

<<无法改变事情可以改变心情>>

图书基本信息

书名：<<无法改变事情可以改变心情>>

13位ISBN编号：9787563922499

10位ISBN编号：7563922490

出版时间：2010-2

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张笑恒

页数：257

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>

## <<无法改变事情可以改变心情>>

### 前言

生活总不像我们想象的那样完美无缺，有太多的我们无法逾越的墙。

见多了不公平的事情，我们就容易心怀怨恨和偏见，不满现状，产生种种的不良隋绪。

既然知道有些事情是不能改变的，有些事情不是单凭横冲直撞就能达到目的的，那就先暂时接受现实中存在的缺陷，把自己的心态放平，承认生活中不完美的一面，然后蓄势待发，努力寻找新的机遇。

同一件事情从不同的角度去看，会产生不同的看法。

其实，过去和现在的好多事情已成定局，无论我们怎么抗争都影响不了事情的结局，我们唯一能做到的是怀着虔诚慢慢地治疗自己内心的创伤。

物竞天择，适者生存。

生活中的各种竞争都是无情的，我们无法逃脱。

我们如果只盯着事物糟糕的一面，那样只会增加自己的伤感。

我们要明白，现实的生活是一个整体，有其嘈杂灰暗的一面，同时也存在着温暖光明的一面，关键是我们要寻找什么。

如果我们要寻找快乐，就会常常在那些看似糟糕的事物中发现意外的惊喜。

我们都知道，在现实社会中，不是每个人都是一帆风顺的，都会在一些暗淡的日子里漂泊。

在那些暗淡的日子里，我们总是不经意地失去好多，于是就有了徘徊，有了叹息，有了对曾经的惦记，并在那个死胡同里停滞不前，于是我们现在所拥有的一切却被自己白白地浪费。

与其这样，不如学会珍惜现在，从失败和挫折中吸取教训、总结经验，为未来的成功作好铺垫。

我们要承认，生活原本就是存在许多不公平的。

下雨，我们就要打伞；天冷，我们就要穿衣；风大，我们就要躲避。

在坎坷和挫折面前，暂时地转个弯、低下头，等到雨过天晴，在未来的舞台上，我们一样可以胸怀万丈豪情，心装万里鹏程。

不怕暂时的失意，不怕暂时的挫折，不怕暂时的不得志，我们要树立这样的精神和信念，任梦想的藤顺势缠绕在现实的主干上，坚持自己的本色，就一定会微笑着收获最大的喜悦，取得最后的胜利。

## <<无法改变事情可以改变心情>>

### 内容概要

在通向成功的路上，每一位渴望成功者都会碰到许多困难和挫折，这些打击会让人对前途感到茫然和悲观。

海子有诗：“面朝大海，春暖花开。

”只有乐观，才能给生命注入一份活力与生气，摆脱因困难和挫折而带来的一切消极心态，使人从痛苦、贫困、难堪的处境中霍然站起。

快乐的钥匙在自己手中，再苦也要笑一笑！

《无法改变事情可以改变心情(珍藏版)》将会为我们提供希望、力量和梦想，在困苦中为我们的人生点亮一盏长明灯！

## <<无法改变事情可以改变心情>>

### 书籍目录

#### 第一章 接受不能改变的事实

在这个世界上，虽然我们永远无法控制每一件事情，比如股市的涨跌、交通的拥堵、恶劣的天气、物价的上涨、地震的发生，以及各种不幸的降临，但是我们却永远可以选择自己的心情。

- 一、有些事情是我们不能控制的
- 二、岂能尽如人意，但求无愧于心
- 三、学会接受不能改变的事实
- 四、伤害我们的有时是我们对事情的看法
- 五、不要让天气牵着心情走
- 六、别跟自己的长相过不去
- 七、永远也不可能再回到从前
- 八、一旦失去就意味着永远
- 九、要尽人事顺从自然

#### 第二章 不能改变环境就要改变自己

很多人都想改变这个世界，却没有想改变自己。  
其实，当人们不能改变这个世界时，改变自己才是最明智的选择！  
人们不要总奢望环境适应自己，当环境发生变化时，只有积极地改变自己去适应环境，才能更好地生存。

- 一、适者比强者更善于生存
- 二、有时候迫切需要的是改变自己
- 三、应该学会适应世界上的不公平
- 四、去适应环境而不是让环境适应你
- 五、低起点更有胜出的机会
- 六、把小事做到出色，才有机会做大事
- 七、学会自我调整，锻造自身承受力
- 八、提升适应新环境的能力
- 九、如何尽快地适应一份新工作

