

<<好心态好情绪决定你的一生大全集>>

图书基本信息

书名：<<好心态好情绪决定你的一生大全集>>

13位ISBN编号：9787511332578

10位ISBN编号：7511332579

出版时间：宿文渊 中国华侨 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。只有保持一种正确的、积极的心态，你才能领略到“蓝天白云、阳光沙滩”的人生意境，才会拥有快乐的人生。

人生的痛苦与幸福、失败与成功、忧愁与快乐，都是由我们的心态决定的。

在痛苦、失败和忧愁面前，及时调整自己的心态和情绪，让自己保持好心态、好情绪，这样就可以把自己的人生变得幸福、成功与快乐。

心态决定了我们的命运。

积极心态可以使你学到处世的智慧和做人的道理，使你的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大；消极心态则很有可能使你人生的航船驶入浅滩，从而陷入无法自拔的困境，一生与困苦和不幸相伴，成为人生的失败者。

心态影响着一个人的生活，决定着一个人的命运。

有着怎样的心态，就会产生怎样的行动。

同一件事情，不同心态的人去做，其结果必然会不同。

好心态就像阳光一样，是能量之源，是快乐之本。

当我们的的心灵充满阳光时，我们的生活也一定会变得充满欢笑和丰富多彩。

具备乐观的心态，你的心理年龄就会永远年轻。

当你朝着奋斗的目标迈进时，好心态会让你充满自信、充满力量去获得财富、成功、幸福和健康，攀登人生的顶峰，实现梦寐以求的奋斗目标。

好心态是一种积极、乐观、宽容、知足、感恩的心智模式，能够让我们带着好心情去创造成功，体验丰富多彩的人生。

心态决定状态，如果拥有好心态，并在其指引下工作与生活，那么，事业就会如阳光般夺目，生活也会如夏花般绚烂。

拥有好心态的人积极、乐观、自信，他们遇到困难决不会找借口，遭遇失败也不会停下前进的脚步，而是在困境中依然保持微笑，视失败为另一段努力的开始；拥有好心态的人简单、淡定，他们不会用烦琐的方式困扰自己，更不会因一时的得失来论证成败，而是崇尚简单、追求快乐，时刻以一颗平常心来面对生活中的起伏；拥有好心态的人坚忍、顽强，他们不会逃避问题，更不会甘于平庸、敷衍塞责，而是乐于将困境视为一种机遇，积极主动地从中挖掘财富。

拥有好心态，我们才能以一种快乐的心情欣赏人生的起起落落，才能以一种成熟的姿态书写人生的花样年华。

情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现。

现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。

好情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；坏情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。

情绪问题如果不予理会、不妥善处理就会越积越多，最后把你的一切都搅得面目全非。

成功者掌控情绪，失败者被情绪掌控。

处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。

有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。

这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。

你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美

## <<好心态好情绪决定你的一生大全集>>

丽的风景也视若无睹。

情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些做情绪主人的人。

卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。

究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。

善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。

其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。

他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

好情绪就像人间天堂，充满阳光和希望；坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿。

这就是情绪的威力！

错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，都可能招致不可估量的损失；正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水。

让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是紧闭的心灵。

没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。

我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。

心态决定命运，情绪左右人生。

早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。

好情绪会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。

如何拥有好情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来做情绪的主人，是我们人生的必修课。

《好心态好情绪决定你的一生大全集》从心态和情绪两方面入手，结合经典案例，用睿智、生动的语言，由表及里、由浅入深地诠释了心态的惊人力量和情绪的巨大作用，帮助读者摆脱消极情绪的困扰，拥有好心态、好情绪，建立正向能量，达到心灵的平衡，获得幸福美满的人生。

