

生活中有太多痛苦和欢乐的泪水，掬一把给心灵洗个澡。

Sinling Paidu

心灵排毒

郭四海◎著

人生一世，难免有挫折、失败、不幸，难免有烦恼、孤独、焦虑、压抑，它们常常占据了你大量的内心空间。如果不及时排除，就会恶性膨胀，使心灵变成一个肮脏的“垃圾桶”。

我们应该学会用智慧的心灵去体悟复杂的世界，去处理人间的大事小事，否则，在复杂的现实社会里，就会感到迷茫、困惑、受挫、流血，甚至“牺牲”。

把心灵闲置不用是一种可怕的浪费，因此，排出你心灵中的毒素，启用你的心灵功能吧！

中原出版传媒集团
中原农民出版社



Linling Paidu

心灵排毒

郭四海◎著



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵排毒/郭四海著. —郑州:中原出版传媒集团,
中原农民出版社,2008.4
ISBN 978-7-80739-188-3

I. 心… II. 郭… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 019332 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号

电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京市北中印刷厂

开本:710mm×1010mm

1/16

印张:17.25

字数:262 千字

版次:2008 年 4 月第 1 版

印次:2008 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-188-3

定价:26.80 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前言

Preface

心灵排毒

一位木匠师傅干活，手一甩，把手腕子上的表给甩掉了。他到处找，但遍地都是刨花木屑，找不着。徒弟们也来帮着找，四处翻查，可房间太乱，杂物太多了，怎么都没找到。这时候天黑了，大家说，等明天天亮再找吧。木匠的小儿子一个人在木工房里玩儿，找到了手表，交给了爸爸。木匠大吃一惊，问：“天都黑了，你怎么找到的呢？”

小孩子说：“你们大家都走了，我一个人坐在那儿，就听见了嘀嗒嘀嗒的声音，顺着声音找过去，翻开创花木屑，就把表找到了。”

我们生活在一个五光十色的嘈杂世界里，以至于我们无法分辨出心灵发出的声音，进而忽视了心灵的存在。在这个世界上，每一个人都有自己的心灵。心灵的善、恶、美、丑，直接影响着一个人的每时每刻，甚至整个人生的命运。心灵虽然看不见，也摸不着，但时时刻刻能体现出来。

有这样一个故事，在大学的一次班会上，是一个同学讲的，我一直牢牢记着，一直在感动着我。一位女英语老师身高不足 1.4 米，但英语教得非常好，多次在省市县各类比赛中获奖，有一年，她代表省里参加一个教育团出访新西兰，不到 1.4 米的身躯，不但不起眼，甚至有点有碍观瞻。新西兰的一位市长亲自接待了这个访问团，且在短短的几天访问时间里，公事繁忙的这位市长数次会见访问团，临走那天，宴会结束后访问团成员逐一和市长合影留念。问题来了，身高超过 2 米的市长与身高只有 1.4 米的英语老师对比悬殊，市长像一棵挺拔的大树，而矮小的老师就像一棵小草，整个画面十分不和谐，摄影师无论怎样摆角度调焦距都无法将两者完美地表现出来。摄影师感觉为难，矮个子的老师尴尬至极，红着脸提出放弃合影的要求，不料市长微笑着否定了，在场的所有人都将目光投向充满阳光气息的市长，让大家始料不及的是，市长

跪了下来，此刻的画面布局显得十分和谐。

一个帅气十足风度翩翩的市长竟然为了一个矮个子的中国女教师完美地进入画面而跪了下来，这在我们所处的环境里是想也不敢做的事情。老师们的眼里有了泪水，为一颗伟大的心灵所感动。市长下跪这不是一种屈尊，而是一种风度，是一颗高尚心灵的道德展示。

最大的力是心力，真正的富有是心灵的富有。人的灵慧之心，具有无限的创造性，心灵创造的结果，就是建构一个基于现实、高于现实、超越现实的美好世界。心灵是唯一属于你自己的，当然，你可能把它变成天堂，也可能把它变成地狱。

目录

心灵排毒

Contents

Part 01 人生失常——你的心灵中毒了

1. 心灵真面目：内心是个万花筒 3
2. 心灵本是一个不完整的圆 6
3. 坏情绪让心灵负重累累 9
4. 学会给自己的心灵加点“营养素” 13

Part 02 抑郁之毒——幸福需要放宽心

1. 抑郁——一个沉默的杀手 19
2. 尽量把心胸放宽 22
3. 没完没了的恼火 25
4. 让情绪俯首称臣 28
5. 让阳光流进来 33
6. 平和成就幸福 38

