

一把启迪心灵的钥匙 一本享用一生的心灵智慧书

一个个貌似平凡的真实故事，让你回肠荡气

它引导你去执着地追求，它激励你把爱洒满人间



【青少年版】

给心灵 GEIXINLINGXIGEZAO 洗个澡

——震撼亿万心灵的197个人生感悟

裴玲 / 编著

中国言实出版社



一把启迪心灵的钥匙 一本享用一生的心灵智慧书

一个个貌似平凡的真实故事，让你回肠荡气

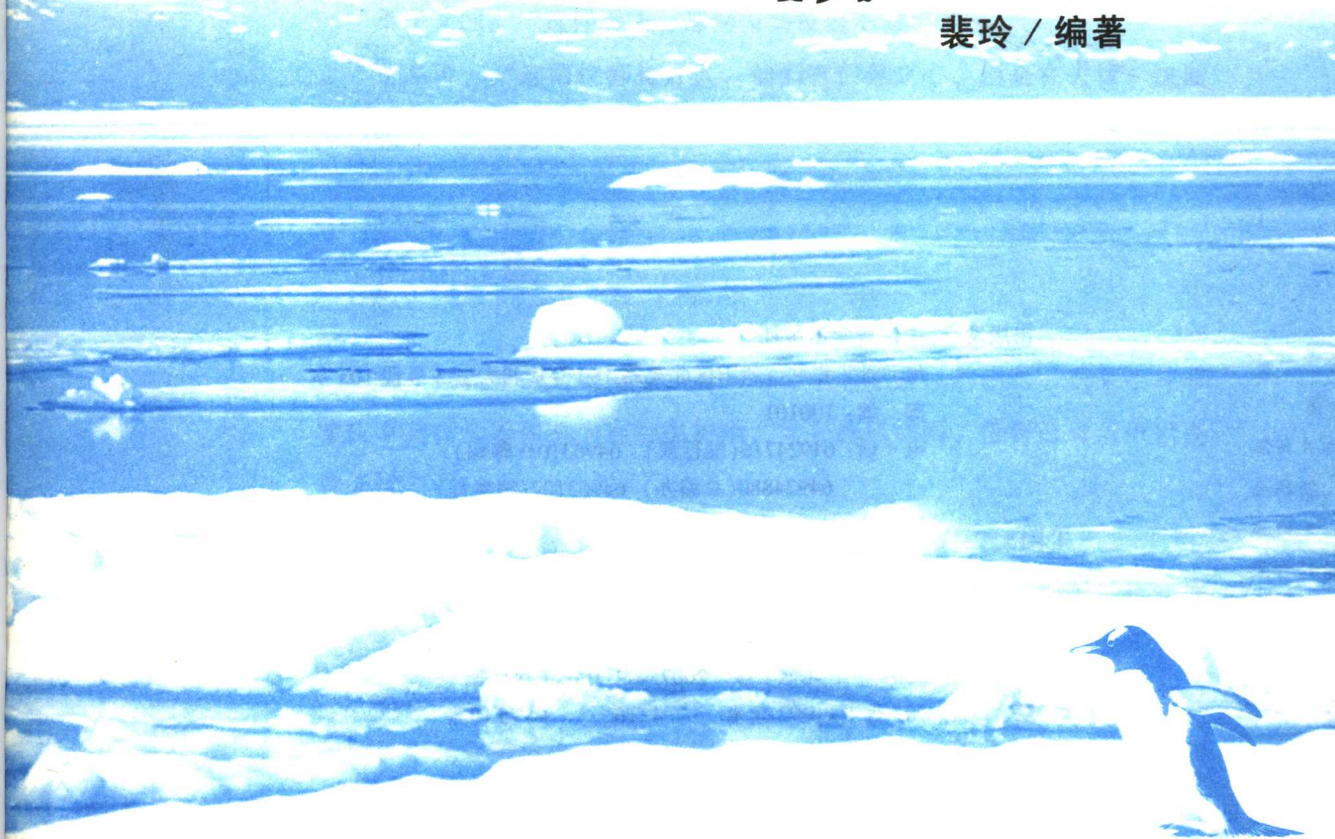
它引导你去执着地追求，它激励你把爱洒满人间

【青少年版】

给心灵 GEIXINLINGXIGEZAO 洗个澡

——震撼亿万心灵的 197 个人生感悟

裴玲 / 编著



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡 (青少年版) / 裴玲编著.

