

世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的
是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。

——雨果

要散布阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。

——罗曼·罗兰



给心灵洗个澡

全集

感动心灵的168个小故事

王峰◎编著



中国华侨出版社



给心灵洗个澡

感动心灵的168个小故事

王峰/编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡全集/王峰编著. -北京: 中国华侨出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80222-407-0

I. 给… II. 王… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 112386 号

●给心灵洗个澡全集

著 者 / 王 峰

责任编辑 / 刘燕燕

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 700×1000 毫米 1/16 开 印张/21.5 字数/328 千字

印 刷 / 北京银祥福利印刷厂

版 次 / 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-407-0/G·320

定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言：打开快乐的窗户



有人认为，人生来就是为了吃苦，他们把生活比作漫长的劳役。又有人说，人们哭着喊着来到这个世界，然后痛苦地生活着，最后失望地死去。生活并非如此，人是生活的主人，而不是生活的俘虏。我们应该积极去主宰自己的生活，让生活变得快乐起来。

有这样一个故事：

一个小女孩打开了一扇窗，透过窗户，她看到外公和爸爸正在埋葬她心爱的小狗，顿时悲伤至极，泣不成声。

这时候，外婆赶忙走过来，把她拉到另一扇窗前。

小女孩打开这扇窗，一股清香扑鼻而来，她看到了无数绽放的花朵在风中摇曳。小女孩止住了哭声，陶醉在花的世界里。

其实，生活就如同两扇窗，一扇窗的外面充满着快乐，另一扇窗的外面则全是不幸。当我们打开不幸的窗户时，生活的阴暗将我们围得水泄不通，看到的是理想的破灭，生活的无助和人生的无奈；而当我们打开快乐的窗户时，生活的阳光便滋润着我们的皮肤，映入眼帘的全是各种各样的美好事物。



我们每个人，都有能力让自己的生活快乐起来，只是有时候开错了窗。打开了快乐的窗户，就应该让它永远敞开着；打开了不幸的窗户，就应该立即将其关闭。

然而，有人在打开了那扇不幸的窗户后，再也没有将其关闭。他以其异常敏锐的眼光，苦苦搜寻着生活的各个角落。他处处苛求，时时奢求，以至于忘记或丢弃了近在咫尺的幸福和美好。结果，大大小小的失望接踵而至，它们如同一个个包袱，压得他喘不过气来。最终，悲观和自卑成了他的心灵羁绊，快乐从此与他无缘……

如果你想在快乐中遨游，那么，请不要顾虑，别再犹豫，打开快乐的窗户吧！

从这扇窗户里，你会惊喜地发现：虽然我们无法改变生活环境，但却可以随时随地调节自己的心情；虽然得失不可预测，但我们可以活出自我；虽不能平步青云，但却可以绕道而上；生活虽然平淡，但不表示没有奇迹出现；工作虽然有压力，但不妨碍我们去享受生活；苦难虽多，但可以选择乐观的生活态度；虽然背着各种包袱，但可以采用不同的方式放松；虽不够完美，但有缺点的人原来也有长处；虽不能做到尽如人意，但却能够拥有问心无愧的那份坦然；星星虽然高悬夜空，但属于自己的那份美丽，却触手可及……

在品味生活之前，本书已经为我们将快乐之窗打开。该书通过一个个感动心灵的小故事，从生活中的各个方面去反映、探索快乐的真谛。它能够帮助读者消除生活中的各种羁绊，走出心灵误区，让心灵在快乐的空气中自由飞翔。



第一篇

生活平淡无苛求，人生到老不白头

生活如虹，色彩斑斓，内容丰富；人生之路，迂回曲折，峰回路转。如果过于苛求，只会心生疲惫，不堪重负。因此，人生可以没有名利、地位、金钱，但是，活着就必须拥有一个好的心情，而平凡、淡泊的生活最真实。不为外物所累，不受他人左右，轻松、平淡地走过人生的春夏秋冬。

1. 适合自己，就是最好的 / 003
2. 平平淡淡才是真 / 004
3. 简单平凡的生活 / 006
4. 不要活在别人的世界里 / 008
5. 不要审判自己 / 010
6. 每个人都是独一无二的 / 012
7. 保持真我本色 / 014
8. 缺点也可成为优点 / 015
9. 刻意比较，心生烦恼 / 017
10. 不要戴着面具生活 / 019
11. 勿以出身论英雄 / 021
12. 人生无悔 / 022
13. 别让人云亦云所累 / 024
14. 生活因你更精彩 / 025
15. 平常之心，轻松人生 / 027
16. 没有十全十美 / 028
17. 人无完人，接纳自己 / 031
18. 给缺憾留有余地 / 033

