

选择好心情

快乐不只是远离沮丧和不幸，更是一种欣喜的感觉，一种对生命的满足与喜悦，它可以跟你有没有钱，做什么工作，是不是残疾人，或住在哪里一点关系也没有。只要你拥有对生命的满足与喜悦，你就能远离沮丧与悲哀，从生命中收获快乐。快乐或悲哀，其实都是我们自己选择的。

你咒骂，你伤心，日子一天天过去；你快活，你欢乐，日子也一天天过去。你选择哪一种活法？

人就是这样，当你以一种豁达开朗、乐观向上的积极心态去面对生活时，眼前就如朗朗明月；反之，当你将心思囿于忧伤的樊笼里，沉溺于悲惨的痛苦中，用一种消极的心态对待生活，未来就变得黯淡无光。长此下去，你不仅会将理想、信念和拼搏的勇气泯灭，还会将身边那些快乐失去。

一位哲人曾经说过，“每天早上我就告诉自己，我今天有两种选择，我可以选择好心情，或者选择坏心情。我总是选择好心情，即使有不好的事发生，我也坦然面对，就像太阳落山、秋风扫落叶一样自然而然。每当有人跑来跟我抱怨，我可以选择接受抱怨或者指出生命的光明面，我总是选择生命的光明面。”

“人生就是一连串的选择，每个状况都是一个选择，你选择如何回应、你选择人们如何影响你的心情、你选择处于好心情或是坏心情，和你选择如何过你的生活。”

对每一个人来说，那些如空气充塞在我们心里的快乐是最重要的。有一首诗写道：“你知道，你爱惜，花儿努力地开；你不知，你厌恶，花儿努力地开。”是的，花儿总在开，美好的日子一天天地在流逝，你该欣喜地度过每一天还是痛苦地挨过每一日，这全在于我们自己内心的选择了。

祝你快乐



远远地唱着你