

前 言

许多人总是把活得很心累,活得很窝囊,活得很无聊的主要原因都归结为外界的客观原因,可是从来没有审视过自己生活心态的好坏。面对人生失败的困境,屡遭挫折的煎熬,丧魂落魄的无助,往往推诿为没有出身于一个好家庭,没有考上一所好大学,没有自己适合的一个好工作,没有找到一个好配偶……可是对自己的冷漠、无知、懒惰、迷茫、软弱、轻视等消极心态却熟视无睹。生活的主体是自己,自己才是人生的主人。很多事实证明,心累多是自己心智未开,窝囊多是自己无能之举,贫穷多是自己观念未改和懒惰的结果。

好的心态决定好的命运。人的命运是完全可以自己掌握的,面对同样一件事,你可以是欢乐满天,也可是忧愁连地,这全在于一个人的心态如何。生活多恬淡少浮躁,情绪多稳定少激动,人间多关爱少仇恨,处世多宽容少嫉妒,生存多理智少疯狂……人生肯定会变得格外的美丽。

轻松地过,快乐地活。

目 录

第一章 调整好自己的心态

乐观的心境和高尚的品质,从根本上改变着我们对万事万物的看法,并且通过我们的行为表现出来,同时也将最终支配我们的生活。其时,这个世界是一个内心的世界,如果我们情绪低落,愁眉苦脸,反映出来的就会是绝望和无助;如果心态平和、乐观地面对生活,那么世界给予我们的将会是最美好的一切。

- 一、幸福是一种意念 (2)
- 二、做一个心境开朗的人 (6)
- 三、不要放弃积极地追求..... (11)
- 四、心态是你真正的主人..... (15)
- 五、发掘内在的积极因素..... (17)
- 六、摆脱错误心理的阴影..... (20)
- 七、寻找快乐精神的宝库..... (22)
- 八、知足才能常乐..... (23)

第二章 始终看到生活的希望

在生活的路上,有灿烂,也有阴云密布。然而心灵是脆弱

的,偶尔的风吹雨淋,也会使自己觉得碰上了世界末日。可是,当你在风雨的摇曳中稳稳站定之后,看到的阳光依旧是那样的灿烂,每一天依旧充满着希望。

- 一、“门”总会开着..... (29)
- 二、希望始于永不满足..... (34)
- 三、从一点处突破..... (42)
- 四、跌倒了再爬起来..... (49)
- 五、在奋进中永不言败..... (57)
- 六、撬开死亡之屋..... (64)
- 七、放眼值得追求的彼岸..... (70)
- 八、摆脱软弱的个性..... (71)
- 九、不要在热忱上浇凉水..... (73)

第三章 控制好你的情绪

人类之所以不同于其他生物,乃是因为具有极强的改造能力,可以把任何东西或想法转换或改变成自己觉得快乐或有用的东西。痛苦与快乐具有一样的影响人生的力量,积极利用这些力量,能使你的整个人生大大地改变。

- 一、做自己情绪的主人..... (78)
- 二、学会驾驭情绪这匹烈马..... (81)
- 三、摆脱你的抑郁情绪..... (84)
- 四、控制情绪从不言败..... (92)
- 五、情感控制的快乐处方..... (95)

六、时时控制好自己的情绪.....	(96)
七、控制情绪的人是快乐的	(103)

第四章 开一个“快乐”处方

人的心情,如天气一样,富有阴晴不定的风云变幻。无论生活中发生了什么事情,保持一份美丽、快乐的心情,就会使人从早到晚有满面春风、会心微笑的快乐所在。

一、给自己的涯灵开个快乐的处方	(107)
二、摆脱烦恼,找回快乐.....	(112)
三、笑,最便宜的灵丹妙药.....	(116)
四、抓住机会,甩掉包袱.....	(118)
五、生命财富的含义	(123)
六、利用时间请进快乐	(126)
七、自己动手,迎接快乐.....	(128)
八、重建快乐心灵的课程	(130)