—北京: 中国言实出版社, 2007.1

ISBN 7-80128-869-6

I. 给...

II. 裴...

III. 人生哲学—青少年读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 152802 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716(发行部) 64963101(邮购)

64924880(总编办) 64963107(编辑部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京飞达印刷有限责任公司

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16 14.75 印张

字 数 260 千字

定 价 35.00 元



比草原广阔的是大海
比大海广阔的是天空
比天空广阔的是心灵

GEIXINLINGXIGEZAO



责任编辑：瀚 飞

责任校对：刘 涛

封面设计：一品坊装帧设计工作室

前言



哲人庄子讲过一个支离疏的故事：

南方楚国有一人叫支离疏，他的形体是造物主的一个杰作，或者说是造物主在心情愉快时开的玩笑：脑袋像葫芦，脖子形似丝瓜，头垂到肚子上而双肩高耸超过头顶，颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢，背驼得两肋几乎同大腿并列。别人见了，都讥讽道：“好一个支支离离、疏疏散散的‘美人胚子’！”

但支离疏对此并不以为意，相反他还暗自庆幸，感谢上苍独钟情于他。平日里，支离疏乐天知命，舒心顺意，日高尚卧，无拘无束，替人缝衣洗服、簸米筛糠，足以糊口度日。

当楚王准备打仗，在国内强行征兵时，青壮汉子如惊弓之鸟，四散逃入山中。而支离疏呢，偏偏耸肩晃脑去看热闹。他这副尊容谁要呢，所以他才那样大胆为之。

当楚王大兴土木，准备建造王宫而摊派差役时，庶民百姓不堪骚扰，而支离疏却因形体原因而免去了劳役。

每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时，支离疏也总能领到三斗小米和十捆粗柴，仍然不愁吃不愁穿。

一个在形体上支支离离、疏疏散散的人，尚能乐天知命，以自然的心性，安享天年，那么，如果我们把这支支离离、疏疏散散从而遗形忘智、大智若愚的精髓运用到立身处世的方法中去，不是就可以逢凶化吉、远离灾难么？

生活中，好运与厄运是两种主要的统治力量，它们能相互转化。因此，当你具有某种别人所不具有的优势时，不要窃喜；当你身体有缺陷或事业不顺利时，也不要太忧。任何事情都有往好的一方面发展的时候，

记住这一点，你的心灵便会保持宁静，对于一切不如意便不会太失望。当你能平静地接受现实时，就能平和地面对整个世界。

我们经常最易犯、又是最不可饶恕的错误之一，就是对于“平凡”的无端蔑视和漫不经心。我们经常对“平凡”不屑一顾或不屑一提，尽管自己一生几乎都是在平凡中度过。我们往往没有发现，平淡无奇的日子中蛰伏着惊人的美丽。

那么，为什么人们会忽略平凡的日子呢？这是因为他们“精神的花园”一片荒芜；他们不理解幸福的真正含义；不了解人生的真谛；不懂得真爱就在身边；不知道要带着感恩的心生活；更不知道在人生的关键时刻如何做出正确的取舍；不知道如何修炼自己的德行……

如果你的心情也总是很糟糕，如果你对以上问题也是很迷茫，没有找到正确的答案，那么，请你一定要阅读本书。因为本书能帮助你破译这些人生的“密码”，并帮你走出困惑，教会你如何调适自己的心情。它如一道“心灵鸡汤”，在“滋补”你心灵的同时，也能带给你心灵的平静！

