

在每个人的内心最深处，也许都隐藏着另外一个自己，
这个自己是未知的、陌生的，需要你去认识和发现。

只有自己才能让自己真正满意



心灵浴场

Xinling Yuchang

全集

最激励、最感人、最纯净的心灵故事集
每个人的内心都有一片心灵的浴场
走进心灵的浴场，凡是殷切希望的，一定可以实现

王一一◎主编

辽海出版社

B821-49

W428



辽海出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵浴场 / 王一一主编. —沈阳: 辽海出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-5451-0319-9

I. 心… 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 (2009) 第 022309 号

责任编辑: 丁 雁

封面设计: 蒋宏工作室

版式设计: 动力环球

责任校对: 李守勤

出 版 者: 辽海出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

电话: 024-23284381 23284460

E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lhph.com.cn>

印 刷 者: 北京建泰印刷有限公司

发 行 者: 辽海出版社

幅面尺寸: 180mm × 248mm

印 张: 26

字 数: 330 千字

出版时间: 2009 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5451-0319-9

定 价: 36.80 元

目录



第一辑 发现未知的自己

- 002 / 你的魅力源于真实
- 003 / 保持你本来的样子
- 005 / 最重要的是承认自己
- 007 / 给狮子当卫兵
- 008 / 留一只眼睛给自己
- 010 / 智者与上帝的谈话
- 011 / 虚荣的伯爵夫人
- 014 / 不做迷失自己的鱼
- 016 / 出人意料的选择题
- 017 / 一根伟大的火柴
- 019 / 怎样面对自己的短处
- 021 / 别太将自己当回事
- 023 / 把自己当成看客
- 025 / 剥开事实的洋葱
- 027 / 哪种生活最适合自己的
- 029 / 记住自己的优势
- 030 / 属于自己的芳香
- 032 / 不做完美主义者
- 034 / 要尽到自己的本分

- 035 / 男孩赢得比赛的妙招
- 037 / 请学着喜爱你自己
- 038 / 还有人比你更重要
- 040 / 那个平凡女孩通往美丽的路
- 042 / 尊重人性的不完美
- 044 / 三个人的最终分数
- 045 / 不要自贬身价
- 047 / 找对你努力的方向
- 048 / 别被他人左右你的言行
- 050 / 真的相信自己吗
- 052 / 学会控制自己
- 054 / 不为赞许而活
- 056 / 模仿的代价
- 058 / 不安只在心中
- 060 / 面对自己的现实
- 062 / 正面迎接恐惧
- 064 / 活出人生的精彩



第二辑 生活原本如此

- 068 / 把生存的起点放低些
- 069 / 在海边搭建沙堡
- 071 / 享受一个人的旅程
- 073 / 简单一点更好
- 074 / 享受平淡
- 076 / 别为一棵树浪费生命
- 077 / 深情的一瞥就足够



079 / 洒脱一些吧
081 / 面临宠辱心不惊
083 / 死亡是件美好的事
085 / 欲望太多就会心理贫穷
087 / 学着享受每日的安闲
088 / 付出比索取更快乐
090 / 良心与生命的价值
092 / 无须在得失之间徘徊
094 / 活着就是幸福
095 / 别丢了快乐的钥匙
097 / 逃亡的国王
098 / 富人与穷人
100 / 幸福的底线是不贪婪
101 / 让自己心中无牢
103 / 把诱惑关到门外
105 / 玫瑰依旧在飘香
106 / 爱是一种细心的发现
108 / 尽量将生活简单化
110 / 人生真正的满足
112 / 看看风景再赶路
113 / 樵夫的困惑
115 / 当下才是真正的要点
117 / 保持一份淡然的心境
119 / 匿名送花的爱慕者
121 / 幸福是一种感觉
123 / 买油的孩子
125 / 让自己放松一些
127 / 选择一种简单的生活

