

受益一生的智慧书系

GEI XINLING
XIGE ZAO
QUANJI



经典畅销
珍藏版

给心灵选个澡

全集

韦秀英◎编著

一部解读人生困惑的心灵启示录

一本照亮人生的枕边管理书

决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态。是否懂得在任何情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更洒脱。

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡全集/韦秀英编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 6
ISBN 978 - 7 - 5388 - 6352 - 9

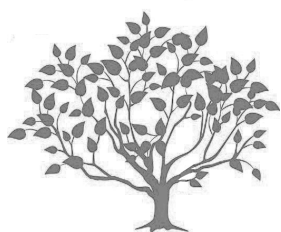
I. ①给… II. ①韦… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 083504 号

给心灵洗个澡全集

GEI XIN LING XI GE ZAO QUAN JI

责任编辑 项力福 徐增光
封面设计 大象设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京盛兰兄弟印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 20
字 数 300 千字
版 次 2010 年 9 月第 1 版 · 2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6352 - 9/Z · 754
定 价 29.80 元



前言

女儿对她的父亲抱怨，说她的生命是如何如何痛苦、无助，问题似乎一个接着一个，让她毫无招架之力。

父亲没有说话，他烧了3锅水，当水滚了之后，他在第1个锅里放进萝卜，第2个锅里放了一颗蛋，第3个锅里则放进了咖啡。一段时间过后，父亲把锅里的萝卜、蛋捞起来各放进碗中，把咖啡滤过倒进杯子，问：“你看到了什么？”

女儿说：“萝卜、蛋和咖啡。”

父亲把女儿拉近，要女儿摸摸经过沸水烧煮的萝卜，萝卜已被煮得软烂。他要女儿拿起那颗蛋，敲碎薄硬的蛋壳，她细心地观察着这颗水煮蛋。然后，他要女儿尝尝咖啡，女儿笑起来，喝着咖啡，闻到浓浓的香味。

女儿谦虚恭敬地问：“爸，这是什么意思？”

父亲解释：“这三样东西面对相同的环境，也就是滚烫的水，反应却各不相同。原本粗硬、坚实的萝卜，在滚水中却变软了，虚烂了；这个蛋原本非常脆弱，它那薄硬的外壳起初保护了它液体似的蛋黄和蛋清，但是经过滚水的沸腾之后，蛋壳内却变硬了；而粉末似的咖啡却非常特别，在滚烫的热水中，它竟然改变了水。”

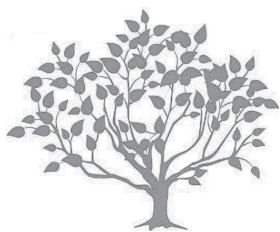
“你呢？我的女儿，你是什么？”父亲慈爱地问虽已长大成人，却一时失去勇气的女儿，“当逆境来到你的面前，你作何反应呢？你是看似坚强的萝卜，在痛苦与逆境到来时却变得软弱，失去力量吗？或者你原本是一颗蛋，有着柔顺易变的心？你是否原是一个有弹性、有潜力的灵魂，但是在经历死亡、分离、困境之后，变得僵硬顽强？或者，你就像是咖啡？咖啡将那带来痛苦的沸水改变了，当它的温度升到100℃时，水变成了美味的咖啡，当水沸腾到最高点时，它就愈加美味。”

“如果你像咖啡，当逆境到来、一切不如意时，你就会变得更好，而且将外在的一切转变得更加令人欢喜，懂吗？我的宝贝女儿？你要让逆境摧折你，还是你来转变，让身边的一切人和事物感觉更美好、更良善？”

每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。时间久了，心灵难免蒙上些灰尘。决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更洒脱。

心灵是一间贮满杂物的货仓，需要不断清扫才能扫除生命中的羁绊和心灵上的负担。打扫心灵就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会留下沉静；扫掉虚荣，才会留下真实；扫掉悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，才愈能发挥潜能。生命的难度也就在于此！

当你的心不堪重负的时候，何不暂把一切尘埃拒之门外，给自己寻找一个让灵魂喘气的机会，在冷静的反思中给心灵洗个澡？深夜的凉风可以清醒你的灵魂，而反思中的灵魂可以放松你负重的身心。活得很累的时候，不如找个空间，让心灵片刻地歇息，然后再意气风发地迎接新的挑战。这样，张开双臂拥抱多彩的人生，丰富你的经历，实际上就等于增加了你人生的亮度和厚度！