月盈则亏，水满则溢。这是世之常理。否极泰来，荣辱自古周而复始。因此，在大得失、大盛衰面前，应保持着一份淡然的心境。这就是本书要告诉你的。

给心灵【青少年版】
GEIXINLINGXIGEZAO 洗个澡
震撼亿万心灵的197个人生感悟



目 录

CONTENTS

第一辑 开辟精神花园 1

- 2 / 最平凡的美丽
- 3 / 苦中求乐
- 4 / 拂净心灵
- 5 / 瀑布旁的睡鸟
- 6 / 说说苦难
- 7 / 朴素的诚实
- 8 / 树立贫困中的尊严
- 9 / 道歉的勇气
- 10 / 美丽因生命而存在
- 11 / 播种喜悦
- 12 / 三天后的日子
- 13 / 美丽源自心灵
- 14 / 知足才能常乐
- 15 / 心灯
- 16 / 给自己画一扇窗
- 17 / 君子之风
- 18 / 健康的心态
- 19 / “意外”的收获
- 20 / 国王的自知
- 20 / 爱心接力
- 22 / 另一种“死法”
- 24 / 控制风度
- 25 / 开辟精神花园
- 27 / 流浪汉和阳光的故事



- 28 / 回偿甘美人生
- 29 / 入乡随俗
- 30 / 忠于职守的士兵
- 31 / 常怀忍让之心
- 32 / 看轻自己
- 33 / 伟大的平易
- 34 / 做好正在做的每件事
- 35 / 冲出心理牢笼
- 36 / 不易得到才去争
- 37 / 为快乐而工作
- 38 / 态度改变人生
- 39 / 笑对病魔
- 40 / 制服恐惧
- 41 / 一切取决于感受
- 42 / 眼睛在上面
- 43 / 人生需要减压
- 44 / 比宝石贵重的
- 44 / 只管发光
- 45 / 一块怀表
- 46 / 关于平静
- 46 / 比富人“富有”
- 47 / 活出自我

给心灵 [青少年版]
洗个澡
震撼亿万心灵的 197 个人生感悟

第二辑 与幸福同在 49

50 / 爱成绕指柔

51 / 幸福是一种感觉

52 / 风轻云淡

53 / 唠叨是爱

54 / 你死了谁会哭

55 / 端正爱的态度

57 / 爱是每一个细节

58 / 爱在身边

59 / 如水亲情

60 / 岁月的老酒

61 / 亲吻喜悦

62 / 快乐的电梯员

64 / 爱的邂逅

66 / 母爱的力量

67 / 坐着摇椅慢慢聊

68 / 感谢沉默

69 / 常让心灵优雅驻足

70 / 让生命增值

71 / 品味幸福



72 / 说给女人

73 / 咀嚼回忆

73 / 爱的真正标志

74 / 默默的爱

75 / 随遇而安

76 / 母爱无处不在

77 / 忘了自家电话

78 / 捡空香水瓶的老人

79 / 随缘自适

80 / 不同的幸福观

81 / 享受生命的冬天

81 / 河边的橘子树

82 / 生命不能承受之重

83 / 爱的“谎言”

84 / 母亲眼中的儿子

85 / 祖母的记忆

86 / 一生的牵挂

87 / 生命的守望

88 / 穷人的爱情

89 / 扮好自己的角色

90 / 回家的路上

给心灵【青少年版】
GEIXINLINGXIGEZAO 洗个澡
震撼亿万心灵的197个人生感悟

第三辑 梦想是人生的指南针 91

- 92 / 守望“生命之塔”
- 93 / 给自己一个希望
- 95 / 坚守梦想
- 96 / 在自卑中奋起
- 97 / 永存希望之心
- 98 / 希望是“下一个”
- 99 / 哥伦布的信念
- 100 / 从窗子爬进去
- 101 / 勇者路自宽
- 102 / 敢于毛遂自荐
- 103 / 给自己“充电”
- 105 / 以盈实的信念创造未来
- 106 / 保持与信心的联系
- 108 / 做自己最喜欢做的事
- 109 / 梦想是人生的指南针
- 111 / 想象自己是穿越冰河的驯鹿
- 113 / 展开梦想的翅膀
- 115 / 只要上进的空间
- 116 / 艺术的故乡
- 118 / 挑战传统思维
- 120 / 恒者更具实力
- 122 / 全力以赴向着所憧憬的