Part 03 叛逆之毒——不要与世界对立

1. 承认不公的存在 45
2. 天下你第一 47
3. 叛逆与偏执的距离很近 51
4. 找个合适的座位 54

Part 04 梦想之毒——放下伟大人物的梦

1. 不要理想，要目标 59
2. 要活在现实中 63
3. 做龟的不该与兔子赛跑 68
4. 做一次阿 Q 又何妨 71
5. 不要为别人的梦想而活 74
6. 这样活就够了吗 77
7. 给心设个“弯道” 81

Part 05 死亡之毒——一场与死神的战役

1. 生死之间的人 85
2. 向死而生 88
3. 抛弃自杀的念头 91
4. 换一只眼睛看生死 95

Part 06 失真之毒——永远保持一颗童心

1. 留有一颗纯真的心 101
2. 绕过弗洛伊德 104
3. 学会单纯的快乐 107
4. 像孩子一样哭闹 112
5. 保持对生命的新鲜感 115
6. 多想想你该感谢的人 118
7. 善待别人，快乐自己 121

Part 07 孤独之毒——不做孤家寡人

1. 高贵者才孤独吗 127
2. 别让自己孤单一个人 130

3. 一个人不孤独，想你才孤独	134
4. 要“磨合”，不要孤独	138
5. 别让“敌意”控制了	142
6. 别被孤独吞噬了	145

Part 08 空心之毒——爱在心间自然流淌

1. 缩短心灵与心灵的距离	151
2. 爱来自内心，而不是用爱去填心	155
3. 不要突然想起你还有家人	158
4. 爱情不是请客吃饭	162
5. 丢什么都别丢真诚	165
6. 不要漠视卑微者	169

Part 09 沉闷之毒——人生需要突破口

1. 挖几口快乐的井	177
2. 别在痛苦的泥潭里挣扎	181
3. 别让幸福延期支付	184
4. 让生命在空闲里升华	187
5. 偶尔要为别人活活	191
6. 让生活充满创造性	196

Part 10 恐惧之毒——迷雾中生存

1. 把恐惧彻底打倒	203
2. 放弃那些自卑的道理	206
3. 做好自己的导演	211
4. 欣赏自己的不完美	216
5. 给自信筑个巢	219
6. 该来的还会来	223

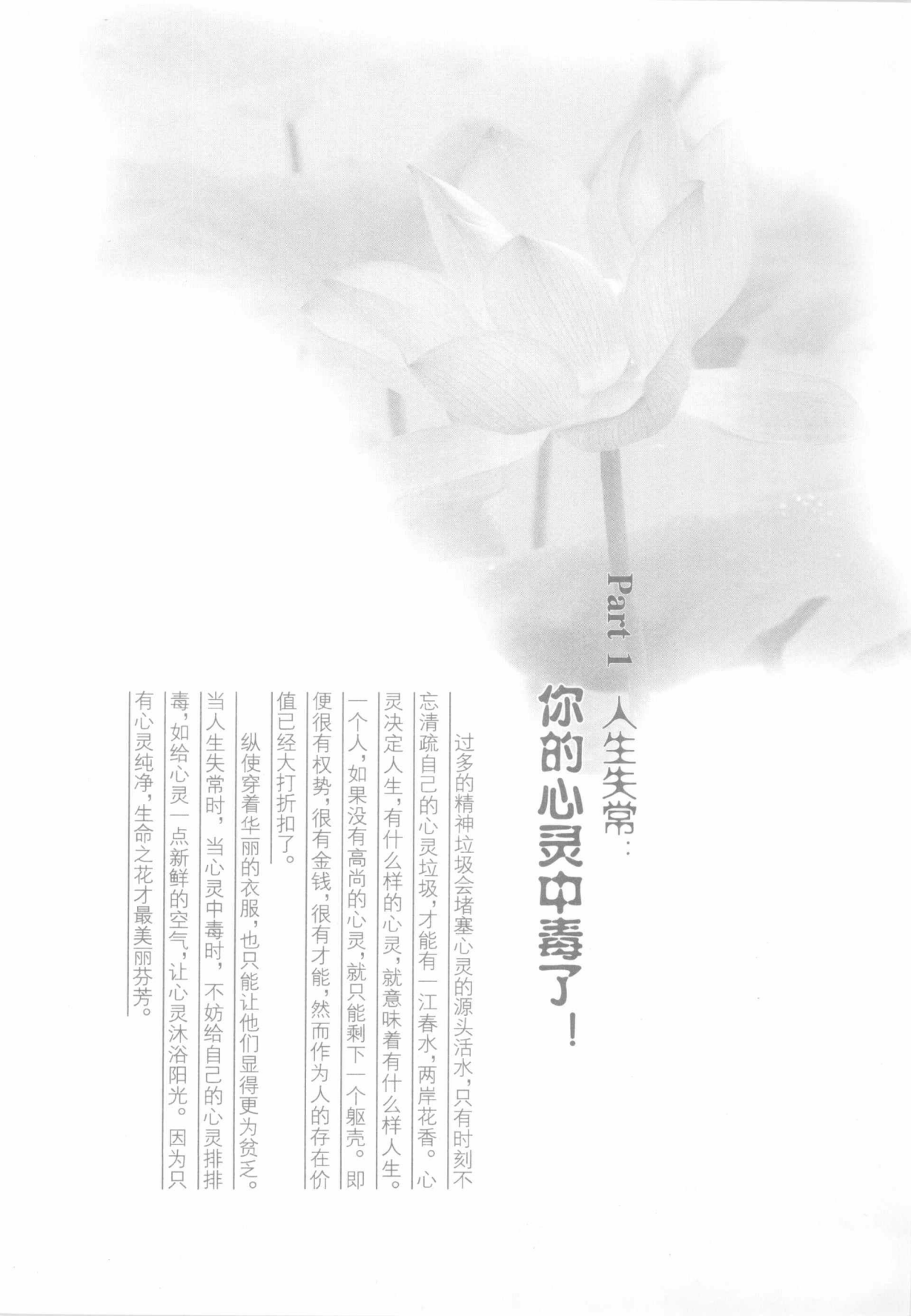
7. 恐惧有时是莫须有	227
-------------------	-----