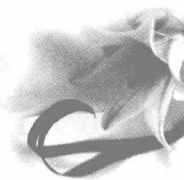


第二篇

忘记曾经追求的，珍惜现实拥有的

如果曾经因为错过了太阳而流泪，那么，就不要再错过星星。只有经历过黑暗，才会更加珍惜光明。快乐就是珍惜自己所拥有的一切，即使现实与理想不太相符，也要对生活有所感恩，珍惜眼前的，不要在失去时才感到悔恨不已。人们可以给自己一个理由来了结过去，却没有借口去逃避现在或者未来。生活如旅行，懂得遗忘的人才会活得自由、轻松。

1. 幸福就在身边 / 037
2. 活着就是快乐 / 039
3. 拥有即是快乐 / 040
4. 未知的世界未必可怕 / 041
5. 简单却轻松 / 043
6. 随缘而为，顺其自然 / 044
7. 不幸不属于任何人 / 045
8. 自卑是封住快乐的锁 / 046
9. 攀比斗富，害人害己 / 048
10. 嫉妒是心灵的毒瘤 / 050
11. 知足才能常乐 / 051
12. 快乐与否，不关外物 / 52
13. 生活掌握在自己手中 / 054
14. 珍惜生命，苦尽甘来 / 055
15. 虚掷时光就是虚度生命 / 056
16. 健康就是幸福，平安就是快乐 / 058
17. 活在当下，莫瞻前顾后 / 059
18. 对自己说“无所谓” / 061
19. 生命有限，不可贪全 / 063



第三篇

从从容容选择，乐观豁达面对

生活是一种选择。选择乐观就会感到轻松，选择悲观就会感到压抑，选择随波逐流就会迷失自己，选择从容坦然则会快乐幸福。无论选择怎样的活法，都不要让自己活得太累，让生命的步伐轻盈且从容。

1. 乐观如晨露，悲观如瘟疫 / 067
2. 多笑一点，苦就淡一点 / 069
3. 别让抑郁挡住阳光 / 071
4. 有痛苦才有快乐 / 073
5. 不要和自己过不去 / 074
6. 天堂与地狱在你的一念之间 / 076
7. 淡泊名利，笑看输赢 / 078
8. 放弃承受不起的东西 / 079
9. 只有完整的树叶，没有完美的树叶 / 081
10. 贪婪之心不可有 / 082
11. 豁达才可从容 / 084
12. 祸福相依，苦乐参半 / 085
13. 不要说自己一无所有 / 086
14. 平衡心中的天平 / 088
15. 快乐的起点无处不在 / 090
16. 融入生活，远离孤独 / 092
17. 乐观豁达，笑对生活 / 95



第四篇

细心梳理情绪，打造快乐心情

“人间一欢呼，胜似天堂路”。如果每个人每天都能获得一个好心情，这个世界的烦恼就会无影无踪，人类也就能像生活在天堂里那样开心。可实际上，上天不会让人们过得很安宁。所以，只要是活在这个世界上的人，都会有这样或那样的不如意，而正是这些影响着人们的情绪，烦恼也随之而来。要让自己轻松快乐起来，就要梳理自己的情绪，做心情的主人。

1. 做自己情绪的设计师 / 099
2. 兴趣是最好的动力 / 100
3. 微笑是好情绪的开始 / 102
4. 抛弃“小烦恼” / 104
5. 散发爱的光芒，延续快乐 / 105
6. 敞开心房，吸收阳光 / 107
7. 驾驭情绪，控制怒气 / 109
8. 人要自救，不要自灭 / 111
9. 懒惰情绪不可有 / 112
10. 还自己一个好情绪 / 113
11. 用孩子的眼光看世界 / 115
12. 别让谩骂伤了你 / 116
13. 天下本无事，庸人自扰之 / 117
14. 跟低落的情绪说 bye / 119



第五篇

保持自然心态，别为生活所累

马克·吐温曾经说过：“谁没有蘸着眼泪吃过包子，谁就不懂得什么叫生活！”的确，生活是美好而沉重的。苦乐忧欢、得意失意、坦途坎坷、成败荣辱……对谁都一样。如果要在繁杂纷呈、千姿百态的生活中寻找像夏日喝冰爽啤酒、听轻松音乐那样惬意的心情，就要调节自己的心态，让良好的心态带你走进快乐的生活。