- 124 / 仔细地分析自己
- 126 / 有坚持才会有突破
- 128 / 先品尝失败
- 129 / 实现果断的真正价值
- 131 / 跑在时间的前面
- 133 / 在速度中显示力量
- 135 / 立即去做，终会有收获
- 137 / 在努力中等待成功
- 139 / 用热情迎接璀璨
- 141 / 成功源于改变
- 142 / 从失败中学会变通
- 144 / 不做旁观者
- 145 / 传递贴近自我的声音
- 147 / 要善于挖掘机会
- 148 / 等待只会远离成功
- 150 / 反光板上的思索
- 152 / 不做驽马
- 153 / 好运不是盼来的

给心灵洗个澡

震撼亿万心灵的197个人生感悟

第四辑 人生的内容 155

- 156 / 愚弄贪婪
- 158 / 等待的美丽
- 159 / 脚比路长
- 160 / 人生的答案
- 161 / 听雪的心情
- 162 / 懂得欣赏他人是一种美
- 163 / 人生的内容
- 164 / 泥土的色彩
- 165 / 关于金钱
- 166 / 能倒着飞的小鸟
- 167 / 人生两件宝
- 168 / 天堂在我们每个人的心里
- 169 / 新“农夫与蛇”
- 170 / 失误也精彩
- 170 / 温馨之光
- 171 / 常想一二
- 173 / 现在就是最好的礼物
- 174 / “诀窍”颠簸中来
- 175 / 救命的“弱点”



- 176 / 把碗晾干
- 177 / 生命运动是一次探险
- 178 / 南极的另一端
- 179 / 选择快乐就能快乐
- 180 / 第五个人
- 181 / 坦然面对失去
- 182 / 抽不出来的“手”
- 182 / 退回来的“路”
- 183 / 忏悔之语
- 184 / 失而复得的朋友
- 185 / 感恩一切
- 186 / 不是怕他
- 187 / 选定一把椅子
- 189 / 清理人生

给心灵 [青少年版] 洗个澡

震撼亿万心灵的 197 个人生感悟

第五辑 真心与感恩 191

192 / 最高的价格

193 / 最好的消息

194 / 可贵的真诚

195 / 选择平实

196 / 在平静中思考

197 / 迟到的花香

198 / 懂得欣赏

199 / 你也是房客

200 / 学者的礼物

200 / 忍耐口水

201 / 找对切入点

202 / 回报大象

203 / 心里开满花儿

204 / “不是”三七二十一

205 / 鼓励更重要

206 / 慈善的赞美效果

206 / 漂亮的“秘方”

207 / 学会越过障碍

208 / 善意的欺骗

208 / 有甜有咸

209 / 夸奖“干净”

210 / 陌生的关爱



211 / 蛋糕人生

212 / 一枚金币的代价

214 / 生活中要多用心

215 / 漏掉的阳光

216 / 知耻的人是可爱的

216 / 数数马铃薯

217 / 付账的天使

218 / 鲜活的左手

219 / 太阳还会升起

220 / 付出后的感悟

221 / 上帝与兔子

222 / 选择要独辟蹊径

223 / 构筑健康的思维

225 / 君子之交

225 / 祝福显露

226 / 背筐拾柴

给心灵 [青少年版]
洗个澡

震撼亿万心灵的 197 个人生感悟

第一辑

开辟精神花园

Kaipi Jingshen Huayuan



你保持什么样的精神状态，往往就会有怎样的生活境况。如果你每天精神饱满，快快乐乐，那么你的生活便会阳光灿烂；如果你整天萎靡不振，情绪低落，那么你的世界就会变得黑暗。因此，我们有必要经常调适自己的心情，使自己的人生平静、快乐！

