

调理好心情才能办好事情

*Xian Tiaoli Xinqing
Hou Chuli Shiqing*

先调理心情 后处理事情

掌控情绪，做自己的主人；
改变心情，才能改变现状。

吴学刚/编著

地震出版社

先调理心情 后处理事情

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

先调理心情,后处理事情/ 吴学刚编著. - 北京:地震出版社,2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3579 - 8

I. 先… II. 吴… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 101719 号

地震版 XT200900115

先调理心情,后处理事情

吴学刚 编著

责任编辑:李小明

责任校对:庞亚萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次:2009 年 8 月第一版 2009 年 8 月第一次印刷

开本:787 × 1092 1/16

字数:227 千字

印张:17

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3579 - 8/B(4195)

定价:32.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

PREFACE

你是不是曾经因为遭遇不公平的对待而抱怨不停？

你是不是曾经因为一点儿小事不可理喻地暴跳如雷？

你是不是曾经因为不够自信而导致事情一败涂地？

你是不是曾经因为生活中经历过的挫折和坎坷而常常闷闷不乐？

.....

所有这些都是因为我们不会适时的平静心情，从而无法理智地处理事情，久而久之影响到我们的人生。所以，我们要学会先调理心情，再处理事情。

从表面上看，心情和事情是两个完全不同的概念，但是作为一个有着复杂情感因素的人，很多时候，人们的心情和事情常常交织在一起。当一个人没有办法调理好自己的心情时，关于他的事情也常常处理不好。反之亦然，如果心情调理好了，接下来的事情就更容易处理了。当一个人在工作中心情愉快时，他是那么富有创造力，而心情沮丧时却只能一事无成。也许你对此并未细心考虑过，但可以肯定你一定遇到过一些让人心绪烦乱、甚至心灰意冷的时候，这就是心情的症结。

毫无疑问，没有好的心情，你要想成就一番事业，可能性几乎等于零。有许多人，因为存有一点虚幻的梦想，就处于极度的兴奋状态中，可是一旦出现一星点的“不如意”，就开始怨天尤人，甚至破罐子破摔。这样的心情，岂能造就大事业、大成就！

我们看这样一个身边的例子：

在一次春季运动会上，两位实力相当的运动员都选择了100米赛跑。



在预赛中，他们都没能发挥出自己应有的水平，只是勉强挤进了决赛的行列。运动员甲的教练颇感意外，脱口而出：“哎呀，怎么会这样？真是糟糕，拿冠军没有希望了。”运动员乙的教练镇定自若，不假思索地说：“不怕。只要努力了，就行了。何况你还会继续努力呢！”结果，甲因为内心焦虑不安、情绪低落，决赛时成绩再度受挫。乙却因没有心理负担，只一心努力，反而超常发挥，获得第一名。

运动员乙为什么能夺得冠军？是因为教练恰当的鼓励。运动员甲则不然，自己糟糕的心情被教练的几句话搞得更加糟糕。

道理就是这么简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多寡，更不在于我们在什么地方，我们正在做什么，而在于我们用什么样的心情处理当前发生的事情以及正在发生的事情。

一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候都积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；但是相反，一个人的心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自己的价值就会受到怀疑，别人和自我的肯定越来越少，这样也就使心情更加消极抑郁，形成了恶性循环。

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。愉悦的心情是一时的，重要的是我们要保持这种愉悦，再达到宁静的状态，宁静的心情可使人们遇事能够放开视野，纵横思考。运用自如地驾驭、把握自己的情绪，不管碰到什么不愉快，尽可能从中寻出合理的一面，从而获得新的宁静。

记住：要做自己情绪的主人，先调理心情，再处理事情。

编者于北京

2009年4月8日

目录 | CONTENTS

第1章 心情好，一切才好

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十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上痛苦。”心情好，一切才好。

1. 让好心情每天驻留心间	3
2. 打开心房，储藏快乐	6
3. 世上本无事，庸人自扰之	9
4. 丢掉所有的不快乐，就是快乐	12
5. 分享是一种美德，更是一种快乐	14
6. 放松心情，轻装上阵	17
7. 享受生活，知足常乐	20
8. 停止抱怨，肯定自己才会快乐	24
9. 养成幸福快乐的习惯	26

10. 享受阳光灿烂的微笑	31
---------------------	----

第2章 控制自己，做情绪的主人

上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂，因此我们必须学会控制自己，做自己情绪的主人，让它为我们服务。

1. 远离偏激的心理	37
2. 不要让仇恨心理扼杀了你	39
3. 控制自己，把握人生	42
4. 重视情商的力量	46
5. 生气有害健康	48
6. 让自己远离愤怒	52
7. 摆脱抑郁，改变命运	55
8. 不要让自己的情绪紊乱	57
9. 用理智来对待各种刁难	59
10. 把握好自己的情绪	62

第3章 自信点，不要让自卑毁了你

成功永远属于自信者。自卑者注定与成功无缘。古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，而是因为不自信。自信是一种力量，更是一种动力。

