

心态的力量

为什么要这样活

孟婆汤◎编著

潜力和能量
一旦爆发
前途不可估量

让所有人震惊、愉悦、幸福的力量书
让你彻底了解自己并改变自己的成长书

力量时刻都在
你要善于发现和挖掘



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

心态^的 力量

为什么要这样活

★★★孟婆汤◎编著★★★



潜力和能量
一旦爆发
前途不可估量



厦门大学出版社 | 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

心态的力量 / 孟婆汤编著 . — 厦门 : 厦门大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5615-3655-1

I . ①心… II . ①孟… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 309835 号

厦门大学出版社出版发行

(地址 : 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编 : 361008)

[http : // www.xmupress.com](http://www.xmupress.com)

xmup@xmupress.com

北京市昌平开拓印刷厂印刷

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

开本 : 710mm × 1000mm 1 / 16 印张 : 16 字数 : 220 千字

定价 : 32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前言

PREFACE

生活中许多人总是把活得太累、活得太烦的原因归结为外界，却不明白控制心态的主动权是掌握在自己手里的。你完全可以选择和主宰你的心情。同样的处境、同样的事情，你用乐观的态度去对待，就会感到轻松很多；你用悲观的态度去对待，就会感到悲不自胜。

叔本华说：“一个悲观的人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。”法国作家巴尔扎克说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石……它对能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊。”罗曼·罗兰则说：“痛苦这把犁刀一方面割破了你的心，一方面掘出了生命的新的水源。”关键是你怎样看待困难，对不幸和痛苦抱什么样的态度。一个乐天达观的人，会活得轻松、潇洒；一个患得患失的人，会被无尽的烦恼困扰着，活得痛苦、艰难。聪明的人善于调节自己的心情，使自己经常处在好心情光环的照耀下，这样头脑才富有创造力，身体才经得起暴风骤雨的考验。反之，当人被坏情绪控制时，就会丧失主动性和创造性，智慧与才能也不能正常发挥出来。因此，命运不济、生不逢时、病魔缠身、生活欺骗都不可怕，只怕自甘沉沦。

的确，不善于遗忘痛苦、不会放弃焦虑、不懂得享受生活，是我们人类最大的缺点，生命太短了，我们不应该让自己的人生充满灰暗的色调，我们要让自己快乐起来，要及时而充分地享受人生的乐趣。

可悲的是，我们许多人总是在推迟我们的快乐——无限期地推迟。他们总在心里鼓励自己：“等我在单位的地位稳固了，那时我就快乐了；等我的工资达到了每月5000块钱时，我就高兴了；等我娶了漂亮的妻子，我就幸福了；等我做了父亲我就美满了；等到孩子成家立业了，我就没有生活负担而悠闲自在起来了……”总之，在他们看来，有朝一日“我”会快乐的。可是他们不明白，如果不改变自己的这种心态，自己就永远都不会有快乐的一天。因为人生永远充满挑战，生活的琐事层出不穷，如果你不主动抛弃烦恼，它们就会成为你最忠实的人生伴侣，永远和你如影随形。

不管你是谁，你都可以拥有快乐，如果不是现在，那是什么时候呢？最好让你自己承认这一点并决定去快乐。不要以为你活得富裕了，丰衣足食了，你一定快乐，你必须学会快乐地赚钱；不要以为你对上司言听计从，就没有了下岗之忧，你就成了生活的宠儿，在新的世纪里，你必须有一套自己的基本的生活理念；不要以为呕心沥血地去追求事业功利，功成名就后，就升入了快乐的天堂，你首先必须让自己有一副健康的体魄去消受这迟到的幸福；不要以为除了配偶，还有其他性伴侣，就是幸运，因为泛滥的爱会使你失去自由或淹没了你；不要以为有许多朋友就高枕无忧了，有时，酒肉朋友会利用你甚至害了你。