目 录

第一章 豁达人生——生命本身就是幸福

豁达能让心灵更加富足 / 2	别陷入忧虑的恶性循环 / 13
活着是一件最值得庆幸的事 / 3	生命应该有着怎样的韧性 / 14
只有死去的人才没有希望 / 4	只要活着，就是幸福 / 16
忧虑是一件非常愚蠢的事 / 6	享受堂堂正正做人的幸福 / 17
世上本无事，庸人自扰之 / 7	原谅自己，豁达一点 / 18
原来一切都还在 / 8	真正能伤害你的，只有自己 / 20
勤于清除自己内心的垃圾 / 9	不要总是把自己看得太低 / 21
愉快的心情从放松开始 / 10	保持心情的弹性 / 23
心灵是自己做主的地方 / 11	

第二章 弥补缺憾——给心灵一条自由的通道

缺陷也是一种美丽 / 26	千万别给自己的心灵施压 / 41
千万不要对不完美耿耿于怀 / 27	心灵的快乐比什么都重要 / 42
敞开心灵，让生活充满阳光 / 28	自己先快乐起来 / 43
找到生活的意义 / 30	让生命的能量得到释放 / 45
别把残疾当缺陷 / 31	走出过去的阴影 / 46
给心灵一些勇气和力量 / 33	别让完美变成了苛刻 / 47
每个生命都有生存的力量 / 34	不拒绝命运的雕琢 / 48
昂起头来，你最美丽 / 36	磨难中看到人生的转机 / 50
心灵自由，快乐无比 / 38	人生就是充满缺陷的旅程 / 51
抛弃自贬，学会接纳自己 / 39	

第三章 礼遇苦难——尽情享受过程里的磨炼

- | | |
|-------------------|------------------|
| 障碍是超越自我的契机 / 54 | 苗而不秀，秀而不宝 / 71 |
| 人非圣贤，孰能无过 / 55 | 黑暗之处有光明 / 73 |
| 将奋斗中的困苦引以为乐 / 56 | 其实寂寞是件好事情 / 75 |
| 贫穷是一种昂贵的财富 / 58 | 痛苦是人生的一部分 / 77 |
| 怀揣一种坚定信念后的执著 / 59 | 有一条路每个人非走不可 / 78 |
| 把困难当做机遇 / 60 | 泥泞的路才能留下脚印 / 80 |
| 不向无能为力低头 / 62 | 每件事情都会有其两面性 / 81 |
| 养成不服输的心性 / 64 | 对自己说“不要紧” / 83 |
| 从失去中获取 / 65 | 失败时善于变通 / 85 |
| 相信苦难一定不会持久 / 67 | 命运容不得谈判 / 86 |
| 自救是克服困难的唯一出路 / 68 | 唯有坚持，才会有希望 / 88 |
| 不怕输，就能赢 / 70 | |

第四章 播种友情——朋友是一种特殊的温暖

- | | |
|-------------------|----------------|
| 朋友间最好是往来有节 / 92 | 因为他是我的朋友 / 101 |
| 朋友之间最需要宽容 / 93 | 用冷静应对难堪 / 102 |
| 冷漠的心墙 / 95 | 患难之交才真诚 / 104 |
| 危难之时见真情 / 96 | 信任你的朋友 / 106 |
| 交朋友的秘诀就是善解人意 / 97 | 友情是一副灵药 / 108 |
| 交人先交心 / 98 | 鹿与豺交朋友 / 109 |
| 朋友也是需要感激的 / 99 | |

第五章 成功之道——给自己一个人生的承载力

- 负重的时候才是最安全的 / 114
- 都是懦弱惹的祸 / 115
- 给自己再试一次的勇气 / 116
- 千万不能自己打败自己 / 117
- 生活一定要心存希望 / 118
- 信念是生命的灯塔 / 119
- 上帝是有道理的 / 120
- 不要放弃最后的希望 / 122
- 愿望是心里的阳光 / 123
- 每个人都是上帝的宠儿 / 124
- 走自己的路，让别人去说吧 / 126
- 困难的背后藏有成功的果实 / 127
- 会变通，遇事不认死理 / 128
- 人生不应该来去太匆匆 / 130
- 生命中最坚硬的是意志力 / 131
- 每个人都要有一颗不屈的心 / 132
- 救世主就是你自己 / 133
- 1849次拒绝 / 135
- 逃避解决不了任何问题 / 136
- 耐心是一种力量 / 137
- 扔掉拐杖，不要依赖 / 139
- 自卑是人生最大的障碍 / 141
- 赏识自己，肯定自己 / 142
- 放松的艺术 / 144

