



与心灵 有个约会

全集

——让生命活得轻松自在

YUXINLINGYOUGE
YUEHUI

裴 玲/编著

生活就是价值
要善待自己与对待生命
生活就是理智
不要踩着别人的脚印走



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

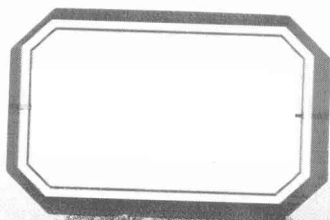
与心灵 有个约会

全集

——让生命活得轻松自在

GEI XIN LING
XIGE ZAO

裴玲/编著



图书在版编目 (CIP) 数据

与心灵有个约会全集/裴玲编著.

—北京: 外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-07226-5

I. ①与… II. ①裴… III. ①心理保健—通俗读物 IV.①R161.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 167558 号

策 划: 滑 志

责任编辑: 杨春燕 林燕

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯 浩

与心灵有个约会全集

裴玲/编著

©2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 52100403/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版: 北京普瑞德印刷厂

印 制: 北京普瑞德印刷厂

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 250 千字

装 别: 平

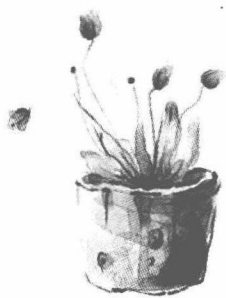
版 次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07226-5

定 价: 32.00 元

建议上架: 励志

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52881098)



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。

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。当感动你的不再感动你，使你快乐的不再给你带来快乐，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

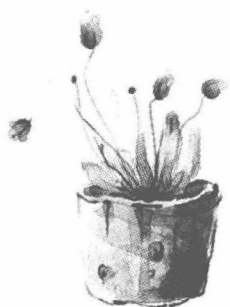
者，与心灵有个约会，你就会发现在你的生活中将多一份舒畅，少一份焦虑；多一份真实，少一份虚假；多一份快乐，少一份悲苦。

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，在保留原书风格的基础上，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令人惊喜的变化。

目录 | Contents



第一辑 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。

- 002/心态决定命运
- 003/换种角度，换种人生
- 005/拥有积极的态度
- 007/正确的抉择
- 008/只要用心，一切皆有可能
- 009/改变自己
- 011/不是为了生气
- 013/每天进步1%
- 014/自我激励
- 016/自我暗示激活内在潜能
- 018/心路
- 019/豁达人生
- 020/不必追求完美
- 022/寻回童心

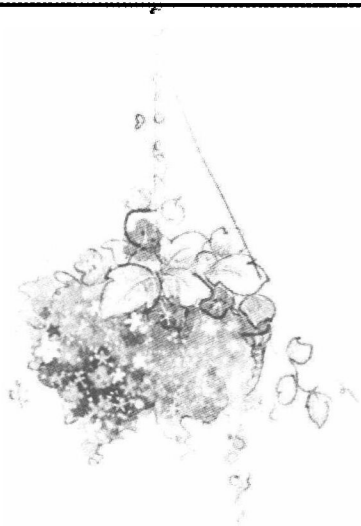
- 023/和骆驼一起跳舞
- 025/认真做自己
- 027/坦然地面对不幸
- 028/给予是快乐的
- 030/把自己当看客
- 032/喜欢自己，相信自己
- 034/“我一定会成功”
- 036/尚书村的秘密
- 038/拥有希望之光

第二辑

拥抱真情，用心经营才能体会幸福

在这个世界上，爱情、亲情、友情都是我们不可缺少的，是世上最美好的事。永远不要忽视这种感情，因为人是需要生活在情感世界里的动物，有了爱情的滋润、亲情的关爱、友情的照拂，生活才会繁华美丽。

- 042/真挚地爱一次
- 044/爱的选择
- 046/不要轻易离婚
- 048/幸福不一定非得100万
- 050/爱情的味道
- 051/爱在身边
- 053/当爱情不在，请勇于放弃
- 055/婚姻的抉择真谛
- 057/您的最好解释
- 059/外人看不透的风景
- 061/接受一次爱的考验
- 063/深沉父爱
- 065/购买上帝的男孩
- 067/建立在饱暖基础上的友谊
- 069/亲情给过你时间
- 071/开设一个感情账户
- 072/驱走心中的“魔”

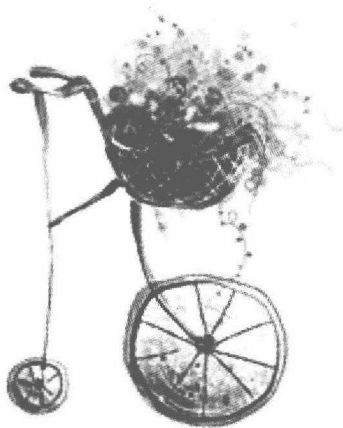


- 074/父爱无言
- 077/两个朋友
- 079/骆驼妈妈的爱
- 081/给父母多一些关爱
- 083/真正的朋友
- 085/教育好自己的孩子
- 087/点亮生命的灯