给心灵 [青少年版]
洗个澡
震撼亿万心灵的 197 个人生感悟

最平凡的美丽

在一小区西面的空地处不久要建起一座楼，每天都会从那里传来隆隆的机器声，有时是在黄昏时听到那里的碗筷交响曲和深夜里民工吼的一些老掉牙的情歌；除此之外，偶尔也有竹笛声传过来，舒缓而悠扬。这些民工都来自遥远而贫困的山区，他们以这种特有方式，表达着他们的情怀。偶尔感觉一下那些老歌和独特笛声也别有一种风情，但经验还是提醒人们应该提防他们。

那时，只要出门，大家都会相互叮嘱：记住把门窗关牢。只因为他们是民工，而且是外来的，人们的眼中流露着对他们的不屑和冷漠。但不谙世事的孩子如何能窥知大人心灵上的樊篱？

邻居 4 岁的孩子灵灵就经常跑到工地那边玩耍。久而久之那些民工喜欢上了这个活泼可爱的孩子，他们会在空闲时用彩色包装带给她编织展翅欲飞的小鸟；用树叶吹出“嘶嘶”的蝉鸣；把蜻蜓捉住装在烟盒里……这一切，对生活优越但孤独的城市孩子来说，无异于到了充满童趣的天堂。对灵灵来说，她才不相信妈妈和阿姨们说这些人是狐狸和灰狼变的话语。

在一个昏暗的黄昏，灵灵准备回家吃晚饭，她没有像往常一样穿过那块空地回家，而是沿着正在施工的建筑物的边走。一位在楼上作业的民工碰巧失手，一块预制板被脚手架抵挡了几次之后，正朝灵灵头上砸下来。一位民工正好经过灵灵身边，他一纵身将灵灵推开。随着“啊”的一声，那民工的一条腿已被砸伤，而灵灵安然无恙。

这件事引起工地上不小的轰动。那个民工是一位还不满 18 岁的男孩。当人们问他为什么这么做时，他只是以山区人特有的宽厚心胸说：“我救灵灵，是因为我喜欢这个孩子。”简单的话语表现了他灵魂深处的美！

心灵感悟

生活有时就是这样，那些被我们鄙视和冷落的，恰恰是我们最需要的。他们远在天边近在眼前，悄悄地感动着我们的灵魂，湿润着我们的眼睛。

苦中求乐

西雅图有个很特殊的鱼市场，在那里买鱼是一种享受。去过那里的游客都这么说。

那天，一个游客在导游的带领下到这个鱼市。天气不是很好，但市场并非鱼腥味刺鼻，迎面而来的是鱼贩们欢快的笑声。他们面带笑容，像合作无间的棒球队员，让冰冻的鱼像棒球一样，在空中飞来飞去。大家互相唱和：“啊，6条鳕鱼飞明尼苏达去了。”“10只螃蟹飞到堪萨斯。”这是多么和谐的生活，充满乐趣和欢笑。

游客问当地的鱼贩：“你们在这种环境下工作，为什么能保持愉快的心情呢？”

鱼贩告诉游客说，事实上，几年前的这个鱼市场也是一个没有生气的地方，大家整天抱怨。后来，大家认为与其每天抱怨沉重的工作，不如改变工作的品质。于是，他们不再抱怨生活的本身，而是把卖鱼当成一种乐趣。再后来，一个创意接着一个创意，一串笑声接着一串笑声，他们成为鱼市中的“风景”。

他又说，大伙练久了，人人身手不凡，都可以和马戏团演员相媲美了。这种工作的气氛还影响了附近的上班族，他们常到这儿来和鱼贩们一起用餐，感受他们乐于工作的好心情。有不少没有办法提升员工士气的主管还专程跑到这儿来“取经”：“为什么一整天在这个充满鱼腥味的地方做苦工，你们竟然还这么快乐？”

