

倡导全民阅读 建设书香社会

故事里的哲学智慧

推开心灵的窗户

TUIKAI XINLING DE CHUANGHU

总主编◎东方晨曦

编 著◎张秀红

展翅飞翔

使梦想

让心灵
沐浴阳光

中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

前言

Preface

倡导全民阅读 建设书香社会

石油工业出版社 石油工业出版社 石油工业出版社

石油工业出版社 石油工业出版社

故事里的哲学智慧 推开心灵的窗户

总主编◎东方晨曦

编 著◎张秀红

 中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

推开心灵的窗户 / 张秀红编著. —东营:中国石油大学出版社, 2015. 11

(故事里的哲学智慧 / 东方晨曦主编)

ISBN 978-7-5636-5010-1

I. ①推… II. ①张… III. ①人生哲学—青少年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 259588 号

书 名: 故事里的哲学智慧——推开心灵的窗户

总 主 编: 东方晨曦

编 著: 张秀红

责任编辑: 刘平娟(电话 0532—86983561)

封面设计: 荆棘设计

出 版 者: 中国石油大学出版社(山东 东营 邮编 257061)

网 址: <http://www.uppbook.com.cn>

电子信箱: suzhijiaoyu1935@163.com

印 刷 者: 青岛炜瑞印务有限公司

发 行 者: 中国石油大学出版社(电话 0532—86983437)

开 本: 170 mm×240 mm 印张: 8 字数: 120 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

每个人的人生,都是充满奇妙故事同时充满哲学智慧的书卷,都是需要不断思考却又不可以重来的考场。人生的成功,常常不在于机遇的垂青,而取决于思考的力量。人生的哲学,作为人类理性思考的智慧结晶,存在于古今中外的人生实践中,并以故事的形式、深刻的哲学启迪着后人:思考比勤奋更重要,智慧比机遇更宝贵。

摆在广大青少年读者朋友面前的这套《故事里的哲学智慧》丛书,是对幸福人生的经验总结,是对成功人生的精华提炼,是对智慧人生的哲学概括。该丛书以生动的故事为立意起点,通过一个个奇妙精彩、感人肺腑、发人深省的人生故事,向读者阐述简明而深刻、通俗而精辟的人生哲学。

《人品决定命运》,从品格修养与性格塑造的角度出发,通过不同的人生故事阐释了人品与命运的支配关系,以生活中实际发生的情感故事,说明了这样的哲理:人品是人生的定盘星,是命运的操盘手。本书从不同的角度具体介绍了人品修炼与品格塑造的途径,是一本青少年人生修养的宝典。

《志向引领人生》,以点明志向对人生的价值和意义为出发点,通过平凡人物的非凡人生故事,说明理想抱负对改变人生的重要作用;通过许多伟人名人的非凡成长经历,诠释远大志向对成功人生的意义。本书以动人的故事,解读了人生志向的精确内涵和追求梦想的实践途径,同时说明没有梦想的人生是灰暗的,没有追求的人生是平庸的。

《自信自强的力量》,以大量动人的故事阐释了“自信者乃人生之王”的深刻哲理。每个人身上都蕴藏着巨大的宝藏,自信心就是开启内心宝藏的金钥匙。有了自信,就能发现自己与众不同的闪光点,在平凡中创造出伟大。本书分析了自信人生的智慧所在,介绍了走向自强自立的成功秘诀,从而帮助每一个有梦想、有追求的人,凭借自信自强的力量做命运的真正主人。

《爱的付出与收获》,以感人至深的爱心故事,从全新的角度说明了爱心与善举的含义,介绍了施爱与感恩的目标与方式。全书为读者奉献了一个个温暖人心的爱心故事,启迪青少年读者奉献爱心。本书告诉青少年读者,

