



每个人都拥有无限的潜力，
许多时候，
我们欠缺的只是一种自我挖掘的精神……

掌声中的完美心灵

文睿 · 主编



每个人都拥有无限的潜力，
许多时候，
我们欠缺的只是一种自我挖掘的精神……

掌声中的完美心灵

文睿·主编



心海拾贝 丛书

贵州大学出版社
Guizhou University Press

图书在版编目 (C I P) 数据

掌声中的完美心灵 / 文睿主编. — 贵阳: 贵州大学出版社, 2012. 11

(心海拾贝)

ISBN 978-7-81126-539-2

I. ①掌… II. ①文… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263429 号

掌声中的完美心灵

主 编: 文 睿

责任编辑: 滕 芸

出版发行: 贵州大学出版社

印 刷: 贵阳海印印刷有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 138 千

版 次: 2013 年 1 月 第 1 版

印 次: 2013 年 3 月 第 1 次印刷

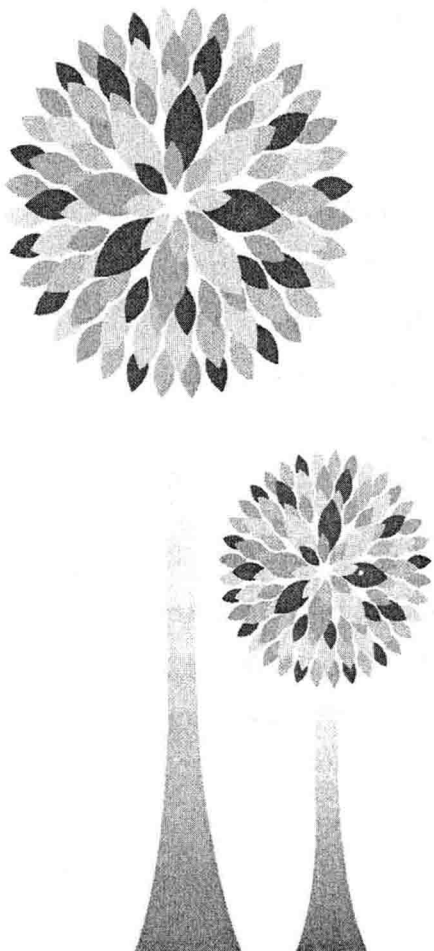
书 号: ISBN 978-7-81126-539-2

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换

电话: 0851-5981027



宏伟壮观的威斯敏斯特教堂是英国的圣地，正如法国的历史伟人葬在先贤祠，许多英国的伟人身后会有幸进入这里。他们或被埋葬在教堂内，或在此树立纪念碑，比如，乔叟、莎士比亚、牛顿、伊丽莎白一世、达尔文、狄更斯、勃朗宁、丘吉尔等。在大教堂的纪念碑林中，有一块墓碑，刻着这样的一段文字：

年轻的时候，我梦想改变这个世界。成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短



了些，决定只改变我的国家。进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变我的家庭。但是，这也不可能。当我躺在床上行将就木时，我突然意识到，如果一开始我仅仅是改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭，在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。然后呢，我或许可能改变这个世界。

在当下喧嚣的时代，许多年轻的生命在彷徨，在寻觅。因此，我们选编了这套《心海拾贝》丛书，衷心地希望通过这些故事里的哲理感悟，可以给读者提供一些思考的新视角、新方向，增加前行的力量，可以在这个浮华的世界，不骄不躁，不离不弃，随遇而安。

目录

第 1 章

你同样伟大

生命不仅属于自己 / 3

切勿半途而废 / 6

你同样伟大 / 8

胡萝卜、鸡蛋和咖啡 / 9

歌声与睡眠 / 12

学会赞美别人 / 14

学会倾听 / 15

君子坦荡荡，小人常戚戚 / 17

做一个真正成熟的人 / 19

心虚才能容道 / 22

不要给自己挖陷阱 / 23

2

心海拾贝·掌声中的完美心灵

拿破仑与水手 / 24

用幽默塑造智慧 / 25

为对方留一条退路 / 27

别把自己装进去 / 28

人生的草稿和答卷 / 30

用你的真心换取友情 / 33

谦逊的贝罗尼 / 35

小猫逃开影子的招数 / 36

第 2 章

给你最好的

放大你承受痛苦的心胸 / 39

哦，原来你不是卓别林 / 40

钟点工 / 42

优秀是一种习惯 / 44

难能未必可贵 / 45

我是谁 / 47

微笑的魔力 / 50

3

目 录

- 成功者的袜子 / 53
- 感谢天 / 54
- 扳倒总统的女人 / 56
- 只要努力就没失败可言 / 59
- 问题出在自己身上 / 61
- 我们所能改变的，只有自己 / 62
- 真正的勇者 / 64
- 我已经给了你最好的 / 66
- 爱要通过给予而获得 / 68
- 认清自己的底线 / 70
- 考验自己 / 72
- 孤独的美 / 73
- 批评的力量 / 74
- 人生三道题 / 75

