

ZHANGWO
XINGFU KUAILE DE JINYAOSHUI



掌握幸福快乐的 金钥匙



——直达心灵的200个心理健康故事

Zhishida Xinling De 200 Ge Xindi Jianshi Kang Gushi

张玉善◎编著



中国人民公安大学出版社

掌握幸福快乐的金钥匙

——直达心灵的 200 个心理健康故事

张玉善 编著

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

掌握幸福快乐的金钥匙: 直达心灵的 200 个心理健康故事 / 张玉善编著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5653 - 1286 - 1

I. ①掌… II. ①张… III. ①心理健康 - 普及读物
IV. ①R395. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 052111 号

掌握幸福快乐的金钥匙

——直达心灵的 200 个心理健康故事

张玉善 编著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京泰锐印刷有限责任公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 2 次

印 张: 10.875

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 253 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5653 - 1286 - 1

定 价: 22.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: zbs@cppsup.com zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话: 010 - 83903254

读者服务部电话 (门市): 010 - 83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010 - 83903253

公安业务分社电话: 010 - 83905672

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

前 言

本书精选的 200 个心理健康故事，包括名人故事、寓言故事、警察故事、案例故事、幽默故事等。每个故事都短小精悍、启人心智，多数故事都轻松活泼、余味悠长。在每个故事后面，都力争以简洁明快的语言抒写或长或短的感悟，既着眼于心理问题的调适，更立足于积极心态的造就，旨在帮助人们在励志故事中不断成长，在会心一笑中感悟人生，在辛勤工作中享受快乐，在平凡生活中感知幸福，在若有所思中激发愉悦的情怀，在快乐前行中彰显生命的张力。

不敢奢望本书能带来立竿见影的奇效和醍醐灌顶的顿悟，如能带来小小的惊喜，些微的感动，开心的一笑，片刻的轻松，则吾愿足矣！

编著者



CONTENTS

目 录

第一章 过去与现在 / 1

1. 不犹豫与不后悔 / 2
2. 随手关上身后的门 / 4
3. 享受野草莓 / 5

第二章 积极与消极 / 7

4. 做积极心态的主人 / 8
5. 对子弹过敏 / 9
6. 买件红衣服穿 / 11
7. 为赶考举人解梦 / 12
8. 两个赶考秀才的心态作用 / 13
9. 金佛与牛粪 / 14
10. 二女开店 / 16
11. 奥斯卡与俄克拉荷马油田擦肩而过 / 17
12. 消极情绪感染导致的悲剧 / 19

