

心灵瑜伽 励志馆
XINLINGYUJIA

- ☐ 一点就通的哲理智慧
- ☐ 一看就懂的人生感悟
- ☐ 一用就灵的幸福方法
- ☐ 一生受益的快乐圣经

心灵的 成熟比成功更重要

一本心灵建设的“幸福企划书”

唐云峰◎主编

成功是一种结果
心灵成熟的过程决定

心灵的成熟是知道，所以

只有知道才能更好地做到，只有心灵成熟才会让成功来得更快。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

心灵的 成熟比成功更重要

唐云峰◎主编

心灵的成熟是知道，成功是做到，
只有知道才能更好地做到，只有心灵成熟才会让成功来得更快。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的成熟比成功更重要 / 唐云峰主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2012.12
(心灵瑜伽)
ISBN 978-7-5484-1232-8

I. ①心… II. ①唐… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第124651号

书 名: 心灵的成熟比成功更重要

作 者: 唐云峰 主编
责任编辑: 陈春林 王丹阳
特约编辑: 韩 晓 刘光红
责任审校: 李 战
封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区科技一街349号3号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
网 址: www.hrbcs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 10.25 字数: 203千字
版 次: 2012年12月第1版
印 次: 2012年12月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-1232-8
定 价: 22.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



目录

contents

第1章

发现独一无二的自己

我就是最出色的那个人	2
认同自己	3
接纳不完美的自己	4
缺憾同样让你充满力量	5
岁月让你更优秀	6
无比幸运的你	8
有一种智慧叫自知	9
自我的高度不在于位置	10
走出自我	11
发现自己的潜能	12
选择快乐	14
快乐的钥匙	15
快乐的法则	16
在生命中寻找快乐	18
快乐就在身边	19
给自己一缕光	20
向着天分努力	21
不为弱点所累	23
忠实于自我	24

不要妄自菲薄	25
大声说话	26
生命的赌金	28
顺其自然地生活	29
活出自我的精彩	30
相信自己	31
寻找真我	33
找回自己的方向	34
最初的本心	35
抛弃“虚胖”的自信	36
肯定自我	37

第2章

梦想插着希望的翅膀

生命并非无价	40
“成熟”不是放弃梦想	41
创造自己的生活	42
过自己想要的生活	43
设定目标	45
心中的目标	46
赋予人生的意义	47
认定目标, 全力争取	48
过自己的生活	49
不老的梦想	51
梦想的力量	52
确定你的地平线	53
写下你的梦想	55
缩小你的梦想	56

目录

contents

向目标稳步前进	58
当心被梦想埋葬	59
摆正心的位置	60
选择梦想	62
经营梦想	63
梦想需要的是坚持	64
勇往直前	65
忠诚于自己的人生计划	67
追求的脚步能赶上任何梦想	68

第3章

行动给予梦想最强的支点

行动才有可能	72
有了梦想就去做	73
尝试就是机会	74
行动给你新的动力	75
不懈努力	76
捕获意外	78
时刻准备着	79
给机会一个机会	80
机会不容等待	82
只把一件事做好	83
专注	84
专业	85
一心一意	86
把握好生命的每分钟	87
5分钟创造的奇迹	88

不要在等待中耗尽生命	90
想到就立刻去做	91
珍惜拥有的时光	92
乐在奋斗中	94
勤奋	95
竭尽全力	96
再努力一点点	97
全力以赴的精彩	98

第4章

放弃纠结那小小的遗憾

分清主次	102
该做的事	103
琐事	104
选择不做什么更难	106
清点生活	107
如何“放下”	108
简化心灵	109
放慢你的脚步	110
人生的配额	111
放下成就“大器”	112
放下才会有所得	113
人生的减法	115
轻装前行	116
放下就会快乐	117
学会放下过失	118
把身后的门关上	120