如果你现在还为自己的失意人生感到茫然无助，如果你想开启自身蕴藏的巨大能量，那么，请你打开这本书，命运将在这一刻发生改变。

## 书籍目录

上篇 保持好心态,成就卓越人生 第一章 心态决定你的一生 拥有一颗平常心 回归简单生活 PMA 黄金定律:能飞多高,由心态制约 求上、求优、求高 拒做呻吟的海鸥,勇做积极的海燕 积极是激发潜能的自我暗示 积极是永远保持一颗年轻的心 缔造阳光心态,走向积极之路 从现在起,不再否定自己 第二章 缔造阳光心态,破译幸福密码 什么是阳光心态 阳光的真谛在于简单、快乐、富足 阳光就是心灵的自由与和谐 心中洒满阳光,世界才会透亮 心有多远,你就能走多远 心情顺心如意,性情快乐自由 心情开朗,你的世界才会晴空朗朗 只要心灯不灭,就还有希望 第三章 务实心态——踏踏实实,于平凡中创造辉煌 务实,将思想化为行动 务实是一种全身心的投入 务实的力量远远大于天赋的力量 凡事不要祈求“一步就能到位” 成功的真谛在于脚踏实地去做 只有行动,才可能抓住机遇 科学规划,不要流于空想 立即行动不拖拉 专注于目标,不瞎折腾 自己才是那个应该依靠的人 如果想成功,必须科学地利用时间 第四章 自信心态——肯定自己,做生活的阳光舞者 自信,调动起所有向上的潜能 自信是由内而外的震撼 懂得欣赏自己,别人才会欣赏你 只有自信的人才最有魅力 有自信,即使“真不行”也会变成“真的行” 挑战“不可能”,成功才不只是幻想 克服自卑的10种方法 第五章 平常心态——淡然处世,宁静致远 认真生活,悟平常心态 保持初心,守护平常心态 不畏惧,以平常心对待失意 摒弃完美主义,客观地待人待己 修正方案,找对方法 放下一切,使自己“空”起来 丢掉过高的期望,走进自己的内心 跟自己的心灵赛跑,少和别人比较 保存“自性”,为自己而活 抛开一切,让自己闲一段 有时候,缺憾也是一种美 逆境中微笑是人生的一种境界 修剪欲望,静享生命的花期 第六章 舍得心态——幸福往往就在一拿一放之间 善于“舍得”的智慧 该拿起时拿起,该放下时放下 在人生的关键点上,要敢于放弃 放弃是通往幸福的必经之路 把时间放在追忆上,只会影响你的生活 “拥有”就是“被拥有” 正确的选择比努力更重要 放爱一条生路,给自己一点幸福 做自己真正想做的事 通过“舍”来医治内心的贪婪 放下得失心,呼唤“瓦伦达心态” 第七章 宽容心态——宽阔胸襟助你穿越狭隘 宽容的实质不是宽容别人,而是释放自己 缺乏宽容心态,无异于孤立自己 宽容是一种高尚的精神援助 宽容是一种伟大的人格力量 求同存异,大度集群朋 饶恕别人的同时,就是宽恕自己 不原谅别人,受伤的其实是自己 别让狭隘的心态限制你的视野 释怀是一种看不见的人生财富 第八章 归零心态——松开手,你可以得到更多 归零源于自我的反省 归零就是抛弃心中的“垃圾”,重新开始 归零是一种在低位思考高位的理智状态 时时归零,才能时时进步 放下错误,才有收获 大学毕业,只是另一段人生旅途的开始 失败没关系,大不了从头再来 清理人生的暗角,自己拯救自己 把持今天,不沉湎于过去 第九章 平和心态——远离浮躁,闲看庭前花开花落 平和是一种宠辱不惊的境界 正确看待得与失,做心态平和的人生智者 “难得糊涂”是平和心态的“座右铭” 抛却“妄念”,进入宁静致远的人生境界 用愤怒困扰心灵,是一种严重的自戕 调控好情绪,你会拥有不一样的人生 独卧云间,不被得失困扰 压制冲动情绪,懂得克制之法 不要放任自己的坏情绪 第十章 谦卑心态——低头方能明白,谦卑才可有悟 低头方能明白,谦卑才可有悟 面对劲敌,最好的方式是示弱 光而不耀是另一种谦卑 谦卑是一种懂得适时认输的智慧 欲做尊贵人,先做卑微事 拥有谦卑心态的人最可贵 谦卑处世,才能获得更广阔的天地 人一旦傲慢必定遭人唾弃 当不成绽放的花朵,就当一片绿叶吧 骄傲是我们前进中的绊脚石 得意时,以低调保护自己 第十一章 知足心态——卸下欲望的枷锁,感悟幸福的真谛 知足是一种“知止常止”的人生态度 心若知足,一切烦恼自会迎刃而解 只有知足,才会感到永久的满足 知分心自足,委顺身常安 事能知足,就能多一些达观 不要让“贪念”支配你的生活 快乐也是在知足中获得 学会减负,去掉过多的欲望 幸福的真谛在于得到小小的快乐 不为外物所诱惑,只为自己的内心而活 诱惑面前,要保持清醒 第十二章 达观心态——通透达观,活得潇洒 达观是一种“闲看庭前花开花落”的心境 达观就是以“随”为念,懂得放下 达观就是洞悉生与死 抱持“哀乐不能人也”的达观心态 放慢脚步,做一场心灵瑜伽 停止抱怨,才能发现生活的闪光点 凡事不能太较真 用“雅量”去抑制嫉妒之心 诉苦如同诅咒,越诉苦越退步 心安人静,让心境归于平淡 让生命之杯盛满希望之水 第十三章 超然心态——超然处世,宠辱不惊 超然就是“自然无惑,朝夕随性” 忙里偷闲,乐享人生 享受过程,且行且珍惜 斜月倚小窗,闲品字字如珠玑 一颗初心,保藏生命的灵性 心境淡定,从容面对一切 试着用一颗