第五章 养成快乐的习惯

养成好习惯,必有好人生。

每个人都有自己后天所培养的习惯,而成为与他人有所不同的个体。但是有的时候你必须审查自己所有的习惯是否有益,如果是好的习惯,请坚持下去,如果发现你的习惯是不好的,一定要改变它。

一、快乐的习惯你有吗	(133)
二、追求快乐不是自私的人	(134)
三、怎样学习快乐的习惯	(135)
四、学会放弃不良的恶习	(138)
五、不要老做无聊的事	(139)
六、让不顺心的事,留给周末.....	(142)
七、变换不同角度,消除疲劳.....	(143)
八、时时换些不同性质的作业	(144)
九、尽快铲除不良习惯	(145)
十、消除生活上的呆板与倦怠	(148)
十一、树立正确的观念	(149)
十二、听听音乐可使心情更轻松	(150)

第六章 锻炼健康的身心

有首歌唱的好,说“有啥也别有病,没啥也别没精神……”健康的体魄和心灵是快乐的原动力,是一切幸福的根源。在人生的路上,就算你成就了辉煌的事业,就算你拥有了万贯家财,没有好的身体,整日与药为伍,你会快乐吗?答案是否定的,那让我们为自己喝彩吧!拥有健康,享受快乐。

一、有了健康才有希望	(153)
二、健康源于有节奏的生活	(158)
三、相信自己能够活到一百岁	(162)
四、活到 100 岁的养生法	(164)
五、保持健康心态的艺术性	(167)

六、金钱不是健康,健康却是金钱.....	(169)
七、拥有快乐的念头也是健康	(172)
八、治疗人格障碍的健康学	(174)
九、让忧虑“到此为止”的健康学	(177)
十、给疲劳按摩疗心法	(180)

第一章 调整好自己的心态

乐观的心境和高尚的品质,从根本上改变着我们对万事万物的看法,并且通过我们的行为表现出来,同时也将最终支配我们的生活。其时,这个世界是一个内心的世界,如果我们情绪低落,愁眉苦脸,反映出来的就会是绝望和无助;如果心态平和、乐观地面对生活,那么世界给予我们的将会是最美好的一切。

一、幸福是一种意念

林肯曾经说过，“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”其实，人与人之间原本只有很小的差别，但这种很小的差别却往往造成了巨大的差异！

毫无疑问，一辈子能够做你想做的事是最幸福的。然而究竟谁有能力决定你的未来是幸福还是不幸呢？答案只有一个——你自己。

美国一位相当具有知名度的电视主持人，有一回邀请某位老人在他的节目中接受访问。这位老者在节目中所说的话并没有预先备妥，也未事先排演过，但是，由于他说话的内容十分朴实、自然、得当，因此每次话音未落，总会使人开怀一笑，受到了观众们热烈欢迎。当然，这位主持人也因感染了其中的温馨气氛而愉悦不已。

由于好奇，这位主持人禁不住问这位老人：“你为何会这样幸福呢？你一定有关于创造幸福的不可思议的秘诀吧！”

“不！不！”老人回答，“根本没有什么不可思议的秘诀，这件事就好比每个人的脸上都有一张嘴巴一般，是件非常平常的事。我只是在每天早晨起床时作一个选择。你们认为我会选择哪一样呢？——我只是选择‘幸福’而已。”

这件事乍听起来，也许单纯得令人难以置信，且这位老人

的见解听来也似乎过于浅显。但是，却让我们想起一件重要的事，那就是亚伯拉罕·林肯曾说的：“人们如果下定决心要拥有幸福，他就会那么幸福。”换言之，如果你希望变为不幸，那么你就会陷入不幸的深渊中。世界上再也没有比这个道理更简单的了。