#### 第三章 不以心情好坏来做事

人们在心情好的时候往往做事效率很高，问题是我们不能消极地等待好心情的到来，听凭自己的情绪去支配事情。

我们要懂得如何调控自己的情绪，只有管理好自己的情绪，才能掌控生活，做到事事顺利。

- 一、只有糟糕的心情，没有糟糕的事情
- 二、坏心情只会把事情搞砸
- 三、颓废者将一事无成
- 四、未成功的人没有悲观的权利
- 五、不因一时落魄而沉沦
- 六、不因别人的愤怒而愤怒
- 七、在危急关头关键是保持冷静
- 八、不靠心情好坏来做事
- 九、无法选择出身，可以创造未来

## <<无法改变事情可以改变心情>>

### 第四章 改变心情就能改变事情的结果

每个人在生活中都会遇到一些不如意的事情，而这些不如意的事情带给每个人的影响又各不相同，有些人可能会因为这些不如意而变得郁郁寡欢，而有些人却会从中发现快乐！  
改变自己的心情，世界就会因人们心情的改变而显得不同！

- 一、想改变事情的结果，就先改变心情
- 二、不绝望就会有希望
- 三、与其改变环境，不如改变自己
- 四、自己比想象的更坚强
- 五、人可以被打败，但不能被打倒
- 六、再试一次就是成功
- 七、有绝处求生的决心，就能从绝境中突围
- 八、只有面对现实，才能超越现实

### 第五章 唯一能控制的只有现在

无论发生什么事情，生活都将继续前行。  
驶不出昨天的港湾，就到达不了明天的彼岸；没有今天展翅飞翔的锻炼，就没有未来鹰击长空的雄壮。  
过去的已经过去，未来的尚未到来，我们唯一能控制的只有现在。

- 一、要生活在完全独立的今天
- 二、头脑中装满过去的人无法容纳未来
- 三、现在的努力决定我们的未来
- 四、将郁闷的事情以及心情留在过去
- 五、不要预支明天的烦恼
- 六、过好每一天就足够了
- 七、得不到的东西没有想象的那般美好
- 八、珍惜眼前的幸福
- 九、想做什么从现在开始
- 十、错过了美丽也不必遗憾

### 第六章 想事情要往好处发展去想

虽然我们无法选择自己的外貌，更无法选择出身，但是我们却可以选择从不同的角度去看问题。  
世界对每个人都是公平的，只是每个人面对烦恼时所持的态度不同罢了。  
人们凡事多往好的方面想一想，用乐观的精神驾驭悲观的情绪，心中就会有豁然开朗的感觉。

.....

### 第七章 将失败当做考验和磨炼

### 第八章 学会放弃就能清除痛苦之源

### 第九章 不盲目攀比和心怀感恩就会快乐

### 第十章 不能改变别人却可以控制自己

### 第十一章 换工作不如换心情

## <<无法改变事情可以改变心情>>

### 章节摘录

四、伤害我们的有时是我们对事情的看法在现实生活中，有些事情本身往往不会伤害或阻碍我们，他人也不会给我们造成伤害。

对某件事情不能解脱和释怀的正是我们对事情的态度和反应。

事情本身是一回事，如何看待这些事情却是另外一回事。

各种事情会以各种情形出现，它们有各自的方式，从不顾及我们的感受，也不会迎合我们的欲望。

正因为这样，我们才会对事情本身产生某种希望或者恐惧。

其实，有的时候伤害我们的并非事情本身，而是我们对事情的看法。

对于外部的环境我们有时无法选择，但是，我们能够选择的是对外部环境的回应。

乐于接受现实是热爱生活的一种表现。

既然现实降临在我们的眼前，我们就要努力寻找它存在的益处。

经常换一种角度去考虑问题，有时候会更利于问题的解决。

有一位母亲这样教育她的儿子：“儿子，不要把困难看成困难。

”“那把它看成什么呢？”

”儿子问。

“把它看做你平时最爱玩的电子游戏中的那些怪兽。

当它来的时候，你不要怕，你只需要用力地打它，打败它！

你甚至可以想：‘呃，又有好玩的了。

’你玩游戏的时候，不是越大的怪兽越刺激好玩吗？”