童心去感受生活 人生在世,无非是“尽人事,听天命” 追求心灵的青春,不要执着于外表 与消极情绪作斗争,该高兴就高兴 享受“琴棋书画诗酒花”的情趣人生 第十四章 感恩心态——学会感恩,懂得关爱 感恩为怀:心存感激,主动报答 感恩是对生命过程的一种珍惜 感恩,是一件幸福的事情 感恩是对人生苦难的一种感谢 感恩来自对生活的爱与希望 感谢生活中的小麻烦 感恩同事,会增添更多的工作乐趣 感恩,让爱情更加亲密 感谢父母无私的牺牲 感谢恩师,为我开启智慧之门 感谢周围的每一个人 第十五章 博爱心态——赠人玫瑰,手有余香 让心中充满爱,让世界充满温暖 爱,就是那一瞬间的低头 博爱是对弱者示以理解和尊重 左手给予,右手收获 “小爱”扩张过度,必将导致灾祸 世界上分量最重的是仁爱之心 感同身受,多为别人着想 第十六章 包容心态——设身处地地理解他人 包容是设身处地地为他人着想 包容是“得饶人处且饶人” 包容是可容纳万物的开阔胸襟 宽恕他人的过失,便是自己的荣耀 以包容之心接受批评和建议 第十七章 强者心态——顽强坚韧,坦然面对人生的起起落落 强者是苦难学校的毕业生 强者无关外在,是内心的强大 生命的光华在磨砺中绽放 只有拼命前进,才不会输给别人 要做在天空翱翔的雄鹰 强者必定自助下篇 掌控自我情绪,活出快乐人生 第一章 情绪不失控,人生才不失控 情绪是一种力量 认识情绪的巨大作用 你的情绪从哪里来 人人都有情绪周期 观察自己的情绪 对自己的情绪负责 好情绪造就好人生 第二章 管理好情绪,才能管理好人生 舒解情绪,防止乐极生悲 生气等于慢性自杀 坏情绪会危及生命 思念让生命不堪重负 你只需要接纳你自己 不要让他人影响你的情绪 勇敢地为自己选择 他人也是自己的一面镜子 丢掉坏情绪,做到浑然忘我 用宣泄为自己减压 第三章 不迷失自我,才能走出情绪的阴影 情绪对身体的影响 不良情绪导致内分泌失衡 赶走失眠,还你一个美梦 好情绪有美容的功效 选择性遗忘和记忆,是情绪的反映 别让坏情绪影响你的判断 不要为让他人满意而压制情绪 做自己情绪的主人 勉强自己,易让情绪负重 过度赞美的不利影响 第四章 不做情绪的顺风草,收获心灵的安适 好情绪让你更健康 任何时候都要看到希望 变被动为主动 幽默,情绪中的“开心果” 热情帮你战胜一切 向责难你的人说“谢谢” 用乐观情绪肯定自己 微笑,是一件无价之宝 积极情绪帮你走出困境 第五章 不失控的世界,好情绪帮你打开另一扇窗 情绪爆发是怎么回事 这些人为什么会失控 驯服不受控的情绪 悲观情绪让你的世界一片灰色 别让未发生的事情影响你的情绪 嫉妒情绪,让你陷入职场危机 恐惧的消极影响 不要怀疑自己的能力 不要被恐惧束缚手脚 恐惧是成功的敌人 第六章 掌控好情绪,做情绪真正的主人 为小事抱怨,你将一事无成 别为失败找借口 别让抱怨成为习惯 删除抱怨,拥抱快乐 远离抱怨,路会越走越宽 命运厚爱那些不抱怨的人 产生焦虑情绪的原因 消除迷惘,让情绪放松 学会给自己减压 警惕社交焦虑症 第七章 有效地表达自己不失控,让阳光洒满心灵 孤独是怎么形成的 摆脱孤独,方法很简单 改变冷漠的表情 别给自己设牢 孤独情绪也有正向作用 不要为打翻的牛奶哭泣 心胸豁达,远离后悔情绪 走出后悔情绪,给自己一次机会 放过自己,学会向前看 对梦想锲而不舍 第八章 情绪排毒,排除扼杀自己的情绪 情商体现的是一种沟通能力 “逆境情商”帮你克服挫折情绪 理解他人的情绪 管理自己的情绪 我们为什么有厌烦情绪 生气是用别人的错误惩罚自己 学会和压力相处 凡事看好的一面,拥抱正向语言 “缺陷”也可以变成优势 第九章 情绪规划人生,点亮梦想之灯 情绪调适:给不良情绪杀杀菌 调换一下位置,效果大不一样 克服职场压力,化解不良情绪 真诚赞美他人 幸福,在于你能为自己找快乐 用积极情绪影响他人 情感协调,引导他人情绪 第十章 别让抱怨摧毁了你的生活 终结抱怨,接受21天的挑战 抱怨是世界上最没有价值的语言 抱怨往往来自心理暗示 怨天尤人不如改变心态 内心足够强大,生命就会屹立不倒 多给自己积极的心理暗示 幸福就在你心中 别把抱怨当成习惯 不要抱怨生活的不公平 生命本身并没有残缺-失去可能是另一种获得 第十一章 停止抱怨,享受幸福的人生 内心期待什么就能做成什么 生命的本质在于追求快乐 我们随时都有选择快乐的权利 活着,就是一种幸福 活在当下,不透支生活的烦恼 幸福在于失意时的忘却 有一颗清静的心 爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华 折磨伴随着你成长 从内心选择幸福,人生才会阳光明媚 第十二章 放下抱怨,淡定的人生从来不抱怨 宽容比怨恨更具威慑力 与人争辩,你永远不会真赢 及时原谅别人的错误 让谣言止于平静 拥有忍耐力可以战胜一切 原谅生活,是为了更好地生活 多点雅量面对嘲笑 第十三章 积极的人生,行动远胜于抱怨 青春经不起一再蹉跎 最佳的任务完成期是昨天 成功不像你想象的那么难 成功不会赏给毫无准备的人 充分准备,帮助你尽早成功 “敢做”有时比会做更重要 做自己命运的主宰 追求卓越才能成为核心人物 第十四

