

每个点滴和每个细节中，都有人生中不可或缺的关键词语需要去领悟

XIN
受益一生的励志经典 LING GANWU

吴景明◎编著

影响一生的心灵感悟

心灵感悟

在人生的花季，每个人都有着花样年华，花样梦想，花样认识，花样求索，我们要学习的除了知识之外，还应该包括对心灵的构筑，而心灵的构筑就得一个点滴、一个细节地着手打造，每个点滴和每个细节中，都有人生中不可或缺的关键词语需要去领悟。本书中的人生词语，正是青少年迫切需要解读的构筑心灵的重要话题。

延边人民出版社

0319741



心灵感悟

XIN LING GAN WU



延边人民出版社

主编◎吴景明

**SHOUYIYISHENGDE
LI ZHI JING DIAN**



图书在版编目(CIP)数据

心灵感悟/吴景明主编.——延吉:延边人民出版社,2007.6

(受益一生的励志经典;11)

ISBN 978-7-80698-963-0

I. 心… II. 吴… 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 096343 号

受益一生的励志经典

心灵感悟

主 编:吴景明

责任编辑:许正勋

责任校对:马小丫

责任监制:王 洋

出版发行:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京市通州鑫欣印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:240

字 数:3360 千字

印 次:2008 年 3 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1-10000 册

标准书号:ISBN 978-7-80698-963-0

定 价:120.00 元

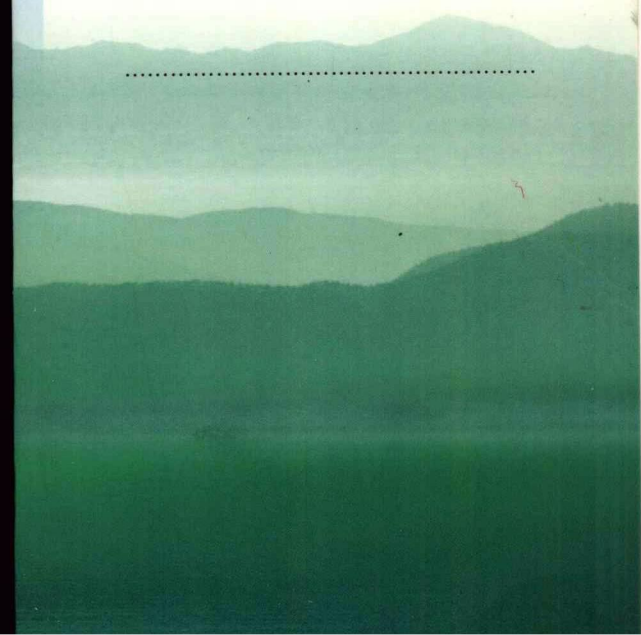
如发现印装质量问题:影响阅读,请与印刷厂联系调换。电话:010-84332212

影响一生的心灵感悟

灵感悟

内容简介

在人生的花季，每个人都有着花样年华，花样梦想，花样认识，花样求索，我们要学习的除了知识之外，还应该包括对心灵的构筑，而心灵的构筑就得一个点滴、一个细节地着手打，每个点滴和每个细节中，都有人生中不可或缺的关键词语需要去领悟。本书中的人生词语，正是青少年迫切需要解读的构筑心灵的重要话题。



前言

生活永远都是绚丽多彩的,它默默地向芸芸众生昭示着最淳朴和深刻的生存智慧。受益一生的励志经典丛书以范例及其它方式用不同的视角的几个方面给中国的青少年读已点播。帮助他们树立正确的人生观;把握做人做事应具备的人生态度;掌握取得成功而应具备的健康心理,让青少年朋友在快乐的读书生活中完美自己的人生,拥有快乐幸福的生活。

我们能从日月轮回之中,感受到生命的珍贵,从花开花落中体味到美的蕴含。我们要想取得成功就要做得更优秀,正确的价值观很重要。树立正确的价值观,对于为人处事以及建功立业都有很重要的意思。没有正确的价值观,无论他如何努力都会像南辕北辙的古人,背离目的地——“成功”。拥有了正确的价值观,就可以完善自己的人格。优秀的人格魅力加上端正的人生态度,就意味着在大事大非前的勇敢抉择更意味着讲道德,讲诚信负责的人是值得信赖及托付的人。