第三章 暗示与结局 / 21

13. 人人都有看不见的法宝 / 22
14. 不要死于心中的“冰点” / 23
15. 杰克逊“中风” / 24

16. 脸上那道并不存在的伤痕 / 26

17. 疑心生暗鬼 / 27

18. 死刑犯听滴水声而死 / 29

第四章 工作与快乐 / 30

19. 另一种地狱 / 31

20. 你的心过门了吗 / 32

21. 三个砌墙人的心态力量 / 33

22. 忘我中瘫痪不治而愈 / 34

第五章 权威与盲从 / 36

23. 佛头上的老鼠 / 37

24. “皮格马利翁效应” / 38

25. 蒸馏水的气味 / 39

第六章 成长与潜能 / 41

26. 龙虾与寄居蟹 / 42

27. 被人需要胜过被人感激 / 43

28. 梁继璋送给儿子的备忘录 / 44

29. 坏上司是所好学校 / 46

30. 拒绝成长的苹果树 / 48

31. 沙子与珍珠 / 49

32. 绝境中的神奇一跳 / 51

33. 年轻人一夜解开千年难题 / 52

34. 给自己一片悬崖 / 54

第七章 金钱与价值 / 56

35. 千元大钞拍卖会 / 57

36. 都是赏金惹的祸 / 58

37. 谁要马克·吐温的 20 美元 / 60

第八章 比较与攀比 / 62

38. 狮子和大象的困境 / 63
39. 不是每个人都能够穿拖鞋的 / 64
40. 知足者常乐 / 67

第九章 聚敛与舍弃 / 70

41. 篓子里的石头 / 71
42. 该低头时就低头 / 72
43. 只有舍才能得 / 73

第十章 贪婪与分享 / 76

44. 挖我一只眼珠吧 / 77
45. 精美的石头 / 78
46. 洛克菲勒的幸福与快乐 / 79
47. 大家好才是真的好 / 81

第十一章 婚姻与爱情 / 82

48. 家不是讲理的地方 / 83
49. 一生最难割舍的人 / 86
50. 如何嫁个有钱人 / 88

第十二章 闲话与对手 / 91

51. 爱因斯坦的大衣 / 92
52. 闭上说闲话的嘴 / 93
53. 变味的传令 / 94
54. 败笔与妙笔 / 96
55. 磨坊主和儿子与驴子 / 97

56. 对手让你更优秀 / 99

第十三章 靠人与靠己 / 101

57. 康韦尔创办坦普尔大学 / 102

58. 拿破仑开枪救落水者 / 104

59. 求人不如求己 / 105

第十四章 困难与问题 / 107

60. 心中的顽石 / 108

61. 小猴子伤口示人而死 / 109

62. 永远也不到床上去 / 110

第十五章 挫折与失败 / 112

63. 不要把“跳蚤”变成“爬蚤” / 113

64. 从枯井里脱身而出 / 114

65. 荷莉领取金酸莓奖 / 115

66. 拴住大象的小桩 / 116

67. 把失败写在背面 / 118

第十六章 苦难与磨砺 / 120

68. 被俘5年的钢琴家技艺更精湛 / 121

69. 不向命运屈服的伟大长跑选手 / 122

70. 磨砺增加生命的厚度 / 123

71. 愈挫愈奋的亚伯拉罕·林肯 / 125

第十七章 挑战与机遇 / 127

72. 爱迪生了不起的发现 / 128

73. 温水煮青蛙 / 129

74. “肯德基老人”创业 / 130

- 75. 你还有两个机会 / 132
- 76. 史泰龙曾 1849 次被拒绝 / 134

第十八章 晕轮与刻板 / 136

- 77. “睡觉还看书”与“看书就睡觉” / 137
- 78. “坐”与“茶” / 137
- 79. 故事里的刻板印象 / 139

第十九章 谦虚与傲慢 / 141

- 80. 扁鹊自认医术最差 / 142
- 81. 歌德让路 / 143
- 82. 谁是丛林之王 / 144
- 83. 托尔斯泰不汲汲于所谓的“尊严” / 145
- 84. 亚历山大与军人互猜官衔 / 146
- 85. 左宗棠挑战围棋高手 / 148

第二十章 平等与尊重 / 150

- 86. 从女王到妻子 / 151
- 87. 萧伯纳的感慨 / 152
- 88. 屠格涅夫的乞丐兄弟 / 153
- 89. 刺猬效应 / 155
- 90. 推销之王的教训 / 156
- 91. 信任的力量 / 158
- 92. 圣诞前夕的换位思考 / 159
- 93. 在美女和女巫之间的选择 / 160
- 94. 值钱的礼貌 / 162
- 95. 尊重别人就是尊重自己 / 163



第二十一章 宽容与感恩 / 165

- 96. 狄德罗帮诽谤者谋生 / 166
- 97. 这已经是过去 / 167
- 98. 宽容的最高境界 / 169
- 99. 宽恕在桥的另一边静静地等待 / 171
- 100. 曼德拉走出心灵的监牢 / 172
- 101. 罗斯福感恩被盗 / 173
- 102. 礼貌是最后的考试 / 174
- 103. 每天感恩五分钟 / 176
- 104. 感恩的阿进 / 178

第二十二章 善良与爱心 / 180

- 105. 给善良找一个橘子 / 181
- 106. 最好的消息 / 182
- 107. 弗莱明、青霉素和丘吉尔 / 184
- 108. 劫匪医生 / 186
- 109. 老师有个会生钱的小纸屋 / 187
- 110. 让失去变得可爱 / 188
- 111. 心中的花圃 / 190
- 112. 一种另类的拯救 / 191
- 113. 真假警长 / 193
- 114. 藏羚羊的故事 / 194

第二十三章 欣赏与赞美 / 196

- 115. 被欣赏的小偷走正道 / 197
- 116. 欣赏造就了伟大作家 / 199
- 117. 我将前途无量 / 200
- 118. 柯立芝的美丽批评 / 201

