

心态变了，一切就都变了

# 心是一切 的根源

重塑心灵，拥有让自己快乐与成功的能力！



路勇◎著

**心的力量是坚持自我并付诸行动的力量**

直面喧嚣世界内心加剧的焦躁和困顿，释放内心潜在的能量，找回纯净的自己。  
做一个内心优雅、温暖睿智的人，不急功近利，不浮夸轻薄，淡定安逸，心暖花开。

给每一个困惑迷茫而逆风向上的人最大的能量补给！

 民主与建设出版社  
Democracy & Construction Publishing House

# 心是一切 的根源

重塑心灵，拥有让自己快乐与成功的能力！

心态变了，一切就都变了

路勇◎著



民主与建设出版社  
Democracy & Construction Publishing House

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心是一切的根源 / 路勇著. —北京: 民主与建设出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5139-1181-8

I. ①心… II. ①路… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第147848号

## 心是一切的根源

XIN SHI YIQIE DE GENYUAN

出版人: 许久文

责任编辑: 李保华

策划编辑: 王可飞

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010) 59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编: 100102

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

版 次: 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

开 本: 16

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5139-1181-8

定 价: 32.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



心 / 是一切根源

我心优雅，却有力量。  
好心态是所有力量产生的根源。

-----  
心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；  
习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。  
-----

心是  
一切  
的  
根源

• • •

[序言]

——心若安好，便是晴天

你的心里想着什么，看世界就会有什么。

心里想着昨天的忧愁，看世界就是一张忧愁的面容。心里惦记着今夜的流星雨，看世界就是天际那一幕灿烂而浪漫的光华。心里向往着明天的花团锦簇，看世界就是漫山遍野、馥郁芬芳的缤纷花朵。你的心里想着什么，看世界就会有什么。这是一份有些许禅意的体悟，或许人生就是一次美妙的抵达。即使远方是那么难以捉摸，但是心却可以让我们淡定，让我们在尚未接近时便怀有前行的勇敢和坚强，并最终收获必将收获的胜利和喜悦。

你的心里有阳光，你的世界就充满阳光；你的心里若是乌云密布，你的世界就布满阴霾。

阳光不仅仅是播撒在城市中的暖意，更是驻扎在心底的正能量。心里有阳光，生活就充满正能量，这份正能量可以带你笑着出发，也可以帮你跨越山川和河流，最终抵达梦寐以求的远方和高度。乌云不仅仅是城市上空的荫翳，也是堆积在心底的负面能量。唯有让内心远离乌云，才会让世界不再布满阴霾，让明媚的阳光取代无边无际的灰暗。

可以说，心是一切的根源。所有的日子，都从“心”出发，从自己内心的情感出发。

你所感觉到的不快乐、不幸福、不满足，其实并不是来源于周遭的他或她，甚至跟气象、环境和经济也无关。你的烦恼和忧愁，只不过来源于你的内心，来源于你还不够强大的内心。当你的心房还不够柔韧，当你的心海还不够广阔，那些扑面而来的伤痛就会见缝插针，去改变你脸上原有的微笑和你乐观的心态。

这人间的美与不美、浅笑与低愁，都难逃一个“心”字。情人眼里出西施，仇人相见分外眼红——爱与恨不仅是一种情绪，更是一种实实在在的视界。退一步海阔天

## 心是一切的根源

[002...

空，让三分云淡风轻。如果心变得宽广，你会发现世界更大；如果心变得纯净，你会发现世界很美。世界喧嚣，其实喧嚣世界可以有另一张面孔。那个世界美好、没有阴霾、没有纷争、没有泪与伤。

想改变世界，首先要改变你自己。想改变自己，首先要改变你的心。千里之行，始于足下；而世界的改变，始于心的觉醒和勃发。你变了，你周遭的一切便会随之奇迹般地改变，如果你清楚自己要去哪里，全世界都会微笑着为你让路。你的心大了，就能装下整个世界，那些阻碍你的挫折和困难，都不会长久地存在和滞留，所有风和雨，也不过是为你护送的天使。