目 录

CONTENTS

前言 / 001

第一章 获得快乐人生的好心态

快乐，其实是一种境界、一种追求、一种憧憬，快乐也是一种情绪，懂得了控制情绪的方法，你就已站在了快乐的一方。

很多时候，我们在尘世忙碌地奔波，忘了自己为什么而活着，忘了感动，忘了快乐。可你是否想过，其实我们是如此富有，如此幸福，因为我们身体健康，我们平安地活着。

快乐只有靠自己去寻找，你懂得了、了解了，无论在何处都是天堂。

让快乐伴你一生 / 002

学会欣赏自己的优点 / 005

不为名誉和权力所累 / 007

不要抱怨生活乏味无趣 / 011

拥有自信才会快乐 / 014

在等待中突围 / 016

不做时尚的奴隶 / 019

找对欣赏自己的角度 / 022

再坚持一会儿 / 024

别抱怨命运不公平 / 025

放弃有时也如花开般美丽 / 029

卸下生命中不能承受之重 / 032

不必太在乎别人的冷嘲热讽 / 036

把烦恼关在门外 / 039

生活中的捷径有时就是顺其自然 / 042

沉着面对人生的挑战 / 044

在平凡的日子里对生活感恩 / 046

第二章

成功做人的好心态

海明威说：“人可以被打败，但不可以被打倒。”因为只要你心中有信念，任何外来的不利因素都阻止不了你对人生的追求和对未来的向往。很多时候击败我们的，不是别人，而是自己对自己失去了信心。一个人一辈子能够做自己想做的事是最幸福的，然而决定你的未来是幸福还是不幸的一个最重要的因素就是：你的心中是否充满信念。

信念可以战胜一切困境 / 052

另辟蹊径天地宽 / 054

忘记所受到的伤害 / 057

自控能力决定着能否成功 / 060

锻炼自己承受不幸的能力 / 062

不要让悔恨侵蚀了心灵 / 065

挑战自己的弱点 / 068

不要太把自己当回事 / 070

耐心等待 / 074

不要受愤怒的摆布 / 076

绝不能向欲望妥协 / 080

不要为虚荣付出代价 / 085

不要以为自己很卑微 / 089

做人不要太贪婪 / 094

心胸狭窄是祸之根 / 097

懦弱之心要不得 / 099

平平淡淡真生活 / 103

第三章

成就辉煌事业的好心态

在追求人生目标的过程中，我们有时会被途中的细枝末节和一些毫无意义的琐事分散精力，扰乱视线，以致中途停顿下来，或是走上岔路，而放弃了自己原先追求的目标，这是最可怕的，我们应该怀着愉悦的心情在成功的路上一步一步向前迈进，这样我们不仅会实现自己的目标，而且在奋斗的过程中我们不会感到这是一种付出，反而是一种实实在在的得到。

