

常怀好心情，才会过上好日子。内心的快乐与否，不是外界赐予的，它来自于你做出什么样的选择：你选择从容，就会收获快乐；你选择宁静，就会收获祥和；你选择给予，就会收获友爱；你选择善良，就会收获仁慈。

抽一段空闲时间，去赴心灵的约会吧，你的心会告诉你，做出怎样的选择才是智慧的，才能让你过得更轻松，活得更自在。

裴玲 / 主编

与心灵有个约会

YU XIN LING YOU GE
YUE HUI

岁月无痕，蓦然回首时，翻阅自己的心灵，是否有一段记忆在你的生命中留下深深的痕迹？抽一段空闲的时间，去赴心灵的约会吧，那里的宁静、温馨、和谐和阳光会让你的生活充实而温暖。

II

中国长安出版社

与心灵有个约会

YU XIN LING YOU GE
YUE HUI

裴玲 / 主编

II



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

与心灵有个约会 2/ 裴玲主编. —北京: 中国长安出

版社, 2008.4

ISBN 978-7-80175-792-0

I. 与... II. 裴... III. 故事—作品集—世界

IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 042808 号

与心灵有个约会 II

裴玲 主编

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 20.25

字数: 380 千

版次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数: 10000

书号: ISBN 978-7-80175-792-0

定价: 32.80 元

前 言



有一种约定由真情铸造,可以穿越世间最昂贵的时光,抵达永远,这就是心灵的约定。

一个人的世界总是从心灵深处开始的。每一个人,从懵懂少年步入花样青春,都会对这个世界感到既新奇又兴奋,同时又满怀迷惘困惑。要想在这个纷乱的尘世中占有一席之地,就需要掌握一些必知的人生道理。

生活原本是简单的,只是虚荣、攀比、嫉妒不可避免地挤进来,人们自然感到越来越累。很多人都为自己设下了一个过高的期望:漂亮的汽车、豪华的别墅、高薪的工作、优质的生活等等。虽然这些并不能给你带来快乐,但是却一直左右着你的生活。

在这个物欲横流的年代,人与人之间的交流逐渐变得冷淡,随着生活节奏的加快,社会竞争的日益激烈,我们越来越陷入一种麻木的氛围中。当能感动你的不能再感动你,能使你快乐的不再能给你带来快乐,你是否感到了一种悲哀?

其实生活的真正意义不在于你赚了多少钱,拥有多少权力,而在于你的一生是否活得快乐而有意义,你一定要确定你现在是在生活,而且要把“现在”过好……

人们总是习惯于把目光集中在他们以为极其重要，实际上却微不足道的东西上，从不低下头来看自己，看看内心那座因空置太久而冷清荒凉的“房子”。要知道紧闭的心灵，即使用尽心机、竭力奔波，找来再多的繁琐东西，也无法将它装满。在这个充满各种诱惑，令人眼花缭乱的世界里，如果你可以让自己对一些东西视而不见，每天多花一点时间去关照一下自己的心灵，作为自己内心世界的拥有者，与心灵有个约会，你就会发现在你的生活中将多一份舒畅，少一份焦虑；多一份真实，少一份虚假；多一份快乐，少一份悲苦。

只要我们彼此把心灵深处呵护的触角伸长一毫米，也许你的生命里就会多一束阳光，这个世界的生命里也会多一份微笑。

随着《与心灵有个约会》的出版受到读者的喜爱，在原书风格的基础上，我们再次续写与心灵的约会，希望这本内容丰富、寓意深刻的心灵盛宴能为读者带来受益终生的心灵慰藉。

我们成长的历史，就是心灵跋涉的历史。时间久了，难免蒙上尘埃。这时我们要放松一下，与心灵来一次约会，给灵魂一个喘息的机会，然后重新整装出发，你会发现你的世界会发生惊喜的变化。