面对玄秘复杂的生命,我们只需要简单的领悟,就能在时光流转中的每一季、每一天活得自在安逸。事业上的佼佼者,就要有良好的心态与口才,要会自己推见自己、谦虚谨慎。成功者是一个人与社会及其他人的接触交流的必然产物,故此要善于接受别人的思想与意见,善于吸取他人的优点,弥补自己的不足,在各种不同的思潮中汲取能量。

倘若你现在被悲观消极的心态纠缠着,你又想去找一个崭新和令人满意的起点,那么从现在起在受益一生的励志经典丛书中找寻你的人生真谛!这是一份值得你去珍视的礼物。



目 录

第一章 感悟人生	(1)
生活百味	(1)
学会放弃	(2)
幸福的公式	(3)
红尘有缘	(4)
不该被忘却的元素	(5)
高尚需要证明吗	(7)
感悟失意	(8)
为现在而活	(9)
拿得起,也要放得下	(10)
生命中最重要筹码	(12)
人生如棋	(13)
只要心理不长草	(14)
你就像一座金矿	(15)
每一天都是特别的日子	(16)
心存感恩	(17)
逆流而上	(18)
乌云过后阳光依旧灿烂	(19)
幸福,如影随形	(20)
相逢还需曾相识	(21)
给我一个支点	(22)
第二章 认识自我	(24)
不寻常的六个梦	(24)
二三十岁的人压力最大	(28)

900017855155155



心灵感悟

人为什么哭	(29)
经验丰富的人记性好	(31)
心口不一是成熟标志	(32)
爱思考的人易忧郁	(34)
男人为何不愿求人	(35)
有的男人老不成熟	(36)
面对挫折,男女有别	(37)
男女的梦有何不同	(38)
女人太强情场易受挫	(40)
女人对压力更敏感	(41)
优秀大龄女为何不结婚	(41)
中年女性的少女情结	(43)
“三高”女性烦恼多	(44)
女人到底想要什么	(46)
女性为什么怕丑	(49)
女人为何爱翻男人书信	(51)
有人为什么爱去算命	(52)
有人舍不得扔旧物	(54)
有人总是手忙脚乱	(56)
为什么压力大易忘事	(57)
过分追求完美也是一种病	(58)
做事拖拉与压力有关	(59)
发火,男人哭泣的方式	(60)
害羞也是一种病	(61)
有秘密的人心理更健康	(62)
怕吃亏有三个原因	(63)
背后说坏话,只为发泄	(64)
第三章 处世良言	(66)
微笑无价	(66)
真诚赞美与同频共振	(67)
难得糊涂	(69)
飞越鸿沟	(70)
终极呵护	(71)
互利就是相互利用吗?	(72)



一次握手胜过百语千言	(73)
绝对润滑	(74)
随心所欲	(75)
求人新用	(76)
欣赏你的对手	(77)
以德报怨	(78)
树敌宜少不宜多	(79)
学会倾听	(80)
己所不欲亦可施人	(81)
君子坦荡荡,小人常戚戚	(83)
拈花、微笑	(84)
 第四章 关于成功	 (86)
保尔、盖茨和小牧童	(86)
成功从选定方向开始	(87)
我相信我能	(88)
当物质变成物欲	(90)
爱江山和爱美女人	(92)
选择不了的和可以选择的	(93)
用芝麻去开门	(94)
成功需要一种心境	(95)
剥开心中的茧	(96)
蚁与蝶	(97)
滑铁卢战役的赢家	(98)
大不了从头再来	(100)
这是另一种崇拜	(101)
成功的权术	(102)
何妨当一条鱼	(103)
尝试让我如此美丽	(104)
吕布与俾斯麦	(106)
终极关怀	(108)
 第五章 塑造理想自我的心理准备	 (110)
妨碍心理健康的人性弱点	(110)
战胜人性的弱点	(118)

9000117-5 ISBN 957-1-0696



心灵感悟

缓解压力,保持积极心态 (130)

第六章 成功创业的心理准备 (140)

创业前的心理准备 (140)

创业时的心理准备 (153)

第七章 做好挑战失败的心理准备 (164)

导致失败的主要心理特征 (164)

失败到底不可怕 (173)

如何做个“不倒翁” (179)