129 / 追求心灵的宁静

130 / 寻找幸福的本源



第三辑 人生的选择题

134 / 做好你的人生选择

135 / 一步决定一生

137 / 只能选择一把椅子

139 / 挫折也是自找的

140 / 做了这件事能为我带来什么

142 / 人生没有如果

143 / 高尚的选择

145 / 勇敢地选择自己的天空

147 / 放低你的姿态

149 / 不要作茧自缚

150 / 给自己一个空间

152 / 放弃才能拥有

154 / 自己对自己的考验

156 / 错过，不是青春的过错

158 / 其实回头并不难

159 / 放下自己，会快乐很多

161 / 赶紧舍弃多余的东西

163 / 别让“执著”将自己套牢

165 / 放下你自己

166 / 别在取舍面前栽倒

168 / 不懂放弃就不能有新的收获

170 / 放手也是一种美丽

- 171 / 砍树还是修枝
173 / 放弃无益的坚持
174 / 不肯放手的代价
176 / 割断欲望的绳索
178 / 放下，更预示着成功



第四辑 困境啊困境

- 182 / 生活没有绝境
184 / 用进取的心突破困境
185 / 摘一枚果子也好
187 / 信念是生命的内在动力
188 / 为自己播下希望的种子
190 / 依靠自己的头脑
192 / 把痛苦转化成能量
194 / 学会祈求自己
195 / 不能上山，站在山脚下也好
197 / 感谢你的竞争对手
199 / 自满让我们远离了成功
201 / 不是每个人都能穿拖鞋
202 / 苦难面前的不屈服
204 / 把命运变成使命
206 / 究竟谁是胜者
208 / 笑对人生残局
210 / 集中营里也有幸福
211 / 听听花开的声音
213 / 摆脱心里的不平衡

- 
- 215 / 微笑如花
- 216 / 缺陷也能铸就人生
- 218 / 用喜剧的方式演绎悲剧的生命
- 219 / 学会为自己颁奖
- 221 / 甩掉心中的包袱
- 223 / 人生最大的危险是不肯冒险
- 225 / 谁将你拉向平庸
- 226 / 用感恩代替祈求
- 228 / 向忧虑说“BYE - BYE”
- 230 / 人生的危险地带
- 232 / 不要放弃对生命的喝彩
- 233 / 跳出心灵的牢笼
- 235 / 别给自己的心灵施压
- 237 / 谁羁绊了我们的脚步
- 238 / 在苦闷中寻找快乐
- 240 / 从一个痛点重新开始
- 242 / 贫穷同样也能快乐



第五辑 那些不常走的路

- 246 / 让自己生活在亮色里
- 247 / 释放出心中的忧虑
- 249 / 别丢了自己的心
- 251 / 山不过来，我就过去
- 252 / 人生之路不必回头
- 254 / 放下心灵的包袱
- 256 / 烦恼是因为自己捆住了自己



258 / 学会做心灵自救
259 / 赶走心里的“鬼”
261 / 点亮生命的灯
263 / 都是买车惹的祸
265 / 给自己一个微笑
267 / 不要只羡慕他人
268 / 工作着是美丽的
271 / 一千根断弦后的无字秘方
272 / 为自己的生命寻找出口
274 / 请适时改变自己
275 / 思想与双脚同样重要
277 / 捡蘑菇的学问
279 / 请戴上爱的眼镜
281 / 另外一种友谊
283 / 天堂的测验
285 / 最美好的礼物
287 / 传递爱的力量
289 / 虚度的时光
291 / 宽容赢得人心
293 / 捧着空花盆的孩子
294 / 震撼生命的留言
296 / 一朵玫瑰中的天堂
298 / 穿越尘世的约定
299 / 相濡以“血”的爱
300 / 编辑部里的秘密
302 / 送鲜花的老妇人
304 / 只要你愿意
305 / 瞬间传递的温暖

- 307 / 独吞黄姜的猴子
308 / 流泪的农村兵
310 / 内心深处的野狼
312 / 请成全别人的尊严
314 / 对自己说“不要紧”
315 / 欣赏是一种善良
317 / 为自己的坏情绪道歉
319 / 别被习惯所左右



第六辑 把心挂在月亮上

- 322 / 人生是梦想的产物
323 / 为自己树立一面旗帜
325 / 新生活从选定目标开始
327 / 心中有梦就有希望
329 / 不要把命运交给别人
330 / 不断为自己制定新目标
332 / 希望击退了死神
333 / 机遇就在脚下
335 / 与生命签下“契约”
337 / 四分钟的期限
338 / 等待花开
340 / 梦想也需要适当缩小
342 / 看清心中的目标
343 / 让心灵先到那个地方
345 / 没有异想，哪来天开
346 / 可以失望，不能绝望