目 录



一、播种思想,一种态度决定一种人生

人的思维是了不起的,只要专注于某一项事业,那就一定会做出使自己都感到吃惊的成绩来。正确的思想带来正确的生活,清晰的思想带来清晰的生活,思想决定态度,态度决定人生,播种好的思想并去努力实现,将给你带来满意的结果。

只要用心,一切皆有可能	2
改变自己	3
努力做到最好	5
不是为了生气的	6
幸福就是现在	8
每天进步 1%	10
突破心理的障碍	11
不必追求完美	13
请带快乐回家	14
和骆驼一起跳舞	17
认真做自己	19
成长必须经历痛苦挣扎	21
给予是快乐的	22
百万英镑的忠告	24
把自己当看客	26
喜欢自己,相信自己	28

二、爱情婚姻,用心经营才能体会幸福

爱情是世上最美好的事,婚姻是两个人的旅程,虽然处处有美景,却要有好的心情去欣赏。如果没有好的心情,风和日丽也会变成狂风暴雨,那婚姻就会有随时触礁的危险。婚姻并不是爱情的保险箱,婚姻能给人带来幸福和满足,也会给人带来痛苦和失望;每个婚姻都有危险的存在,因此一定要用心去经营自己的婚姻,否则便没有幸福可言。

真挚的爱一次	32
爱的选择	34
别让爱情哭泣	36
不要轻易离婚	38
幸福不一定非得 100 万	40
爱在身边	42
当爱情不在,请勇于放弃	44
婚姻的抉择真谛	46
爱情建立在信任的基础上	48
您的最好解释	50
外人看不透的风景	52
接受一次爱的考验	54

三、亲情友情,道不尽的天下第一情

在这个世界上,亲情友情都是我们不可缺少的。亲情,人间第一情。那里不仅流淌着相同系统的血液,还传承着彼此心灵的默契。永远不要漠视亲情,不要忽略你的朋友。漠视亲情,你就会成为一个怪物。忽略朋友,你将失去最宝贵的心灵财富。人是需要生活在情感世界里的动物,有了亲情的关爱,友情的滋润,生活才会繁华美丽。

深沉父爱	58
购买上帝的男孩	60
建立在饱暖基础上的友谊	62

亲情给过你时间	64
父爱无言	66
两个朋友	69
可爱的骆驼妈妈	71
给父母多一些关爱	73
真正的朋友	75
教育好自己的孩子	77

四、把握自己,潜心修炼智慧处世哲学

有些人总是不太相信掌握做人的艺术是人生中的头等大事,常流出不屑一顾的神态,误以为只要能够达到自己的目的,不管采用什么手段都可以。其实,这是错误的,也是很多人无法取得成功的原因。采用别人喜欢或能够接受的方法来达到目的,这才是做人处世的最高境界,也是一个人事业成功的关键所在。

用微笑面对生活	80
学会宽容的处世	82
别让想象害了你	84
取决于感受	86
不贪图荣耀	88
别想太远	90
不要总是羡慕别人	92
坦然面对失去	94
施恩的最高境界	96
猜忌是信任的大敌	98
让愤怒远离自己	100
哀莫大于心死	102
多和陌生人说话	104
做自己能够控制的事情	106
传递一串甜美的葡萄	108

勿以善小而不为	110
懂得欣赏和赞美别人	112
像愚者那样思考	114
诚实是做人的基本	116
好心的客店主人	118
拔掉憎恨的种子	120

五、放弃和选择,用积极的态度来对待生活

人活着就必须面临着选择、面临着放弃。没有选择便没有放弃,没有放弃选择便无意义。选择与放弃始终是个对立的统一体,任何事物都具有双面性,选择也好,放弃也罢,都是因人、因事、因时而异;选择得正确,人们将受益终身;放弃得错误,人们将遗憾终生。

不要放弃你的爱	124
人生需要奋斗	125
不想工作的人无法找到天堂	127
放弃不该贪求的名利	129
善用人生的 5 枚金币	131
价值	133
和一流人物结交	134
不让世界改变自己	135
忘记过去,展望明天	136
风景不在对岸	138
换个角度听布道	139
用积极的心态面对生活	140
自信地迈出第一步	142
把目标付诸行动	144
快乐心情由自己选择	146