1. 心态好，活得好 / 123
2. 快乐藏在细微之处 / 125
3. 心存善良，容忍欺骗 / 127
4. 拿得起放得下，快乐常伴 / 128
5. 抛弃财富，活得轻松 / 129
6. 不把失败当重负 / 131
7. 欲望向左，快乐向右 / 132
8. 地狱与天堂只有一步之遥 / 135
9. 不要寻找烦恼 / 136
10. 警惕心中的“恶魔” / 138
11. 灵活变通，适应环境 / 140
12. 天堂在人心中 / 142
13. 坚持一下，别做命运的俘虏 / 143
14. 别对现实太苛求 / 145



第六篇

给心灵减压，让大脑轻松

史蒂文生说：“快乐并不是幸运的结果，它常常是一种德行，一种英勇的德行。”快乐的理由有多种，关键要看是否能够让自己自觉地感受到轻松。生活中，有的人为了心中的夙愿而忍辱负重，有的人为了走向成功而步履匆匆，有的人为了生存而身受负累与压抑。其实，生活往往没有人们所想象的那样累，如果常给自己减压，生活自然过得轻松。记住：不要把顷刻的烦躁持续太久，不要把稍纵即逝的苦恼给予过多的关注。一顿美食，一壶清茶，黄昏落日，清晨露珠，都会给人带来一份轻松与惬意。

1. 给心灵放个假 / 149
2. 失望有限，希望无限 / 151
3. 随遇而安，活得踏实 / 153
4. 珍惜生活才会快乐 / 154
5. 只有不快乐的心 / 155
6. 真正的百万富翁 / 157
7. 善待他人等于善待自己 / 159
8. 惩罚他人就是在惩罚自己 / 161
9. 站在宽容这边 / 162
10. 看轻自己，天地变宽 / 163
11. 不要背着包袱远行 / 165
12. 与压力共处 / 166
13. 快乐的理由很简单 / 168
14. 只要用心，谁都有浪漫 / 169
15. 活用你的幽默 / 171
16. 与人为善、轻松快乐 / 172
17. 杜绝抱怨，学会接受 / 174



第七篇

宽容待人，人亦宽容

人生在世，生活可能会很平淡，但是这并不意味着缺乏真情和爱心，也不意味着缺少理解和宽容。送人一朵鲜花，最先闻到花香的是自己；扔人一个泥块，最先弄脏的也是自己的手。

“爱出者爱返，福往者福来。”一份宽容，一份理解，一句问候，一个动作，大度和爱心给了别人春天般的温暖，别人会报以阳光般的微笑，而自己最终收获的将是沉甸甸的快乐。人生其实并没有那么累，只要能够给别人一点帮助和包容，少一份计较和冷漠，也许就会发现，阳光无处不在。

1. 常怀感恩之心，快乐无处不在 / 177
2. 美玉有瑕又何妨 / 178
3. 人至察则无友 / 179
4. 以德报怨，坦然安乐 / 181
5. 大度能容，是非全消 / 183
6. 心宽似海，快乐无限 / 185
7. 能忍自安，冷静自乐 / 187
8. 少些计较，多些包容 / 189
9. 放弃旧怨，不计前嫌 / 191
10. 给他人改过的机会 / 193
11. 种瓜得瓜，种豆得豆 / 195
12. 播种爱心，收获快乐 / 197
13. 短暂的感动，持久的快乐 / 199



第八篇

放弃不是失去，放下才能轻松

拿得起放得下。人生固然要有所追求，可是也不能为名利贪欲蒙蔽住自己的双眼。有所失有所得，放弃不必要的包袱和负担，抛开无谓的怨恨和固执，轻装上路，才能收获舒坦和微笑，让自己的生活更轻松惬意。

1. 有所失才有所得 / 203
2. 放弃也是一种美丽 / 204
3. 淡泊名利，快乐自来 / 206
4. 放弃贪欲，耐住清闲 / 208
6. 丢下包袱，别为外物所累 / 211
7. 停下追赶时髦的脚步 / 212
8. 放下无谓的固执 / 214
9. 忘记该忘记的事情 / 216
10. 放下身段，胸怀平常心 / 217
11. 莫为情面所累 / 219
12. 放下琐事一身轻 / 220



