

Meitian Gei Xinling Fang Ge Jia

每天给心灵 放个假

Meitian Gei
Xinling Fang Ge Jia
小故事
大人生

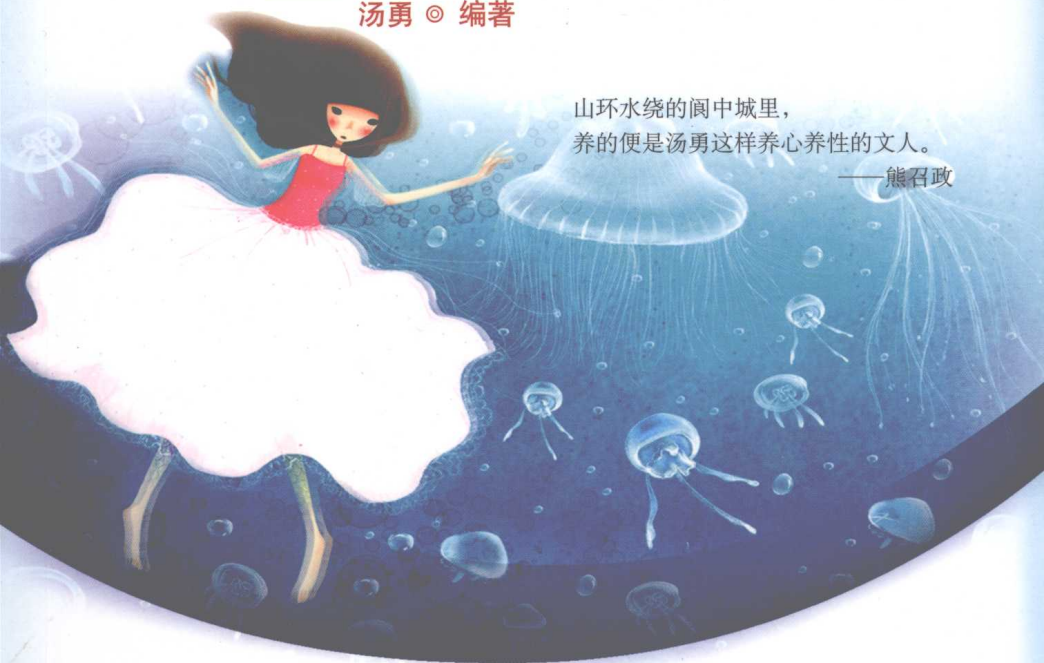
冬之
卷

引领人生的心灵日志 耐人寻味的文化快餐
走向成功的智慧小语 受益一生的哲理读本

汤勇 ◎ 编著

山环水绕的阆中城里，
养的便是汤勇这样养心养性的文人。

——熊召政



四川出版集团
四川文艺出版社

Meitian Gei Xinling Fang Ge Jia

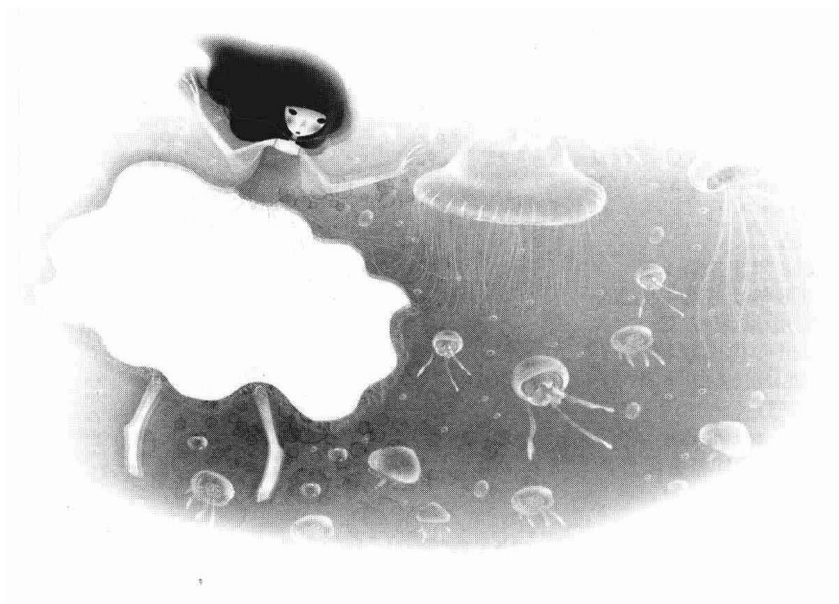
每天给心灵 放个假



冬之
卷

汤勇◎编著

四川出版集团
四川文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

每天给心灵放个假. 冬之卷/汤勇编著. —成都: 四川文艺出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5411-2687-1