第六章 懂得感恩——最珍贵的东西是免费的

- 把花种在自己的心里 / 148
- 常怀一颗感恩的心 / 149
- 把握和珍惜现在拥有的一切 / 150
- 偷鸡不成反蚀一把米 / 152
- 帮助别人就是快乐自己 / 153
- 给予意味着自己的富有 / 155
- 尽情享受生活中的喜悦 / 156
- 关爱别人就是关爱自己 / 157
- 给予高贵的同情之心 / 158
- 人生不可以再来一次 / 160
- 勿因善小而不为 / 161
- 学会把爱与人分享 / 163
- 感恩就会带来好运 / 164
- 真正的上帝，是人们的爱心 / 165
- 要经常把“谢谢”挂在嘴边 / 167
- “善心”是从不损失的投资 / 170

第七章 学会包容——低下头就能看见美丽

不可能所有的人都认可你 / 174

在自己的脸上“点灯” / 175

学会呵护他人的心灵 / 176

宽容里找回自己 / 178

宽容更令人折服 / 179

不要与人争论不休 / 180

接受他人不合理的批评 / 182

在竞争中有所让 / 183

调整心态，减少抱怨 / 185

生活要学会弯曲 / 186

好汉也要学会吃眼前亏 / 187

肯示弱的人才更强大 / 189

最要不得的就是自以为是 / 191

尽量保持甘居人下的姿态 / 192

言谈中多一些谦虚 / 194

不要急于辩解 / 195

宽容是一种高姿态 / 197

第八章 幸福公式——淡是人生最深的滋味

衡量幸福的砝码就在我们心中 / 200

守住一份简朴的心愿 / 201

幸福的标准没有可比性 / 202

幸福的底子是一碗白粥 / 204

生活其实很简单 / 206

身心和谐才能创造最佳 / 207

简单是一种智慧 / 208

幸福就在身边 / 209

平平淡淡就是幸福 / 211

时刻保持一份淡然的心境 / 212

固守心灵的静谧 / 213

淡泊以明志，宁静以致远 / 214

人的烦恼一半源于自己 / 216

人生就像吃饭这么简单吗 / 217

要做自己欲望的主人 / 219

知足常乐是好事 / 220

宁静是灵魂深处的营养素 / 221

创造自在、简朴的生活状态 / 222

第九章 学会舍得——有些风景我们必须错过

- 生命中有些规则必须了解 / 226
- 贪是万恶之源 / 227
- 回头并不是件很难的事情 / 228
- 贪婪者什么都会缺 / 230
- 别对过去的幸事念念不忘 / 231
- 失去也是一种获得 / 232
- 贪得越多，失去越多 / 233
- 放弃是另一种拥有 / 234
- 千万不要留恋过去 / 236
- 学会习惯于失去 / 237
- 懂得“放下” / 238
- 人为什么活得那么累 / 239
- 人生重要的是享受过程 / 241
- 放弃是一种更好的选择 / 242
- 两个不同命运的樵夫 / 243
- 背石头上山 / 245
- 关上过去的门 / 246
- 安守本分，脚踏实地 / 247

第十章 修养心灵——快乐就在生活的点滴之中

- 抛开使我们受伤害的碎片 / 250
- 墙纸 / 251
- 幸福不是捕捉来的 / 252
- 幸福其实就在身边 / 254
- 让心灵载满花的芬芳 / 256
- 生活并不总是公平的 / 257
- 尽你所能快乐地生活 / 259
- 找一万个理由微笑 / 260
- 快乐唾手可得 / 261
- 不要强求不可能的结果 / 263
- 你想幸福，你就会幸福 / 264
- 铅华洗尽，还心灵本色 / 265
- 幸福是一种感觉 / 267
- 生活因为平常而丰满 / 269
- 学会克服内心的浮躁 / 270
- 对必然的事，轻快地接受 / 272
- 心灵的充实影响你一辈子 / 274
- 学会善待自己，善待生命 / 276
- 心情好，一切都会好 / 277
- 把幸福当成一种习惯 / 279

