


好心情 是一种选择

张睿 编著



好心情
是一种选择

张睿 编著

图书在版编目(CIP)数据

好心情是一种选择 / 张睿编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2020.12

ISBN 978-7-5158-2940-1

I. ①好… II. ①张… III. ①心理健康—普及读物
IV. ①R395.6—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第226918号

好心情是一种选择

编 著: 张 睿

出 品 人: 刘 刚

责任编辑: 关山美

装帧设计: 北京任燕飞图文设计工作室

排版设计: 水京方设计

责任审读: 付德华

责任印制: 陈德松

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2023年9月第1版

印 次: 2023年9月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5158-2940-1

定 价: 48.00元

服务热线: 010-58301130-0(前台)

销售热线: 010-58302977(网店部)

010-58302166(门店部)

010-58302837(馆配部、新媒体部)

010-58302813(团购部)

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

投稿热线: 010-58302907(总编室)

投稿邮箱: 1621239583@qq.com

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

同样是进大观园，刘姥姥欣喜异常，林妹妹伤心不已。面对同样的江水，李后主浅吟低唱：问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。苏东坡纵酒高歌：大江东去，浪淘尽，千古风流人物！

景无异，人有别。不同的人，有不同的心情。不同的心情，导致了人对外界不同的感受。

有的人，心如细瓷，极易破碎；有的人，心像丝绸，极易起褶。因为塞车，因为等人，因为短斤的秤或掉色的裙……心里就像装了一只苍蝇，茶不思饭不想觉不睡，见什么都不顺眼，听什么都不顺耳，做什么都不顺心。这种人一辈子与“不顺”做了邻居，他们人生的道路会遍布荆棘与冷漠。

有的人，心如阳光，散发温暖；有的人，心像大海，博大无边。面对责难也好，挫折也罢，他们总是面带笑容，心态平和。他们拥有好心情，这种心情能使自己的精神、体力、创造力保持最佳状态，同时也能感染他人，以赢得帮助。因此，他们人生的道路会拥有更多的鲜花和温暖。

心情的好坏，其实只是一种选择。你选择戴上乐观的眼镜，看到的世界会处处亮堂；你选择戴上悲观的眼镜，看到的世界将是一片灰色。作为现代人，如何选择自己的好心情？作家克里斯顿·D·拉尔森就是一位选择戴乐观眼镜的人，他在一首《答应自己》的小诗中，写了如何选择好心情的



方法：

答应自己——

将如此坚强，任何东西也无法扰乱内心的静谧；

和见到的每一个人谈到的都是关于健康、幸福和舒畅；

让你所有的朋友都感到他们各有所长；

任何事物皆能窥见其光明的一面，使你的快乐信条处处应验；

只想令人愉快的事情，仅盼让人欣然的结局；

对别人的成功像对自己的成功，报以同样的欢呼；

忘却以往的过失，义无反顾地争取更大的建树；

将永远面带一种愉悦，向所遇到的每一个生灵送上一份可心的笑意；

将如此忙于完善自己，而无暇对他人吹毛求疵；

将豁达，不会忧郁；将高贵，不屑动气；将硬朗，不知畏惧；将快活，不容心存芥蒂。

第一章 找到人生幸福快乐的宝藏

选择良心，让灵魂光洁如镜 / 003

懂得欣赏自己 / 004

学花木随性而开，随性而谢 / 005

能量转换顺应四季 / 007

做人做事不必太刻意 / 008

幸福是一种心灵感觉 / 009

乐观与悲观的区别 / 012

好好享受每一个今天 / 014

有限的需求，无限的欲望 / 015

不要忽略身边的幸福 / 017

有一种幸福叫知足 / 018

珍惜眼前，珍惜当下 / 021

第二章 选择好心情，拥抱自己的幸福

保持幸福的习惯 / 026



- 寻找生活中的美 / 027
- 用平常心对待幸福 / 029
- 世界并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛 / 032
- 学会享受独处的时光 / 033
- 微笑，是一种释怀 / 035
- 张开双手，拥抱幸福 / 037
- 充满自信地活着 / 038
- 不要爱慕虚荣 / 040
- 请拥抱大自然吧 / 041
- 学会如何拒绝 / 042
- 淡泊明志，宁静致远 / 043
- 丢掉人生多余的包袱 / 045
- 笑是一种锐不可当的武器 / 047
- 看行云缓缓，听溪水潺潺 / 048
- 不被小事坏了心情 / 049

第三章 怎样获得好心情

- 做好自己心灵的船长 / 055
- 给自己积极的心里暗示 / 056
- 快乐生活的小秘诀 / 058
- 沉淀心情，宁静才可致远 / 059
- 开心的一万个理由 / 062
- 心态坦然，人生美丽 / 063
- 世界没有绝望的境地，只有绝望的心情 / 066
- 不可让心情被金钱主宰 / 067