成功者的心理特征 (190)

第八章 自我治疗 (199)

心理创伤有办法抹去 (199)

看喜剧增强免疫力 (200)

幽默能提高免疫力 (200)

睡觉能带来灵感 (202)

音乐让老人不再痴呆 (203)

散步能消解不良情绪 (204)

用心理游戏治疗早泄 (205)

想象训练加快中风康复 (206)

听听音乐改变心情 (207)

莎翁戏剧能治精神病 (207)

看画能排解郁闷 (208)

音乐提高交往能力 (209)

用催眠术治闷闷不乐 (210)

冲击疗法,残酷但管用 (211)

娱乐新闻调节大众心态 (213)

乐观让痛苦减轻 1/3 (214)

给自己写封信 (214)

美国医生教你放松 (215)

心情郁闷要及时排解 (217)

高杯子让你少喝酒 (217)

攻击也是一种沟通 (218)

悲伤不是抑郁症 (219)

9000 1788 8148 1788



帮助他人,刚强来	(220)
迷恋博彩,别弄出病来	(222)
从“阿Q精神”看自我安慰	(223)
有了心理困惑别难为情	(225)
享受生活的人更快乐	(227)
主动与他人分享信息	(228)
时时怀有梦想适度从事运动	(229)
不要说急就急	(231)
生气也有好处	(232)
凭直觉做决定	(232)
正确跟有钱人打交道	(233)
巧妙应对5个常见烦恼	(235)
原谅那些得罪你的人	(237)
6个尴尬各有解法	(238)
打麻将上瘾怎么办	(239)
别把生活停在计划里	(241)
孤独并不总是坏事	(242)
女人如何赢得信任	(243)
单身女性如何找到快乐	(245)
韩剧靠温情打动人心	(246)
排队烦了看看身后	(248)
有点骄傲才正常	(248)
想当第一并不难	(249)
生活需要一点依赖感	(250)
不要害怕求人	(251)
父母如何对待孩子同性恋	(251)
勇敢地与人对视	(253)
走出去才有安全感	(254)
小处吝啬也是学问	(255)
集中注意力多点责任感	(256)
驾驭命运	(258)
勇敢地做回自己	(258)
做什么事都要有激情	(259)
现代生活需要精细人	(261)
智力可以后天培养	(262)

9006.V4-5.BN65.N636



心灵感悟

别自己吓自己	(264)
失恋后,学会放弃	(265)
从婚外情中解脱出来	(266)
如何抵御广告诱惑	(268)
当心身边的精神暴力	(270)
小动作惹人厌	(272)
女人敢于表达才不会抑郁	(272)
减肥是种生活态度	(273)
运动会,让人幸福一个月	(274)
爱冒险的人活得充实	(276)
别轻易许诺	(276)
跟陌生人玩更放得开	(277)
整容不是为了别人	(278)

90后、80后、70后、60后、50后、40后、30后、20后、10后、00后



第一章 感悟人生

——生活面面观

生活百味

生活，生活是什么？我们每个人都这样或那样地活着，过着自己喜欢或不喜欢的日子。生活就是这样，很多时候让我们瞠目结舌。其中滋味种种，实不足为外人道也！

有一个朋友，她的故事不是悲剧，却又颇富有戏剧性。前不久她与26年前的初恋情人意外重逢，他们有过浪漫纯真的初恋，可是因为种种原因没有走到一起，然后是调动工作、各自成家，相隔千里过着不同的生活。当命运安排他们再度相遇时，如花的年月已经过去，他们已经成为历经沧桑的中年人。他们都经历了一次失败的婚姻，又都因不肯屈就而孤独一人。幸福之门终于向他们敞开，而中间已隔了26年的漫漫岁月。

面对造化如此的捉弄，我们所能做的也许就只剩下喟叹和接受了。可是，生活的本来面目就是如此吗？复杂和阴影就是生活的全部吗？

一位大师茶余与孩子嬉乐，信口问道：“你最喜欢什么？”

“逃难。”孩子仰头一笑，率然回答。

大师有些奇怪小小的孩子为何作此回答。

“你晓得逃难是什么吗？”大师问孩子。

“就是爸爸、妈妈、宝姐姐……娘姨，大家坐汽车，去看大轮船。”

