

没有糟糕的事情， 只有糟糕的心情



你若成不了心态的主人，必然会沦为情绪的奴隶



文清◎著



在悲伤的时候，事情总是变得一团糟
1%的坏心情，可能会导致100%的失败！

所以请先修炼好自己的脾气。要做好事情，先理好心情。

中國華僑出版社



文清◎著

没有糟糕的事情， 只有糟糕的心情



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

没有糟糕的事情,只有糟糕的心情 / 文清著.—北京:
中国华侨出版社,2013.9

ISBN 978-7-5113-4064-1

I. ①没… II. ①文… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第219447 号

没有糟糕的事情,只有糟糕的心情

著 者 / 文 清

责任编辑 / 月 阳

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4064-1

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前 言

人生是一场痛并快乐着的旅程，我们不可能一路坦途，有时也会被脚下的坎儿所绊倒。因此，不要太过担心，只要对幸福的生活永远抱有憧憬，就没有什么坎儿是过不去的。

不过，不是每个人都拥有一颗乐观的心。当磨难突然降临，总会有人被巨大的痛苦折磨得失去招架之力。在网络、报纸等媒介上，我们会不时看到有人因受到沉重打击而自杀的报道。这些被生活逼上绝路的人是值得同情的，也是可以理解的。

但是，就算生活再不顺利，痛苦再折磨人，也并不代表就只剩一条末路可走。有句话说得很好：“没有过不去的坎儿，只有过不去的人。”那些曾遭遇相同磨难、相同失败、相同不友好待遇的人，有人彻底被打败，只能苟延残喘地生活着；有人却坚强地站了起来，并取得了辉煌的成就。

可以说，人生是由自己创造的，是精彩还是暗淡，都取决于你的意志力和创造力。就算命运将意外强加在你身上，就算身体变得残缺或者被病痛折磨，这也并不代表你的生命中只剩下灰色和

冰冷。因为只要你愿意，你仍然可以通过学习来掌握一项新的能力，让生命变得更加有意义。诚如爱默生所说：“每一种折磨或挫折，都隐藏着让人成功的种子。”

还有，就算你在学习、工作、婚姻或竞争中吃尽了苦头，怎么也到不了成功的终点，你也不应该就此放弃前行，也许再多走一步，你就走到了美景中。生命贵在坚持，只要你走的方向是对的，就一定能彻底告别失败和困苦。

为了让人们了解无论是在人生的哪个阶段或是哪种形态下，都没有过不去的坎，本书应运而生。本书共分九章，每一章自成体系，又相互联系，清晰地叙述了在漫漫人生路中，我们会被何种坎儿绊住脚以及相关的应对办法。

透过这本励志之作，您可以更深刻地了解没有过不去的火焰山，没有荡不平的荆棘路。当上天丢给我们一个难题时，也会给我们提供解决问题的办法；当我们在寒冷的冬天里瑟瑟发抖到无法忍受时，春天会迈着轻快的步子缓缓而来；当我们过于固执，因钻牛角尖而走进死胡同时，只要原路返回，就能退回到宽敞的大路上。

总之，全文句句情真意切，字字饱含哲理，希望此书能给您的心灵带来一些启发，给您的生活带来一些帮助。



Contents 目录

第一辑 给生活多一点微笑： 没有过不去的事，只有过不去的人

不管生活是像一首歌一样轻快悠扬，还是像一把刀一样冰冷无情，我们能做的就是尽量微笑。微笑着改变自己，让自己去适应各种好的或不好的环境；微笑着面对压力，让压力变成成就我们的动力；微笑着面对失去的美好，让未来的更多的美好来光临我们的生活。要相信，微笑能够将悲剧变化成喜剧。

01. 生活不公平，自己给自己公平 _ 002
02. 改变自己，适应环境 _ 005
03. 学会接纳挫折和失败，才会走向成功 _ 008
04. 换个看法，就能换个心情 _ 011
05. 走出来，不要只站在墙角看问题 _ 014
06. 唤醒内心热情，充满激情地面对每一天 _ 017
07. 99%的烦恼其实都不会发生 _ 019
08. 用微笑将痛苦埋葬，才能看到希望的阳光 _ 023
09. 笑对压力，让微笑在压力背后绽放 _ 026