心中有爱，你就会生活在爱的氛围中，因为爱从来都是相互呼应的。心中有快乐，你就会生活在笑声里，笑声会围绕你和你身边的每个人。同理，你若每天抱怨、挑剔、指责和怨恨，那么你不仅会使自己生活在无穷的烦恼中，你也将成为烦恼的发起者和散播者。也许有时候我们无法改变事情，但是可以改变自己的心情，虽然心情不是成事的唯一保证，却能让人生多一种可能。

一念到天堂，一念下地狱。禅宗里的善与恶不过是一念之间，人生的成与败不过是一念之间，爱人的得与失也不过是一念之间。或许善良、成功和幸福需要太多的因素，然而一颗足够强大的心，却能让你更加从容地出发，更加平稳地抵达。人生有太多波谲云诡和光怪陆离，然而能够守护你走向更远和更高未来的只有你那颗智慧而沉着的心。

心若安好，便是晴天。不管世界有多少迷雾和大雨，不管昨夜的道路是泥泞还是雪地，心若安好，迷雾和大雨都会适时退场，泥泞和雪地都会变成坦途，你要去的那个地方就在眼前，你爱的人就会在你身边，你要的熠熠生辉的梦想就会触手可及。他们说“你若安好，便是晴天”，其实所有的惦念和愿景，最后都会回归你的心上，你内心的那份安好，才是全世界的晴好。

你在哪里，心就在哪里。心在哪里，幸福就在哪里。心若安好，便是晴天。愿这份晴朗，属于每一个阅读这些文字的你。

目  
录  
心  
是  
一  
切  
的  
根  
源

001 序言 心若安好，便是晴天

# Chapter 01

## 第一章

### 心若没有栖息的地方，到哪里都是流浪

---

- 002 伤害我们的不是别人，常常是我们自己
- 006 心静了，才能听到自己的内心
- 009 心若安好，每日都是晴天
- 012 过程是风景，结果是明信片
- 016 没在一棵树上吊死，却在森林里迷了路
- 019 微小的幸福就在身边，容易满足就是天堂
- 023 活在别人的剧本里，就永远找不到自己
- 026 对自己好一点，因为一辈子很短



029 你是阳光，你的世界便充满阳光

## Chapter 02

### 第二章

#### 迷惘的才是青春，疼痛的才是爱情

---

034 选择太多时容易迷惘，追求太多时容易迷失

037 总有一些爱，注定是用来辜负的

040 有些事，明知是错的，也要去坚持，因为不甘心

043 走得最急的总是最美的景色，伤得最深的总是最真的感情

047 爱情就像沙子，攥得越紧，流失得越快

051 不是对方不在乎你，而是你把对方看得太重

## Chapter 03

### 第三章

#### 没有过不去的坎儿，只有过不去的心情

---

056 只有糟糕的心情，没有糟糕的事情

059 美好的是经历，不美的是阅历

062 曾经你所担心的问题，现在看来都是毫无理由的

065 退一步海阔天空，让三分云淡风轻

- 068 人生没有如果，只有后果和结果
- 071 能毁掉你心情的从来不是别人，而是自己
- 074 无法改变事情，可以改变心情
- 077 想不开就不想，得不到就不要
- 081 想改变事情的结果，就先改变心情
- 084 如果你的心中装满过去，就无法容纳未来
- 087 错过了太阳，请好好珍惜月亮
- 090 没人会嘲笑你，因为别人没时间关注你
- 093 再不愉快的事，总有过去的一天

## Chapter 04

### 第四章

#### 每一次破碎都是一次重生

---

- 098 人生就像一杯茶，会苦一阵子，不会苦一辈子
- 101 泪水洗过的眼睛会更加清澈
- 104 摔倒了不要空手站起来，哪怕抓一把沙子
- 107 享受阳光就要接受阳光下的阴影
- 110 有些路，明知是弯的，也一定要走
- 113 曾经让我们懊悔的错误，不过是成功的伏笔
- 116 成熟不是人变老，而是含着眼泪却还保持微笑
- 119 叹气最浪费时间，哭泣最浪费力气
- 122 走自己的路，任凭别人去打车