想获得幸福的人应采取积极的心态，这样，幸福就会被吸引和聚积到他们的身边。那些态度消极的人不会吸引幸福，只会排斥幸福。

一支流行歌曲开头的一句话意味深长：“我想获得幸福，但是我只有使你幸福了，我才会得到幸福。”

寻找自己幸福的最可靠的方法，就是竭尽全力使别人幸福。幸福是一种难以捉摸的、瞬息万变的东西。如果你去追求它，就会发现它在逃避你。但是如果你努力把幸福送给别人，于是它就会来到你的身边。

作家克莱尔·琼斯是美国中南部俄克拉荷马城大学宗教系一位教授的妻子，她谈到他们结婚初期所经历的一种幸福：

在婚后的头两年中，我们住在一个小城里，我们的邻居是一对年老的夫妇，妻子几乎瞎了，并且瘫在轮椅上。丈夫本人身体也不是很好，他整天呆在房子里，照料着妻子。

在圣诞节的前几天，我和丈夫情不自禁地决定装饰一棵圣诞树送给这两位老人。我们买了一棵小树，将它装饰好，带上一些小礼物，在圣诞前夜把它送过去了。

老人们感激地注视着圣诞树上耀眼的小灯，伤心地哭了。她丈夫一再说：“我们已经有许多年没有欣赏圣诞树了。”以后每当我们拜访他们，他们都要提到那棵圣诞树。这是我们为

他们做的一件小事，但是我们从这件小事中得到了幸福。

由于他们的友好，他们得到了一种幸福，这种幸福是一种十分深厚而温暖的感情，这种幸福将一直留在他们的记忆中。

你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有权选择其中的任何一种。决定的因素是你受积极的还是消极的心态的影响，这个因素也是你所能控制的。

积极的心态，对你的健康，进而对你的生活和工作都起着重要的作用。“我日子过得愈来愈好。”有些人每天在醒来时和就寝前都要把这句话朗诵好几次。对他们说来，这句话并不是华而不实的语言。

就某种意义说来，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中较好的东西吸引到他的身边。

积极的心态会给人的健康带来很多好处，消极心态则可能引发疾病，对此相信许多人有过深刻的体会。心中有消极的思想是一件危险的事。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵，为了有健康的身体，先得祛除心中的消极念头。

常有人提起，愤恨不满的情绪常常会引起疾病。一位美国政坛元老曾说过：“有两件事对心脏不好：一是跑步上楼；二是诽谤别人。”这两件事不仅对心脏不好，而且对人的身体也有害。所以，学会宽恕很重要，你会发现体谅别人会起到奇妙的治疗效果。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。

不过,也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

许多家报纸曾报道过一则新闻:有一名男子在过马路时不幸被车子撞倒而丧命。验尸报告说,这个人有肺病、溃疡、肾脏病和心脏衰弱。可是,他竟然活到了84岁。为他验尸的医生说:“这个人全身是病,一般情况,30年以前早该去世了。”有人问他的遗孀,他怎么能活这么久?她说:“我的丈夫一直确信,明天他一定会过得比今天更好。”

许多人认为,在运用积极心态时,多使用积极的表述,也有利于身体健康。语言文字是有影响性的。如果你经常运用消极的话语来描述你的健康,便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极,会影响你内在的各种器官。

精神治疗协会前任会长卡特博士在谈到一个人持肯定的态度对健康的影响时,甚至反对像“我今天不会生病”这样的说法。他认为那只是半积极的态度。应该改说:“我今天觉得比昨天好。”这是非常积极的陈述,因而是一种更健康的想法。卡特博士说:“肯定的态度是以科学的事实为基础的,这些事实得自生物学、化学、医学等。正确地运用肯定的态度将有助于改善你的健康,延长你的寿命,使你精神充沛,备感幸福,从而在各方面取得成功,并且还能替你保持一件最主要的东西——心灵平静。”

这是一些采取肯定态度对待健康的成功例子,你不妨也试试。记住要每天坚持训练自己的思想,按积极态度考虑问

题。

事实上拥有积极心态,仅是重要的第一步;第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做的时候,你心里必须想着,这些都是存在的事实。行动有活力而积极,将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的能量及活力。