做好心情环保 / 068

与书为伴的三大快乐 / 069

从烦恼和世俗中超脱 / 071

第四章 好心情激发斗志

做自己喜欢的工作 / 076

工作中隐藏人生乐趣 / 077

醉心某种爱好时，便不会孤单寂寞 / 078

从容应对，乐享生活 / 079

学会给自己的心情放假 / 081

十个方法摆脱枯燥 / 083

珍惜工作就是善待自己 / 085

忍受烦闷才能获得快乐 / 086

做工作有始有终 / 087

找回失去的童心 / 088

不把琴弦绷得过紧 / 091

第五章 爱情之酒因心情而变得醇香

慎重选择自己的伴侣 / 096

爱情使人容光焕发 / 097

爱情的油灯 / 098

爱情的约定 / 100

错过了便不勉强 / 101

学着放飞爱人 / 103

有爱才有家 / 104



- 玫瑰的信任 / 106
- 将爱情永远保鲜 / 108

第六章 好心情让家庭更和谐

- 送出所希望的礼物 / 114
- 用幽默来点缀浪漫 / 117
- 多给家人些时间 / 118
- 好心情来源于生活 / 120
- 长辈对晚辈的幽默 / 122
- 晚辈对长辈的幽默 / 124
- 过出平淡中的情趣 / 126
- 缓和家庭气氛的金玉良言 / 127
- 和孩子们一起笑 / 130
- 为女人开心支着 / 133
- 学会在婚姻里充耳不闻 / 134
- 大事化小，小事化了 / 135
- 好心情，让家庭充满关爱 / 136

第七章 好心情使人际关系更好

- 敞开心扉去接纳 / 141
- 得理要懂得让人 / 143
- 自嘲一下，为自己解围 / 144
- 生命就是回声，你给予什么便得到什么 / 145
- 让寒暄变得愉快起来 / 147
- 让赞美更能深入人心 / 148

宽容他人就是善待自己	149
再苦再累，也要笑一笑	150
幽默调侃，也要与人友善	152
让自己释怀	153
换个心态，你会收获新的生活	155
看开点，没有什么大不了	158
学会控制自己的情绪	160
消除误会	162
把生气消灭在萌芽	164

第八章 怎样改变坏心情

挫折中隐藏幸运	170
低点也是起点	172
人生光明面	173
做到内心坦然	174
“多余”如何处置	175
摆脱烦恼	177
不要悲观地放大问题	179
得失之间不要看太重	181
庸人自扰	183
生动比喻，让你口吐莲花	184
不要开错了窗	185
失去也是获得	187
改变自己的态度	188
两个肩膀	190



- 失去时要坦然 / 191
- 不要去攀比 / 193
- 遇事要积极面对 / 194
- 不要太算计 / 195
- 找到快乐秘诀 / 197
- 经常清洁自己的心灵 / 199

第九章 难得糊涂，学会放下

- 糊涂的高明之处 / 203
- 处处精明不如难得糊涂 / 205
- 一分糊涂，一分洒脱 / 206
- 该糊涂时就糊涂一些吧 / 208
- 不要过于敏感 / 209
- 生活四大“糊涂”法则 / 211

CHAPTER 01 第一章

找到人生幸福快乐的宝藏





上帝把幸福与快乐的宝藏藏在人的心中，人却总是向外去寻找自己的幸福与快乐。

传说在天堂上的某一天，上帝和天使们召开了一个会议。上帝说：“我要人类在付出一番努力之后才能找到幸福快乐，我们把人生幸福快乐的宝藏藏在什么地方比较好呢？”

有一位天使说：“把它藏在高山上，这样人类肯定很难发现，非得付出很多努力不可。”

上帝听了摇摇头。

另一位天使说：“把它藏在大海深处，人们一定发现不了。”

上帝听了还是摇摇头。

又有一位天使说：“我看哪，还是把幸福快乐的宝藏藏在人类的心中比较好，因为人们总是向外去寻找自己的幸福快乐，而从来没有人会想到在自己身上去挖掘这幸福快乐的宝藏。”

上帝对这个答案非常满意。从此，这幸福快乐的宝藏就藏在了每个人的心中。

选择良心，让灵魂光洁如镜

卢梭小时候，家里很穷，为求生计，他只好到一个伯爵家去当小佣人。伯爵家的一个侍女有条漂亮的小丝带，很讨人喜爱。一天，卢梭趁没人的时候，从侍女床头拿走小丝带，跑到院里玩赏起来。

正在这时候，有个仆人从他身后走过，发现了卢梭手中的小丝带，立刻报告了伯爵。伯爵大为恼火，就把卢梭叫到身旁，厉声追问起来。卢梭紧张极了，心想，如果承认丝带是自己拿的，那他一定会被辞退，以后再找工作，可就更难了。他结巴了好大一会儿，最后竟撒了个谎，说丝带是小厨娘玛丽偷给他的。伯爵半信半疑，就让玛丽过来对质。善良、老实的小玛丽一听这事，顿时懵了，一边流泪，一边说：“不是我，绝不是我！”可卢梭呢？却死死咬住了玛丽，并把事情的所谓“经过”编造得有鼻子有眼。