# Chapter 05

## 第五章

### 幸福不是因为得到的多，而是计较得少

---

- 126 生容易，活容易，生活不容易
- 129 幸福不是因为得到的多，而是计较的少
- 132 一个人不会永远处在倒霉的位置
- 135 天使之所以会飞，是因为她们把自己看得很轻
- 138 放不下架子，撕不开面子，解不开情结，所以累
- 141 最精彩的不是实现梦想，而是坚持梦想的过程
- 145 放慢脚步，享受简单的快乐
- 148 不要用别人的错误惩罚自己
- 151 不要背后说他人，如果一定要你说，就说好话
- 154 即使暂时没有人爱，也要做一个可爱的人
- 157 幸福是蝴蝶，只有你安静坐下，它才可能停落在你身上

# Chapter 06

## 第六章

### 你不努力，谁替你奋斗

---

- 162 每个人出生的时候都是原创，可悲的是很多人渐渐都成了盗版
- 165 千万个隆重的开始也不如一个简单的完成

- 169 只有想不通的人，没有走不通的路
- 172 听得进的是建议，听不进的是批评
- 175 有时候，摔跤只是因为总是看着高处
- 178 如果自己不努力，没有谁会替你奋斗
- 181 谁也没有义务帮助你，你才是自己的真理

## Chapter 07

### 第七章

#### 无法改变世界时改变自己

---

- 186 方向如果不对，跑得越快离目标越远
- 189 很多时候，一个人的价值取决于其所在的位置
- 192 不要把命运交给别人来决定
- 195 不走出去，就不会知道沿途的风景有多美
- 198 用笑容改变世界，而不是让世界改变你的笑容
- 201 决定你未来的不是学历，而是你的态度
- 204 要么成为别人的榜样，要么找别人做榜样
- 207 如果最后只能跪着，那就不用双膝奔跑

# Chapter 08

## 第八章

### 你能走多远，取决于你想走多远

---

- 212 只有回不去的过往，没有到不了的明天
- 216 你决定成为什么人，你就会成为什么人
- 219 相信你自己，你配得上这样的阳光
- 222 时间就像一张网，撒在哪里，收获就在哪里
- 225 如果没有伞，你就要努力奔跑
- 228 只要勇敢一点，一切都没有你想象的那么难
- 231 自信就是不断尝试、不断失败后结出的果实
- 235 开花也许不会结果，但不开花肯定不会结果
- 238 只要不放弃，梦想就会一直在原地等你

心若没有栖息的地方，  
到哪里都是流浪

---

面对世界的喧嚣，我们都想为心灵找一片净土，可悲的是人往往收不住对外界过剩的渴求欲，习惯在世界捕风捉影的我们就像流浪的乞丐，没有栖息之地。也许，等我们把外面的世界都看尽了、走遍了，才会知晓人只有先照亮自己，世界才会改变。

---

## 伤害我们的不是别人，常常是我们自己

任贤齐唱过一首歌《很受伤》，让“很受伤”成为人们的口头禅。本来是被幸福笼罩的我们何以突然“很受伤”？或许是爱人背叛了我们，或许是老板训斥了我们，或许是与机会失之交臂，或许是遭遇了不期而至的挫折。其实不然，爱人走了还会有新的来，老板发发火转头就忘了，失去的机会或许只是无缘拥有，没有任何人和事会刻意伤害我们。其实我们也不应被轻易伤到，但是我们往往还是会痛得无以复加。

小东是我的老乡，我们的家在同一条老街上，我们儿时也曾一起愉快地玩耍。他是一个学习成绩很好的孩子，然而性格略微有些内向，见了陌生人会忍不住脸红，跌倒了会悄悄抹泪。小东的人生轨迹，是典型的好孩子的人生轨迹：从优等生变成名校生，考研、考博，然后做出留校的决定。他是学校最年轻的副教授，讲课不仅学生们爱听，连校长也常常旁听。当然，没有谁可以拥有所有人的拥戴，在掌声背后常常也有喝倒彩声。

小东和同事大涵在一本分量很重的国际期刊上联合发表了论文，很多人做梦都想登上那本刊物，然而能够如愿的可谓凤毛麟角。本来，小东和大涵都乐呵呵的，欣欣然接受了大家的赞美和祝福；可是好景不长，学校爆出了他们抄袭的传闻，前一刻还在点赞的人，背地里却开始对他们说三道四。那都是一些毫无依据的诽谤，小东和大涵也无可奈何，只好希望时间可以证明一切。