其实我们的身体并不觉得疲惫、生病或老化。你应该改变你对自己的看法。先看清楚其实你是健康的,再遵守并实行各种健康的法则,你就能变得充满活力、精神十足。

二、做一个心境开朗的人

田园有真乐,不潇洒终为忙人。诵读有真趣,不玩味终为鄙夫。山水有真赏,不领会终为漫游。吟咏有真得,不解脱终为套语。(明·陆绍珩《醉古堂到扫》)

也许是生活的压力太大,有些人说:“活着,真累。”也许是遇到不顺的事太多,有些人说:“活着,真烦。”也许是对柴米油盐的平凡生活的厌倦,有些人说:“活着,真没劲。”这里,有一个如何认识生活的问题,也有一个如何调整自己心境的问题。

生活就是生活,它像泥土一样真实而粗糙,如果你对它抱有不切实际的幻想,你就会难免失望。像自然界有风雨阴晴一样,生活也不会总是一帆风顺。如果你对此没有思想准备,你可能就会彷徨悲观。生活也不会总是充满着戏剧性的高潮,更多的时候它是平凡琐碎的,甚至显得沉闷。你怎么可能指望它天天都如狂欢节一般呢?

宋代大词人苏轼说:“月有阴晴圆缺,人有悲欢离合,此事

古难全。”但这并不是说生活就是一桩枯燥乏味的苦事。法国雕塑家罗丹说过：“对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多的美好，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在自己。

有一个人，日子过得烦闷而无趣，他要去找找那些快乐的人，问问快乐的秘诀。他想，国王尊贵而富足，一定快乐。他见到了国王。国王却说：“我一天要面对那么多要处理的事，我还时时要操心王位是否牢固，我晚上觉都睡不安稳，哪有快乐可言？”他又想，流浪汉一天无忧无虑的，一定快乐。但流浪汉却说：“我连今天晚上到哪儿睡觉都没着落，我哪会快乐？”这个人搞不懂了，世界上真没有快乐的人了吗？我上哪里能找到快乐的秘诀？这时一个老者告诉他，国王也可以快乐，只要他不被权力和金钱迷住了心灵；流浪汉也可以快乐，只要他不被贫困压倒。快乐不快乐，就在你自己。

最近有一本书，是一个正遭受着癌症折磨的女青年写的。她说：

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度；
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；

你不能左右天气,但你可以改变心情;

你不能选择容貌,但你可以展现笑容。

正是这种对生活的认识,使她能坦然地应对死神的威胁,认真快乐地生活。而生活快乐不快乐,全在自己对生活的态度和理解。这里有一小故事:

一个青年老是埋怨自己时运不济,发不了财,终日愁眉不展。

这一天,走过一位老人,问他:“年青人,干吗不高兴?”青年回答:“我不明白我为什么老是这么穷?”

“穷?我看你很富有嘛!”

“这从何说起?”青年问。

老人没有直接回答,而是说:“假如今天我折断了你的一根手指,给你 1000 元,你干不干?”

“不干。”

“假如斩断你的一只手,给你 1 万,你干不干?”

“不干。”

“假如让你马上变成 80 岁的老翁,给你 100 万,你干不干?”

“不干。”

“假如让你马上死掉,给你 1000 万,你干不干?”

“不干!”

“这就对了,你身上的钱已经超过了 1000 万了,你还不高兴吗?”