<<好心态好情绪决定你的一生大全集>>

章 莫苛求，世上没有绝对的完美 世上没有绝对的完美 不必把一个污点放大到全身 不要为你的缺点遮羞 接受别人的帮助不必感到羞愧 换个角度，从缺陷中发现美 跨越性格缺陷，完美就在背后 自卑和自信往往就在一念之间 每个人都是上帝的宠儿 包容自己，逃出“心狱”的监禁 只看我所有的便能拥有快乐 已经拥有的东西最珍贵 第十五章 不生气，心宽了所有的大事都小了 让他一墙又何妨 以恕己之心恕人 化怨恨为宁静 多个对手多堵墙 以爱回报恨 宽容是善意的责任 宽心是财富 点亮心灯一盏 原谅某些冒犯 第十六章 不较真，人活着可别太累 世上本无事，庸人自扰之 当世界无法改变时，你只有改变自己 生命短促，不要过于计较小事 人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 睁一眼闭一眼，对小事不予计较 且咽一口气，内心的格局便开朗了 不要为了无聊的事小题大做 抛开烦恼，别跟自己较劲 第十七章 要宽容，不要拿别人的错误惩罚自己 人的心胸就好比芥子 胸襟的大小可以丈量你的世界 放开胸怀得到的是整个世界 包容比惩罚更有力量 博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 遇谤不辩，沉默即宽容 第十八章 不被外物所累，简单生活，迈向幸福 太忙碌，会错失身边的风景 给幸福的生活脱去复杂的洋装 剔除了杂质，才会留下无瑕之美 不为物累，简单生活 让都市人的心灵回归简单 跳出忙碌的生活，丢掉过高的期望 在日历中留一些空白