第十一章 人生满杯——生命是一步一个脚印的旅程

大胆地尝试才能改变 / 282

今天才是最重要的 / 283

目标明确才不会两手空空 / 284

做任何事情都要全力以赴 / 286

行动比思想更重要 / 287

有付出才会有收获 / 289

做事要积极主动 / 290

绝望是心灵的毒药 / 292

抬头看看天 / 293

生于忧患，死于安乐 / 295

抓住生命中的每一分钟 / 296

成功在于点滴的积累 / 297

不要奢望时间为你停留 / 298

勤奋才是最重要的 / 300

亲身实践才能学到更多 / 301

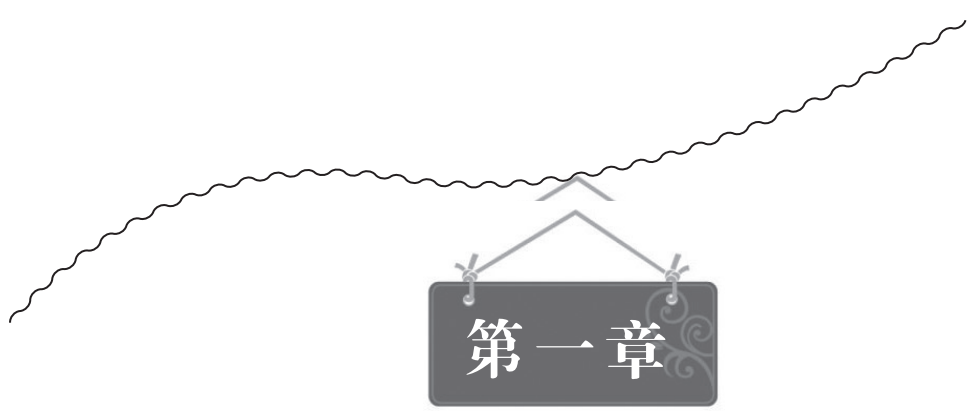
切莫丧失自我 / 303

“隐退”同样可以创造辉煌 / 304

脚踏实地地做好每一件事 / 306

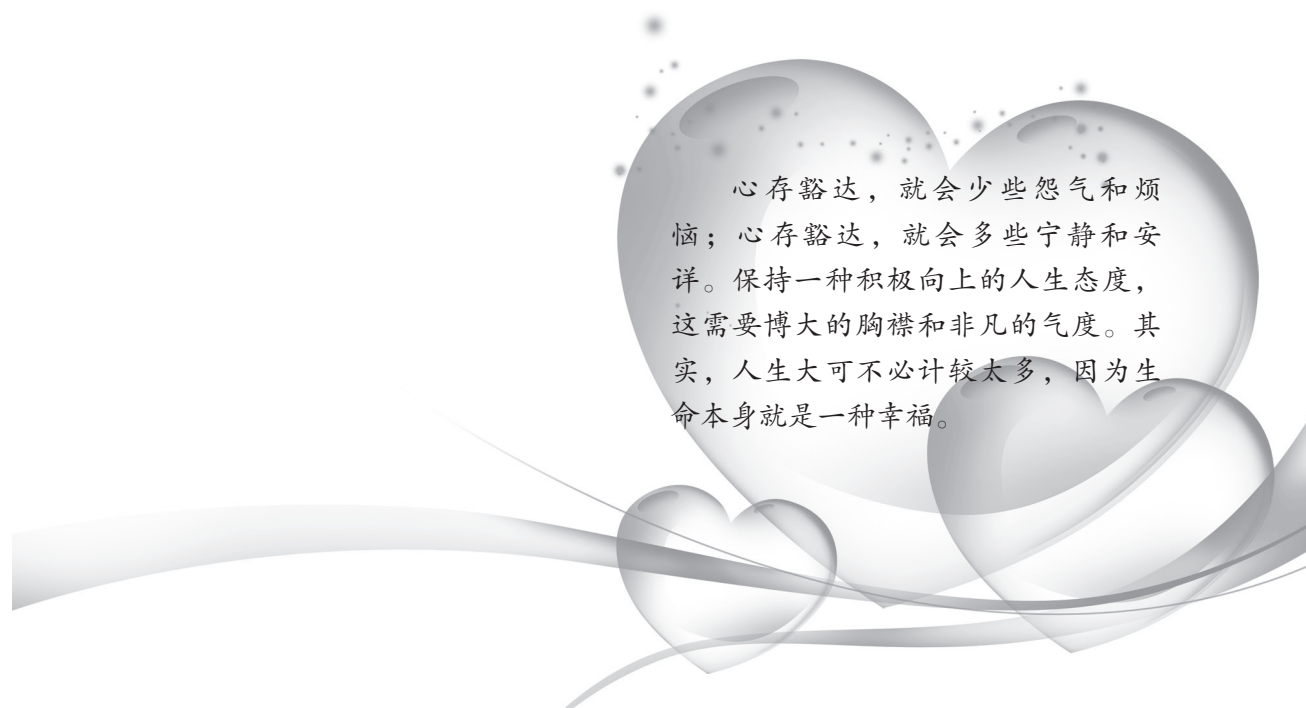
生活在完全独立的今天里 / 308

不要寄希望于明天 / 309



第一章

豁达人生——生命本身就是幸福



心存豁达，就会少些怨气和烦恼；心存豁达，就会多些宁静和安详。保持一种积极向上的人生态度，这需要博大的胸襟和非凡的气度。其实，人生大可不必计较太多，因为生命本身就是一种幸福。

◎ 豁达能让心灵更加富足

很多人的耐挫力都比较差，这一点，在平时的生活里很容易表现出来。比如说，打牌时，一旦发现手里的牌很差，便放弃。换言之，这样的人，在生活中的日子过得也不会太快乐，因为他心灵的空间填满了失望与悲观，没有一丝豁达与开朗。

正确的选择应该是：不论我们手中的牌是好还是坏，我们都要把它打完，并且打得淋漓尽致。人生亦如此。重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度。假如我们转身面对太阳，让自己沐浴在阳光里，就不可能陷身在阴影里。当然，要想做到如此洒脱，我们就得有豁达的心胸。