1. 自信，成功的阶梯	69
2. 自信才能成大事	71
3. 先相信自己，别人才会相信你	74
4. 不要让自卑害了你	76

5. 拥有自信就获得了一半的成功	79
6. 自信是成功的力量	81
7. 激发自己的潜能	83
8. 用信心拯救落魄中的自己	85
9. 保持自我本色，做好你自己	88
10. 带着信念走向成功	91
11. 播下自信的种子	93

第4章 笑看人生，用乐观驾驭悲观

人生不如意的事十之八九。但无论生活带给我们怎样的挫折与磨难，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	97
2. 心态改变命运	100
3. 心态不同，命运不同	103
4. 心态健康，身体才健康	107
5. 用积极的心态对待自己的事业和生活	110
6. 控制心态，做个成熟的人	114
7. 心态就是一切	117
8. 笑对人生，对厄运说“无所谓”	121
9. 以乐观的心态看待周边的世界	123

第5章 宽容豁达，不斤斤计较

宽容并不是对他人的恩赐和无原则的宽恕，而是一种理解，



一种将心比心。人要有度量，凡事看得淡一点，不那么斤斤计较的话，就省去了许多力不从心的烦恼。

1. 学会善待他人 127
2. 原谅伤害你的人 129
3. 君子不计小人过 131
4. 宽恕是一种美德 134
5. 海纳百川，有容乃大 136
6. 退一步海阔天空，让三分心平气和 138
7. 豁达、坦荡的享受生活 141
8. 严以律己，宽以待人 142
9. 礼让一步又何妨 146
10. 让宽容成为一种习惯 148

第6章 没有做不到的事情，只有想不到的事情

在这个世界上，没有做不到的事情，只有想不到的事情，只要你能想得到，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 153
2. 培养自己坚强的意志 157
3. 恒心让你笑到最后 160
4. 改掉退缩的坏习惯 162
5. 自己要看得起自己 165
6. 不要让挫折成为你的绊脚石 168
7. 大胆尝试，切莫优柔寡断 171



8. 让自己勇敢坚强起来	174
9. 不要让自己阻碍了自己	176
10. 在失败中寻求胜利	179

第7章 学会选择，懂得放弃

懂得什么时候该放弃是人生的一种明智和练达。在人生的旅途中，有很多东西是需要舍弃的，背着包袱赶路的人，要么步履维艰，要么就被抛在后面，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	183
2. 放弃是一种智慧	185
3. 幸福是一种选择	187
4. 学会“舍得”	189
5. 爱已远去，不必强留	192
6. 有时只有放弃才能前行	194
7. 不要留恋眼前，前方的花开得更鲜艳	197
8. 用“放”的态度看待人生	199
9. 付出也是一种快乐	202
10. 不要让多余的包袱压跨你	204

第8章 保持一颗平常心

人生本就有荣辱相随，名利是非也在所难免。倘若处处留心，时时在意，那就会活得很累，生活对于我们来说也就不会坦然，永远都没有欢笑。所以，保持一颗平常心，让一切顺其自然，是人生必不可少的润滑剂。



1. 不要为名利是非昏了头	209
2. 学会做金钱的主人	212
3. 胜败乃兵家常事	215
4. 钱不是唯一的追求	219
5. 不要被名利束缚住	221
6. 保持平常心最重要	224
7. 学会糊涂，一切顺其自然	227
8. 让功名利禄随风而去	229
9. 学会生活，学会享受	232

第9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，清除心理的垃圾，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. 把心里的垃圾全部带走	237
2. 以平和的心态面对一切	238
3. 摆脱焦虑症的困扰	241
4. 把过去永远忘掉	244
5. 让恐惧症远离自己	246
6. 打破心灵的枷锁	248
7. 驱散空虚心理	251
8. 用乐观代替悲观	254
9. 逆境中不能自暴自弃	256
10. 让自己主宰自己	258





第1章 心情好，一切才好

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十服良药更能解除生理上的疲惫和病理上痛苦。』心情好，一切才好。





让好心情每天驻留心间

你生活在现代竞争激烈的社会中，常常有活得累、活得艰难的感觉，要明白这其中虽有客观因素，但主要的因素还在自己。我们的命运取决于我们自己的心理状态。如果我们想的都是快乐的事情，那么我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，那么我们就会悲伤；如果我们想的全是绝望，那么我们就会绝望；如果我们想的全是失败，那么我们就会失败。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极刑，行刑的方式是在他手臂上割一个口子，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，他觉着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，千万不要小觑了忧郁、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摧毁一个人的容貌，使人们脸上布满皱纹，使人头发变白或脱落，它还是一把杀人不见血的软刀子，是人生一种严重的癌症。生活中有这样的例子：体检时，张三、李四两人中的一人得了癌症，而体检报告上却写错了，张冠李戴了。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；而真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，秋天来时，抖抖快乐的枝干，那些枯黄的树叶和愁云便会纷纷扬扬地失落。春天来时，抖抖快乐的枝干，生活便会展开美丽的笑颜。