哦，原来如此。

于是，大师喟然感慨，孩子的天真与率直竟是如此可爱，成年人所打算、计较、争夺的金钱，在他们看来个个是白银浮雕的胸章；匆匆奔走的行人，扰扰攘攘的社会，在他们看来都是无目的地在游戏、在演戏；一切建设、一

986.1728.8168.1728



心灵感悟

切现象，在他们看来全是大自然的装饰与点缀。

孩子的天真足可打动所有容易被感动的人，而大师的概括总结也足以启示更多的人。或许剥除所有“建设与现象”、“装饰与点缀”，在大多数人看来真是一个漫长而艰难的过程，但相对这种困苦。对生活至清至纯至真的追求又是更具有诱惑力的。有位哲人曾经说过：“什么是幸福？简单就是幸福。”人应该是生活的主宰。但成年人经常发现自己其实是被生活所累的，倒是孩子们，看来是那么的无忧无虑，成年人甚至羡慕起孩子的生活。其实，孩子之所以快乐，就因为他们眼中的世界是简单的，所以他们看起来是那么的幸福；而成年人被纷繁复杂的环境遮住了眼睛，从而有了太多的欲望，复杂让生活也变得沉重，为生活所累自是必然的了。

孩子对于逃难的理解在大多数成年人看来是不经事的无知与孩童的幼稚。但那种祛除了苦难与愤恨的辗转奔走却正是逃难这种生活给孩子的最直接感受。空袭的警报、嗒嗒的枪声，纵使流弹如梭，不论如何也不能使孩子忘记蓝天、白云、流水、鸟鸣的乐趣。所以，生活越是坎坷难过，我们便越应该努力像那个孩子一样，祛除所有表面的苦难与愤恨，去寻找其中最为感动的一瞬——这样，在光怪陆离的现代社会中，既找不到归路又找不到退路的现代人才不会迷失自己，也才不会时时有雾里看花、水中望月的不安全感，身陷复杂的人际中或许才不会越来越累。

泰戈尔说：错过太阳时，你只顾哭泣，那么你也会错过月亮。在生活的抗争中，唯有简单真实，才能品味生活的真谛；不要惧怕生活的无常，要像流浪者那样，即便一无所有，也要轻歌曼舞闯世界，这就是生活的浪漫；不要惧怕孤独与艰难，哪怕刀山火海，也要昂首挺胸地生活，这便是生活的强者。

因此，所谓的生活百味，其实就是简单！

学会放弃

生活在五彩缤纷、充满诱惑的世界上，每一个心智正常的人都会有理想、憧憬和追求。否则，便会胸无大志，自甘平庸，无所建树。然而，历史和现实生活告诉我们：要想做一个真正成熟的人，必须首先学会放弃！

放弃是一种智慧。汉代司马相如所著《谏猎书》有云：“明者远见于未萌。而智者避危于未形。”卧薪尝胆的故事便说明了这一问题。春秋时期，吴国军队把越国军队打得落花流水，越王勾践暂时放弃了王位和自己的国家，忍辱负重，给吴王夫差当了奴仆。三年以后，勾践被释放回国，他立志洗雪



国耻、发愤图强，每天睡在草堆上，吃饭时尝尝苦胆的滋味，以不忘亡国之耻。公元前 473 年，勾践率领大军灭了吴国，做了春秋时期最后一个霸主。历史已经过去，留下的却是那不灭的智慧。在现实生活中，我们同样需要有一种放弃的智慧。

学会放弃，就是知道自己在摸到一张“臭”牌时，不要再希望这一盘是赢家。抽口烟歇口气，下回再来。可在实际生活中想想看，你手上是不是正捏着一张舍不得丢掉的牌？

学会放弃，就是在陷进泥塘里的时候，知道及时爬起来。远远地离开那个泥塘。那个泥塘也许是个“国营单位”。也许是个“投资项目”，也许是个“三角”或“多角”恋爱，也许是个做名人的梦……

学会放弃，就是在被狗咬了一口时，不去下决心也要咬狗一口；就是在被蚊子咬了一口以后，不到蚊子法庭去讨公道。不过在现实生活中，被另一类狗咬过以后，很难做到不去跟狗较劲。