用轻松的心态向目标迈进 / 110

苦于没有机会，其实是不善于抓住机会 / 113

从悲剧中找出挽救悲剧的办法 / 117

不要自暴自弃 / 119

做一个善于倾听的人 / 123

不被别人的意见所左右 / 128

换一个方向试试 / 131

不要被暂时的失败击倒 / 133

输得起才能赢得起 / 135

有时成与败就是耐力的较量 / 138

工作没有道具 / 140

可贵的“懒蚂蚁效应” / 142

找准自己的位置 / 145

别给心灵上锁 / 147

学会享受工作 / 149

不一定非要成为最好 / 152

怨天尤人难成功 / 154

第四章

赢得真挚友谊的好心态

用爱面对每一天、每一个人、每一件事，心中就不会堆积烦恼，世间的纷争也会减少。天地虽宽，只要用无限的爱心去启发、引导，力量之源就不会枯竭。

别人站得远，我们就走近，距离便会缩小；别人若冷漠，我们待之以热情，彼此就会逐渐熟络。唯有主动付出，才有丰盈的果实得以收获。

慷慨无私地为别人着想，就像播种一样，总能看到收获，尽管这种收获有时是直接的，有时是间接的，但是有良心、重情义的受益者终究会把爱的种子珍藏于心，直到永远。

对别人要充满爱心 / 160

不要吝啬你对他人的鼓励 / 163

在平凡中感动着 / 168

善待他人等于善待自己 / 170

不要常常指责或轻视别人 / 172

善待你的对手 / 174

多从别人的角度想问题 / 176

人际互动中要保持“豪猪距离” / 179

我豁达我快乐 / 181

打开善良之门 / 184

人生难得是糊涂 / 187

人际交往中的跷跷板 / 192

嫉妒是自取其辱 / 194

微笑着说“不” / 197

寻找别人感兴趣的话题 / 199

第五章

获得感情幸福的好心态

爱情蕴涵了许多内涵，其中有尊重，有欣赏，还有美感。当你为爱完全失去“自我”后，就有可能失去他对你曾经有过的尊重与欣赏，你也可能失去对他的吸引力。世间有一种女子，她们总是在追随感觉，认定自己爱的人后，情愿为所爱的人付出，甚至包括牺牲生命也在所不惜。有些女子会在付出的过程中，发现她所爱的人竟然不值得爱；而另一些人，却到生命终止也发现不了真相。

不要苛求爱情的浪漫 / 206

失恋没什么大不了的 / 209

女人不能为爱情而丧失自我 / 212

女人不能太柔弱 / 214

女人在家庭中不能过于颐指气使 / 216

不能爱不该爱的人 / 218

不要报复负心人 / 223

爱情的本质是怜惜 / 226

夫妻间要多沟通 / 229

婚姻需要经营 / 230

爱情经不起比较和计较 / 233

不要为自己的婚姻套上紧箍咒 / 238

猜疑是摧毁爱情和婚姻的毒药 / 243



第一章

获得快乐人生的好心态

快乐，其实是一种境界、一种追求、一种憧憬，快乐也是一种情绪，懂得了控制情绪的方法，你就站在了快乐的一方。

很多时候，我们在尘世忙碌地奔波，忘了自己为什么而活着，忘了感动，忘了快乐。可你是否想过，其实我们是如此富有，如此幸福，因为我们身体健康，我们平安地活着。

快乐只有自己去寻找，你懂得了、了解了，无论在何处都是天堂。

让快乐伴你一生

在人生路上，即使是心心相印、白头偕老的夫妻也很难同年同月同日逝去，所以爱情不会是我们永恒的伴侣；即使是著作等身的作家、造诣极深的发明家、登峰造极的科学家，他们那曾经旺盛的创造力也会随着身体的衰老而逐渐萎缩，所以事业不是我们永远的旅伴；纵使是骨肉相连的亲情和亲密无间的友情有时也会在时空的流转中离去或变异；即使你曾经权倾一时，可是花开终有花落时，官场风云变化的无常，随时都可能让你堕身落马；即使你有沉鱼落雁之美，可是青春难驻，容颜易老，你总有人老珠黄的一天；至于金钱更是来去无常，今天破产跳楼的那位，很可能就是昨天腰缠万贯的富翁……那么还有什么可以成为我们一生的伴侣呢？那就是：快乐。

快乐就像是一种魔方，能给任何年龄的人带来生机和活力，能让萎靡者找到生活的动力，让默默耕耘者在无意中收获，让脆弱者变得坚强，让强者更富有韧性，让智者无言中享受。快乐的心情不是与生俱来的，它虽有先天的基因，却主要来自后天的修炼。可以促使人们快乐的因素有很多，稳定的工作、和睦的家庭、真诚的友谊、高尚的精神、美好的信念都是快乐之源。快乐诞生的前提是：你必须有使自己快乐起来的愿望。

也许有的人会说，生活对我来说充满曲折和坎坷，磨难一个接着一个，幸福于我总是遥不可及，我怎么可能拥有快乐呢？其实快乐与人生的顺境和逆境无关，只与人的愿望和努力的方向有关，你也许有一个不幸的童年：幼年丧父或丧母，甚至是一个父母双亡的孤儿，可是你幼小的心灵里充满了不甘示弱的倔强，你当哭就哭，当笑就笑，用一种勤奋和韧性代替了心中的幽怨和委屈，就像磐石底下拱出的一棵嫩芽，不停地将弯弯曲曲的细长身体顽强地向上伸展着，去竭力争取得到阳光雨露的滋润，于是它的根在挣扎着生长的过程中深深地植入大地的胸膛，饱饮泉水和养分；它的躯干和枝叶迎着灿烂的阳光茁壮而蓬勃地生长着；即便是在风雨中它也在不停地歌唱，所以童年不幸的你，完全可以像这棵嫩芽一样，用坚强和乐观

