人生失意的挫折，我们能阅读到曹雪芹那不朽的巨著吗？如果李白真的官场得意、平步青云，他还能吟出千古传诵的浪漫诗篇吗？

遭遇不幸，更多的人会拿假设来慰藉自己，这本无可厚非，但若是沉溺其中，这些假设就会成为你心灵的枷锁，束缚你追求成功的力量。所有发生的事情，都是注定无法改变的真相。你若想否认这些事实，其实就是在否定自己。我们要学会接受真相，不和过去的任何事情较劲，才有精力去“改造”自己不尽如人意的命运。

心灵感悟：

有人说过：人生因为遗憾而美丽！如果我们不能把不幸看做是上天给我们的另一种恩宠，那么不妨就试着让自己接受。人生十有八九不如意，一味地抱怨生活，天空永远布满阴霾，学会接受，天空才会是一片艳阳天。

2. 不要让天气牵着心情走

天气阴晦的时候，我们会觉得心情像外面的天气一样沉重，灰暗郁积于胸，变得烦躁易怒。当云开雾散，晴空万里，我们的心情也会随着天气的转变而转变，感觉心旷神怡，明媚一片，快乐得想放声歌唱。

天气的好坏对人的心情的确有一定的影响，但是如果我们任天气牵着鼻子走，那真是一件不太妙的事情。虽然我们不能主宰天气，但是我们可以主宰自己的心情。

在一次与成功学家陈安之的对话节目中，有一位同学问他：“陈老师，为什么天气会影响我的心情？”陈安之说：“其实不是天气原因，而是你自己心理的因素在作怪，让我给你们讲一个真实的故事

吧。我以前在美国演讲，有一个同事当天回到他住的地方，他说太棒了！我问他发生了什么事？他说今天出车祸了。我说出车祸你高兴什么？他说幸亏只撞到车，没有撞到人。我说那要撞到人怎么办？他说幸好只撞到人，没有撞死人。我说如果撞死人怎么办？他说幸好只撞死一个，没有整车都死。要知道，在这个世界上再不好的事情也有其好的一面。”

可见，与其说是天气这些外在的客观因素影响了我们的心情，不如说是我们自己不懂得转换。事实上，真正影响我们心情的只有我们自己。

当然，不仅仅是天气的变化会影响我们的心情，还有很多其他客观因素，也在牵引着我们的心情。比如考试得了第一名，回家的脚步一定是轻松愉悦的；比如面试失败了，有人送鲜花请客吃饭也难高兴起来；比如甜蜜的爱情会让一个人神采奕奕，而失恋的人却如掉进深渊。当遭遇让我们悲伤的事情的时候，如果我们能够换个角度，及时转换心情，即便是在黑云压日、雷声滚滚的恶劣天气里，也一样能拥有阳光般的明媚心情。

小丽失恋了，悲伤和痛苦笼罩着她，她坐在公园的一角暗自落泪，觉得这个世界暗无天日，任朋友们怎么劝都无济于事。

一位老人路过这里，听了她的故事，对她说：“孩子，你不过损失了一个不爱你的人，而他损失的却是一个爱他的人。说到底，他的损失比你大，伤心的是他才对啊。”

小丽听后，觉得有道理，心情开始开朗起来。

很多人在置身悲伤的时候，知道心情可以改变，但是不知道怎么改变，很多时候，同一件事换一个角度去看，心情就会因此而不同。

让天气牵着心情走和不能左右天气就掌控心情，是典型的两种心态，前者是消极的悲观主义，后者是积极的乐观主义。如果你一直让消极的心态占据你的心灵，那么就算让你中了500万元的彩票，你也会认为这必将是坏事一桩。因为你害怕中奖之后，有人会觊觎你的钱财，进而对你采取不利的行动。就是说，事情的好坏是由你选择面对事情的态度来决定的。

看过电影《监狱风云》的人，对那位由影星吉尼威尔德饰演的名叫亨利的男子印象一定非常深刻。

亨利被误判入狱，所有狱官看他都不顺眼，常常找他麻烦，他却没有大喊冤枉，义愤难平，而是始终保持着一份快乐的心情。

有一次，狱官用手铐将他吊起来，几天之后，他竟然还一脸笑容地对

狱官说：“谢谢你们治好了我的背痛。”之后，狱官又将亨利关进一个因日晒而高温的锡箱中。但是他们放亨利出来时，亨利央求道：“喔，拜托再让我待一天，我正开始觉得有趣呢。”

最后，狱官将他和一位体重 100 多公斤的杀人犯古斯博士一同关进一间小密室。古斯博士的凶恶在狱中十分有名，就连最凶狠的犯人也像躲避瘟疫一般躲着他。然而当狱官们回来时，却看见古斯博士和亨利坐在地上大笑着玩牌，他们惊讶得不得了。

其实亨利只不过是选择了以快乐作为自己的守护神，而没有让自己的情绪受外在的客观因素影响。

有些人即便在晴朗的天气里，也会为明天天气的好坏忧虑，而有些人却能在乌云密布的时刻，想象着风雨之后的美丽彩虹。事实上，每一件事物都有它不同的一面，眼睛所及之处，并非是事物的全部。大部分情况下，你要寻求什么，你的眼睛就会见到什么。正如心情沮丧的时候，绝对不会看到阳光明媚；心境愉快的时候，就算是嘈杂声也会变成悦耳的音乐。可见，心情的好坏，完全取决于你的心态，而不是其他外界因素。

世间的诸多事情，像天气的阴晴雨雪一样是我们所不能控制的，但是，我们可以做自己心情的主宰者。记住，无论在任何时候，只要自己不主动抛弃好心情，无论是谁都不能将坏心情强塞给你。

心灵感悟：

如果雨一直下，你的心情就不晴朗，这实在是一件相当糟糕的事情。是天气影响了你的心情吗？不，这不过是你为自己的消极心态寻找庇护和借口罢了。学习换个角度看问题，你的心情将不会被所有像天气一样的外界因素牵引。