Part 11 欲望之毒——给欲望上把锁

1. 真正的生活不在欲望里	231
2. 不要给欲望椅子坐	235
3. 一半圣人，一半魔鬼	238
4. 多一物多一欲	240
5. 找不到欲望的终点	243

Part 12 拒绝心毒——我的心灵我做主

1. 天黑之前结束悲伤	249
2. 学会收放自如	253
3. 财富多了，心灵穷了	257
4. 给心灵飞翔的空间	260
5. 接管自己的心灵	263



Part 1 人生失堂：

你的心灵中毒了！

过多的精神垃圾会堵塞心灵的源头活水，只有时刻不忘清疏自己的心灵垃圾，才能有一江春水，两岸花香。心灵决定人生，有什么样的心灵，就意味着有什么样的人生。一个人，如果没有高尚的心灵，就只能剩下一个躯壳。即便很有权势，很有金钱，很有才能，然而作为人的存在价值已经大打折扣了。

纵使穿着华丽的衣服，也只能让他们显得更为贫乏。当人生失常时，当心灵中毒时，不妨给自己的心灵排排毒，如给心灵一点新鲜的空气，让心灵沐浴阳光。因为只有心灵纯净，生命之花才最美丽芬芳。



1. 心灵真面目：内心是个万花筒

有一种东西，比才能更罕见、更优美、更珍奇，那就是自知之明。然而，人生最难的就是认识自己，而要看透自己的心灵，就更难了。不了解心灵的真面目常常会让人失常，如一个狂妄的人，常觉得自己全身都是优点，而一个极度自卑的人则常会妄自菲薄。

古希腊人把“认识自己”看做是人生的最高智慧，阿波罗神殿的大门上写着一句箴言：“要认识你自己。”现实中，许多人往往没有自知之明，大概是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。

小时候，在父母的眼中，我们是可爱的宝宝；上学时，我们是老师眼中的学子，祖国的未来；成年后，在外人的眼中，我们是独立的大人；在配偶的眼中，我们是风雨同舟的“另一半”；在子女的眼中，我们是顶天立地的大丈夫。然而应该明白，在宇宙中，我们应该是一个大写的人，一个有着独立思维和智慧的人，一个能够主宰自己命运的人，唯有如此，我们才能做一个能主宰自己心灵的人。