第七辑 实现自我的天地

- 350 / 激情可以融化冰雪
- 351 / 别忘了带鱼篓
- 353 / 人生美在起起伏伏
- 354 / 运气好源于付出努力
- 356 / 盖里玩具急诊所
- 357 / 命运在自己手中
- 359 / 改变自己才能改变生活
- 361 / 请尊重你的价值
- 363 / 二十四小时可以改变什么
- 365 / 像蘑菇那样成长
- 367 / 敢于粉碎自己
- 369 / 眼睛与大脑的距离
- 370 / 大多数人做的事不一定对
- 372 / 别被自己的优点打败
- 374 / 让自己在竞争之中成长
- 376 / 赚钱的最高境界
- 378 / 把手中的“烂牌”打好
- 380 / 等待，不是办法
- 382 / 小事也能成就大业
- 383 / 永远当好自己的主角
- 385 / “弄虚作假”的政府大厅
- 386 / 永远别嫌努力太迟
- 388 / 照亮美国的蜡烛
- 390 / 成功的门是虚掩着的

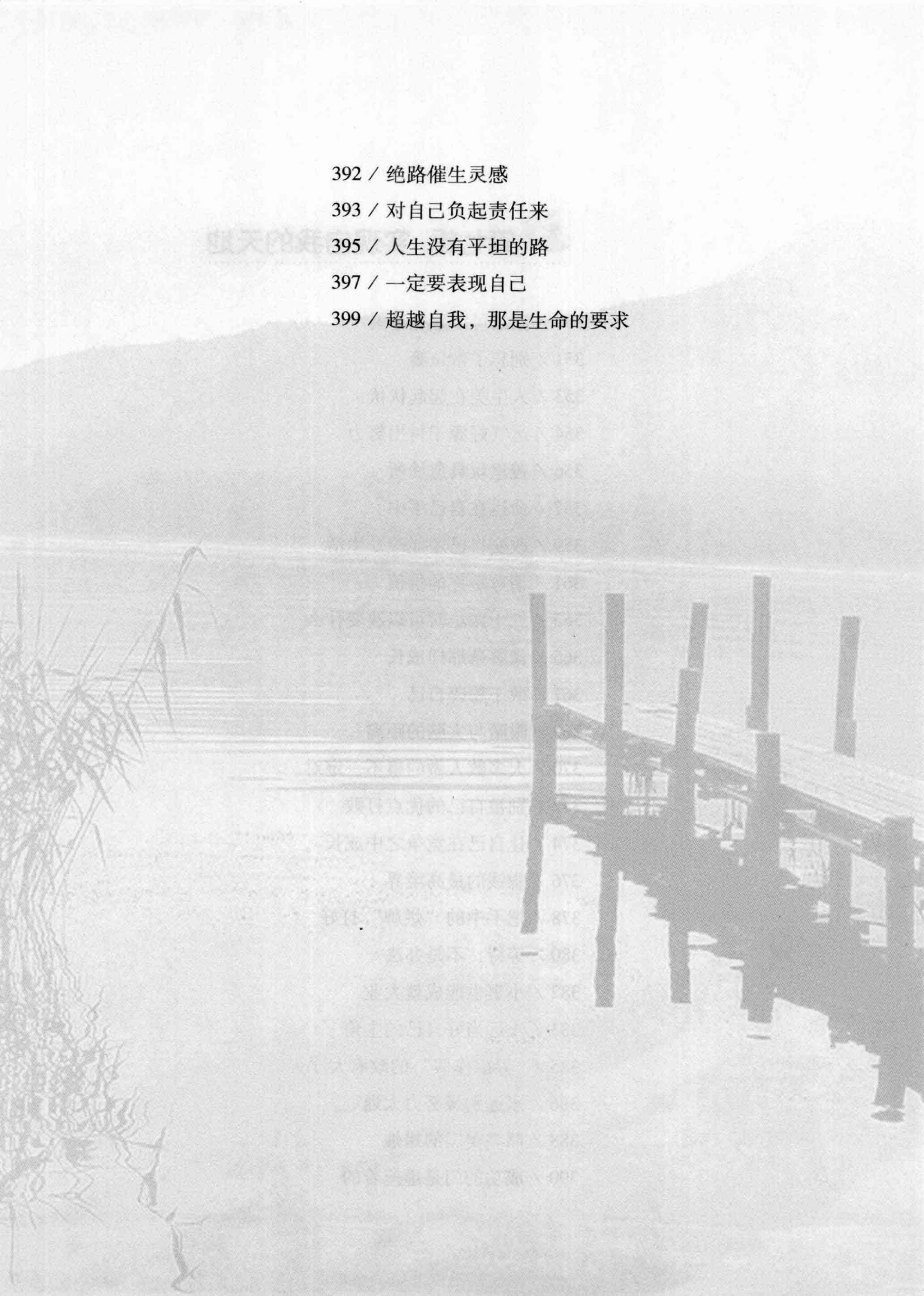
392 / 绝路催生灵感

393 / 对自己负起责任来

395 / 人生没有平坦的路

397 / 一定要表现自己

399 / 超越自我，那是生命的要求

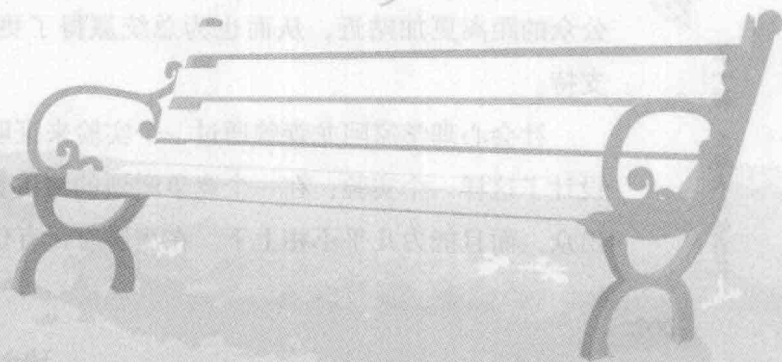


莫真干那代操的者



第一辑 发现未知的自己

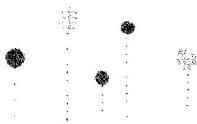