目录

contents

珍惜你仍拥有的	121
遗忘	122
扔掉沉重的包袱	123
放弃也是一种美丽	125
舍得快乐	126
人生总是有得有失	127
有所失才有所得	128

第5章

走过人生痛楚的驿站

为什么是你	132
化险为夷的智慧	133
不如意是人生必有的一面	134
成功是磨难浇灌出的花	135
心中的冰点	137
世界因你而移动	138
生命的奇迹	139
美丽的坚持	140
毅力是成功的奠基石	142
比失败更强大	143
受苦的意义	144
经历伤害或许也是优势	145
不幸是人生难得的课堂	146
善待谬误	148
没有谁能够一步登天	149
困难是走向成功的“陪练”	150
让苦难芬芳	152

等待开花季节	153
坚强	154
继续前进	155
坚持就有希望	157
挣脱压力	158
挫折是成功的垫脚石	159

第6章

花开花落同样珍惜

关注现在的每一刻	162
点点滴滴都珍惜	163
懂得珍惜	164
珍惜拥有	165
梦想倒计时	166
为什么要捐献	168
温暖的“时间银行”	169
给予	170
左脑爱自己，右脑爱他人	171
犹太人的“扶贫”	172
宽恕	174
“放任”错误	175
请帮我一个忙	176
别挡住爱的镜头	177
学会原谅	179
会说话的遗产	180
特别的东西不要珍藏	181
Shep的故事	182
阳光不锈	184

目录

contents

用爱倾听	185
他要感谢那只手	186
幸福是朴实的	187
给予我的这一天	189
每天都是恩赐	190

第7章

生命中的守望天使

母亲的目光	194
修补生命	195
尊重别人的恐惧	196
执手	197
歌声里的年轮	199
一捧沙	200
爱情是朵朴素的花	201
第三只手机	203
给最爱的他们安全感	204
老人的心愿	205
给父母端过几杯水	207
遇难者的第三个电话	208
作出承诺, 并要兑现	209
为爱奋斗	211
再给五分钟	212
家是地球的中心	213
最美的声音	214

第8章

平凡的自己也能迸发出夺目的光彩

因为我就在那个位置上	218
工作需要尽心	219
为梦想打工	220
工作是我们要用生命去做的事	221
把敬业当成习惯	223
真正智慧的人	224
如果你是富翁	225
要争取不要等待	227
重用自己	228
两块钱的敲门砖	229
让身心在神游中度假	231
心灵的空间	232
不生气的秘诀	233
给心灵寻找一片宁静的空间	234
去阳台站一会儿	235
“弱者”的成功之道	237
爱敲鼓的男孩	238
如花的心情	240
跷跷板互惠原则	241
远离角斗场的时代	242
1/4世纪的经验	243
永远都要坐前排	245
灵魂不卑微	246
多想一步	247
四十年破解的奥秘	249

目录

contents

第9章

给前进的脚步蓄满动力

重要的是自己强大起来	252
不断充实内在	253
在变化中超越自我	254
成全自己	255
成长是一件怎样的事	257
螃蟹脱壳	258
提高自己的“分量”	259
纵身入水	260
智慧的汽车	262
奋斗的另一面	263
最小的敌人	264
每日改进，终有所成	266
风滚草的坚持	267
成功是一种叠加	268
超越自我	269
以书为友	271
学会学习	272
鹅卵石与钻石	273
失去锋芒的剑	274
向狼学习的理由	276
利用好你的业余时间	277
比别人多花一点儿时间	278
时间是管理出来的	279
人的一生要浪费多少时间	281
时间没有长短	282

第10章

做最好的自己

不求深刻, 只求简单	286
简单生活	287
幸福之计在于简	288
人生最初的财富	289
大美	291
心灵的拷问	292
你的信任去了哪里	293
一卷情谊	295
着迷于倾听这样的心跳	296
把吹口哨的心情找回来	297
听见花儿的呼吸	299
用公式计算出你的幸福	300
两种幸福	301
幸福感的价值	302
成功需要的“3Q”	304
做人的成本	305
生命的蝴蝶效应	306
成功不可复制	308
放大你的优点	309
如果犯错, 记得幽默	310
成熟, 从不抱怨开始	312
快乐迎接每一天	313
做一个大气的人	314