119. 袁枚的高帽 / 203

第二十四章 助人与助己 / 205

120. 聪明的男孩知道自己手小 / 206

121. 地狱与天堂 / 207

122. 盲人打灯笼 / 208

123. 自己就是贵人 / 209

第二十五章 自信与自强 / 211

124. 断箭 / 212

125. 老板鹦鹉 / 213

126. 拿破仑的“孙子” / 214

127. 尼克松惨败于不自信 / 216

128. 你就是最优秀的 / 217

129. 相信自己是只雄鹰 / 218

130. 想象中美丽的蝴蝶结 / 219

131. 有人帮助推车 / 221

第二十六章 勇气与智慧 / 223

132. 巴顿打醒抑郁症士兵 / 224

133. 弗洛姆的过桥实验 / 225

134. 患恐高症的“蜘蛛人” / 226

135. 勇敢的猎豹 / 227

136. 周恩来智取九龙杯 / 228

137. 卓别林智斗强盗 / 230

第二十七章 信念与目标 / 231

138. 沉船溺海中传来的歌声 / 232

139. 人如果失去了信念 / 233

- 140. 一片永不凋落的叶子 / 234
- 141. 富翁与渔夫 / 235
- 142. 孩子为谁而玩耍 / 237
- 143. 盯着正确的目标走路 / 238
- 144. 三个囚犯的选择 / 239
- 145. 山田本一马拉松夺冠的秘诀 / 240
- 146. 放弃在最后半英里 / 242

第二十八章 误会与猜疑 / 244

- 147. 将军错批勇士 / 245
- 148. 对面的太太总是洗衣不净 / 246
- 149. 被猜疑误杀的忠勇义犬 / 247

第二十九章 适度与极限 / 249

- 150. 马克·吐温为何“偷”了2美元 / 250
- 151. 压倒骆驼的最后一根稻草 / 251
- 152. 一个人的占地 / 252

第三十章 逃避与超脱 / 254

- 153. 小猫逃开影子的招数 / 255
- 154. 自愿被强暴 / 256
- 155. 从头再来的爱迪生 / 257
- 156. 卡莱尔书稿被焚 / 258
- 157. 苏轼吃面 / 260

第三十一章 轻重与缓急 / 263

- 158. 杯水释人生 / 264
- 159. 不断加高的袋鼠笼子 / 265
- 160. 写在石头上和写在沙滩上 / 266

第三十二章 慎初与慎微 / 268

- 161. 被责的幸福 / 269
- 162. 问题从第一扇破窗开始 / 270
- 163. 所有的小麦不够摆一个棋盘 / 271

第三十三章 完美与缺憾 / 273

- 164. 弥勒佛与韦陀的分工 / 274
- 165. 男女挑选配偶的反差 / 275
- 166. 丘吉尔的弱点 / 277
- 167. 上帝给谁的都不会太多 / 278
- 168. 为又瘸又瞎的国王画像 / 279
- 169. 只看自己所有的黄美廉 / 280

第三十四章 超人与凡人 / 282

- 170. 领带和小说 / 283
- 171. 汤玛士·华生离职治病 / 284
- 172. 总统无力管女儿 / 285

第三十五章 管理与控制 / 287

- 173. 耐心等待更多的软糖 / 288
- 174. 不能投递的愤怒信 / 289
- 175. 哈里森当选美国总统时正安然入睡 / 291
- 176. 哈里森息怒命高官 / 292
- 177. 练成剑术的时间 / 293
- 178. 伦敦奥运会最镇定的冠军 / 294
- 179. 扇向交警的二十多个耳光 / 295
- 180. 生气跑圈的爱地巴 / 297