任何人拥有了爱的宝贵资源,人生就会变得富有和幸福;给予他人的爱心、善意、同情、扶助越多,所能得到的也会越多。

《勤学一定有收获》,整合了大量新鲜有趣、耐人寻味的精彩故事,重点阐明了这样一个哲理:勤学一定有收获,精彩人生靠勤学。“黑发应知勤学早,白首方悔读书迟。”全书引导广大青少年读者把学习作为生命的一部分,勤学不辍、积极上进。

《把握言与行的尺度》,从解读言与行的辩证关系入手,说明勤奋敢行、努力行动就能改变人生,升华生命的价值。须知,惰性是普遍而顽固的人性弱点,言而不行,想而不做,就只能在等待中耗尽生命,在失望中度过人生。本书从多个方面告诉读者:自立者,天助之,即使成功之路漫长遥远,立即行动定会赢得明日的鲜花与掌声。

《推开心灵的窗户》,紧扣培养心理品质与保持心理健康这一主题,用一些生活中常见的人生故事,从正、反两个方面说明了成功人生必须拥有健康良好的心理品质这个深刻的道理。不同的心灵状态,左右了不同的人生选择;不同的人生结局,皆是心理品质驱使的结果。本书从多个方面指导青少年学会修炼积极的心态,让心灵充满阳光。

《逆境是人生的美味》,借助凡人故事和名人经历中战胜逆境挫折的奋斗过程,告诉青少年读者,没有谁不会经历磨难和打击,成功者身上最宝贵的特质就是:不怕失败,把逆境当作开启新生的磨砺洗礼。本书从不同的角度讲解和介绍了战胜挫折与摆脱逆境的人生修炼方法。

该丛书语言清新亲切,故事感人至深,内容贴近生活,道理深入浅出,具有启迪性、趣味性、可读性、实用性等鲜明特点,是广大青少年在学校和课堂学不到的人生经验,是社会实践积淀的生活智慧。

“读精彩故事,悟人生哲学。”该丛书旨在帮助广大青少年读者为自己的梦想插上翅膀,让自己的心灵洒满阳光,穿过生活的丛林,寻觅幸福的芳草,追寻人生的春天。

编者

2015年10月于北京

✿ 第一章 心灵充满阳光,生命就有价值

1. 心态决定人生的高度 2
2. 阳光的心态让人生春暖花开 6
3. 热爱生命就追求阳光生活 9

✿ 第二章 热忱乐观,以积极的心态面对生活

1. 乐观是推动快乐生活的力量 15
2. 乐观是一种高贵的品格 20
3. 抛弃不良情绪,做快乐的主人 25

✿ 第三章 不断净化自己的心灵

1. 常给自己的心灵洗个澡 30
2. 变消极心态为积极心态 34
3. 改变心境就会拥有快乐人生 38

✿ 第四章 学会冷静,管理好自己的情绪

1. 健康的情绪是快乐的源泉 44
2. 告别和改变消极的心态 47
3. 克制自我获得力量,拯救灵魂 50

✿ 第五章 敞开心襟,抛去心中的烦恼

1. 人生处处皆有烦恼 55

2. 别让烦恼困住你的心 59
3. 笑面人生,让烦恼随风而逝 63

✿ 第六章 开启心灵之锁,化解不良情绪

1. 做人生强者,就需驱散自卑和懦弱 68
2. 告别焦虑,驱散忧郁的乌云 72

✿ 第七章 驱逐心魔,调适排他心理

1. 端正心态,莫让虚荣误青春 77
2. 变疑为信,人际交往朋友多 81
3. 实在做人,莫让虚伪夺快乐 84
4. 天外有天,破除自负受人敬 87
5. 敞开心襟,跳出嫉妒害人坑 91

✿ 第八章 愈合心理伤疤,与往事干杯

1. 往前看,人生之路处处皆风景 96
2. 在最深的绝望里遇见最美的惊喜 100
3. 把失败留给昨天 104

✿ 第九章 每一天都别忘扫除心灵中的垃圾

1. 用一生去认真修养心灵 111
2. 永远保持稳定的好心态 114
3. 及时清理自己的心理硬盘 118

第一章

心灵充满阳光,生命就有价值



心灵是生命中不易被发现的另一个世界。不同的心灵状态,左右了不同的人生选择,决定了不同的命运。人生的结局是心灵驱使的答案,也是心态的力量使然。心态是可以改变的,积极的心态是可以修炼的。每个人都可以通过修炼,拥有和保持乐观、健康的积极心态,改变自己的人生现状,创造崭新的生活,真正成为命运的主宰。