Contents 目录

第二辑

给苦难多一点感恩：

少了曾经的伤痛，就没有现在的坚强

生命是建立在苦难之上的。当苦难降临时，有的人跟着一飞冲天，有的人却因此一蹶不振。每个人都会经历苦难，苦难是人生的一次考验。在苦难面前摇头，就无法在幸福面前低头微笑。当你觉得快要被苦难打倒时，就忍住痛苦再试一次，也许下一次你就握住了幸福的手。要知道，苦难的尽头是甘甜。

- 01. 不要害怕苦难，苦难造就辉煌 _ 032
- 02. 苦难是人生最好的大学 _ 035
- 03. 把苦难打败，它会变成财富 _ 038
- 04. 不轻言放弃，苦难的尽头是快乐 _ 042
- 05. 再试一次，或许就能将苦难终结 _ 045
- 06. 在苦难中焚烧，才能百炼成钢 _ 047
- 07. 少吐苦水，扩大自己的胸怀 _ 051
- 08. 过去的苦难是纸老虎，无须心有余悸 _ 054
- 09. 学会遗忘，让时间来疗愈伤痛 _ 056



第三辑 给困惑多一点开释： 生活不是单行道，无路可走时别忘了转弯

漫漫人生路上，我们总会思考很多问题，有思考就会有困惑。有些困惑时间一到，就会自动消失，无须过于纠结；有些困惑来源于实实在在的麻烦，让我们不得不马上找到应对方法。有时候应对方法很简单，就是绕过去。须知，我们前面不会只存在一条路，懂得变通才能柳暗花明。

01. 换一下角度，再难的问题也可迎刃而解 _ 062
02. 认识自己，发挥长处 _ 065
03. 对人对事不苛求，释然是最好的解决途径 _ 068
04. 远离偏激心理，保持一颗理智的心 _ 072
05. 在变通中寻找出路 _ 074
06. 面对一条错误的路，必须果断放弃 _ 078
07. 伤害我们的，有时是我们对事情的看法 _ 081
08. 不要试图改变我们无法逆转的事 _ 083



Contents 目录

第四辑

给失利多一点信心：

成功和失败之间，只隔着一点坚持

不管是考试、比赛失利，还是创业失利，都会让人感到沮丧。但失利并不意味着永远的失败，懂得坚持的人，会带着失利赐予他的经验，潇洒地走到成功的彼岸。相比一路顺风的人，那些在跌倒后爬起来，并最终走向成功的人更能体会出成功的意义。不要因为一次失利就彻底放弃，失利后，忍痛继续前行，你才能看到胜利的曙光。

01. 人可以被打败，但不能被打倒 _ 088
02. 最深的绝望里，也能遇见最美丽的惊喜 _ 091
03. 没有真正的绝境，只有绝望的内心 _ 094
04. 人生只有一种失败，那就是半途而废 _ 097
05. 坚持一下，成功就在下一秒 _ 100
06. 黑暗中，带着希望上路 _ 103
07. 凡事多往好处想，事情就有转机 _ 106
08. 面对困难，勇于挑战 _ 109
09. 硬拼不行，不妨侧面迂回 _ 113



第五辑 给冷漠多一点理解： 承受别人的瞧不起，才能赢回别人的笑脸

这个世界不缺乏温暖，但偶尔也会被冷漠充斥。如果有人对你表露出瞧不起、轻视等冷漠态度时，只要你觉得自已并无过错，就无须为此感到愤怒或羞愧。你要做的就是强大内心，壮大实力，将那些辱没当作激励你前进的动力。当然，不是所有冷漠都是恶意的，当别人对我们冷漠时，我们要给予理解，争取用热情将别人的冷漠融化。

01. 强大内心，不被别人的态度所束缚 _ 118
02. 壮大实力，把辱没当成一种力量 _ 120
03. 再伟大的人也没有资格嘲笑其他人 _ 123
04. 被轻视和否定，并不代表没本事 _ 126
05. 被人瞧不起时，先检讨自己 _ 129
06. 笑对冷漠 _ 132
07. 先对别人笑，别人才会对你笑 _ 134
08. 先要播种，才会有收获 _ 137