这下子，伯爵更恼火了，索性将卢梭和玛丽同时辞退了。当两人离开伯爵家时，一位长者意味深长地说：“你们之中必有一个是无辜的，说谎的人一定会受到良心的惩罚！”

果然，这件事给卢梭带来了终身的痛苦。40年后，他在自传《忏悔录》中坦白说：“这种沉重的负担一直压在我的良心上……促使我决心撰写这部忏悔录。”“这种残酷的回忆，常常使我苦恼，在我苦恼得睡不着的时候，



便看到这个可怜的姑娘前来谴责我的罪行……”

良心良心，一面是善良的心地，另一面就应该是“良好的心情”啊！一个人为人处世弃良心不顾，也就等于弃“良好的心情”不顾。

选择良心，不让它蒙上一丝灰尘，你的灵魂必定光洁如镜，心情必定安宁祥和。

良心在斥责我们之前，总会预先发出警告；如果我们无视这些警告，那报复将不可避免。

懂得欣赏自己

一个人要想拥有好心情，就要守住自己心中那片灿烂的阳光。这里所说的阳光就是指自己的尊严。曾经听过这样一句话：喜欢自己，就要学会善待自己、欣赏自己，使自己像阳光那样热情奔放，不可或缺，让自己的尊严高高飞扬，活出真自我。

如果你不明白，可以读一读安迪的故事。

安迪是一个天生丽质、秀外慧中的女孩，她之前在一家公司担任总经理秘书。

而现在，安迪却辞职到一家酒店餐饮部去工作，当了普通的服务员。这种落差让人惊诧。“你该知道的，我的上司是一个衣冠楚楚的人，但遗憾的是他也仅仅衣冠楚楚罢了。”安迪淡淡一笑，“所以我辞职的时候什么都没带走，我只要回了我自己。”

其实，安迪应该说，她只是捍卫了她做人的尊严，或者她守护了她理想中那片粲然的阳光。

安迪说她永远忘不了这个小故事：从前一个国王看见一个躺在马路上的

乞丐，这个国王一时恻隐心起，问那乞丐：“你需要得到我的帮助吗？”那个衣衫褴褛、蓬头垢面的乞丐望了望国王，说：“需要！请站到一边去，别挡住我的阳光。”

“所以，”安迪说，“一个自尊自强的人总会活出自己的风采。因为纵使身处逆境时他还有资格对别人说：别挡住我的阳光！”

只要精神之树不倒，每个人都可以是笑傲命运的富翁；只要自己心中有一方晴空，那么灿烂的阳光就会照耀大地。

人的一生，就像一趟旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，那我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使身处逆境，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。

学花木随性而开，随性而谢

人生在世，总不免有许多情感和情绪上的困扰。对一个多愁善感的人来说，人生真是痛苦多于欢乐，爱和恨都过于强烈，一点点刺激就激动不已。比如林黛玉，用情太深而愁肠百结，终于“香魂一缕随风散”了。如此人生，真不免让人又怜又怨。

倘若我们能控制住个人的情感，从自己的生活处境中拨云而出，对自己的生活与对他人的生活一样做理智地对待，那么生活岂不真实得多也轻松得多？当理想受挫时，倘若我们明白除了追求过程本身具有的意义外，人生的努力大多徒然，我们不就可以对失败安然一点地接受？当与家人失和，想远走高飞时，倘若我们明白“城里的人想冲出去，城外的人想冲进来”的道



理，难道还会那么毅然？亲友故逝，虽不必像庄子那样“鼓盆而歌”，但若我们静观此事如观旁人身受，观自然变迁，岂不可以减少一点痛苦而节哀自重？深夜，你推开窗户看万家灯火，哪一盏灯下没有着自己的故事，自己的悲欢？街头忙碌的商贩、送快递的小哥，哪一个没有自己的追求、自己的渴望？在这无际的人群中，在这广阔背景下，你能不觉得自己的悲观被淡化了一些？你能不对这人生抱有一种更为坦荡和豁达的态度？

多情的人生如酒神，于是酣醉于醇酒，酣醉于狂歌，苦痛是它的基本精神；静观的人生如日神，凭高普照，静观自得，泰然地将“变化”化为“存在”，将人生的缺陷化为在平静中被“观”的事实，由此而得解脱。

静观者是一个心绪平和、从容淡定，把自己仅当人群中一员的人；是一个举起镜子直照人生，显示人生本来面目的人；是一个既不一味悲观，也不盲目乐观，而更近于达观，善于将人生的苦闷忧痛化入一片平淡无奇的背景中，从而获得超脱与解放的人；是一个万事万物在他眼中各得其所、各呈其趣，一件琐碎的家务并不比一桩伟大的事业更少意义的人。他眼里的世界是正常的，心里的世界是和谐的，他“廓然而大公，物来而顺应”，以一种雍和的气度和成熟的智慧直面人生，从而拥有一份处变不惊的好心情。

人应该学学花木，随性而开，随性而谢。不管面对的是国王还是乞丐，都一视同仁，按照自己的节奏开花与凋零。