1. 心态决定人生的高度

人生的道路都是由心来描绘的。所以,无论自己处于多么严酷的境遇之中,心头都不应为悲观的思想所萦绕。

——[日]稻盛和夫

好心态能充分调动心灵的巨大能量和智慧,使你的身体、事业和婚姻等达到一种完美的境地;相反,坏心态则阻碍了心灵能量和智慧的发挥,让你像双目失明的盲人一样,四处乱撞,使你的人生变得黯淡无光。事实上,我们每一个人的实际心态并不能简单地划分为积极的和消极的两种,往往是积极心态中有消极的成分,而消极的心态中又有积极的成分。积极心态与消极心态几乎是一对孪生兄弟,密不可分,而我们所要做的只不过是掌握好彼此的分寸,控制好它们各自所占的比重。

一旦拥有积极的心态,就能打开心灵宝藏的大门,这样心灵的巨大潜能就会被释放出来。这样就能静如止水、动若脱兔,既能够应对人生的一切艰难险阻,也能够享受人生的一切成功。

生活中谁都免不了烦恼,人生处处都有挑战。既然如此,我们何苦自寻烦恼?又何必让消极的心态遏制我们前进的脚步呢?

心态健康,你就会觉得所接触的世界光明多于黑暗,积极多于消极。以一种饱满的热情投入到生活中去,即使客观条件不尽如人意,你也能够最大限度地释放自己的能量,追求成功的人生。

精彩故事 1

※ 两个黑人兄弟的不同命运

很多年前,南非某贫穷的乡村里住了兄弟两人。大哥被奴隶主卖到了富庶的旧金山,弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40年后,兄弟俩又幸运地聚在一起,今日的他们,已今非昔比了。做哥



哥的，在旧金山拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些继承衣钵，有些成为杰出的电脑工程师等科技专业人才。弟弟呢，居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了，但为什么兄弟两人在事业上的成就却有如此的差别呢？

哥哥说：“我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，就只能用双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业就不敢奢望了。例如，我的子孙，书虽然读得不少，但也不敢妄想，只有安分守己地担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要进入上层的白人社会，相信很难办到。”

弟弟却说：“初来菲律宾的时候，做了些低贱的工作，后来想，白人做的事我也可以做。接下当地人懒于做的一些工作，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”



哲学智慧

以上是一个真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了人的行动和思想。同时，心态也决定了一个人的视野、事业和成就。

人与人之间并没有多大区别，为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”同一件事抱有不同的心态，其结果大不一样，心态决定人的命运。



精彩故事 2

※ 沙漠中的随军夫人

第二次世界大战期间，一位名叫玛莉的妇女随她的军官丈夫驻防在北非的埃及，住在靠近沙漠的营地。

军营的条件非常差，他们居住的木屋总是闷热难当，连阴凉一点儿的



方气温也在 30°C 以上,狂风裹挟着沙土呼呼地吹个不停。军营里没有几个家属,周围住的又全是不懂英语的土著居民,生活毫无色彩,日子实在难熬。

丈夫要经常出去执行各种各样的任务,这让一个人在家的玛莉总是感到非常寂寞。她给远在祖国的父亲写信倾诉,多少流露出要回家的意思。父亲的回信很快就收到了,信中写了这么一句话:“有两名罪犯从监狱里眺望窗外,一个看到的是高墙和铁窗,一个看到的是月亮和星星。”