第三辑

把握自己，智慧处世

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，常流露出
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。



- 090/用微笑面对生活
- 092/学会宽容
- 094/不贪图荣耀
- 096/不要总是羡慕别人
- 098/坦然面对失去
- 100/施恩的最高境界
- 102/心墙
- 103/让愤怒远离自己
- 105/控制情绪
- 106/忘记时间的存在
- 107/哀莫大于心死
- 109/多和陌生人说话
- 111/敢于走自己的路
- 113/传递一串甜美的葡萄
- 115/懂得欣赏和赞美别人
- 117/像愚者那样思考
- 118/放低姿态
- 119/好心的客店主人

121/呵护心灵

122/拔掉憎恨的种子

第四辑

积极理智地面对选择与放弃

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；放弃的错误，人们将遗憾终生。

126/不要放弃你的爱

127/改说“下一次”

128/不想工作的人无法找到天堂

130/放弃不该贪求的名利

132/考量人生的意义

134/先收获眼泪

135/为自己鼓掌

137/价值

138/天空有鸟儿飞过

139/和一流人物结交

140/放弃消极的观念

142/不要作茧自缚

143/忘记

144/路上花朵会继续开放

145/学会放弃

147/风景不在对岸

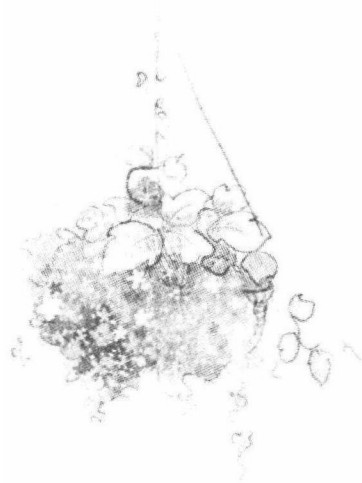
148/换个角度

149/用积极的心态面对生活

151/自信地迈出第一步

153/快乐心情由自己选择

155/选择一把椅子



第五辑 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
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。

158/学会思考，才能创造价值

160/沉思生活

161/二百五定律

163/把目标细化

165/上路，不要再等待

167/培养积极主动的品质

169/铸就坚韧的性格

171/求人不如求己

173/学会与他人合作

175/ $1+1=11$

177/世界上最伟大的推销员

179/人贵有自知之明

181/给自己一个机会

183/眼光要放远一点

185/全心全意

186/马太效应的启示

188/万分之一的机会

189/永不满足于现状

190/制定人生的目标

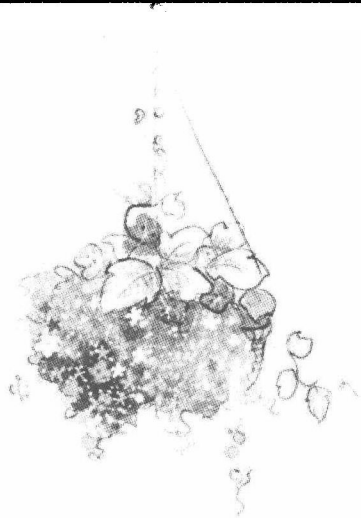


第六辑

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！

- 192/挑剔的待嫁姑娘
- 194/男孩和蠕虫
- 196/做本色的自己
- 198/幸运女神来临
- 200/赞美不总是好的
- 202/生命的高度
- 203/公山羊和狐狸
- 205/别被思想束缚住
- 207/请不要嫉妒
- 209/别让门关住你自己
- 211/切忌乱发脾气
- 212/如果生命可以重来
- 214/心想事成
- 215/一百零一次的站立
- 217/走过寒冬便是暖春
- 219/失败都是自己造成的
- 221/反省自己的不足
- 222/不为曾经的过失而自责
- 223/团结的力量
- 225/不懂装懂总会吃亏
- 227/创造的就是完美的
- 229/做个有尊严的人



第七辑 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。

232/跌倒的地方也有风景

234/执掌生命

237/钢玻璃杯的故事

239/“智者”无惧

241/不要说自己什么都没有

242/“社会的个性”改变世界

244/“偷生”制造的伟大

245/永远回肠荡气的《命运交响曲》

246/勇敢

247/抬头看看那片天

249/每天给自己一个希望

250/学会心理调控

252/你所有的一切都还在

254/在“羞辱”中奋起

256/没有不受伤的船

258/纸条上的命运

260/锁不住的灵魂

262/天生一个面包师

264/珍惜生命

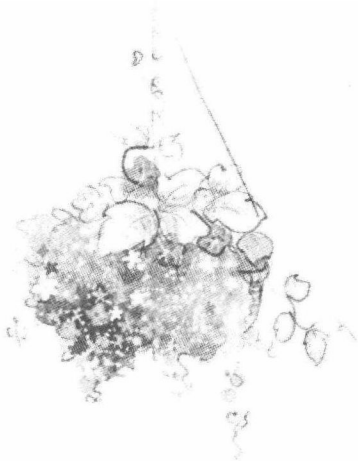


第八辑

关爱健康，不做金钱的奴隶和机器

在这个世界上，金钱虽然可以给人带来暂时的快乐，但健康才是生命的基础，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。要知道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。也正是因为这种占有欲，人们逐渐沦为金钱的奴隶和机器，而这样的人生是不可能快乐的。