每个人的内心最深处，也许都隐藏着另外一个自己，这个自己是未知的、陌生的，需要你去认识和发现。事实上，如果我们将自己的生活展开，就会发现一个人从生到死，最终追寻和不断完善的并非他物，而是你自己。只有自己才能让自己真正满意，这就如同觉悟一样，有些人从开始就悟，有些人却一辈子都不悟。因此，那些生命之中的爱恨情仇、悲欢离合、纷纷扰扰，是否真如我们所看到的那样？发现未知的自己，就是从内心深处认识真正的自己。唯有认清自己，你才能看清自己的价值，从而破茧成蝶，完善自己，重获生命的欢愉与快慰！





你的魅力源于真实

如果你想获得别人的认同，那么，请你不要再让自己戴着假面具了。因为，一个人的魅力，源于他能够真实地呈现自我。也只有这样的人，才是最受人欢迎的。



美国历届的总统大选都会给人留下非常鲜明的印象：候选者风度翩翩，富有人格魅力。肯尼迪总统受到美国公众的喜爱程度恐怕是美国历史上所少见的。但是，肯尼迪总统却并非一个完美无缺的人。他曾经试图在猪湾（地名）入侵古巴，结果遭到惨败。像这么大的军事失误，不管是发生在一个多么出色的领导人身上，普通人都会认为这将使领导人的形象大打折扣。然而让人感到费解的是，“猪湾惨败”不仅没有降低肯尼迪的个人声誉，反而让他在公众心目中的地位更加牢固，形象更加真实、丰满，人们也变得更加喜爱这位“也会犯错误”的总统了。

心理学家猜想，之所以会出现这样的情况，是因为这次失误让人们明白：即使是被新闻媒体描绘得毫无缺点可挑的总统，也难免会犯一些错误。而更难得的是，在犯错误后又能勇于承认自己的失误，这才让总统与公众的距离更加贴近，从而也为总统赢得了更多过去并不喜爱他的人的支持。

