

·精编珍藏版·

JINGBIAN
ZHENCANGBAN

人生的冷暖 取决于 心灵的温度

人生像一只温度计，虽然我们不能改变它的本质，随意地调节温度，但是心灵的温度就是围绕在温度计周围的空气，我们可以改变心灵的温度，从而温暖我们的人生。

心灵的温度，能让你心若冰霜，也能够给你的
人生足够的温暖。

韩彪◎编著

中國華僑出版社



人生的冷暖 取决于 心灵的温度

人生像一只温度计，虽然我们不能改变它的本质，随意地调节温度，但是心灵的温度就是围绕在温度计周围的空气，我们可以改变心灵的温度，从而温暖我们的人生。

心灵的温度，能让你心若冰霜，也能够给你的
人生足够的温暖。

韩彪◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生的冷暖取决于心灵的温度 / 韩彪编著. —北京:中国华侨出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5113-1456-7

I. ①人… II. ①韩… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 096525 号

●人生的冷暖取决于心灵的温度

编 著 / 韩 彪

责任编辑 / 晓 晖

装帧设计 / 孙希前

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1 / 16 印张 / 17.75 字数 / 238 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1456-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通诚达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部:(010) 64443056 64443979

发 行 部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



一个教授在给他的学生们上大学期间的最后一节课时说：

“假若一个人对生活 and 人生的温度是 0°C 以下，那么这个人的生活状态就会是冰，他的整个人生世界也就不过他的双脚站的地方那么大；假若一个人对生活 and 人生抱平常的心态，那么他就是一掬常态下的水，他能奔流进大河、大海，但他永远离不开大地；假若一个人对生活 and 人生的态度是 100°C 的炽热，那么他的世界将和宇宙一样大。要你们对人生、对生活的温度最少保持在 100°C ，这样你们的人生世界才会最大。这就是我这堂试验课的最终试验结论。”

教授微笑着说完，同学们“哗”地鼓起了雷鸣般的掌声。他们记住了这最后的一堂课，他们知道了心灵的温度将会决定一个人的生活和一生，有一些试验看似是简单的，但简单里却深深蕴涵着丰富的人生哲理。

人生冷暖自知，总有寒冷或者温暖的时候，寒冷的时候，那些日子会过得特别的艰难，而温暖的时候，我们才能体会到幸福的感觉。

人的一生中，会遇到这样或者那样的人生经历：有的人满足于现在生活的美好，有的人感叹未来的渺茫，也有的人回忆曾经的经历……每个人都在各自的轨道上前进着，而在这个过程中，我们会遇到形形色色的人和各种各样的事，心态和情绪也会有起起伏伏的变化。

情绪的不同让我们的人生温度也不同，有愤怒，有虚荣，有骄傲，有冷漠，也有懦弱和自私，等等，这种时候，我们的人生就像是一片冰天雪地，不仅万物不生，而且自

人生的冷暖取决于心灵的温度

己也会感到寒冷。而还有一些时候，我们不以物喜，不以己悲，有平常心，能放下，懂知足，要奉献，还十分有自信地乐于接受挑战，这种时候呢，我们不仅能感觉到别人友善的目光，获得亲情友情和爱情，还能让自己快乐，心灵温度急速升温，这才是人生真正的美好时刻。

人生有很多时候要面临选择，有些确实是我们人为不能改变的，但是对于心态的选择，则主动权完全掌握在我们手中。也许你改变不了自己的容貌，但是你可以改变自己的心态；也许你改变不了事实，但是你可以改变对事物的看法；也许你延伸不了生命的长度，但是你可以增加自己生命的宽度；也许你不能拥有整个世界，但是你可以创造属于自己的幸福。生活就像是一支温度计，虽然你改变不了温度计的本质，但是你可以改变它的温度，而这，就是我们的心态，也就是心灵的温度。

本书收录了大量经典感人的故事，这些或长或短的故事使人们感觉到来自心灵的感应，或震撼，或温暖，或感动。闲暇的时候，不妨拿起这本书，细细品味其中的滋味，感受来自心灵的温度，温暖我们的人生。在遇到事情的时候，可以在人生的航行中找到最温暖的港湾。



第一章

0℃心灵：愤怒

——愤怒和悲哀一样，也是一种软弱

当

愿望不能实现或为达到目的的行动受到挫折时引起的一种紧张而不愉快的情绪。愤怒被看作一种原始的情绪，它在动物身上是与求生、争夺食物和配偶等行为联系着的。

在成人身上，愤怒依赖于人已形成的道德准则，常属于道德感的范畴。愤怒有程度的不同，从轻微不满、怒、激愤到大怒等。愤怒的强度和表现与人的修养有密切关系。

如何控制自己的情绪，让自己不要冲动、不要愤怒，是我们必须要掌握的管理情绪的方法。

改变认知可能不是在一朝一夕可以做得到的事情，是要贯穿在自己的日常生活中。不断反省，不断改变自己看问题的角度、方法，使自己客观、随和。对某个问题的执著本身也存在一些问题，凡事不妨换个角度去看，让自己从愤怒中脱离出来，冷静下来再去处理问题，你会发现，很多事情往往都是我们的一念之差。远离愤怒，让生活更美好。