洗去脸上的阴郁和眸子里的泪光，一步一步扎实地向前走，最后你一定会长成一棵参天的大树。

也许你在情感的道路上突然遭受了一场严重的伤害，你的心被摧残得支离破碎，你觉得就像灵魂已经飞走了一般，但是只要你心中还有一丝快乐残存，那么它就会慢慢治愈你心头的创伤，使你那颗被情爱迷惑的心重新复苏，让你感觉到天涯处处有芳草，快乐会帮助你重新找到属于你的爱。

也许健康的你突然遇到一场飞来横祸，变成了残疾；也许原本家财万贯的你突然破产，一夜间变成了个一贫如洗的穷光蛋；也许聪明好学的你竟然高考失利……总之世事无常，命运多舛，任何人都可能在任何时间和任何地点，遭受到不同的打击和挫折，但是只要有快乐与你同在，任何不幸都是暂时的。快乐会告诉你：一切的痛心、愤怒都不会使破碎的东西复原，就让它很快在记忆里消失吧！于是快乐会帮助你及时把破碎的心情和生活整理一新，让你和从前一样，继续做该做的事情，很快你就会发现自己又成了一个幸福的人。本来嘛，真正幸福的人，就是那些认认真真而又快快乐乐地过完一生的人。不论长寿还是短命，只要在活着时，每一天该说的话、该做的事，你都说了、做了，你死而无憾，那么你的生命就是圆满的，圆满的生命就是幸福的。

任何事情的本身都没有快乐和痛苦之分，快乐和痛苦是我们对这件事情的感受，同一件事情，你从不同角度来对待，就会有不同的感受。比如兢兢业业工作着的你突然失业，你可以抱怨命运的不公平，可以痛恨上司的无情，可以忧伤得一筹莫展，但你也可以这样想，命运又成就了我一次选择职业的机会，也许从此我的生活会变得比以前更充实、更富裕，于是你心情轻松地踏上了求职的道路。一切的不愉快都不必挂在心头，更无须梗阻于喉，那样只能伤害身体，酿成顽疾。你要相信，一切都会有的，面包会有的，牛奶会有的，总之工作是会有的，一切都会有的。

再比如，你不小心丢失了一件价格不菲的皮大衣，你可以对自己的粗心懊悔不已，可以对拾金而昧者耿耿于怀，但是你也可以这样宽慰自己：从此一个衣衫褴褛的穷人不再惧怕冬天的严寒了，于是你就有了一种助人为乐后的快慰。既然一切都不会失而复得，也就财去人安吧！

再比如，孩子拆坏了你精心收藏的一块钟表，你可以痛心疾首地揍孩子

一顿，于是孩子哭，大人骂，家里顿时硝烟弥漫，可是你是不是也可以在片刻的痛心之后，马上这样一想：孩子在实践中又长了见识，于是你亲切地摸摸孩子的头：“孩子，你能把它再重新装起来吗？”笑一笑，自己乐，孩子乐，何乐而不为？

事本无异，异的是心情。迈克和汤普森几年前跟人合伙做生意，运货船突遇风浪，他们所有的财产包括梦想都沉入了海底。迈克经不起这个打击，从此一蹶不振，整天失魂落魄，神思恍惚，可是汤普森却活得有滋有味，他每天白天去码头做搬运工，晚上还要去图书馆看营销方面的书籍，生活得很充实、很快乐，于是迈克就去问汤普森，为什么经历了这么大的磨难，他还能乐得起来，汤普森说：“你咒骂，你伤心，日子一天天地过去；你快活，你高兴，日子也一天天地过去，你选择哪一种呢？”他还劝迈克说：“你每天早晨起床前、晚上睡觉前，都花一些时间重温当天发生的美好事情，这样坚持下去试试。”果然通过这种方式，迈克很快就培养起了对生活的积极态度，从而变得日益快乐起来，不久他就振作起来，在家人和朋友的帮助下，又开始从小生意做起，现在他已经成了一个成功的商人了。