一份好的心情，不仅仅可以改变自己，同时，更会感染他人，如果你想做一个快乐的人，那么，你一定要首先保持一种好的心情。如果一个女人的心情是蓝色的、忧郁的，再昂贵的化妆品，也掩饰不住她满脸的愁云，再高超的美容师也无法抚平她紧揪的眉头，反之，心情是快乐的、流畅的，即使素面朝天，也会显示出女性的柔美。

恐惧、忧虑、憎恨、极端自私会使人的内心无法平静。快乐最不喜欢这样的环境，只要逐步赶走快乐不喜欢的这些因素，创造出快乐喜欢的内心安宁的软环境，快乐就会不请自到。为此，首先要搞清楚自己到底恐惧什么、忧虑什么、憎恨什么、自私什么，有没有必要，何苦如此，如何解决。搞清楚这些问题之后，才能找到快乐。

快乐之道无它，对那些自己无法改变或力所不能及的事情，要抱着拿得起，放得下的态度，不去忧虑，或者创造出另一种情境，或者采取迂回的办法自我转化，把自己的情感和精力转移到其他活动中去，使自己没有时间和可能沉浸在这种烦恼之中。

昆明西山华亭寺内，存有唐代一副秘方，是治疗心病的灵丹妙药。



此药方相传是唐代法号为天际大师的和尚为普渡众生而开的。据说凡诚心求治者，无不灵验。药方如下：

药有十味：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。

用药的方法是：宽心锅内炒，不要焦不要躁。

用药的忌讳是：言清行浊，利己损人，暗箭中伤，肠中毒，笑里刀，两头蛇，平地起风波。

这可以说是一服治疗消极心态，保持乐观积极心态的十分有效的“中药”。

有一位大学生对此深有体会。经历了黑色七月，他没有取得自己梦想中的好成绩，尽管分数上还说过得去，但只能进一所不起眼的大学。

因此，他的大学第一学期过得很不愉快，几乎是在怨气和悔恨中度过的，终于熬到放了寒假。回到家里，父亲向他问起了大学生活，他说：“大学生活真的很没劲。”

他的父亲是个铁匠，听了他的话后，脸上一直很惊愕。沉默了半晌之后，转过身用他那粗壮的手操起了一把大铁钳，从火炉中夹起一块被烧得通红通红的铁块，放在铁垫上狠狠地锤了几下，随之丢入了身边的冷水中。“滋”的一声响。水沸腾了，一缕缕白气向空中飘散。

父亲说：“你看，水是冷的，然而铁却是热的。当把火热的铁块丢进水中之后，水和铁就开始了较量——它们都有自己的目的，水想使铁冷却，同时铁也想使水沸腾。现实中，又何尝不是如此呢？生活好比是冷水，你就是热铁，如果你不想自己被水冷却，就得让水沸腾。”听后，这位大学生感动不已，朴实的父亲竟说出了这么饱含哲理的话。

第二学期开始后，他开始反省自己，并且不停地努力，学习终于有了一点起色，内心也开始一天天地丰富充实起来。

由此看来，乐观是一种选择，悲观是一种选择，沮丧也是一种选择，亚伯拉罕·林肯曾经说过：“大多数的人都是像他们所决定的那样高兴起来的。”

如果你希望操练验证一下，不妨从下面开始，看一看这样做之后你的情绪是否会提升。

一日之计在于晨，所以我们首先应明白的第一件事情就是乐观应从早晨开始。也许你昨天睡得太晚，吃得太多或工作太辛苦，因而你在起床时就会感到太疲惫，你可以在起床前通过呻吟来排遣你的不适，但切忌不要把它带到你的一天的生活中，要知道如果每天的开始你能保持一个愉悦的心情，并且告诉自己这将是怎样的一天，那么你的乐观情绪就会渗透到你日常生活中的所有角落。

当你早晨起来的时候，不要读报纸的头版，从一个轻松的部分开始，比如体育版、生活方式版，或者从幽默笑话开始。

作为每天必需的练习，当你起床时，不要考虑自己的生活或公司里出了什么差错，或今天可能出什么问题，而要好好想想，自己到底做过什么——自己的成绩——然后告诉自己，今天将会是一个好日子。

这样，每天早晨你起床的时候，你就可以大声对自己说一声：“今天将会是一个好日子。”然后你可以再说：“今天是属于我的，没有谁能把它从我身边拿走。”

这样你便可以让自己愉快起来，而不会对昨天发生过的不愉快的事抱怨不休，也不会沉溺于对过去历史不幸记忆的缅怀之中。从而把你的乐观情绪带给你周围的人。



2. 打开心房，储藏快乐

快乐是一剂良药，它能拯救不幸于水火之中，从而给人带来幸福和健康。斯勃敦形象地指出了快乐的重要性，他说：“快乐就是人生盛宴上