放弃是一种清醒。晋代陆机《猛虎行》有云：“渴不饮盗泉水，热不息恶木阴。”讲的就是在诱惑面前的一种放弃、一种清醒。以虎门销烟闻名中外的清朝封疆大吏林则徐。便深谙放弃的道理。他以“无欲则刚”为座右铭，为官 40 年，在权力、金钱、美色面前做到了洁身自好。他教育两个儿子“切勿仰仗乃父的势力”，实则也是其处世的准则；他在《自定分析家产书》中说“田地家产折价三百银有零”，“况目下均无现银可分”，其廉洁之状可见一斑；他终其一生，从未沾染佣姬纳妾之俗，在高官重臣之中也是少见的。在我们的现实生活中。也需要有一种放弃的清醒。其实，在物欲横流、灯红酒绿的今天，摆在每个人面前的诱惑实在太多，特别是对当权者来说，可谓“得来全不费工夫”。这就更需要保持清醒的头脑，勇于放弃。如果抓住想要的东西不放，甚至贪得无厌，就会带来无尽的压力、痛苦不安，甚至毁灭自己……

人生是复杂的，有时又很简单，甚至简单到只有得到和放弃。应该得到的完全可以理直气壮，不该得到的则当毅然放弃。得到往往容易心地坦然，而放弃则需要巨大的勇气和坚定的决心。若想驾驭好生命之舟，每个人都将面临一个永恒的课题：学会放弃！

幸福的公式

一个富翁看到一个衣衫槛楼的穷汉躺在夏威夷的沙滩上晒太阳，于是很惋惜地说：“这么好的时光，你却不去工作，躺在这儿偷懒。”



心灵感悟

穷汉问：“为什么要工作啊？”

“你可以赚很多钱啊！”

“然后呢？”

“然后像我这样富有，衣食无忧。”

“然后呢？”

“你就可以出去旅行，悠闲地躺在沙滩上晒太阳。”

“那我正在正干吗呢？”

这是一个流传甚广的故事，然而其中的内涵，又有多少人真正体会得到？幸福有很多的尺度，幸福的感觉也因人而异，还是听听经济学家是怎样阐释的吧：

$$\text{幸福} = \frac{\text{效用}}{\text{欲望}}$$

这个公式的意思就是说，幸福由物品的效用和我们自身的欲望共同决定。幸福与物品的效用成正比：同等欲望下，一个人拥有的物品越多，质量越高，那么，他的幸福感就越高；幸福与个人的欲望成反比：同等物质条件下，一个人欲望越强，越多，他的幸福感就越低。假设富翁拥有物品的总效用为10，而穷汉拥有物品的总效用为1，由于富翁的欲望为10，穷汉的欲望为1，那么，他们得到的幸福是相同的，都是1。