第1章

Chapter 1

发现独一无二的自己

我就是最出色的那个人

每个人都应该坚持走为自己开辟的道路，不被权威所吓倒，不受行时的观点所牵制，也不被时尚所迷惑。

——歌德

1968年，帕斯卡尔·克雷曼出生在法国南部一个叫图卢兹的小城。因为母亲在怀孕时使用过一种化学药物保胎，药物的副作用使他成了天生没有双臂的孩子。

克雷曼从小就很喜欢音乐，大学里一次偶然的的机会，他接触到了DJ音乐，音乐深深地吸引了他，从那以后，他决定做一名DJ。父母为他购买了电脑和电唱机，克雷曼就开始在家里用双脚练习打碟。凭着一股韧劲儿和在音乐方面的天赋，不久，他的作品进入了法国著名音乐人劳伦特·盖尼尔的视线，盖尼尔随即找到了他，邀请他加入自己的音乐小组，一起前往巴黎演出。

演出那天，观众得知这次演出会出现一位没有双臂的DJ，表示了强烈的不满，纷纷要求撤换克雷曼的节目。直到克雷曼站在舞台上说：“我没有双臂，却能快乐地生活，因为我从不和别人比较；我放弃法律专业，走上DJ这条路，也是因为我从不和别人比较；我来到这里演出，也是因为我从不和别人比较！我只是酷爱DJ音乐，所以，希望大家也别拿我和别人比较！”

现在的克雷曼在法国已经是一位非常有影响力的DJ，他创作的音乐作品源源不断地出现在世界各地。2009年，他的新专辑

《VA-Psylove》更是在全球创下了500万张的销售纪录，这在法国DJ界是前所未有的！

对自己说 我会正视自己身上的缺陷，接受它，我不会因此而沉沦。

认同自己

通常，自我感觉不好的人会采用两种策略，要么总是挑剔别人，要么总是挑剔自己。

——佚名

很多人经常会说：“我想换一种发型……我希望自己的上臂再有型一点儿……”这些愿望够不够好呢？你可以问一问自己：

“是不是必须实现这些愿望（如改变体形和头发的颜色，购买新款除皱霜和衣橱……），我才能获得幸福呢？”如果答案为“是的”——没关系，但说无妨——那么，我们在投入时间和财力去外部寻找幸福的同时，也可以在内心培养“自我认同”的感觉，为自己营造幸福。

“自我认同”意味着无须修饰，无须改变，无须迎合谁的口味——尤其是你自己的口味——你所欣赏的就是此刻的“你”。

我们怎样开始“自我认同”呢？很简单，是什么样就什么样，打开精神枷锁的钥匙就在我们心里。我们可以与身体继续鏖战，

尽情吐露心中的幽怨；也可以使心灵经历微妙的变化，逐渐认同自己的身体。我们的心意无法支配自己的外表，既然如此，我们为何要紧锁眉头？

来吧，让我们高高兴兴地打量自己！

对自己说 身体需要的是有益的发展，需要我们以一颗饱含爱意的心去对待它。

接纳不完美的自己

我能坚持我的不完美，它是我生命的本质。

——法朗士

有个圆被人用一把大刀狠心地砍去了近三分之一，然而渴求完美的心态始终驱使着它要力求恢复完整，且不能留下任何残缺，于是，圆就开始四处寻找失落的部分。因为它已经残缺不全，所以只能慢慢滚动，也因为慢慢滚动，所以它在滚动的过程中欣赏到了绚烂多姿的野花，找到了可以高谈阔论的朋友，享受到了从未遇到过的美丽的自然风光。它也找到了各种不同的碎片，但没有一块合适它，所以它继续寻找。

有一天，这残缺的圆找到了一块非常合适的碎片，它非常开心。它把碎片拼上，便开始滚动。可以说现在它又是一个完整的圆了，可是它却发现自己前行的速度越来越快，它现在看到的世界与之前完全不同。于是，它便停止了滚动，把那块碎片从身上取下丢