Contents 目录

第六辑 给怯懦多一点鼓舞： 敢想更要敢做，人生境遇靠行动改变

怯懦既像是一块绊脚石，让我们走起路来畏首畏尾；又像一味毒药，专门蒙蔽我们那颗勇敢的心。想要走得顺畅，活得精彩，我们就要将怯懦打败。一般来说，怯懦多源于对自己的不自信以及自身能力的欠缺，如果我们能够不时地鼓励自己，并且不断加强自身能力，怯懦在我们心头就会失去立足之地。

01. 告别胆怯，相信自己 _ 142
02. 让怯懦迅速离开 _ 146
03. 空想没有用，要付诸行动才行 _ 150
04. 立刻行动起来，改变拖延的习惯 _ 153
05. 每场战役都有“关键时刻”，犹豫是最大的错误 _ 156
06. 人生没有这么多的“如果” _ 159
07. 不要做想象中的成功者 _ 162
08. 勇于肯定自己，人生没有迈不过去的坎 _ 166
09. 若想增加成功的砝码，别给自己留退路 _ 169



第七辑 给僵持多一点温暖： 用包容面对世事，没有打不开的心结

在人与人的交往中，难免会遇到矛盾，当双方互不相让时，就会形成僵持局面。僵持久了，就会对生活造成影响。其实，僵持是很容易就能打破的，有时候只需一句暖心的话。当然，打破僵持最主要的就是要有一颗包容之心。俗话说，退一步海阔天空，当对方不肯相让时，你何不主动后退一步？

01. 只有无争才能无祸，只有无祸才能无忧 _ 174
02. 不拿别人的错误惩罚自己 _ 178
03. 一个人的生活是寂寞的，一个人的奋斗是孤单的 _ 181
04. 清者自清，坦然面对别人的攻击 _ 184
05. 弃卒保车，才能赢得人生这盘棋 _ 187
06. 胜利，不是制敌而是宽敌 _ 190
07. 适当宽容他人与自己，才能收获快乐 _ 194
08. 赢，未必非要让对方输 _ 196



Contents 目录

第八辑 给婚姻多一点信任： 因爱而相聚，爱可以带人走出困局

婚姻不是围城，而是一座开满鲜花的城堡。如果你没有收获芬芳四溢的鲜花，可能是忘记了播种。不要说婚姻正一点点将爱情消磨，再浪漫的爱情也需要精心的呵护，就如呵护一朵娇艳的花。想要和伴侣在婚姻城堡中永远幸福下去，就要懂得包容、理解和欣赏。家和万事兴，和另一半携手同行，就没有什么困苦是走不出的。

01. 爱情，多点理性会更美 _ 202
02. 信任：婚姻大厦的基石 _ 204
03. 爱，不是私有的占有 _ 208
04. 学会欣赏，爱是细心的发现 _ 210
05. 多一些沟通，让爱情的保鲜期变长 _ 214
06. 多一点包容，婚姻才能更美满 _ 218
07. 懂得换位思考，多替对方着想 _ 221
08. 对彼此的过去，糊涂一点好 _ 224
09. 不要拿你的婚姻跟别人去比较 _ 226



第九辑 给对手多一点掌声： 别畏惧竞争，对手是你成功的另一双手

人皆会遇到对手。懦弱的人认为对手是障碍，会阻碍我们前进的步伐；强者认为对手是力量，会推动我们不断创造辉煌。其实在某些时候，真正激励我们走出困境、走向成功的，不是亲人和朋友，不是鲜花和掌声，而是那些想将我们彻底打败的对手。面对能够成就我们的对手，我们应该感激、超越，而不是痛恨、害怕。

01. 参与到竞争中去，越竞争越进步 _ 232
02. 对手，失败者的良师 _ 235
03. 对手不是仇人，是奔跑的助力 _ 238
04. 一笑泯恩仇，对手成朋友 _ 241
05. 相信自己，别输在心理素质上 _ 244
06. 每个人都能找到自己的优势，你也不例外 _ 247
07. 为对手鼓掌，失败没有什么大不了 _ 250
08. 没什么不可能，有时跟对手合作能实现共赢 _ 253