有些人可能会说：“我就是我自己，怎能说不认识、不了解自己呢？”其实不然。有的人可以了解他人、了解环境、了解社会，甚至了解世界，但是，就是不会太了解自己。

有这么一个耐人寻味的故事。早晨，一只山羊在栅栏外徘徊，想吃栅栏内的白菜，可是进不去。它看见了自己的影子——因为太阳是斜照的，影子拖得很长很长。

“我如此高大，一定能吃到树上的果子，不吃这白菜又有什么关系呢？”它对自己说。

它奔向很远处的一片果园。还没到达果园，已是正午，太阳照在头上。这时，山羊的影子变成了很小的一团。

“唉，我这么矮小，是吃不到树上的果子的，还是回去吃白菜吧。”

过了片刻又十分自信地说，“凭我这身材，钻进栅栏是没有问题的。”

于是，它又往回奔跑。跑到栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子重新变得很长很长。

“我干吗回来呢？”山羊很惊讶，“凭我这么高的个子，吃树上的果子是一点也不费劲的！”

山羊又返了回去，就这样直到黑夜来临，山羊仍旧饿着肚子。

日常生活中，许多人和这只山羊一样，常常在各种问题面前不知如何正确判断。是啊，要做到有自知之明，是很难很难的。大千世界，茫茫人海，能够真正认识自己的人极少，而不能认识自己的人却很多很多。

记得有一篇外国童话，里面有一个故事，讲的是在一个地方，每个人身前身后各有一个小包，把别人的缺点装在胸前的小包里，而把自己的缺点放在身后的包里，所以一低头就很容易看到别人的缺点，而看自己的缺点就显得困难多了。其实我们每一个人的眼睛都有向外发现和向内观看的两种能力。向外可以发现一个无比辽阔的世界，向内可以发现一个无比深邃的内心。现实生活中，很多人看别人都看得很清楚，别人有什么样的缺点，怎样的不对，一清二楚；而看自己却总好像雾里看花，怎么也看不清楚。

还有这样一个故事，颇具象征意义。有一天半夜，一个人从梦中醒来，迷迷糊糊地出了门。在楼道的拐角，这个人碰到另一个人：阴郁的面孔，蓬乱的长发，带着一丝惊疑不定的神色。于是这个人站住了。就在同时，那人也停住了脚步。这个人向左走了一步，想让开那人，没想到那人也向左走去。于是这人向右，那人也向右，他们就这样互相让着，结果谁也没有让开谁——就这样无止无休。于是这个人想坐下来，可同时这个人看到那人也露出了同样的企图。于是，这个人转身而去，放弃了绕过去的企图。

第二天，当这个人在一片阳光里醒来的时候，他忽然想起了昨夜的事，他冲向楼道：在楼道的拐角，静静地立着一面镜子。他恍然大悟，原来昨夜拦住他路的，是他自己。

现实中，挡住我们去路的，可能是我们自己的心灵，因此我们要认识到我们心灵中的缺陷。社会学中将自我认识称为人的“第二次诞

生”，也就是说继肉体自我诞生之后，精神自我的诞生。一个人只有真正了解自己才会对事情做出正确的判断，否则只能一次次做出错误的抉择。

我们要经常掂量自己，正确评估自己，准确定位，要知道自己是半斤还是八两，真正做到“人贵有自知之明”。心灵是个万花筒，自私心，公正心，名利心，淡泊心，吝啬心，大方心，嫉妒心，谦虚心，计较心，礼让心，好斗心，平和心，傲慢心，平易心，狠毒心，善良心，恐惧心，无畏心，邪妄心，正直心……



心灵是一个人的内在精神世界，心灵支配着人的行为。了解自己心灵最好的方法是让自己站在一旁，像陌生人一样来评估自己，分析心灵的优点和缺点。心灵中总是存在着美与丑、善与恶的较量，这种较量磨炼了意志，也造就了高贵。我们要做心灵的主宰者，能够统治自己的精神王国，知道怎样用积极的思想消除各种消极、罪恶的思想，就像医生知道如何用抗生素一类来消灭侵蚀病人肌肤的病菌一样。



2. 心灵本是一个不完整的圆

任何苛求拥有完美心灵的人都是枉然，至于标榜自己拥有完美的心灵的人只能算是自欺欺人了。世上不存在完美的心灵，这一点毋庸置疑。

有这么一个小故事：有一个圆被切去了好多块，它想让自己恢复完整，没有任何残缺，于是啊，它四处寻觅失落的部分。因为这个圆残缺不全，表面不再光滑，只能慢慢滚动，所以，在寻找失落部分的同时，它可以在路上欣赏野花，与毛毛虫聊天，享受阳光，还可以和人高谈阔论。