这就是为什么有的人腰缠万贯却找不到幸福的影子，而有的人虽一贫如洗但脸上却永远洋溢着幸福的容光。幸福与否常常不是因为物质财富的多少，而是取决于我们内心欲望的大小！

穷汉在骄阳下吃冰棍，他是增福的；“九千岁”想当皇帝，他是痛苦的。知足而不停止追求，这便是幸福的真谛，是我们正确的生活态度。

红尘有缘

有朋友痴迷于佛道，久之终有所悟，叹百味生活不过是一个“缘”字。并将诸种心得摘录于我，现与诸君共享。

释缘

问世间“缘”为何物，真叫人难以捉摸。因为无法诠释人与人相遇、相知、相交的底蕴和玄机，人们便认同且袭用了从禅语中拈出的那个字——缘。

随缘

人们常说随缘，但随缘不是等缘。

有愿才会有缘，如果无愿，即使有缘的人也会擦肩而过。



惜缘

在亿万年的时光长河中相逢于今生今世，在芸芸众生的红尘人海中会于此地此处，无论男女长幼，无论贫富美丑，这一段尘缘足堪珍惜。

信缘

有这样一种朋友，也许相隔万水千山，也许分别十年八载，世事变幻，沧海桑田，永远不变的是彼此心中的那份默契与牵念。

情缘

缘是天意，也关人情，盖因有情而后结缘，或有缘而后生情，倘若无情，如何有缘？即使有缘，也是孽缘。

梦缘

感梦，伤怀。集天极之梦，念万物之缘。梦中千万重浪，回眸摆渡，竟笑其缘。因梦而悟，缘出其间。

悟缘

耳闻目睹曾经恩爱的夫妻因小事反目；共赴艰险的朋友因蝇头微利成仇，颇感难解。思之再三，似有醒悟：一切美好的因缘都应有三个支撑点方能长远——重情、守义、惜缘。

类缘

“有缘千里来相会”——这是空间上的缘。

为什么数百年前、上千年前某个人的思想、情怀、感悟会与我如此相似？为什么不曾谋面、不曾晤谈，心中竟是这般亲切，又是这样的喜欢？为什么月光像是他的凝视，清风仿佛他的呼吸？

心有灵犀，千年相通——这是时间上的缘。

了缘

说不尽的缘，道不破的缘，了不断的缘。

是缘，非缘。有缘，无缘。缘深，缘浅。缘起，缘尽。有人矫情灭欲。斩断尘缘；有人藕断丝连，再续前缘。良缘变孽缘，仇缘变情缘。一面之缘与一生之缘或许只在一念之间。或是情在缘已尽，或是缘在情已绝……这红尘中的是非恩怨，离合聚散，又怎是一个“缘”字了得？

不该被忘却的元素

日子流逝如水，我们的孩子在慢慢成长，告别童年迎接青年的来临。

这是一个如花一样的年龄，一个朝气蓬勃、奋发向上的岁月，是成功的中继站，也是以后回忆的重点和中心环节。此时我们的心中。有着太多的梦



心灵感悟

想等着去实现，我们的脚步匆匆，我们的身影穿梭忙碌于这个紧张的社会。

为了得到所有，我们准备丢掉一切！

这时的父母，已经开始由我们的前台退居到幕后，他们的目光，默默的温情一如往昔，然而我们的感觉却开始变得迟钝，这是一个危险的信号；更危险的是——我们开始恋爱了。有一个全新的异性渐渐开始填满我们整个的心。我们开始忘却自己，忘却曾经一直作为我们生活主导的父母。

我下面要讲的便是一个青年的故事，一位金姓青年的故事：

他是一个成功的青年企业家。他有一个漂亮温柔的女朋友，他当然也很有钱。

然而在一个美丽的黄昏，他极度的烦恼，因为他失约了。

昨天，他本该去和一个很有实力的外商签订一份价值千万美元的合同的，签约的时间是下午三点。他两点钟已经打点好了一切。一想起那份合同，他心里便美滋滋的。然而人生中有些事情，不管你愿不愿意，总是不分时间地点地突如其来，比如伤病。

两点半，文件已装进公文包，领带已经打好，皮鞋黑亮可鉴。他正准备出发，邻居打来电话，他母亲突然病倒了！

那一刻，他全身的毛孔都因为紧张而全部张开。豆大的汗珠从他脸上的毛孔泉涌而出，他当然知道那个外商是一个时间观念极强的人。

天平的一边是千万美元的合同，它可以改变他整个企业的命运，毫无疑问，这份合同可以使他的企业在同类企业中的竞争力提升几倍几十倍以至无法用数字估量；天平的另一边是母亲，自己的亲生母亲！

他想了一会儿，狠狠地想了一会儿。

思考的结果变为行动，他决然走进了医院的大门。

三点半的时候。母亲脱离了危险，他匆匆赶往签约地点，外商却只给他留下了一个匆匆远去的背影，甚至不愿听一句解释的话语。

所以他现在当然很烦恼，如此好的机会就这样失去了，谁想不烦恼都很难。

就在这时，手机响了，他正要随手关掉，瞥了一眼号码，却是那外商的。外商的声音出奇的温和：金先生，我已经听说了昨天的事。我很抱歉你昨天的失约，也很抱歉我昨天的行为。我想。能对母亲如此孝顺的人，当然也不会对合同的执行敷衍了事。我准备与你签下原来的那份合同，我现在还有一份三千万美元的合同，我们也可以一块儿考虑。

事后朋友跟他开玩笑：“这不会是你伟大的商业计谋的一部分吧？”他笑了笑，答道：“合同可以再签，母亲却只有一个。这不是商业计谋，但我运用的却是商业思维——因为稀缺，所以珍贵，因为珍贵，因此不该被忘却。”