美国有一个名叫艾柯的年轻人，他很喜欢唱歌，但他天生长有两颗龅牙。

为了掩饰自己的缺陷，艾柯每次登台演出时，都用手捂住自己的龅牙，结果严重影响了声音的质量。因此，艾柯被评为最不受欢迎的歌手。

受到打击后的艾柯既痛恨自己的龅牙，却又无可奈何，只好终日借酒消愁，不想再唱歌了。

一天，穷困潦倒的艾柯正在一家酒吧喝酒时，一位年老的先生走了过来，对他说：“孩子，长有龅牙的确是一件令人不愉快的事情，但你不妨把它当成自己的特殊标志，而不必刻意去掩饰，你应该尽情地张开嘴巴。观众看到你真实大方的表演后，我相信他们一定会喜欢你的。”

艾柯接受了老先生的忠告，不再为自己的龅牙而感到苦恼。他还为自己编了下面这首歌曲，作为每次登台演出的保留曲目。

我是龅牙，我是龅牙，长了龅牙别害怕。龅牙可以刨地瓜，下雨可以遮下巴，喝茶可以隔茶渣，野餐可以当刀叉。你说龅牙是不是项呱呱，顶呱呱。

这首歌虽有自嘲之意，但歌词诙谐幽默，深受观众的喜欢。

从那以后，艾柯每次登台，都尽情地张开嘴巴，发挥出自己的潜能与特长，终于成为一位著名的大歌星。

在生活中，一定要让自己豁达些，因为豁达的人才不会因有缺陷而自卑、自怜、自弃，这样的人在逆境中也更容易乐观进取。



心灵感悟

豁达能让心灵保持明亮，并且保持着一种永恒的宁静。这样的人生，因为心灵的富足而美丽。

◎ 活着是一件最值得庆幸的事

一天，一位农夫赶着马车过桥时，不慎连人带车一起掉进6米多深的河水中。众人正在惊讶之余，这位农夫突然从水里冒了出来。围观的人忙伸手将他拉了上来。上岸后，农夫竟然没有半丝悲哀，却哈哈大笑起来。人们惊奇，以为他给惊吓傻了。

“掉进河里，车也毁了，马也没了，连你都差点儿没命了，你还觉得好笑？”有人好奇地问他。

“好笑？当然好笑！”农夫停住笑，“我还活得好好的——连皮毛都没伤着，难道不值得笑吗？！”