玛莉拿着父亲的信看了又看,想了又想,觉得父亲说得很对。“好吧!”她振作起精神,“我这就找月亮和星星去。”于是她走到屋外,和邻近的土著居民交朋友,并请他们教她烹饪当地的食品,用泥土做陶器。交往开始是有些艰难的,但他们很快就热情地接受了她,玛莉也开始融入当地人的生活,并且渐渐地迷上了这里的风土人情。不久之后,玛莉还开始研究起了曾经让她无比厌烦的沙漠。很快,沙漠在她眼中成了神奇迷人的地方。她经常请土著朋友引路深入沙漠深处,听当地人讲沙漠的特点,请远在伦敦的亲友寄来当时能找到的关于沙漠的所有著作并认真阅读,还将取得的有关沙漠的点滴知识都写进自己的日记,她的生活因此变得充实甚至有些忙碌了。

第二次世界大战结束后,由于不断在中东、非洲的沙漠地区发现石油,人们对沙漠的认识和兴趣大增,玛莉也因为她广博的知识成为这个国家知名的沙漠专家。

几十年后,当有人向玛莉问起事业成功的经验时,她说到了月亮和星星的故事。她说:“是父亲教给了我生活的态度,这种态度是我事业的源泉,它使我终身受用。”



哲学智慧

这个故事告诉我们:心态决定事业。积极的处世心态,会让你保持精神的振奋和心情的愉悦。

其实,事情不论好坏,都受人们态度的影响。意志坚强的乐观者,面对诸多问题时,总是抱着仍有可为的态度,遇到变故会变得更坚强,由此不难理解爱迪生所言“我的成功乃是从一路失败中取得的”之深刻内涵了。

在忙碌中,让你的生活变得更加充实而富有意义吧!



精彩故事 3

※ 任何时候都不要看低了自己



一位父亲带着儿子去参观凡·高的故居，在看过那张小木床及裂了口子的皮鞋之后，儿子问父亲：“凡·高不是一位百万富翁吗？”父亲答：“凡·高是一个连妻子都没能娶上的穷人。”

第二年，这位父亲带儿子去了丹麦。在安徒生的故居前，儿子又困惑地问：“爸爸，安徒生不是生活在皇宫里吗？”父亲答：“安徒生是鞋匠的儿子，他就生活在这栋阁楼里。”

这位父亲是一个水手，他每年往来于大西洋各个港口。他的儿子叫伊尔·布拉格，美国历史上第一位获得普利策新闻奖的黑人记者。20年后，伊尔回忆童年时说：“那时候，我们家很穷，父母都靠出苦力为生。有很长一段时间，我一直认为，像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么出息的。好在父亲让我认识了凡·高和安徒生，这两个人告诉我，上帝没有轻看卑微。”



哲学智慧

原来，很多时候是出身卑微的人自己看低了自己。人的相貌、家境等先天条件是无法改变的，但内心状态、精神意志完全是由自己控制的。世上没有绝对不好的事情，只有心态绝对不好的人。如果连心态都不会调整，又怎么处理比心态更为复杂的事情呢？



有人说，你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你控制不了他人，但可以掌握自己；你不能样样顺利，但可以事事尽力；你不能左右天气，但可以改变心情；你不能选择容貌，但可以展现笑容。心态，最终决定人生的高度。只要我们相信心态的力量，调整好心态，勇敢地面对生活中的一切不如意，坚强地走下去，一定能达到梦想的高度。

2. 阳光的心态让人生春暖花开

世界如同一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

——[美]塞缪尔·厄尔曼

人活着，每天都得在心情的海洋里遨游，随时感受情绪的波动起伏，称心如意也好，悲观失望也罢，即便是无欲无求，也会产生不同程度的好心情、坏心情。

心情，能让天地动容，能让自然变色。同样是梅花，毛泽东说：“待到山花烂漫时，她在丛中笑。”陆游却说：“驿外断桥边，寂寞开无主，已是黄昏独自愁，更著风和雨。”同样是江水，苏东坡高唱：“大江东去，浪淘尽，千古风流人物。”李后主却低吟：“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。”