六、成功有术,把握解决问题的关键点

成功不会不请自来。一个成功者的伟大,不在于他升得多高或走得有多远,而在于他处理问题时所采取的态度。他们能够正视问题,掌握要点,积极谋求解决之道。如果你也能够认识问题的本质、找准关键点,采取正确的态度去面对问题,你也一定会取得成功。

学会思考,才能创造价值	150
二百五定律	152
把目标细化	154
求人不如求己	156
学会与他人合作	158
1+1=11	160
世界上最伟大的推销员	162
眼光要放远一点	164
马太效应的启示	166
我很重要	168
保护好你的核心资源	170
成功偏爱有勇气的人	172
让成功变成系列	175
不磨刀就等于没有刀	177
成功等于目标	179
跳出厌倦的小水沟	181
能力是获得成功的基础	183
做好自己应该做的事	185
信守承诺是成功的保证	187
如何用 80 美元旅行世界	189
三份不同的薪水	191

七、吸取教训,累积旅途上的反面金币

在这个世界上,不存在极乐天堂,也没有人能避免人生路上的失败和悲伤。我们所能做的只是在跌倒后努力地爬起来,然后看看绊倒你的那块石头、那个水坑,努力地记住它们的样子,在下次经过时能顺畅地走向前方!

别把财物交给让人怀疑的人	194
挑剔的待嫁姑娘	196
男孩和蠕虫	198
做本色的自己	200
集中精力实现自己的需要	202
幸运女神来临	204
赞美不总是好的	206
做好一块苹果饼	208
公山羊和狐狸	210
别被思想束缚住	212
请不要嫉妒	214
别让门关住你自己	216
不要虚度年华	218
失败都是自己造成的	220
学会反省自己	222
团结的力量	224
不懂装懂总会吃亏	226
创造的就是完美的	228
做个有尊严的人	230

八、走出极限,挑战生命中的龙卷风

人们都希望自己成为生活的强者,但通往强者的路上,永远都有挫折、不幸、苦难在等待着你。苦难使人经受考验,苦难使人奋勇拼搏,苦难是人生的磨刀石,天才都是从苦难中爬出来的。

根据目标作相应的改变	234
跌倒的地方也有风景	236
一个人的比赛	238
钢玻璃杯的故事	241
“智者”无惧	243
心别被烧伤	245
抬头看看那片天	247
你所有的一切都还在	249
战胜厄运的力量	251
绝望与希望的厮杀	253
在“羞辱”中奋起	255
没有不受伤的船	257
纸条上的命运	259
锁不住的灵魂	261
天生一个面包师	263

九、关爱生命,让健康与我们同行

健康是生命的基础,是幸福的源泉。尽管拥有健康并不能拥有一切,但失去健康却会失去一切。健康不是别人的施舍,健康是对生命的一种爱惜,是对生命的一种尊重。德国作家哈格多恩说:“惟有健康才是人生。”美国作家爱默生说:“健康是人生的第一财富。”健康是1,万事为0,只有保持住1,后面才会有无数个0。健康是我们的生命之源,有了健康,才有一切;失去了健康,一切都将化为泡影。

不要成为工作狂	266
---------------	-----

过有规律的生活	268
心理疗法	170
心态是最好的医生	272
不要为了风度损害健康	274
保持心情愉快	276
每天都坚持做些运动	278
珍惜生命是种态度	280
笑是健康的养料	282
养成好的生活习惯	284
应该有一些爱好	286

十、知足常乐,不做金钱的奴隶和机器

在这个世界上,金钱当然可以给人带来暂时的快乐。可金钱一旦被作为某种筹码,就不能在买到任何东西。得陇望蜀,人的欲望没有满足的时候,越是富有的人,其占有欲也越强烈。人世间的痛苦大多是来自于欲望的不满足——企图通过物质的快乐来满足精神的快乐是不可能的。