章节摘录

拥有一颗平常心 缔造阳光心态，首先应该拥有一颗平常心。

生活不会永远一帆风顺，正因为如此，我们的生活才有滋有味、绚丽多彩。

在跌宕起伏中保持一颗平常心很重要。

“不以物喜，不以己悲。

”是从古代就留下来的至理名言。

宠辱不惊，去留无意，在平淡中给自己一分力量，在喧闹中给自己一分宁静。

作为一代鸿儒，钱锺书就拥有一颗平常心，淡泊名利。

1991年，全国十八家省级以上电视台联合拍摄《中国当代名人录》，钱锺书名列其中，友人告诉他将以钱酬谢，他淡淡一笑：“我都姓了一辈子‘钱’了，还会迷信这东西吗？”

”有一次，美国普林斯顿大学邀请钱老讲学，开价16万美金，交通、住宿、餐饮免费提供，可偕夫人同往。

钱锺书拒绝了，他对校方特使说：“你们研究生的论文我都看过了。

就这样的水平，我给他们讲课，他们听得懂吗？”

”又有一次，英国一家老牌出版社，得知钱老有一本写满了批语的英文大辞典，派出两个人远渡重洋，叩开钱府的大门，出以重金，请求卖给他们，钱老说：“不卖！”

”国外曾有人表示，如果把诺贝尔奖颁给中国作家的话，只有钱锺书才能够当之无愧。

而钱锺书则表示，萧伯纳说过，诺贝尔设立文学奖比他发明炸药对人类的危害更大。

与钱锺书先生一样拥有一颗平常心的，还有一代国学大师季羨林先生。

季老留给我们的不仅是那炉火纯青、登峰造极的学问，更多的是“三辞桂冠”、专心做学问的求实作风，是那种远离浮躁、甘为人梯的淡泊操守。

季羨林在《病榻杂记》一书中提出“三辞”，第一次廓清了他是如何看待这些年外界“加”在自己头上的“国学大师”、“学界泰斗”、“国宝”这三项桂冠的，他表示：“三顶桂冠一摘，还了我一个自由自在身。

身上的泡沫洗掉了，露出了真面目，皆大欢喜。

”无论是钱锺书还是季羨林，我们所看到的都是他们以一颗平常心去对待他们的成就，只专心于学问的高尚情操。

无论是治学、立身还是工作，我们都需要这种甘于淡泊的精神。

太史公司马迁曾说过：“君子疾没世而名不称焉，名利本为浮世重，古今能有几人抛？”

”也就是说，世上的人都很难逃脱名利的禁锢，很难用一颗平常心去对待生活，对待名和利。

名利，是伤及世人生命的两件凶器。

关于名利，庄子也有一句名言：“名也者，相轧也；知也者，争之器也。

”意思是名与利，导致人们相互倾轧；知识谋略，成了人们争名夺利的工具。

可见名利之误人误身不浅。

古往今来，读书人为了金榜题名而发奋苦读，并非为了真正的学问，这就是争斗心理的开始。

人类的历史，尤其是中国的历史，数千年来，每个朝代，在皇帝面前党派意见的纷争，大多是因名和利而引发的。

许多人都在成功路上追求大智大勇，认为智慧之花盛开在高大处、深刻处，却不知道拥有一颗平常心，真心待人，才是真正的处世智慧。

快乐是一种独特的体验，只要乐趣真实常在，无论雅俗，都会活得有滋有味，也用不了太多的心思，你就会发现活着本来就不错。

比如说。

你有大本事或小本事，朋友多，路子广，会有种种发迹的机会；你拥有爱情，拥有家庭，拥有多彩的故事，你总有一些盼望，会发现一些趣事，甚至某个消息、某个话题、某种现象都能让你兴奋。

这兴奋可能太俗，让人瞧不上眼，或根本就不值。

但只要是真实快乐的体验，也就够了。

## <<好心态好情绪决定你的一生大全集>>

即使是真正遇上不称心的事，也别抱着死理，跟自己过不去，这样你便能从容应付、潇洒地走出困境。

回归简单生活 在繁忙的都市中，我们总能看到这样的场景：行人面色匆匆，人来人往，车水马龙川流不息，高楼林立、鳞次栉比，放眼望去，灯红酒绿，车如牛马奔驰在柏油路面上，繁弦急管的喧嚣夜景，歌舞升平的奢侈生活…… 都市虽繁华，然而它却带走了太多。人们都戴着面具往来穿梭在都市中，开始变得麻木不仁并且忙碌，忙碌到忘记了去思考忙碌的意义，忙碌到忘记去看看自己的本心是否愿意去接受这样的忙碌，忙碌到忘记去想一想把心从喧嚣的生活里剥离出来，去看看自然的底色…… 要想幸福，就暂时放下这些名与利，放下这些“熙熙攘攘”吧！回归一种简单生活。