I. 每… II. 汤… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040484 号

MEITIAN GEI XINLING FANG GE JIA

每天给心灵放个假 冬之卷

作 者 汤 勇
责任编辑 郭 健
插 图 毕生工作室
封面设计 邹小工
内文设计 史小燕
责任印制 喻 辉
责任校对 汪 平等

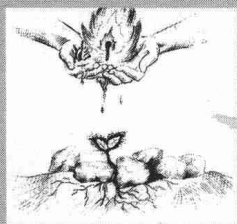
书 号 ISBN 978-7-5411-2687-1
开 本 787mm×1092mm 1/32
字 数 103 千
印 张 3.25
版 次 2008 年 5 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷
出版发行 四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川文艺出版社
电 话 (028)86259285[发行部] (028)86259303[编辑部]
邮政编码 610031
网 址 www.scwys.com
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
定 价 10.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083
本书若出现印装质量问题, 请与出版社调换。电话: (028) 86259301

每天给心灵放个假

MEITIAN GEI XINLING FANG GE JIA





给心灵放假

熊召政

没想到这么快就能第二次来到阆中。第一次是今年春上，参加重庆书展签名售书活动后，我慕名来此专访。第二次则是因为大型历史纪录片《风云三国志》的拍摄，我带着摄制组来拍阆中城里的张飞庙。

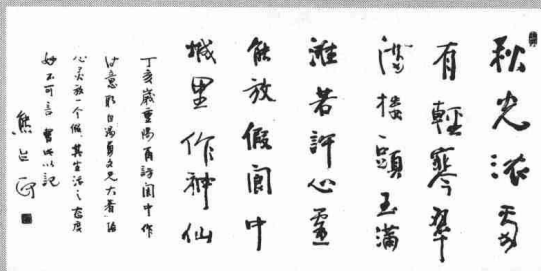
地与人是一样的，有些地方你去过很多次，但总不能给你留下什么印象，有些地方只需去一次，就会给你留下终生的记忆。阆中便属于后一种。

张飞随刘备入川之后，被派到川北镇守，驻节阆中。直到公元 221 年被部将范疆、张达所害，他生命中最后的六年，便是在阆中城度过。走在阆中古城的石板路上，看到沉沉夜色中的朦胧灯火，我禁不住生出疑问，像张飞这样烈火一般燃烧的人，如何消受阆中的这份优雅与安谧？张飞的横死便是因为他的粗鲁与暴躁，但他的性格显然没有成为阆中的品质。张

飞死后，阆中还出过四位状元，二百多名进士。因此可以说，锦心绣口、文采风流才是阆中固有的特性。

第一次来阆中时，认识了几位生于兹长于兹的文化人。其中有一位叫汤勇，乍一听这名字，与张飞的名字一样充满武气，再看他的个头儿，一米八几，粗粗壮壮的，比张翼德或许还要生猛。但开口说话，慢条斯理，又似乎是泡惯了茶馆的闲雅之士了。这次重来阆中，汤先生送给我一部他的新著《每天给心灵放个假》，单看书名，就引起我的兴趣。是夜，于嘉陵江畔的旅馆里，我随便翻阅，便觉得汤先生的文章写得机智。他选取古今中外许多小故事，来说明给心灵放假的种种好处。读完后，我的感受是，这种文章出自阆中的作者，实乃是乡风滋润的结果。

常言道一方水土养一方人。草原养骏马、天空养雄鹰、江南养美人。这山环水绕的阆中城里，养的便是汤勇这样养心养性的文人了。汤先生并非专业作家，而是公务员的身份。援笔为文乃是他八小时之外的爱好。他说，写一点小文章，亦是给心灵放假的一种方式。



讲求生活质量，现在已是国人的热门话题。大凡某一个话题热了起来，一定是这方面出了问题，需要引起重视了。现代人的生活，若从物质层面来说，比起二十年前，可谓有了质的变化。但其精神生活，则陷入新的困窘。过去的困窘，是由禁锢而产生；现在的困窘，则是因为诱惑太多而产生。一旦社会给人们提供了多种选择，则人们的精神便很难抱元守一了。所谓浮躁，乃是因为心灵中的奢望太多，为满足这些奢望，昼夜胡思乱想，身体像打了激素，老是安静不下来。如此心志迷惘，人的情绪怎能正常，精神如何健康？所以说，一个奢求太多的人，不要说给心灵放假，就算不给心灵额外增加负担，已算是万幸了。