第 3 章

生活是自己的

- 生活是自己的 / 79

4

心海拾贝·掌声中的完美心灵

对待强者的吝啬 / 80

个性的形成和发展 / 82

学会放弃 / 84

做最醒目的那一棵树 / 85

别过打了折的生活 / 86

发脾气守则 / 88

比较，让我们遗失了自我 / 89

锁不住的灵魂 / 92

热心成就事业 / 94

痛苦会过去，美会留下 / 96

自律的榜样 / 98

人生的第二幕 / 99

紧握木棒的黑孩子 / 101

破窗户理论 / 106

选择朋友很重要 / 108

输一时，赢一生 / 109

有一种美丽叫做“退” / 111

放平心态 / 112

一块有了愿望的石头 / 114

第4章

做情绪的主人

学会相处 / 119

带着感激之心生活 / 121

诚实何止百万 / 123

追求完整，而非完美 / 125

提高自我修养 / 128

培养好四大素质 / 131

最好的传球手 / 133

捡起地上的鸡毛 / 134

嫉妒心理的化解 / 136

控制愤怒 / 139

不要拒绝情绪 / 141

缺点是一种恩惠 / 142

克制自己 / 143

做情绪的主人 / 145

远离压抑有办法 / 148

6

心海拾贝·掌声中的完美心灵

孤独不可怕 / 150

在苦闷中学会愉快 / 151

学会宽恕与解脱 / 154

宽恕之心 / 155

第5章

生活的窗户

城市老鼠与乡下老鼠 / 159

铭记与遗忘 / 161

你是否开错了窗户 / 162

硬币的两面 / 163

最重要的人与最重要的时光 / 164

慢慢生活 / 166

您生命里的四位妻子 / 168

不能以自我为中心 / 170

心无杂音 / 171

将快乐定位低一点 / 174

给心灵清仓 / 177

7

目 录

- 大家好才是真的好 / 178
- 忠言不必逆耳 / 179
- 盲人的光明 / 181
- 背着萨克斯走天涯 / 183
- 心理健康与人生智慧 / 186
- 停止抱怨是种人生境界 / 188
- 道歉伴你快乐人生 / 190
- 错了就承认 / 191
- 只要我们拿起电话 / 193
- 是非终日有，不听自然无 / 195

第 6 章

活得漂亮

- 一定要活得漂亮 / 199
- 和解的智慧 / 201
- 别盯着杯子 / 203
- 5 元钱的尊重 / 204
- 做你想做的事情 / 206

- 作家与禅师 / 208
- 赚的是快乐 / 210
- 人生如作画 / 212
- 失去比拥有更轻松 / 214
- 活着，就十分美好 / 215
- 人们为什么不喜欢你 / 216
- 获得友谊的秘密 / 221
- 松一下心弦 / 223
- 敲打果树 / 224
- 千元大钞的陷阱 / 226
- 把自己年龄说大 / 228
- 不可删掉的人 / 229
- 那也是礼物的一部分 / 230
- 生活之美在于相处 / 231
- 最后一条西裤 / 232
- 如何圆场不伤人 / 233
- 面对不拘小节的人 / 234

A decorative frame made of stylized flowers and leaves, surrounding the chapter title. The frame is composed of several large, five-petaled flowers and smaller leaves, arranged in a roughly rectangular shape with rounded corners.

第1章
你同样伟大

• •
世上的陷阱起初都是给别人设的，后来却往往陷了自己……

不学忍术，不学无术也。我忍故我在。故我派之忍学，实乃世间一大学！



生命不仅属于自己

母亲已经去世十几年了，但我还是常常在梦中见到她，而且是那样清晰。一个人与一个人的生命就是这样系在一起，并不因为生命的结束而终止。

记得那一年母亲终于大病初愈了，那时我刚刚大学毕业。由于一直躺在病床上，母亲消瘦了许多，体力明显不支，但总算可以不再吃药了，我和母亲都舒了一口气。记不得是从哪一天的清早开始，我忽然被外屋的动静弄醒，有些害怕。因为母亲以前得的是幻听式精神分裂症，常常是在半夜和清晨时突然醒来跳下床，我真是怕她的旧病复发。我悄悄地爬起来往外看，只见母亲穿好了衣服，站在地上甩胳膊伸腿弯腰的，有规律地反复地动作着，显然是她自己编出来的早操。我的心里一下子静了下来，母亲知道练身体了，这是好事，再老的人对生命也有着本能的向往。

大概母亲后来发现了每早的锻炼吵醒了我的懒觉，便到外面的院子里去练她自己杜撰的那一套早操，她的胳膊腿比以前有劲儿多了，饭量也好多了。正是冬天，清晨的天气很冷，我对母亲说：“妈，您就在屋子里练吧，不碍事的，我睡觉沉。”母亲却说：“外面的空气好。”

到这时我也没能明白母亲坚持每早的锻炼是为了什么。后来有一次我开玩笑说她：“妈，你可真行，这么冷，天天都能坚持！”她说：“咳，练练吧，我身子骨硬朗点儿，省得以后给你们添累赘。”这话说得我的心头一沉，才知母亲所做的一切是为了孩子，她把生命的意义看得是这样的直接和明了。在以后的很多日子里，我常常想起母亲的这句话和她每天清早锻炼身体的情景，让我感动不已。一直到母亲去世的那一天，她都没给孩子添一点儿累赘。母亲是无疾而终，临终的那一天，她都将自己的衣服包括袜子和手绢洗得干干净净，整齐地叠放在柜门里。

也许，只有母亲才会这样对待生命。她将生命不仅仅看成自己的，而是关系着每一个孩子，将她的爱通过生命的方式传递。其实，我们每一个人的生命都是这样的，都不仅仅属于自己，都会天然地联系着他人，尤其是自己的亲人。只是有时我们不那么想或想得不周，总以为生命是属于自己的，自己痛苦就