史蒂芬是好莱坞的一位著名导演，他对阳光生活的看法很值得我们借鉴：“我到过许多地方，发现世上许多人的生活比我们简单得多，然而却能体现他们自身的价值，更平静、更悠闲。

“自然的生活原本是简单的生活，但是，我们的文化鼓励我们竞争，让我们一忙再忙。我们已经看不到窗外的阳光、听不到树林的声音，甚至无法一心一意地去做一件小事情。

”当你用一种新的视野观察生活、对待生活时，你会发现简单的东西才是最美的，而许多美的东西正是那些最简单的事物。

一天夜里，玛丽所在的社区停电了，她在她的无电小屋中和家人围坐在炉火前，望着窗外的星空，静静地聆听，静静地观察。

桌上几只蜡烛跳动着火焰，炉中黑色的铁锅在冒着热气。

她忽然发现了许多事情的真相，黑暗给人们带来的不仅有神奇的萤火虫，还有城市的静寂、久违的家庭温馨和关怀。

丽莎·茵·普兰特说过：“简单不一定最美，但最美的一定简单。

”由此可见，最美的生活也应当是简单的生活。

在西方社会，简单主义正在成为一种新兴的生活主张。

因为大多数的生活以及许多所谓的舒适生活，不仅不是必需的，而且是人类进步的障碍和历史的悲哀。

在这种情况下，人们更愿意选择另一种生活方式，过简单而真实的幸福生活。

有这么一位行吟诗人，他一生都住在旅馆里。

他不断地从一个地方旅行到另一个地方。

他的一生都是在路上、在各种交通工具和旅馆中度过的。

当然这并不是因为他没有能力为自己买一座房子，这是他选择的生存方式。

后来，鉴于他为文化艺术所作的贡献，加上他已年老体衰，政府决定免费为他提供住宅，但他还是拒绝了，理由是他不愿意为房子之类的麻烦事情耗费精力。

就这样，这位特立独行的行吟诗人，在旅馆和路途中度过了自己的一生。

他死后，朋友为他整理遗物时发现，他一生的物质财富就是一个简单的行囊，行囊里是供写作用的纸笔和简单的衣物；而在精神财富方面，他给世界留下了10卷优美的诗歌和随笔作品。

这位诗人的生活是简单而富有意义的。

他的人生是一种去繁就简的人生，没有太多不必要的干扰，没有太多欲望的压迫，是一种简单而又纯粹的人生。

人的一生难免会有许多欲望和追求。

房子，汽车，金钱，爱情，以及对生命的信仰。

不知不觉中我们已经拥有了很多，这些东西有些是我们必需的，而有些却是没有一点用处的。

那些没有实际用处的东西，除了满足我们的虚荣心和攀比心以外，只会将我们的心灵弄得烦躁不安。

就好像带着背包去旅行，装的东西越多，自己的脚步就会越沉重。

所以，与其让自己在疲惫与痛苦中前行，不如将心里的包袱放下。

就做最简单的自己，就做最快乐的自己。

一个懂得体悟幸福、心态阳光的人，会心无旁骛，并善于将可能引起忧思苦恼及妨碍行进的事物丢弃掉，不让它干扰自己的身心。



<<好心态好情绪决定你的一生大全集>>

用过电脑的朋友都知道，在系统中安装的应用软件越多，电脑运行的速度就越慢，并且在电脑运行的过程中，还会有大量的垃圾文件、错误信息不断产生，若不及时清理掉，不仅会影响电脑的运行速度，还会造成死机甚至整个系统的瘫痪。

所以必须定期地删除多余的软件，清理掉那些无用的垃圾文件，这样才能保证电脑正常工作。

我们的生活和电脑系统的情况十分类似，如果想过一种幸福快乐的生活，就不能背负太多不必要的包袱，要学会删繁就简，过一种简单的生活。

P3-5

编辑推荐

决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。

由宿文渊编写的这本《好心态好情绪决定你的一生大全集》是一部让现代人迈向成功的心态培养宝典；是一部让现代人拥有幸福的情绪掌控指南。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>