那一夜，小酌两杯之后，汤先生陪我到一家茶馆里坐下，一边品茶，一边欣赏川北的皮影戏《张飞审西瓜》。茶馆里落座的人不少，看他们喝着茶、嗑着瓜子，望着皮影的那副陶醉的样子，我不禁感慨，这些茶客，正在给心灵放假啊！

是夜，回到旅店后，汤先生要我给他写字留念，我想了想，诌了四句：

秋光浓处有轻寒，
翠满楼头玉满滩。
若许心灵能放假，
阆中城里作神仙！

2007年11月1日 薄暮

- 011 第1天 需绕道时应绕道
- 012 第2天 学会忘记
- 013 第3天 好风还需借力
- 014 第4天 欲速则不达
- 015 第5天 走出信任的误区
- 016 第6天 天下没有免费的午餐
- 017 第7天 被拒绝更要保持冷静
- 018 第8天 急流勇退更显人生智慧
- 019 第9天 办事情要从实际出发
- 020 第10天 出身并不决定你的未来
- 021 第11天 提高你的抗诱惑临界点
- 022 第12天 要学会变通
- 023 第13天 宽容也要把握一定的度
- 024 第14天 不要轻易说“不可能”
- 025 第15天 人不应该犯相同的错误
- 026 第16天 沉得住气是一种大气

12月

目录

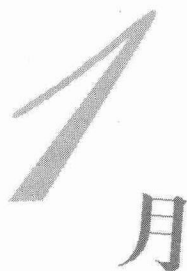
CONTENTS

让哲理

启迪心智

- 027 第17天 会说不如会做
- 028 第18天 选择比努力重要
- 029 第19天 思路一变天地宽
- 030 第20天 拥有财富并不代表成功
- 031 第21天 凡事不必太认真
- 032 第22天 大智若愚更显大智
- 033 第23天 人应拿得起放得下
- 034 第24天 不留退路才有出路
- 035 第25天 人生路上懂得转弯
- 036 第26天 不要把简单问题复杂化
- 037 第27天 丢掉传统中的传统
- 038 第28天 找准问题的关键所在
- 039 第29天 切莫因循守旧
- 040 第30天 君子爱财取之有道
- 041 第31天 不可被盲目所左右

- 043 第1天 打好人生的每手牌
 044 第2天 别忘了给自己鼓掌
 045 第3天 永远都坐前排
 046 第4天 要有站起来的勇气和风范
 047 第5天 把生命折叠五十一次
 048 第6天 不能忽视的人生小事
 049 第7天 让人生有个好习惯
 050 第8天 管理好你的人生
 051 第9天 驾驭人生的短处
 052 第10天 人生需要时时提醒
 053 第11天 人生的意义不仅限于物质需要
 054 第12天 人生不可放纵



精彩纷呈

- 055 第13天 生命的价值完全取决于自己
 056 第14天 把握人生的每一次机会
 057 第15天 生命的意义在于抗争
 058 第16天 人总是要有点儿精神
 059 第17天 命运掌握在自己手中
 060 第18天 让人生少留遗憾
 061 第19天 享受美丽的生命过程
 062 第20天 不要叹息命运的不公
 063 第21天 人生贵在磨砺
 064 第22天 人生不说后悔
 065 第23天 扮演好人生的角色
 066 第24天 让生命永不衰老
 067 第25天 点燃生命的热情
 068 第26天 勇敢地面对现实
 069 第27天 努力改变现状
 070 第28天 努力克服懒惰毛病
 071 第29天 最重要的是从现在做起
 072 第30天 不要贪图安逸
 073 第31天 抱定积极的人生态度

- 075 第1天 用美德占据灵魂
- 076 第2天 坚持自己的职业道德
- 077 第3天 宽恕是一种最大的美德
- 078 第4天 做人要尽量保持谦逊
- 079 第5天 任何时候都不要丢掉人格
- 080 第6天 人要学会自律
- 081 第7天 不要将功劳全部据为己有
- 082 第8天 真诚是为人之本
- 083 第9天 人无信不立
- 084 第10天 勿以善小而不为
- 085 第11天 只要信念不倒
- 086 第12天 修养胜于一切
- 087 第13天 正直是立身之本
- 088 第14天 不要有攀比思想
- 089 第15天 树立正确的价值观
- 090 第16天 人要有自知之明
- 091 第17天 礼貌助你推开成功之门
- 092 第18天 建立起自己的信心