第一辑

给生活多一点微笑：

没有过不去的事，只有过不去的人

不管生活是像一首歌一样轻快悠扬，还是像一把刀一样冰冷无情，我们能做的就是尽量微笑。微笑着改变自己，让自己去适应各种好的或不好的环境；微笑着面对压力，让压力变成成就我们的动力；微笑着面对失去的美好，让未来的更多的美好来光临我们的生活。要相信，微笑能够将悲剧变化成喜剧。



01. 生活不公平，自己给自己公平

有的人一辈子健健康康，有的人却天生残疾；有的人生于名门，享尽荣华，有的人却生于贫穷，受尽穷苦；有的人一帆风顺得似乎老天都在为他一路开绿灯，有的人却在付出巨大努力后，仍然处处碰壁，甚至叫天天不应，叫地地不灵。

当遭遇生活的不公时，很多人会叫苦连天、自暴自弃、怨天尤人，整天活在忧郁之中。而这样的一种状态，势必会将自己推向一个更糟糕的境地。

试想，如果你大学毕业后被分在基层工作，你一边愤愤不平，一边敷衍工作，那么你会有升职的机会吗？恐怕不能，你连最简单的事情都做不好，老板又怎么会给你安排更有难度、更高级的工作呢？

在这个世界上，每一个人都期盼着公平，孩子们总是喜欢公平的游戏规则，成年人希望获得公平的竞争机会。但是，绝对的公平是根本不存在的。因为上天眷顾的人只是少数，而我们却是那大多数中的一分子……

既然如此，我们何必对那些不公平耿耿于怀呢？何不把这些坎当作生活对我们的挑战，努力做好该做的事情，自己给自己一个公平？

翻看那些成功人士的履历，他们之所以能够成功，就是因为无论生活是公平的还是不公平的，他们都坚持自己给自己公平。在这方面，当代最伟大的科学家斯蒂芬·威廉·霍金是一个经典的楷模。

“我的手指还能活动，我的大脑还能思考，我有终生追求的理想，我有爱我和我爱着的亲人和朋友，我还有一颗感恩的心。”这段豁达而乐观的文字，正是出自霍金——一位在轮椅上生活了几十年的残疾人之手。

霍金并不是一生下来就坐轮椅。青年时代，霍金是牛津大学公认的最有前途的明星学生，曾获得过一等荣誉学位。但是在他大三那年，却发现自己身上突然出现了一种奇怪的症状，即手脚逐渐变得不利索，甚至有时候还会无缘无故地跌倒。

专家在为霍金做了各种医学测试之后，判定这是一种罕见的肌肉萎缩性侧索硬化症，即运动神经病，而且会继续恶化，但是对于治疗，专家也无能为力，这就意味着霍金要带着他虚弱无力的身体，在轮椅上度过余生。

祸不单行，1985年，也就是全身瘫痪数十年后，霍金再一次遭受灾难性的打击。他感染了肺炎，因此，医生不得不为他进行气管切开手术，也就是在脖子及气管上直接切口形成通气孔，这样一来，他永远失去了说话的能力。

尽管生活对霍金如此不公平，夺走了他健康灵活的双腿，夺走了他与人正常交流的说话能力，留给了他无尽的病痛，但是，霍金没有抱怨生活的不公，他说：“生活是不公平的，不管你的境遇如何，你只能全力以赴！”

霍金积极乐观地适应生活，不断地改造自我，如今他已经成为世界上最著名的物理学家，拥有3个孩子，1个孙子，12个荣誉学位，是英国皇家协会的特别会员，还获得了很多奖项和勋章。

命运对霍金非常不公平，在常人看来简直是苛刻得不能再苛刻了：他腿不能站，身不能动，口也不能说。可他并没有抱怨生活的不公，而是积极乐观地改变自己，最终他为自己争取到了公平，赢得了成功而精彩的人生！

当今社会竞争激烈，即便你有满腹的才华，也不可能一下子升任企业的高