小东开始变得沉默寡言，哪怕一丝笑意都很少掠过他的脸庞。小东不止一次地对要好的朋友说：“我辛辛苦苦写的论文，却被爱嫉妒的人传谣说抄袭，你说我是不是被害惨了？”小东开始封闭自己，不仅不见那些传谣的人，甚至连朋友都不肯见。有几次，我远远地看着小东，感觉他就像蜷缩着身体怕异物接近的刺猬。

奇怪的是，大涵却不一样，他根本不把谣言放在心上，整天还是笑模笑样的。我跟大涵也算熟悉，于是问他为什么不惧“抄袭门”，难道别人议论纷纷的话，他一句都没听进耳朵里？大涵笑着说：“那些话像刺像刀，有着很猛的火力，我怎么可能感受不到？可是，我不会被莫须有的指责伤害，因为能够伤害我们的不是别人，也不是那些突然泛滥的流言，而是藏在我们心底那个脆弱的自己。”

我们总是容易怨天尤人，伤痛得无法呼吸，却不能像歌里唱的那样，淡然地对自己说：“风雨中，这点痛算什么。”其实，痛只是一种个体的感受，有的人可以笑着从容面对，有的人可以咬咬牙挺过去，也有的人被痛彻底击垮了。痛并不是那么明确，我们体会到的伤害或许是被放大的，甚至是根本就不存在的。然而，我们经常只是略微感受到一点不适，就不管不顾地喊了出来。

很多时候，伤害我们的并不是别人，而是内心不够强大的自己。当我们面对顺境、赞美和爱情时，我们的脸上都乐开了花，甜蜜的心情直抵心窝，相信那是我们最喜欢的状态。当顺境变成逆境、赞美变成讽刺、恋人成为路人时，我们就以一副受害者的姿态出现。其实，并不是现实的环境、人和事伤害了我们，而是缺乏安全感的我们自己心理失衡，心绪的平静被打破，以致出现伤痛的表面病兆。

大涵还跟我讲了关于他的一段恋情的故事。那是一个非常温柔且上进



的女孩。大涵和女孩的感情非常好，两个人租住在校园附近的一个干净的小区里，像很多甜蜜的恋人一样恋爱。大涵每天忙着学校里的工作，女孩经常畅想着，在未来的某一天，他们会拥有属于自己的房子，还有一对乖巧的儿女。大涵一直在攒钱和四处看房，首付和装修的钱最终也攒得差不多了，只是婚事一直都没落实。

那一天，大涵准备了钻戒和玫瑰，还找了亲友团助阵。可是出乎大家的意料，女孩没有接受大涵的求婚，拒绝的理由也不是“我没做好心理准备”，而是“我觉得我们不合适，你会找到更适合你的女生”。求婚被拒绝没什么，遗憾的是连未来的幸福也彻底破灭了。大涵的亲友团都以为他会难过，搞不好会借酒浇愁或者玩自闭。可是，大涵笑着对女孩说：“谢谢你这么多年的陪伴，我也祝福你找到更好的意中人。”

后面的日子，大涵也整天神清气爽，完全不像刚失恋的人。有人给他安排相亲，他就屁颠屁颠去参加；相亲不成也不急，该踢球踢球，该看书看书。于是，有亲友就问大涵：“你是不是傻掉了？求婚被打枪，你难道没感觉被伤害了？女友说变就变，你就没想过骂她几句，小小地报复一下，或者急吼吼地找个新欢？”

大涵淡然地说：“她离开我，是因为她跟不上我的步伐，爱情有时候也是需要协调性的。”亲友又说了：“难道不是你达不到她的要求，所以才被狠狠地踢出局了？”大涵继续回答道：“这也是有可能的，如果自己不够优秀，却怪别人无情地伤害了自己，这又是什么奇怪的逻辑呢？”

不得不承认，在生活中，我们常常被伤得鼻青脸肿，心理上还要承受巨大的压力。然而其实许多伤害并不是来自别人，而是来自脆弱的自己，内心不够强大的自己。