流芳百世

2月

- 093 第19天 做人要问心无愧
- 094 第20天 节俭让你获得成功
- 095 第21天 注重个人仪表
- 096 第22天 不要为蝇头小利所诱惑
- 097 第23天 懂得舍弃
- 098 第24天 远离拖延恶习
- 099 第25天 努力去掉自私之心
- 100 第26天 做人要有骨气
- 101 第27天 善于运用财富
- 102 第28天 要有高雅的志趣



让哲理启迪心智

不是有水的地方都有青蛙。

但是青蛙叫的地方必定有水。

——歌德



DECEMBER

第1天

需绕道时应绕道

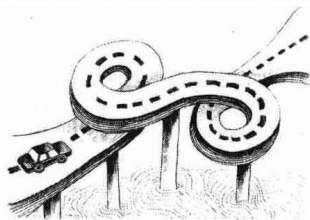
心灵感悟

在走向成功的路上，
随时会遇到很多阻力和障碍。
硬着头皮可能碰得鼻青脸肿，
知难而退又可能前功尽弃，
绕道而行便是一种明智之举。
绕道而行不是放弃对成功的
追求，
而是放弃阻碍成功的一个个
障碍。

绕道而行不是缺乏进取的毅力，
而是放弃错误的固守，
寻求一种正确的坚持。
绕道而行虽然会走一些弯路，
实际上却避开了障碍，
既节省了人力和财力，
又赢得了宝贵的时间。
绕道而行是为了更好地前进，
绕道而行是为了最终的胜利。

心灵故事

老和尚安排一个小和尚去一座寺庙取一本经书，并吩咐小和尚：“那座寺庙在正南方，你去的路上有很多岔道，要一直往前走。”小和尚去了不多久便回来了，他没有取回经书，他对老和尚说：“我一直往前走，前面是一座无法逾越的悬崖。”老和尚又安排另一名小和尚去，走之前老和尚作了同样的吩咐。隔了两天，这个小和尚取回了经书，经书的扉页上写着：“所有的目的地都是正前方，但并不说明走向目的地的路线没有任何曲折。”



我们所走的路是一条盘旋曲折的山路，要转很多弯，
兜许多圈子，时常我们觉得好似背向着目标，其实，我们
总是越来越接近目标。

——勒农

>>

第2天

学会忘记

心灵感悟

学会忘记是一种高尚的品格，
学会忘记是一种人生的豁达。
忘记朋友有意无意的伤害，
才能建立真正无猜的友谊。
忘记工作生活中不如意的事情，
才能不让琐碎成为人生的累赘。
忘记我们对他人的奉献与给予，
才能不再乞求恩赐后的必然回报。
学会忘记不是把曾经的一切
统统抹去，

而是应忘记那些本该忘记的。
对那些需要牢记的，
我们就永远铭记，
包括在困惑时他人的一句鼓励，
低迷时他人关切的眼神，
落难时他人温暖的双手。
忘记该忘的，
记住该记的，
人生就会很精彩。

心灵故事

两个朋友在沙漠上旅行，途中为一件小事，其中一个打了另一个一耳光，被打的人深感屈辱，一言不发地在沙漠上写下：“今天，我的朋友打了我一巴掌。”他们前行到一片绿洲，停下来饮水和洗澡，在河里，那个被打的人差点被淹死，幸亏朋友把他救起，被打的人用小刀在石头上刻下：“今天，我的朋友救了我一命。”人们奇怪他为什么把字一个写在沙漠上，一个刻在石头上，他说：“当受到朋友伤害时，应写在易忘的地方，让风把它抹去；当受到朋友的帮助时，应把它刻在心上，让岁月永远不能磨灭它。”

第3天

好风还需借力

心灵感悟

人帮人，众志成城。
人坑人，处处是陷阱。
每个人的能力都是有限的，
再加之受到各种因素限制，
要在事业上干出一番成就，
在人生中永远立于不败之地，
仅靠单打独拼是行不通的，
应该学会借力而行。
借力不仅是成功的谋略，

也是凡成大事者必备的能力。
借不是靠，不是依赖，
也不是投机钻营，不是徬徨等待。
借力是一种奋斗，一种拼搏，
一种人生智慧、一种大有作为。
只要我们敢借、会借、善借，
就一定能“借”出一片新天地。