1. 抛却愤怒，别忘却你本来的目的 / 2
2. 人生短暂，生气不如争气 / 3
3. 保持冷静，用清泉浇灭怒火 / 4
4. 交给时间，让时间帮你消气 / 6
5. 以柔克刚，理直但要气和 / 7
6. 切莫愤怒，冲动是魔鬼 / 8
7. 如水倾地，让生气落入尘埃 / 9
8. 调节心境，别让环境勾起你的愤怒 / 10
9. 你只需要多忍让一分钟 / 11
10. 避免和消除愤怒的方法 / 12

第二章

5℃心灵：贪婪

——贪婪是最真实的贫穷，满足是最真实的财富

贪

婪指一种攫取远超过自身需求的金钱、物质财富或肉体满足的欲望。贪婪的个体往往被视为是对社会有害的，因为他们的动机常忽视其他人的利益。

“贪婪”指贪得无厌，意即对与自己的力量不相称的某一目标过分的欲求。它是一种病态心理，与正常的欲望相比，贪婪没有满足的时候，反而是越满足，胃口就越大。“天下熙熙，皆为利来。天下攘攘，皆为利往。”人之求利，情理之常，但什么都想要，而且想无本万利，无视等价交换，鲸吞社会与他人财产，就是反常，就有害和有罪了。

贪婪并非遗传所致，而是个人在后天社会环境中受病态文化的影响，形成自私、攫取、不满足的价值观而出现的不正常的行为表现。若欲改正，是可以自我调适的。只要我们经常地提醒自己知足常乐，用一些格言和励志故事警醒自己，那么我们必将有一颗淡泊明志的心，会使我们以波澜不惊的处世态度游历于社会中。

1. 贪欲是一种毒药，谁喝了都无药可救 / 16
2. 做金钱的主人而不要做它的奴隶 / 17
3. 合理控制自己的欲望，生活才能够幸福 / 18
4. 无止境的贪婪，最终会使人迷失回来的路 / 19
5. 懂得适可而止，去除欲望少烦恼 / 20
6. 万事有度，过分贪婪使你失去更多 / 22
7. 欲望是条锁链，不可忽略那些贪婪的小事 / 23
8. 懂得放弃，适可而止莫贪婪 / 24
9. 学会自我约束，去除贪婪心理 / 25

第三章

10℃心灵：嫉妒

——嫉妒是心灵的杂草，即使是天使也能堕落

有

句话叫“嫉妒能使天使也堕落”，可见嫉妒心对于人的心理状态影响有多么的大。

一个人会对处于与自己同一竞争领域的另一个表现得比自己强、比自己优越的人产生强烈怨恨和深深的恐惧，甚至他会做出伤害对方人身或破坏对方财物等的行为，这就是人的嫉妒心理。

从心理学的层面来讲，嫉妒俗称为“红眼病”、“吃醋”、“吃不到葡萄说葡萄酸”，等等。嫉妒就内心感受来讲，前期则表现为由攀比到失望的压力感；中期则表现为由羞愧到屈辱的心理挫折感；后期则表现为由不服、不满到怨恨、憎恨的发泄行为。

嫉妒是人性的弱点之一，嫉妒是一种比较复杂的心理。它包括焦虑、恐惧、悲哀、猜疑、羞耻、自咎、消沉、憎恶、敌意、怨恨、报复等不愉快的情绪。别人天生的身材、容貌和逐日显出来的聪明才智，可以成为嫉妒的对象；其他如荣誉、地位、成就、财产和威望等有关社会评价的各种因素，也都容易成为他们嫉妒的原由。

莎士比亚说：“您要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔！”嫉妒是摧毁人性和健康的毒药。

在生活中，只有保持良好的心态，消除嫉妒心，才能让自己的心灵处于最舒适的温度。

1. 割掉心灵上的毒瘤——嫉妒 / 28
2. 你有你的骄傲，切莫与他人比较 / 29
3. 嫉妒要不得，它是摧毁感情的致命武器 / 30
4. 嫉妒能使天使堕落 / 31
5. 杜绝嫉妒，用宽广的胸怀容纳比自己优秀的人 / 33
6. 面对朋友的辉煌，你要做的就是送上掌声 / 34
7. 努力，让你从嫉妒者成为骄傲者 / 35
8. 摆脱嫉妒心理的若干方法 / 36