几经周折后，它找到了各种不同的碎片，但没有一块合适的，只好继续往前寻找。终于有一天，这残缺的圆找到了一个非常合适的碎片，实在开心。它把那碎片拼上，便开始滚动。可以说现在它又是完整的圆了，能滚得很快。它终于发觉滚动速度太快，它看到的世界与以前的完全不同，不再是它眼中的那个美妙的世界。于是它便停止滚动，把补上的碎片拆了丢在路边，还是用慢慢滚动的方式继续前行。

生活中很多人在追求完美，其实，人不可能是十全十美的，每个人都有自己不足的地方。造物主在造人时，同时赋予了人类天使与魔鬼的性情。具有健康心灵的人能正视自己、接受自我。无论自己生得漂亮还是丑陋，聪颖还是愚笨，并不对自己的本性感到厌烦与羞愧，且坦然不加以掩饰，既能接受自己，也能接受别人。因为人都是各有长短的自然人，只有勇敢地接受自我，才能突破自我，走上自我发展之路。

正确认识自我的结果，将是一个不完美的、有众多缺陷的“自我”。面对自我的本来面目，能否勇敢地接受现实、接受自我，是一个人的心理是否健康、成熟，能否超越自我、突破自我的重要因素。我们经常发现这样一种人，由于他对自身的某方面不满意，从而拒绝认识自

己，不承认或不接受自己的真正面目，非得装扮出另外一个表象来。有人不愿意承认自己能力的限度，盲目地去从事力所不及的事情。有人出身贫贱，却极力想挤入权贵的行列。有人把真正的自我掩藏在伪装之中，希望在别人眼中建立另外一个自我形象，他们缺乏接受自我的勇气，不能容纳自己。不能容纳自己的人，或者离群独居不和别人交往，不是自暴自弃不思进取，就是对别人采取不友好的敌对态度。

大千世界，无奇不有。俗语说：“林子大了，什么鸟都有。”人心灵也千差万别，有的人直爽、豪放、易动感情；有的人冷静、严肃、情绪隐而不露；也有的人敏捷、大方、情感变化迅速；还有人说话轻声细语、行动谨小慎微、情感体验深……

在这个社会存在着各式各样的心灵，概括起来，人的心灵往往有以下十个弱点：

为人虚伪。人们在与此类人交往时，常常担心受骗上当，缺少安全感，难以相信他。

自私自利。这种人只关心自己，不关心他人。个人利益至高无上，斤斤计较，患得患失，损人利己。为了个人的蝇头小利可以放弃他人、集体的利益。如此私心太重的人，众人必然避之唯恐不及。

不尊重人。这种人常常挫伤他人的自尊心，破坏了他人的社会心理需求的满足，众人自然讨厌他。

报复心强。人们与报复心强的人交往，常会担心稍有不慎，就会遭到报复，心理上很紧张，因此自然就会疏远他。

嫉妒心强。妒忌他人，这种人实质上是企图剥夺他人已经得到的物质和精神的需要，这种心理一旦表现出来，就会引起众人的反感。

疑心重。人们往往感到与疑心重的人难以真诚坦率地交往。这种人心眼小，敏感性强，多心多疑，难以让人亲近。

苛求别人。吹毛求疵，苛求于人，往往让别人不痛快，常令人自尊心受挫。解除不快的办法，就是远离这种人。

骄傲自大。恃才自傲，目中无人，自吹自擂，必然使人难以接近。

过分自卑。自卑者在人们心目中是无能和懦弱的影子。缺乏自信心的人，往往自暴自弃，畏缩不前，这种人自然没有魅力吸引别人。

孤独固执。人们难以和孤独固执的人和谐共事。

心灵排毒



排毒
箴言

也许你是一匹无法与人合作的荒野之狼，或是一只缺乏适应力的恐龙，每个人的心灵都有缺陷，我们要学会调适心灵中的缺陷，别让自己变成失去方向的空中风筝。有的人企图通过卑贱来博取崇高，有的人在残疾人面前颐指气使，有的人一旦犯了错误，就找借口，甚至推给别人，有的人自感软弱和堕落，却标榜获得了自由，有的人置身世俗的泥淖中却得过且过，有些人继承祖宗的遗产后耀武扬威……

心灵不要被世俗蒙尘。