他们已经习惯了给这些不顺心的人排忧解难。有时候，鱼贩们还会邀请顾客参加接鱼游戏。即使怕鱼腥的人，也很乐意在热情的掌声中一试再试，意犹未尽。每个愁眉不展的人进了这个鱼市场，都会笑逐颜开地离去，手中还会提满了情不自禁买下的鱼，心里似乎也会悟出一点道理来。

心灵感悟

实际上，并不是生活怠慢了我们，而是我们期求太高以至忽略了生活本身的乐趣。

开辟精神花园

GEIXINLINGXIGEZAO



拂净心灵

曾看过这样一个故事：

外祖父病危。回光返照时，让儿子拿来一个旧皮箱，从皮箱里拿出一件黑色的旧呢子大衣，撕开衣角，取出一块银元。

60多年前，外祖父在县城里开书店。一个年轻人来买书，因为柜台上只剩下一本，所以外祖父便向买书人多要了一块银元。从此，这块银元常被外祖父托在手上，沉重得如同托着一座大山。开了八年多书店，外祖父只做了这么一件亏心事，而且只是一块银元。尽管如此，仍让他日夜不安，他决心退回这块银元。然而，60多年过去了，他无缘了却这桩心愿。

生命终结之际，外祖父给儿女留下的遗嘱是：一定要找到那个买书人，买书人不在了，找到他的后人也行，务必把这块银元退回去，他才能安睡在九泉之下。离开人世时，外祖父的最后心愿是，拂掉心灵上的那一丝灰尘。

儿女们料理完老人的后事，坐下来研究怎样实现老人的遗愿。他们惊讶地发现，这竟是一块无法退回去的银元，因为父亲没有留下那个买书人的姓名，或许父亲也不知道？深陷悲痛中的儿女此时才深刻地悟出老人留下的又一个遗愿——让儿女在世上干干净净地做人。

心灵感悟

人生在世需要不断地为心灵除尘，自省、自责、自悟、自重……拂净心灵，既是一种自我重塑，也是一种品德纯化；既是对从前的一种跨越，也是不可缺少的一种追求。

瀑布旁的睡鸟

古时候有一位画家名气很大，不仅因为他的画画得好，还因为他有一个漂亮聪慧的小女儿。附近的许多年轻人纷纷前来拜师学艺，当然，也有很多人是“醉翁之意不在酒”。画家对前来拜师的年轻人，一概婉言拒绝。

在一个风雪交加的夜晚，画家的门前跪着两个风尘仆仆的年轻人。他们是两兄弟，自小热爱绘画，这次不远万里，跋山涉水而来，一定要拜画家为师，否则便长跪不起。画家被两兄弟的诚心所打动，不仅破例收两兄弟为徒，而且悉心教授画技。

四年的时间很快就过去了，两人的绘画水平提高很快，大有“青出于蓝而胜于蓝”之势，这意味着他们回家的日子近了。临走，两兄弟一起向画家的小女儿求婚。一女不能同时嫁二夫，怎么办呢？聪明的小女儿想了个好主意，她叫两兄弟以《安静》为题各画一幅画，谁画得好，她便嫁给谁。

第二天，两人交卷了。哥哥画了一个湖，湖面像一块镜子，光滑平静，远处的山和近处的花草倒映在水面，十分清楚。

弟弟画了一个飞流直下的瀑布，水珠仿佛要溅出画面，瀑布旁有一棵小树，小树上有个小巢，小巢里有一只小鸟，小鸟正睡得香甜。最后，小女儿选择嫁给了弟弟。

● 感悟

安静并非寂然不动，无所作为；安静的真义是既能坦然面对人生的激流、险滩，又能冷静看待人生的幸运、机遇，无论外部环境如何变化动荡，都能执著坦然地向着自己的目标走去。

开辟精神花园