没有了生命就代表一切将成空。所以，生命对于我们来说比什么都重要，即使遭遇不幸，我们仍然要永远保持一种积极、乐观的心态，因为只要能活着，一切都还可以重新再来。



心灵感悟

懂得生活的人会说，活着就好。换句话说，这个世界上，再没有比活着更值得庆幸的事情了。如果你明白了这个道理，那么，你的人生就一定会充满欢乐。

◎ 只有死去的人才没有希望

曾经看过这样的一篇文章，讲述的是一个女人如何用尽一切手段让自己在集中营里存活下来，让身边的人存活下来。

这是一本第二次世界大战时从亚代克集中营带出来的日记本。我花了整整40年时间为它找到阿德勒安先生。他已经是一个坐在轮椅上的古稀老人，用干枯的手接过泛黄的日记本时，泪流满面。这次会面让我不得不再次回想起在亚代克集中营度过的2年非人生活。

日记本的主人叫墨妮卡。墨妮卡比我要早到集中营，看上去她和日本兵打得火热。我们每天必须去种植园干活的时候，她只需待在集中营里给人看病，或者帮日本人缝衣服，读报纸。

墨妮卡貌似神通广大，能通过日本人买到药品、面包，甚至酒和香烟。可在我们眼中她就是条地地道道的狗。因为她可以弄到药品，我们谁也不敢得罪她，只是她的药价贵得离谱，几片退烧药需要一块瑞士手表交换，她则拿我们的钱或东西去讨好日本兵换昂贵的伏特加，每天晚上她都要喝上一杯。我们指责她，她总是不屑一顾：“生存就有希望，有希望便是光明的。”在集中营里，我们不知道她所谓的希望是什么，事实上，我们依然过着暗无天日的生活。

在我进集中营半年后的冬天，费雷太太的女儿杰茜卡因淋雨高热不退，求墨妮卡帮她买退烧药。墨妮卡想了想说可以，不过要用费雷太太脖子上戴着戒指的项链交换。“简直就是抢劫！”费雷太太指着墨妮卡大骂，“我们都是美国人，可你拿我们的钱给那些日本猪，你比魔鬼还可怕！”墨妮卡没有任何反应，坐在床边，一口口地啜着酒，冷冷地说：“世界上一切人对我而言，除了加以利用外，没有别的好处。”

费雷太太只好求当地人帮忙从黑市弄药，价钱便宜很多，不过风险很大，如果被日本兵发现，就可能没命。他们约在种植园旁边的原始森林里交易，在回来的路上，费雷太太被日本兵抓了个正着。第二天一早，我们看到她已经被拉到太阳底下跪着，周围插满尖尖的竹片，稍微一动身，竹片就可能把她扎死。所有人都认为是墨妮卡告的密，杰茜卡发疯一样找墨妮卡：“你为什么要出卖我妈妈，那枚戒指是我爸爸上战场前留给她唯一的物品！”墨妮卡没



有反驳，冷漠地推开杰茜卡。她的态度更让我们认定就是她告的密。晚上，她领回本要被处死的费雷太太，费雷太太静静地把戒指脱下来给了墨妮卡。

雨季到来的时候，集中营的厕所坏了，日本兵挑中我们这帮身强力壮的年轻女孩去干活。连续几个月，火辣辣的阳光烤得我们浑身脱水。汗水、指甲缝的血水和脚上水泡的脓水一起淌下。而远远地，墨妮卡和在树阴下死盯着我们的警卫调情。

支撑不住的我猝然倒在了沟渠上，醒来的时候，发现已经躺在住的地方。墨妮卡说：“你中暑昏倒，最好吃点儿中暑药。”我见识过这个魔鬼的厉害，使出全身力气爬起来对她吼：“我没钱给你！我不想活了，在这个地狱里死了算了！”墨妮卡甩了我两个耳光：“你这个胆小鬼，不管怎样，都要活着出去！”晚上，她给我喂了几片药，还给我一个涂着黄油的面包，我简直不敢相信这是真的。吃过药我沉沉睡去，晚上我感觉有人摸我的头，伴着浓浓的酒味。

很快日本兵投降，我们要离开集中营，但没人愿意带墨妮卡一起走。最后我和费雷太太决定带她走。经过丛林的沼泽时，墨妮卡不小心掉了进去，泥浆淹到她腰部，我们拼命用树枝拉住她。费了好大力气终于把她弄出来，我们把她背到一个废弃的房子里。

微弱的火光下墨妮卡脸色惨白，双眼深陷。她从贴身的口袋里掏出戒指还给了费雷太太：“我没把它给日本人，告密的不是我。”接着拿出日记本交给我：“其实我从来都不是医生，战前我只是个哲学教授。如果可能，请把日记本交给我丈夫阿德勒安。”墨妮卡在那个夜晚闭上了眼睛。