- 266/不要成为工作狂
- 267/善于驾驭自己的情绪
- 269/心态是最好的医生
- 271/保持心情愉快
- 273/每天都坚持做些运动
- 275/珍惜生命是种态度
- 277/笑是健康的养料
- 279/养成好的生活习惯
- 281/应该有一些爱好
- 283/富翁与穷汉
- 285/节制你的欲望
- 286/从容
- 287/从金钱的圈子中走出来
- 289/知足常乐
- 291/做金钱的主人
- 293/赚的全是快乐
- 295/有了钱并非就有了一切
- 297/金钱不是最重要的
- 298/养成幸福的习惯





第一辑

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。



心态决定命运

人的心态是随时随地可以转化的。一个人心里想的是快乐的事，他就会变得快乐；心里想的是伤心的事，心情就会变得灰暗。

著名哲学家周国平写过一个寓言，说一个少妇去投河自尽，被正在河中划船的老艄公救上了船。

艄公问：“你年纪轻轻的，为何寻短见？”

少妇哭诉道：“我结婚两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又不幸病死。你说，我活着还有什么乐趣？”

艄公又问：“两年前你是怎么过的？”

少妇说：“那时候我自由自在，无忧无虑。”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”

“那么，你不过是被命运之船送回到了两年前，现在你又自由自在，无忧无虑了。”

少妇听了艄公的话，心里顿时敞亮了，便告别艄公，高高兴兴地跳上了对岸。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。”的确，人生的成功或失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤，有相当一部分是由人自己的心态造成的。

智慧感悟：我们有时可以跨越前进路上的一切障碍，却无法摧毁人与人之间那道厚厚的心墙。朋友，打开你的心窗，生活会给你更多的爱与温暖。



换种角度，换种人生

当人生的理想和追求不能实现时，不妨换个角度来看待人生。换个角度，便会产生另一种哲学，另一种处事观。

世界上事物千千万万，大有“横看成岭侧成峰”之趣，同一个问题以不同的角度看，其答案必不相同。有时所谓的正确与错误，只是各自见仁见智罢了，因为任何事物都有两面性。

一个师傅有两个徒弟。一次，他们看到屋里飞进一只蜻蜓，蜻蜓努力地朝窗外飞，却被窗上厚厚的玻璃挡住了，一次次徒劳地摔下来。

徒弟甲说：“这只蜻蜓真是愚蠢呀，既然知道这个办法行不通，为什么还要努力呢？它这样做，即使飞一辈子也不可能成功。”于是他从中得到领悟：世上有些事，不能强求，该放手时就放手。

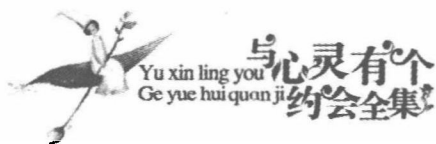
徒弟乙说：“这只蜻蜓真顽强，它那么勇敢，失败了也不屈服。”他也从中得到启示：做人就应该像蜻蜓那样，锲而不舍，败而不馁，百折不回。

于是，两人争执起来，谁也说服不了谁。

最后他们只好去找师傅来评理：“我们的观点，究竟谁的才是正确的呢？”师傅说：“你们谁都没错。”两个徒弟不解，心想，怎么可能两种观点都对呢？难道师傅是故意做好人，不让我们再争执了？师傅看出了他们的心思，他微笑着，拿出一块大饼，吩咐他们把大饼居中切开，徒弟二人照做了。师傅问：“两个半块饼，你们说哪半块好，哪半块不好？”他们回答不出。

师傅说：“你们总是看到相异的地方，而没有看到相同的地方，形式上的差异，掩盖了质的相同。”

每个人看事物的角度不同，思想言行行为的方式自然就有所差



异，不管意见和你是否接近，每个角度的意见都值得去采纳，多往积极的层面去思考问题，你会发现自己充满活泼朝气，学到的知识更多，重要的不是你站的角度，而是你思想的广度。

智慧感悟：我们的生存方式，完全决定于我们的思想。为了改变我们的生存方式，增加我们的生存资本，我们就要突破思维，换一种心态，换一种思考方式，去创造，去变革。