富翁与穷汉	290
节制你的欲望	292
最富的时候	294
不为金钱而工作	295
智慧比财富更值钱	298
从金钱的圈子走出来	300
知足常乐	302
做金钱的主人	304
赚的全是快乐	306
有了钱并非就有一切	308



播种思想

一种态度决定一种人生

人的思维是了不起的，只要专注于某一项事业，那就一定会做出使自己都感到吃惊的成绩来。正确的思想带来正确的生活，清晰的思想带来清晰的生活，思想决定态度，态度决定人生，播种好的思想并去努力实现，将给你带来满意的结果。





只要用心,一切皆有可能

一个人的工作态度不仅可以决定他的工作效率,同样也会影响到领导对他的赏识程度。

一个隐士计划在大河上搭建一座桥,方便人们通行,他请所有的动物来帮忙。

大象用它有力的鼻子把巨石推进河里,犀牛把沙土顶到河中,猩猩把木头拉到河里去,所有的动物都乐意为造桥贡献自己的力量。

小松鼠在一旁看着大工程的进行,觉得自己实在太小,没有办法和它们一起工作。后来它想出一个好办法,它在尘土中翻滚,让全身沾满泥土,然后快速跑向河边,把身上的泥土抖进水中,松鼠一次又一次重复着这样做。

这一切隐士都看见了,就夸奖它说:“只要用心,即使一只小小的松鼠也能有所成就!”

有些人常常抱怨工作艰苦,待遇低,每天从早忙到晚,却只能住在廉价的出租房里,抽劣质的烟,过着饱一餐饥一餐的日子,所以心里成天灰蒙蒙的,生活对他们而言已不再是多彩的阳光。

其实,做什么工作都有乐趣,重要的是要以积极的态度面对生活和工作,努力向最实际的那个目标靠近。

智慧感悟:对待工作的不同态度将会得到不同的回报,你的工作所取得成就的大小,完全取决于你的用心程度和奉献精神。忠诚敬业的人总是得到更多,而消极怠工的人总是失业。所以即使你不是才华横溢,也要尽心尽力的贡献你的每一分力量。

改变自己

你改变不了环境,但可以改变自己。你改变不了事实,但你可以改变态度。

屠夫的牛棚里关着许多将被宰杀的牛。一天,牛们聚集在一起,筹划着如何杀死屠夫。

“屠夫实在是太可恶了!竟然以宰杀我们为职业,我们一定要报复他。”它们聚集在一起,商讨办法,有的开始磨砺它们的角,准备战斗。

有一头耕过许多田地的老牛说:“屠夫确实会宰杀我们,但我们的命运就是这样,谁都逃不了一死,现在不死,以后也会老死或者病死,那样也很痛苦。如果死在手艺高明的屠夫的刀下,或许他们精巧的手艺还能让我们死得更痛快一些,减少我们的痛苦,如果我们落在那些外行们的手上,便会更加痛苦了。”

“那按照你的意思,我们还要感激屠夫了!”其他的牛疑惑地问。

“感激倒也不用,只是我们的命运掌握在人们手中,虽然屠夫可以被杀死,但人们总是要吃牛肉的。这是一个不争的事实。”老牛说。

“那我们现在怎么办呢?”

“上帝让人生也让人死,人固然讨厌,但他们从来没有因此要杀掉上帝,有些不能改变的事情还是顺其自然好了!”

对那些不能改变的就适应和接受吧,毕竟,接受你不能改变的也是一种积极和洒脱。

智慧感悟:这世界上不是所有的事都能靠努力改变的,当我们无法改变时,我们能做的就是坦然面对。坦然面对不是不求进取,不是无所作为,不是



没有追求,而是以一颗纯美的灵魂对待生活和人生,是以积极的态度去体现自己的价值。一个人活着就要以清醒的心志和从容的步履走过岁月,他的精神中必定不能缺少淡泊。否则,他不是活得太忧郁,就是活得太无聊。