40年来我始终没有放弃寻找阿德勒安。终于通过一个老兵得知阿德勒安的下落，战争结束后，阿德勒安到了佛罗里达州。通过这本日记我才知道，墨妮卡和日本兵拉关系是为了帮我们弄到药，让我们尽可能活着出去。而她的药价那么昂贵是因为她早已罹患胃癌，不得不依靠烈酒缓解疼痛，得以存活，给我们带来希望。



心 灵 感 悟

希望存在于每一个活着的人心中，只有死去的人才没有希望。所以，活着就有希望，哪怕只是苟且地活下去。

◎ 忧虑是一件非常愚蠢的事

在这个世界上，没有任何行为比无中生有的忧愁更愚蠢的了。

古时候，有一位国王让大臣到民间去暗访，看什么样的臣民最快乐。这位大臣领旨而去。

3年后，大臣回到王宫，告诉国王最快乐的臣民是一位卖豆子的小商贩。

“为什么？”国王大惊。

“尊敬的国王，我调查了许多王公大臣，他们都不快乐，因为他们不是嫌自己的官衔太小，就是与同僚间明争暗斗；我也调查了一些商贾巨富，他们也不快乐，因为他们担心市场千变万化，自己的货物卖不到最理想的价钱；我也问过一些农夫，他们在下雨天担心雨水冲坏禾苗，天晴时又担心禾苗得不到及时的灌溉，所以快乐也与他们无缘。可是，当我遇见一个卖豆子的小商贩时，他正在边唱歌边从豆子里挑拣出一些杂物。”

大臣还未说完，国王就打断他的话，说：“这个卖豆子的小商贩之所以很快乐，是因为他的生意好极了！”

“最初我也是这么认为的。可观察了3天后，却发现他的生意很清淡。”大臣接着说，“我就上前询问他生意不好，为何还那么快乐的原因。那个卖豆子的小商贩说：‘我很快乐，因为我从来就不为豆子卖不出去而担心。假如豆子卖不完，我可以拿回家去磨成豆浆，再拿出来卖；如果豆浆卖不完，可以制成豆腐；豆腐卖不成，变硬了，就当豆腐干来卖；豆腐干再卖不出去的话，就腌起来，变成腐乳。此外，我还有一种选择：我把卖不出去的豆子拿回家，加上水让豆子发芽，几天后就改卖豆芽；豆芽如卖不动，就让它长大些，变成豆苗；如豆苗还是卖不动，等它再长大些，移植到花盆里，当做盆景来卖；如果盆景卖不出去，再把它移植到泥土中去，让它生长，几个月后，它结出了许多新豆子，一颗豆子现在变成了很多豆子，想想那是多划算的事！’我听完后，觉得他的话很有道理，因此便认为他是最快乐的人。”

“是啊，卖豆子的小商贩的确是最快乐的人，他没有任何忧虑的事情。”国王说。



心灵感悟

人的一生就只有3天，昨天已经过去，不用再烦；今天正在进行，不应该烦；明天还未来到，更是烦不着。如果这样看来，人生其实是没有什么可以忧虑的。

◎ 世上本无事，庸人自扰之

有一个年轻人总觉得生活中到处都是烦恼，于是，他四处寻找摆脱烦恼的秘诀。

一天，他看到山脚下的绿草丛中，一个牧童在那里悠闲地吹着笛子，十分逍遥自在。

年轻人便上前询问：“你那么快活，难道没有烦恼吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。”

年轻人试了试，但是烦恼仍在。

于是他只好继续寻找。

年轻人来到一条小河边，见一老翁正专注地钓鱼，神情怡然，面带喜色，于是便上前问道：“您能如此投入地钓鱼，难道心中没有什么烦恼吗？”

老翁笑着说：“静下心来钓鱼，什么烦恼都忘记了。”

年轻人试了试，却总是放不下心中的烦恼，静不下心来。

于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑容的长者，便又向他讨教摆脱烦恼的秘诀。

老年人笑着问道：“有谁捆住你没有？”

年轻人答道：“没有啊！”

老年人说：“既然没人捆住你，又何谈摆脱呢？”

年轻人想了想，恍然大悟，原来是被自己设置的心理牢笼束缚住了。

诗人普希金在《如果生活欺骗了你》中写过这样一段话：“一切都是暂时的，一切都会消逝；让失去的变为可爱。”只要能放下心中的不快，失去的就会变成一种美丽，失去就不会带来那么多烦恼。