“天有不测风云，人有旦夕祸福。”在生活中，事业不顺、爱情变异、人际关系紧张等烦恼，难免要找我们的麻烦。在这些烦恼面前，能否做到临危不乱、遇乱不惊、泰然处之，心态起到至关重要的作用。人的幸福与否，性情的作用不亚于命运。乐观不仅是一种心态，更是一种涵养，一种对人生的透视和彻悟。16世纪法国启蒙思想家蒙田说：“伟大的人生艺术，就是尽量拥有快乐的思想。”英国哲学家培根则说：“精神上的空缺，没有一种是不可依靠相应的学问来弥补的。”这就告诉我们：第一，对人生的乐观态度能激发出人们追求卓越的生活智慧；第二，追求卓越的生活智慧会坚定人们乐观的人生态度。

情景无异，异的是人，是心情。好心情会让阴雨连绵的日子出现阳光，也会让枯萎的花朵绚丽绽放，还会让无路绝地出现一条新路。心情的好坏必然导致人对事物的看法迥异：心情好，觉得天也蓝、地也宽；心情坏，觉得到处都是灰蒙蒙一片。人的一生并非听天由命，人的生活并非只有无奈，而是可以通过主观努力把握和调控的。这就需要阳光的心态，而你就是这阳光心态真正的主人。

精彩故事 1

故事与感悟

* 延长了生命的人



一个身患癌症的中年男子，每天清晨醒来都会摸摸自己，然后高兴地说：“感谢上帝，我还活着！”于是，他珍惜每一秒钟，努力工作，关爱他人。在有生之年，他事业有成，并援助了100多个失学儿童，捐献了数百万元帮助有困难的人。虽然他最终离开了人间，但是成千上万的人怀着崇敬的心情参加了他的葬礼。

他的墓碑上刻着他自己拟定的墓志铭：他原本要早死几年的，但好心态让他多活了几年，而且还帮助了很多需要帮助的人，他的这几年是有价值的。抛开悲观、消极和贪婪，乐观、自信、积极地面对生活，他收获了人生的真正意义！



哲学智慧

心态决定未来，什么样的心态成就什么样的人。我们改变不了环境，但可以改变自己；我们改变不了世界，但可以改变心态。积极乐观的心态培育出娇艳绚丽的花朵，一味抱怨生活的艰辛，哀叹命运的不公，对改变人生丝毫不起作用。收起哀叹，绽放笑颜，心平气和、乐观积极地迎接每一天，说不定哪天幸运之神就会来到你身边，给你带来意外惊喜。



人生在世，不如意的事情肯定会有，因为世界毕竟不是你一个人的世界，造物主不可能把所有的好事都摊到你的头上。“淡泊明志，宁静致远”，心平气和地笑看花开花落、云卷云舒，才会发现人生的真谛，才会让你的人生之花变成一朵奇葩。

精彩故事 2

※ 生活需要微笑



她是一家文化传播公司的总经理，接受采访时，她给我讲了一个真实的故事。

12年前，22岁的她刚刚大学毕业便经历了人生的两次变故：先是母亲在一次车祸中离她而去，接着同深爱的人结束了恋爱关系。骤然间，世界一下子变得空荡荡的，四周荒芜得让她看不到一点儿希望。她绝望了——当一个人面对世界无话可说的时候，死亡大概就是一种最好的表达方式，于是她走向了大海。

一波波海浪轻轻地向她涌来，她数着海浪，准备数到22时就随波浪而去。

数到20的时候，她身后响起一个小男孩的声音：“小姨，小姨。”她转过身，一个七八岁的小男孩朝她跑来。与她目光相撞时，他显得有几分羞涩，红着脸说：“阿姨，不好意思，我认错人了，我以为你是我小姨。”

她看着小男孩红扑扑的脸，说：“没关系的。”然后，就不再理会他了。

小男孩没有离去，说：“阿姨，其实你长得比我小姨好看，只是你的眼睛不像我小姨那样……”

她产生了好奇：“不像你小姨那样什么？”

小男孩说：“不像我小姨那样会笑。”