老人说完笑吟吟地走了,留下那青年在思索。

平凡的生活处处充满着快乐。这恰好印证了牛顿的一句话：“愉快的生活是由愉快的思想造成的。”

我们还要唉声叹气吗？我们为什么不做个快乐的人呢？生活中有不顺，有烦恼，有压力，但只要你保持愉快的思想，你就会发现更多的快乐。英国 19 世纪的数学家、物理学家哈密顿说：“欢乐就是健康，反之，忧郁就是病魔。”你选择哪一种呢？

《运动休闲》曾登过一篇文章《健康快乐的秘诀》，你不妨试试这些简单易行的“秘诀”，你会发现它们的确会帮助你摆脱烦恼而愉快起来——

- (1) 做一做那些你想做却没有时间做的事情。
- (2) 给一个疏于联络的老朋友打电话。
- (3) 忘记过去某个时间让你生气的某个人或某件事。用记忆中快乐的片段来代替不愉快。
- (4) 与一个闷闷不乐的人共读一则笑话——笑话是灵丹妙药。
- (5) 不要轻易许诺。
- (6) 鼓励别人，给与他人帮助。
- (7) 尽量与你的家人和朋友在一起。
- (8) 多赞美别人，因为这可能是他最需要的礼物。
- (9) 当你发现做错了事情时立即道歉，道歉不是弱小的表现，而是勇气的象征。不要自夸，如果你做了好事，最终会有人发现。
- (10) 试着去理解一些与你的想法相迥异的观点。
- (11) 放松，当你想发脾气的时候，问问自己这件事情可会

影响我一个星期？当有人开玩笑时你要笑得最响亮。

(12)交一个朋友,就如在人的面前展现了一个新的世纪。

(13)不要对一个孤注一掷做事的人说泄气话。乐观一点,有助于达到目标。

(14)对好事表示欣赏,这样既阐明了你的观点,又培养了良好的心境。

(15)读一本好书,扔掉那些坏书。

(16)需要勇敢的时候,问问自己:“人生能有几回搏?”

(17)好好照料自己。对食物有所选择会让你感觉更好,外表也会更美观。

(18)不要听任烟雾污染你的空间,及时制止在你周围吸烟的人。

(19)还掉你借的书,整理衣柜中的衣物。

(20)把抽屉里的照片取出来,装入影集。

(21)看到人行道上有果皮,拾起来扔进垃圾箱里,别置之不理。

(22)不要说你自己都怀疑是对是错的话,不要做你自己也不知道是错是对的事情。

(23)满怀喜悦地看待世界的景观。

(24)昂首挺胸地走路,多多微笑,你看起来至少要年轻十岁。

(25)不要害怕说:“我爱你。”这是世界上最美丽的语言。生命中有了爱做伴,你就会有所收获。

三、不要放弃积极地追求

一个人要想打开自己人生的局面，必须先了解自己，战胜自己。要做到这两点，必须靠积极的心态去生活，不能用消极的情绪度过每一天。清晨，当你睁开眼睛时，你是否经常如此想过：人活着是一件多么美妙之事！又一个多么愉快的清晨！我从未感到如此开心！我想今天一定会是美好的一天。

找回自己小时候那种吹口哨的心情，使之成为你此刻的生活态度；找回那种内心深处完全自然、毫不做作的乐趣。其实，真正的乐趣并不是表面上的，或随时可见的，而是一种发自内心的感觉是一种因你的处境和你所做之事而感到的深深的幸福。如果你暗中注意这种人，就可以发现他们总是在唱歌或吹口哨。

一个晴朗的星期天下午，一位先生和他的太太露丝还有小女儿丽莎一起去散步。他们在一起很快乐，玩得很开心。他们沿着公园走着，步履轻快，挺胸抬头，兴致高涨。“抬头挺胸走路真有趣！”他们齐声说。

他们走了约一里多的路，觉得全身舒畅，充满活力。当他们走过第五大街的莱特大厦和古根汉姆博物馆时，丽莎说：“看，多美啊！”以前，这位先生从没想过这些建筑物有多特别，经丽莎一说，他便抬头又看了一次，这时，他才真正了解伟大的建筑师莱特注入在这个建筑中的人生乐趣。它高高的尖顶直入云霄，真正传达着一种振奋、快乐。他第一次觉得开始喜