第一图书网, tushu007.com

# <<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

## 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。

## 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！

## 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我们自己
　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

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 想事情要往向好处发展去想
　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

## 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，那么我们就会不再烦恼，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尽头的灾难，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。
如果我们洲练有素，能辩证地看事情，即使在不利的事情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

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。

## 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，困境就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。

## 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