第九篇

遇事转换思维，别让烦恼羁绊

许多人都抱怨生活充满了烦恼，殊不知，烦恼就是在这一声声抱怨中产生的。细细品味，其实生活中并不缺少欢笑，只是因为人的视线被阻挡，心灵蒙上了灰尘，无法突破定式思维。如果换一种方式去思考，另选一个角度去观察，很可能就会发现，生活并不是充满烦恼，快乐其实一直伴随左右。

1. 换位思考是快乐的诀窍 / 225
2. 两只眼睛看世界 / 227
3. 不要钻牛角尖 / 229
4. 适当来点阿 Q 精神 / 230
5. 转个弯儿，快乐就在眼前 / 231
6. 鱼和熊掌的困惑 / 233
7. 人生因自己而改变 / 235
8. 关上一扇门，打开一扇窗 / 237
9. 换个角度看世界 / 238
10. 错过了星星，还有月亮 / 240
11. 跳出自己挖的坑 / 242
12. 水一般的生活，火一般的人生 / 244
13. 快乐其实就在心中 / 245



第十篇

愉悦工作，劳逸结合

每个人都有着各种各样的梦想。虽然期望有多少之分，梦想会因人而异，但有一点可以肯定，为了生存，也为了更好地生活，就必须拥有一份工作。有了工作，才有经济支柱，心中才不会再有那种“寄人篱下”的感觉，内心深处的包袱也没有了，生活将会变得轻松而美好。

1. 工作滋润着生活 / 249
2. 身心投入，以成就代替煎熬 / 253
3. 兴趣+乐趣=享受 / 259
4. 合作让工作变得简单 / 262
5. 融入集体，工作环境更和谐 / 265
6. 新思路决定好出路 / 267
7. 如果你行，就站出来 / 269
8. 有目的地吃苦耐劳 / 271
9. 工作留点心，日子会顺心 / 273
10. 别把过失当包袱，及时改正天地宽 / 275
11. 不要让建议征服了主见 / 277
12. 真心付出，总会有回报 / 278
13. 尊重他人的工作经验 / 280
14. 健康是享受生活的根本 / 282
15. 烟酒让人得不偿失 / 284
16. 休息——滋养精神的良药 / 286
17. 睡眠质量好，生活质量高 / 288
18. 多吃素食少吃肉，聪明漂亮不用愁 / 290
19. 抓住饮食细节，吃出健康来 / 292
20. 运动有益身心 / 294



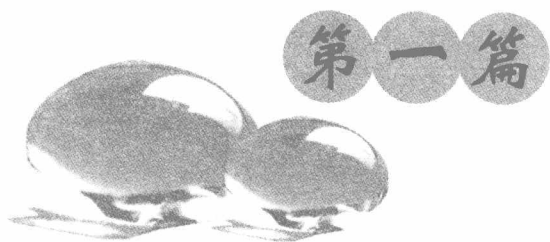
第十一篇

坦然追求爱情，精心经营婚姻

爱情不是人生的全部，但是人生如果没有爱情，就会黯然失色。爱情可以弥补人生的缺憾，也可以给人带来生活的勇气与希望。因此，爱来时，不要错过爱的机会，勇敢地去面对；爱去时，不必苛求，多一些坦然与从容。风雨人生路，拥有一个爱人，与其共筑爱巢，构建美好家庭，一起相伴到老，细数生活中的点滴，尽享幸福的人生！

1. 爱要勇敢说出口 / 299
2. 劝君怜惜眼前人 / 301
3. 爱要自己做主 / 304
4. 不要让爱情成为牢笼 / 306
5. 包容是婚姻的润肤霜 / 308
6. 爱她，就要给她希望 / 310
7. 事事操心，有害身体 / 313
8. 不要盲目羡慕别人的生活 / 315
9. 擦去眼里的沙子 / 317
10. 好妻难寻，学会珍惜 / 319
11. 让爱情保鲜 / 322
12. 婆媳相处好，家庭多欢笑 / 324





生活平淡无苛求， 人生到老不白头

生活如虹，色彩斑斓，内容丰富；人生之路，迂回曲折，峰回路转。如果过于苛求，只会心生疲惫，不堪重负。因此，人生可以没有名利、地位、金钱，但是，活着就必须拥有一个好的心情，而平凡、淡泊的生活最真实。不为外物所累，不受他人左右，轻松、平淡地走过人生的春夏秋冬。