心灵故事

比尔·盖茨在二十岁时签到了第一份合约，这份合约是与世界排名第一的电脑公司IBM签的，当时他还在大学读书。比尔·盖茨之所以能签这份合约，是借用了他母亲的力量。他的母亲当时是这家公司的董事，通过他的母亲，他认识了IBM公司的董事长。如果当初比尔·盖茨没有签到这个单子，为他自己奠定一定的基础，有可能就没有比尔·盖茨的今天。

自己活着，就是为了让别人更美好。

——雷锋

第4天

欲速则不达

心灵感悟

人人渴望成功，
人人渴望能够速战速决，
然而事物的发展有内在的规律，
单靠良好的愿望和热情是不够的。
急于求成，拔苗助长，
恨不得一口吃成胖子，
往往既事与愿违，

又可能带来无法弥补的损失。
不管干什么事情，
包括我们学习和工作，
都必须尊重事物发展的规律，
都必须循序渐进。
瓜熟方能蒂落，
水到方能渠成。

急于求成是做上最大的危险之一。 ——培根

心灵故事

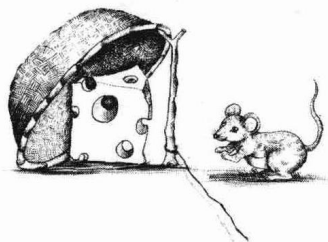
有一个小朋友，对生物学很感兴趣，他很想知道毛毛虫是如何从蛹壳里出来，变成蝴蝶飞翔的。一次，他从野外取回一个蛹放在家中观察，没过几天，这个蛹便裂开了一道缝，蝴蝶在里面挣扎，想冲破蛹壳飞出来。过了数小时，蝴蝶还是没有能够飞出来，小孩看着不忍心，便拿起剪刀把蛹壳剪开，让蝴蝶破茧而出。不料，蝴蝶出来以后，身体很臃肿，始终飞不起来。

第5天

走出信任的误区

心灵感悟

人与人之间应多些信任，
但盲目轻信也是很有害的。
盲目轻信他人者，
大多愚昧无知，头脑简单，
或者贪图便利，好大喜功。
他们对事情的真假缺乏判断，
为眼前的一点利益所诱惑，
被别有用心者的奉承所迷乱，
常常在不知不觉中落入陷阱。
为了不落入围套，



在交往中每个人应设下一道防线。
这道防线便是不轻信不盲从，
有了这道防线，
就可以少受欺骗与侵害。

心灵故事

黄鼠狼想吃掉小鸡，但小鸡的房舍是用石板做的，挺坚固，黄鼠狼想了很多办法，也没能达到目的。春节到了，黄鼠狼提着丰厚的礼物去给鸡拜年，小鸡曾听先辈们给它讲过黄鼠狼给鸡拜年的故事，它多了一个心眼儿，没有接受。黄鼠狼仍不死心，每当小鸡生病，或者生日，它都到鸡舍问候几句，并把礼物放在外面，慢慢地小鸡对黄鼠狼产生了信任。当黄鼠狼再去看望它时，它把门打开了，小鸡最终没有逃过被吃的命运。

人最可贵的品质是能明智地意识到什么
不该相信。
——欧里庇得斯

第6天

天下没有免费的午餐

心灵感悟

树木之所以郁郁葱葱，
是因为它经历了严冬的考验。
高山之所以巍峨挺拔，
是因为它经历了痛苦的积累。
大海之所以博大渊深，
是因为它敞开胸怀接纳了一切。
每一个成功人士之所以令人钦羡，

在其背后都承受了无数的辛酸。
一分付出，一分收获；
一分耕耘，一分甜蜜。
天下绝没有那么幸运的人，
坐在那里就能够等到天上掉馅饼。
劳动是获取一切的唯一手段。
让我们用勤劳的双手，
用心血和汗水，
去开创我们美好的明天。

好事总需要时间，不付出大量的心血和劳动是做不成大事的。

——格里美尔斯豪森

心灵故事

从前有一位国王爱民如子，在他的领导下，百姓丰衣足食，国王为了给百姓寻找一条生活平安幸福的永世不变的法则，便召集天下有学之士进行研究。半年后，这些学者编撰了一本厚厚的智慧书，说只要百姓读了，就可以生活无忧了。国王认为书太厚，百姓无时间去读，学者通过两个月的努力，把书浓缩了一半，国王看了还不满意。学者又浓缩了一半，国王仍觉得长。学者又将其浓缩成一节，国王仍然摇头。学者冥思苦想，最后浓缩成了一句：“天下没有免费的午餐。”