181. 踢猫效应 / 299

182. 响雷之后必有暴雨 / 301

第三十六章 抑郁与调适 / 303

183. 林肯的紧张 / 304

184. 马克·吐温的厌世 / 305

185. 张子和三笑祛怪病 / 307

第三十七章 执着与变通 / 310

186. 疯子和呆子 / 311

187. 海顿弹不了的曲子 / 312

188. 卖豆之人最快乐 / 313

189. 皮鞋的来历 / 315

190. 我是自外星球来的第一人 / 316

191. 学会向后看 / 317

192. 亚历山大破解“高尔丁死结” / 318

193. 阴影是条纸龙 / 320

194. 再坚持一下的阿里 / 321

195. 执着需要智慧 / 323

第三十八章 幽默与微笑 / 325

196. 飞得太低了 / 326

197. 马克·吐温的幽默 / 327

198. 一人买两票的阔气 / 329

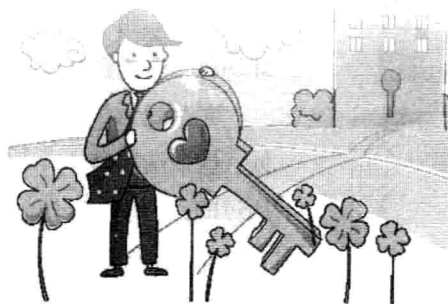
199. 梁灏自嘲 / 330

200. 卡内基微笑的力量 / 332

主要参考文献 / 334

第一章 过去与现在

1. 不犹豫与不后悔
2. 随手关上身后的门
3. 享受野草莓



1. 不犹豫与不后悔

印度有位知名的哲学家，饱读经书，极富才情，年纪轻轻就声名远扬，很多女子都迷恋他。

一天，一个女子敲开他的门，请求说：“让我做你的妻子吧！错过我，你将再也找不到比我更爱你的女人了。”

哲学家对这个女人也很中意，但他的回答却是：“让我考虑考虑。”

然后，哲学家开始研究结婚与不结婚的利弊，但他发现好坏均等，这让哲学家陷入了长期的苦恼之中。

最后，哲学家终于想明白：人若在面临抉择难以取舍的时候，应该选择自己尚未经历过的那一个，而结婚正是他尚未经历过的。

于是，哲学家来到女人的家中，问她的父亲：“你的女儿呢？请你告诉她，我考虑清楚了，我决定娶她为妻。”

女人的父亲淡淡地回答：“你来晚了10年，我女儿现在已经是3个孩子的母亲了。”

哲学家听后如五雷轰顶，他万万没有想到，向来让他引以为豪的哲学头脑换来的竟是一场悔恨！

而后两年，哲学家精神崩溃，忧郁成疾。在临终前，他将自己的全部著作丢入了火堆，只留下一句话为人生作注脚：

如果将人生一分为二，前半段的人生哲学是“不犹豫”，后半段的人生哲学是“不后悔”。



世间不知多少人常常生活在犹豫、悔恨之中，心事重重，郁郁寡欢。

幸福是件很简单的事，经不起复杂头脑的长期研究和反复琢磨；幸福是件很容易的事，人为想象的困难会把它惊走；幸福是个伶俐的精灵，如不及时把握，就会悄无声息地从身边溜走。

犹豫是尘封梦想的地狱，拖延是埋葬潜能的坟墓。树欲静而风不止，这个世界唯一不变的就是变化，任何事情，想到了就要决断，决断了就要行动，千万不要犹豫不决、拖延等待。

人不能活在过去，过去已经成为历史；也不能活在未来，未来依然朦胧神秘。今天，是我们唯一能够把握的真切实际，最好专注于眼前的事情，不错失当前的美好，体验活在当下的快乐，今天“不犹豫”，明天“不后悔”。

2000年，关颖珊参加世界花样滑冰锦标赛，在最后一场比赛前只排在第三位。她毫不犹豫地选择了突破，大胆采用了最高难度的三周跳，并且连跳两次，成功地赢得了冠军。她说：“我不想等到失败，才后悔自己还有潜力没有发挥。”

后悔是一种耗费精神的情绪，是比损失更大的损失，是比错误更大的错误。泰戈尔说：“如果你因错过太阳而流泪，那么你也将错过群星。”

如果有人问，一旦我们不小心丢了100块钱，会花上200块钱车费去把它找回吗？我们一定会认为，问题超级愚蠢。然而事实上，我们确实做了不少类似的蠢事。

例如，明知一件事情自己有错，却始终不肯认错，反而努力寻找借口，结果一错再错；遇到他人的不恭，不是管理和控制不良的情绪，而是不惜时间、不惜代价地一味报复，结果损