她会心地向他微笑了一下，小男孩高兴地跳了起来：“阿姨的眼睛也像我小姨的一样，会笑啦！”

这一瞬间，小男孩的快乐震撼了她。她紧紧地抱住小男孩，泪水夺眶而出。

就这样，她告别了那片大海，告别了她生命中那片空荡荡的荒芜。



哲学智慧

生命需要微笑。即便陷入了绝望的泥淖中，你也应该握住生命中哪怕一点儿值得微笑的亮色，鼓励自己要挺住，别倒下。

在人生的旅途中，晴天，毕竟比雨天多。



精彩故事 3



※“我没有丢，就没有重大损失”

一次，作家冯骥才家中失窃，但字画等贵重物品安然无恙，他嘲笑那贼“并非行家”。当被问及家中有无重大损失时，他说：“在家里我是最重要的生产力，我没有丢，就谈不上什么重大损失了。”



哲学智慧

身处逆境时，运用幽默、嬉笑、怒骂等保持良好的心态、勇气和良知，实乃豁达潇洒。这种豁达潇洒，又恰恰是能身心松弛地面对困难者才拥有的。

阳光的心态要求我们不必过分在意别人的评价和自己在别人心目中的位置。哲学家叔本华指出：

“人生中几乎有一半的麻烦与困扰，是缘于担心别人会怎么说的焦虑。”“我就是我”，我的形象只能靠自己的言行来树立，我能做的就是走经过深思熟虑而选择的道路并尽量走好。成功的事实将会使人们改变看法，即使一时“马失前蹄”，也不要期望别人的怜悯，而应积蓄力量，重新策划，再一次发起“冲锋”。



想要拥有阳光的心态，就要学会幽默和自嘲。当遭遇一些困难或不幸时，人们不应该捶胸顿足、呼天喊地、痛不欲生、一蹶不振，而应该通过幽默或自嘲驱走痛苦，保持达观洒脱的精神境界。

3. 热爱生命就追求阳光生活

要散布阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。

——[法] 罗曼·罗兰

春天来了，人们渐渐脱去臃肿的冬装，换上轻便别致的春装，街道上随处可见迈着轻快脚步的人群，享受着温暖的阳光。每个看着绿意渐渐浸染草面、枝头的人，都感受到了生命的坚毅和执着。

美国著名小说家杰克·伦敦的名著《热爱生命》以雄健、粗犷的笔触，描述了一个行走在布满沼泽、丘陵与溪流，随时有野兽出没的荒原上的淘金者。他虽身处绝境、多次濒临死亡，但在顽强的求生意识和钢铁般意志的作用下，终于战胜了饥饿、伤病、寒冷和野兽的威胁而重绽生命的光彩。这正好验证了雪莱的那句名言：“冬天来了，春天还会远吗？”

生命对于我们每个人来说都只有神奇而宝贵的一次，其中不乏苦难、挫折，我们对此别无选择。热爱生命，就去追求阳光生活，否则，就是对生命的轻视与亵渎。

精彩故事 1

※ 牢中的重囚犯



有一个罪大恶极的囚犯，一人关在独居房中，一日三餐都是从墙上的小洞送进来的，整天看不到其他人，更无法和其他人交流。

有一天，一只小蚂蚁爬进他的牢房。因为穷极无聊，他看着蚂蚁四处爬动，就把它放在手掌上把玩，喂它一两粒米饭，晚上则把它关在自己的茶杯里。

这时，他突然发现自己活了这么多年，竟然从来都没有快乐过。因为自己从来不知道世界万物自由快乐的珍贵，就像从来不懂得欣赏自由蚂蚁的可爱，不觉怅然若失。



哲学智慧

生活中原本有许多美好的东西，只是我们太匆忙，太浮躁了，没有好好地去品味，去把握。

拥有快乐的心态可以让我们的生活更美好。我们快乐的时候，可以想得更好，干得更好，感觉更好，身体也更健康。玛格丽特·柯贝特发现：人在快乐时