”“如果我打不过它，失败了怎么办呢？”

”儿子问。

“那又有什么关系呢？”

你平常是怎么做的？”

不就是重新开始再玩一次吗？”

”母亲回答。

假想我们自己在不久的将来就会成为一个幸运者，不把困难看成困难，只是把它当做一场游戏，那么我们就不会再烦恼，不再郁闷，不再伤心，而是再给自己带来一次勇气和机会。

因此我们还会抱着轻松、乐观的心态进行一切，直至获得最终的丰收。

修养达不到一定境界的人，经常会带着一份厌恶感或同情心去看待一些问题，这样就无意间保留了一些未经检验的看法和观点，认为事情本身是一场无止头的灾难，自己无法改变却又无所适从。

明智的人却能用有益的方式对这些事情作出一些有益的反应。

有一个女作家常常四处飘荡，寻找写作的灵感，使得她的作品很有味道和特色。

有一次，她到山村里体会生活，夜里在一对农民夫妇家借宿。

女主人同情地说：“一个女人这样浪迹天涯，太可怜了！”

”女作家诧异地说：“不，我并不觉得可怜和孤独。

能实现自己的理想，我很快乐啊！”

”好多人对事情的看法往往强化了个人的色彩，比如，“那是他的错误”、“我的命运好悲惨啊”、

“这样的日子还有法过吗”等等。

这些都是他们自己的结论，都是自己有限经验的结果。

如果我们训练有素，能辩证地看事情，即使在不利的东西中也能看到事情中存在的优势，能分辨出其存在的价值，很快地吸取教训，促使事情朝着好的方向发展。

相反的，如果我们永远走不出认识的误区，摆脱不了过度的个人色彩，那么所走的道路一定泥泞、灰暗。

某个高中男生认为自己很丑，对女生没有吸引力，他就会很自然地想方设法去证实自己的判断是正确的。

这时候如果有某位女生夸奖他的身材很健壮，他将会想到脸颊上的那颗丑陋的黑痣；如果对方说他的

## <<无法改变事情可以改变心情>>

眼睛很漂亮，他又会想到自己的鼻子太长了。

他这种自卑、自贬的态度，最终只会把爱慕他的人赶跑，他却由此认为自己很丑的想法是千真万确的。

期望别人像我们自己看待自己一样是不现实的。

别人的看法永远是别人的主观，多数与我们无关，只要不对我们造成直接的伤害，不侵害我们的合法权益，那对我们而言都是些无关痛痒的小事，不要让它打扰我们内心的宁静。

心灵感悟生活中有太多的不完美的事情会影响我们。

如果我们都怀着偏见、怨恨、不满去对待，那么我们所处的世界也会扭曲。

生活中的处处不如意，其实都是我们对事情的看法而已，改变看法就能改变心情。

五、不要让天气牵着心情走我们都有这样的经验，当天气阴沉的时候，我们的心情也会不知不觉地沉重起来，烦躁不已。

当阳光灿烂、碧空无云的时候，我们的心情也会明朗好多，或许还会兴高采烈地放声歌唱。

很明显，天气的好坏与我们的心情是有一定联系的，但是如果我们的心情让天气牵着走，那就是一件不妙的事情了。

虽然我们没有主宰天气的能力，但是我们可以把握自己的心情。

要知道，这个世界上所有的不如意的事情都有不好的一面，也有美好的一面，应该抱着乐观的态度去看待发生在我们身边的事情。

在古代有一个国王有众多的大臣，其中有一位大臣因为特有的智慧受到国王的宠爱与信任。

国王热爱打猎，在一次追捕猎物中意外地弄断了一节食指。

国王在疼痛中招来所有的大臣，询问智慧大臣对这件意外事件的看法。

智慧大臣轻松地告诉国王：这是一件好事，应该往积极的一面去想。

国王以为智慧大臣在嘲讽自己，立即命令左右把他关进大牢里。

## <<无法改变事情可以改变心情>>

### 编辑推荐

《无法改变事情可以改变心情(珍藏版)》：抱怨不如改变，生气不如争气。  
在人生的旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无须忧伤。  
改变了心情就可能改变一切！  
事情永远不会如你想象的那样糟糕，困境如同荣耀一样终究都会过去。  
所以你要微笑着面对一切，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生命中有太多的曲折。  
只要坚持心中的信念，你的人生必将闪光。

<<无法改变事情可以改变心情>>

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>