一个人快乐与否与物质和社会环境无关，生活在和平、繁荣国度里的人不一定就更快乐。大量资料表明，第二次世界大战以来，人们的生活质量在诸多方面有所提高，然而自认为生活快乐的人并没有增加。相反，现代人拥有坏心情的几率却增加了10倍。金钱和财富似乎能够带来快乐，然而当收入能够满足基本需求之后，金钱就不再是快乐的源泉。人们对优越的生活条件习以为常后，就缺少了对生活的新奇感，从而也就远离了快乐。

快乐，其实是一种境界、一种追求、一种憧憬，快乐也是一种情绪，懂得了控制情绪的方法，你就已站在了快乐的一方。谁都无法“平安无事、无忧无虑”地过一辈子，谁都可能遇到不是那么尽如人意的事儿，有的人往往能从挫折中了解人生的真谛，从困难中取得生存的经验，从而欢乐常有，勇于奋进，终于到达成功的彼岸；而有的人则把苦难和忧愁闷在心上，整日里阴云淫雨，烦恼不尽，不能自拔，不仅难点照旧，事业无成，而且累及身心健康。因此可以说，一个人快乐与否，不在于他是否遇到什么困境，而在于他怎样看待困境。也就是说，消极心态与快乐是无缘的。

很多时候，我们在尘世忙碌地奔波，忘了自己为什么而活着，忘了感

动，忘了快乐。可你是否想过，其实我们是如此富有，如此幸福，因为我们身体健康，我们平安地活着。

“你知道，你爱惜，花儿努力地开；你不知，你厌恶，花儿努力地开。”是的，花儿总是在努力地开，美好的日子也在一天天地流逝。你是要痛苦地挨过一个个日子，还是愿意欣喜地度过每一天？我们大家都应该记住的是：你所拥有的一切都可能离你而去，只有好的心情将伴你一生，直到永远。

你可以选择一个快乐的角度去看待生活，也可以选择一个痛苦的角度。鱼在水里游来游去，那么从容，那么自在，它的快乐全部弥漫在水中，而我们人类的快乐全部藏匿在生活的每个角落，它们是那样的简单，简单到只需人们用心去细细地品味。只要我们有一颗细细品味幸福的心，快乐自会萦绕在我们身旁。

大幸福是伟人创造的，小幸福由自己完成，给自己的幸福画一条最近的底线，我们才会从最平常的日子、最琐碎的事情里品尝到幸福的滋味。也就是说，快乐的源泉、快乐的老家，不在天涯，不在海角，就在你我的身边。

人生是快乐的。如果觉得不快乐，实际上是自己不想让自己快乐。能够把许多的琐事放下，你肯定就快乐了。学会自己给自己一些自信，自己给自己一点勇气，自己给自己一丝开心，何愁心头不荡漾快乐的春意？

快乐只有靠自己去寻找，你懂得了、了解了，无论在何处都是天堂。

学会欣赏自己的优点

在生活中，我们不自觉地在自己心目中塑造了很多的偶像，并且渐渐地习惯了仰视这些偶像，觉得他们高不可攀，其实这是人生最大的失误，生命没有高低贵贱，任何时候都不要看轻了自己。一个人再强也不要和别人比，再弱也要和自己比。只有挑战过了自己，把以前的自己比下去了，你就会渐渐变得比别人强。

二战后受经济危机的影响，日本失业人数陡增，工厂效益也很不景气。一家濒临倒闭的食品公司为了起死回生，决定裁员三分之一，其中清洁工、

司机、无任何技术的仓管人员首当其冲。这三种人加起来有30多名。经理找他们谈话，说明了裁员意图。清洁工说：“我们很重要，如果没有我们打扫卫生，没有整洁、优美、健康有序的工作环境，你们怎么会全身心投入工作？”司机说：“我们很重要，这么多产品没有司机怎能迅速销往市场？”仓管人员说：“我们很重要，战争刚刚过去，许多人挣扎在饥饿线上，如果没有我们，这些食品岂不要被流浪街头的乞丐偷光？”经理觉得他们说的话都很有道理，权衡再三决定不裁员，而是重新制定了管理策略。