社会心理学家阿龙森曾通过一个实验来证明什么样的人更受欢迎。他设计了这样一个实验：在一个竞争激烈的演讲会上，有两位选手，都才能出众，而且能力几乎不相上下。在演讲时，有位选手不小心打翻了桌上的

饮料。

如果换作你是观众，你会喜欢哪个人呢？结果表明：出现了小失误的那个选手更受欢迎。怎么样，和你的观点一致吗？

这一实验也给人们展示了一个有力的命题：白璧微瑕比洁白无瑕更让人觉得可爱。小小的错误不仅不会损坏你的形象，反而会使人的吸引力更增加一层——这就是人际交往中的“犯错误效应”。

没有人怀疑“金无足赤，人无完人”古训的合理性，然而真正领会其背后隐匿的心理学规律的人却为数不多。一个坏透了的人肯定不受人欢迎，可是，一个完美的人常常更让人难以接受。处处要求自己完美无缺的人不仅会让自己步履维艰，也让周围的人感到无比“窒息”！

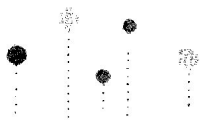


心灵沙漏：一个人只有充分展示出自己真实的一面时，才是一个活生生的人，是一个闪耀着人格魅力之光的人。即使偶尔犯了错误，也只会让你在他人心目中的形象更加生动、丰满。



保持你本来的样子

“在人生的舞台上，我经常扮演别人，也扮演自己。”这是多年前出现在电视上的一句广告词。的确，人生有很多角色，但这些角色究竟是别人要你演的，还是你自己决定要演的？或者说，你演的是别人，还是自己？



加利福尼亚的伊丝·欧蕾太太从小就非常害羞，因为她非常胖，

再加上一张圆圆的脸，使她看起来更显得肥胖。她的妈妈很守旧，认为伊丝·欧蕾太太不需要穿多么体面漂亮的衣服，只要宽松舒适就可以了。所以，伊丝·欧蕾太太一直穿的都是那些朴素宽松的衣服，从没参加过聚会，也从没参加过娱乐活动。即使上学以后，也不和其他小朋友一起到户外活动。因为她害羞，甚至已经到了无可救药的地步。她常常觉得自己与众不同，不被人喜欢。

长大以后，伊丝·欧蕾太太结婚了，嫁给了一个比她大好几岁的男人，但是她依然害羞。婆家是一个平稳、自信的家庭，他们的一切优点在她身上似乎都无法找到。生活在这样的家庭里，伊丝·欧蕾太太总想尽可能地做得像他们一样好，但她就是做不到。家里人也想帮她从封闭之中解脱出来，但他们善意的行为反而令她更加不知所措。她变得紧张易怒，甚至躲开所有的朋友，连听到门铃声都感到恐惧。她也知道自己是个失败者，但她又害怕被丈夫发现。于是，在公众场合她总是试图表现得十分快活，有时甚至表现得太过火了，事后她又十分沮丧。因此她的生活中充满了不快乐，她看不到生命的意义，甚至想到自杀……

但是，伊丝·欧蕾太太并没有自杀，那是什么改变了这位不幸女子的命运呢？竟然是一次偶然的谈话！

一天，婆婆在谈起她是如何把几个孩子带大时，随口说道：“无论发生什么事，我都坚持让他们秉持本色。”“秉持本色”——这句话像黑暗中的一道闪光照亮了伊丝·欧蕾太太。她终于从困境中明白过来：“原来我一直都在勉强自己去充当一个不大适应的角色。”于是，她开始让自己学会秉持本色，并努力寻找自己的个性，尽力发现自己究竟是一个什么样的人。她开始观察自己的特征，注意自己的外表、风度，挑选适合自己的服饰。她开始结交朋友，加入一些小组的活动。第一次在活动中表演节目时，伊丝·欧蕾太太简直吓坏了。但是，每开一次口，她都增加了一点勇气。过了一段时间，伊丝·欧蕾太太的身上终于发生了变化，她感到快乐多了，这是她以前做梦也想不到的。此后，她还把这个经验告诉了自己的孩子们：无论发生什么事，你们都