最后经理令人在厂门口悬挂了一块大匾，上面写着：“我很重要。”每天当职工们来上班，第一眼看到的便是“我很重要”这四个字。不管一线职工还是白领阶层，都认为领导很重视他们，因此工作也很卖命。这句话调动了全体职工的积极性，几年后公司迅速崛起，成为日本有名的公司之一。所以任何人只要认为自己很重要，那么他就有可能创造出奇迹。

人生的诀窍就是经营自己的长处。在人生的坐标系里，一个人如果站错了位置——用他的短处而不是长处来谋生的话，那是非常可怕的，他可能会在永远的卑微和失意中沉沦。成才的道路有千万条，每个人都可以选择一条适合自己的路来走，最关键的不是向别人看齐，而是能够对自己做出正确的估价，俗话说：“尺有所短，寸有所长。”每个人都有自己的长处和短处，如果只看见自己的短处而看不见自己的长处，或者夸大短处而缩小长处，都是自卑的表现。拿自己的短处去跟别人的长处相比的话，那么任何人都无法自信起来。

每个人身上都蕴藏着一份特殊的才能，那份才能犹如一位熟睡的巨人，等着我们去唤醒它，而这个巨人就是潜能。上天绝不会亏待任何一个人，会给我们每个人无穷无尽的机会去充分发挥特长，只要我们能将潜能发挥得当，我们也能成为爱因斯坦，也能成为爱迪生。无论别人如何评价我们，无论我们年纪有多大，无论我们面前有多大的阻力，只要相信自己，相信自己的潜能，就会有所成就。事实上，世界本来属于我们，只要抹去身上的浮灰，无限的潜能就会像原子反应堆里的原子那样充分发挥出来，我们就一定会有所作为，创造奇迹！

多少年来，哈佛、耶鲁这样的名校在世人的心目中有着一举足轻重的地位，人们毫不怀疑，进了这样的学校，等于打开了成功之门，可是，令人意

想不到的是，全球第二大软件公司“甲骨文”的行政总裁、世界第四富豪艾里森竟把所有哈佛大学、耶鲁大学等名校的师生都称为失败者。

在美国耶鲁大学300周年校庆时，艾里森应邀参加典礼。他当着全体与会者的面说：“所有哈佛大学、耶鲁大学等名校的师生都自以为是成功者，其实你们全都是失败者，因为众多最优秀的人才非但不以哈佛、耶鲁为荣，而且常常坚决地舍弃那种荣耀。世界首富比尔·盖茨，中途从哈佛退学；世界第二富豪保尔·艾伦，根本就没上过大学；世界第四富豪，就是我艾里森，被耶鲁大学开除；世界第八富豪戴尔，只读过一年大学；微软总裁斯蒂夫·鲍尔默在财富榜上大概排在十名开外，他与比尔·盖茨是同学，为什么成就差一些呢？因为他是读了一年研究生后才恋恋不舍地退学的……”

不过艾里森接着又把话锋一转：“不过在座的各位也不要太难过，你们还是很有希望的，你们的希望就是，经过这么多年的努力学习，终于赢得了为我们这些退学者、未读大学者、被开除者打工的机会。”

艾里森这番惊世骇俗的言论，的确有些过于狂妄了，但是不可否认的是，他所列举的这些人确实都是没有大学毕业证，但是却获得了巨大成功的人，这是因为他们都及早地发现了自己的长处，并果断地去经营自己长处的人，所以他们的成功就不足为奇了。

不要把别人都看做阳春白雪，而把自己看做“下里巴人”，对于不同的人生来说，各有各的精彩，生命的本质并不是竞争性的，一个人不必把超过别人看得高于一切，只要心怀坦荡地去完善自我，心情愉快地去追求自己的目标，就一定会拥有一个充实而快乐的人生。

不为名誉和权力所累

007

在现实生活中，名誉和地位常常被看做衡量一个人成功与否的标准，所以追求一定的名声、地位和荣誉，已成为一种极为普遍的心态。在很多人心目中，只有有了名誉和权力才等于实现了自身的价值。其实，人生的目的，不在于成名、成家与否，而在于面对现实，去努力而为之，去尽情享受生命，去细心体验生活的美好。