第四章

15℃心灵：自傲

——人之所以犯错误，不是因为不懂，而是自以为什么都懂

自傲是自卑的反义词，两者同源，但情况相反。天生丽质、家境优良、业有所成都可能成为自傲的资本。

自傲，是一种不良品德，人们常说的自恃、自恋、自大都与这种品德有联系。自傲者从主客观角度不能正确认识自己，把自己看得比实际的情形要大、要高；自我满足、目空一切，在言行中常把自己神圣化。这种人常过分关心自己，自认为了不起，希望人家能特殊对待自己。他们不能接受别人的批评、建议，还以极端的眼光看待别人，总认为人家一无是处，把自己隔绝起来，造成人际关系的紧张。

富兰克林在他的自传中说：“我们各种习气中，再没有像克服骄傲那么难的了，虽极力藏匿它，克服它，但无论如何，它在不知不觉中仍旧显露。”可见这种情绪是常伴随着人生的，所以要时时注意防止出现。防止的办法就是反其道而行之，从谦虚中获得进步的力量，正确对待自己取得的每一个成绩，不断提高自己的奋斗目标。总以“不足待己”的态度，才能宽而容人，这是走出自傲的保证。加强思想修养，使自己随着年龄的增加、心理的发展懂得更深的生活内涵。要懂得山外有山、天外有天的生活哲理，不要固步自封、自傲自大，总是自我感觉良好。只有消除自傲，才能树立一个全新的做人观念，从而造就辉煌的人生。

- 1.傲慢如高山，只会阻挡你前进的道路 / 40
- 2.骄横之气会堵塞你的双耳 / 42
- 3.做人不骄傲自满，才能日趋圆满 / 44
- 4.见识愈短浅的人，反而愈盲目自大 / 45
- 5.敏学问者，终身无所为满足时 / 46
- 6.骄傲的最终结果，必然是失败 / 47
- 7.涧谷把自己放低，才能得到一脉流水 / 47
- 8.克服骄傲心理的方法 / 49

第五章

20℃心灵：虚荣

——“面子”是心灵的重负

虚荣是指表面上的荣耀、虚假的荣誉。是本身不存在的好的事物，是对自身的外表、学识、作用、财产或成就表现出的妄自尊大。

心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。在虚荣心的驱使下，往往只追求面子上的好看，不顾现实的条件，最后造成危害。

过分染有虚荣心的人，总是从某种个人动机出发，追求一种暂时的、表面的、虚假的效果，甚至弄虚作假，欺诈骗取，完全失去了从行为的社会价值来评价自己行为的能力，其行为目的仅仅在于取得荣誉和引起普遍注意，得到周围人的赞赏和羡慕。其实这是非常要不得的，过度的虚荣，可能会给你带来不可想象的灾难。

其实，人生逆境十之八九，总不能事事如意，有某方面达不到自己的要求或自己有某些方面比不上人家，这是正常的事，无须耿耿于怀，更不必用虚假的东西来掩饰。假的终究是假的，被人识穿以后会更加丢人现眼。所以我们应该坦然去面对自己的生活环境，要知道，只有通过自己的双手创造出来的，才是最真实的。

1. 虚荣如浮云，面子如轻烟 / 52
2. 生活本质是真实，死要面子活受罪 / 53
3. 放下面子的重担，人生之路必会轻松许多 / 55
4. 宁丢面子，也不否认过失 / 56
5. 虚心向别人请教，面子不是拦路虎 / 58
6. 敢于说“不知道”，才是真正的有面子 / 60
7. 独品人生的面子 / 61
8. 不要太碍于面子，该拒绝时就拒绝 / 62
9. 没有面子的隔阂，事情会容易很多 / 64
10. 控制虚荣心的方法 / 65

第六章

25℃心灵：自私

——一滴水只有放进大海里才永远不会干涸

自私是一种较为普遍的病态心理现象。自私之心是万恶之源。贪婪、嫉妒、报复、吝啬、虚荣等病态社会心理从根本上讲都是自私的表现。

自私的心理特点与贪欲不同之处在于，首先，它具有深层次性特点。自私是一种本能的欲望，处于一个人的内心深处。不考虑社会历史条件的要求，只想满足自己的各种私欲的心态就是自私心理。其次，自私心理具有下意识性特点。自私心理潜藏较深，它的存在与表现常常不为个人所意识到，有自私行为的人不认为他在干一种自私的事，相反地，他在侵占别人利益时却感到理所当然，心安理得。最后，自私心理还具有隐秘性。自私是一种羞于见人的病态行为，自私的人常常会以各种手段掩饰自己，以维护自己的个人形象。

从客观方面看，自私心理的形成原因与社会资源的数量、分配方式的不平衡有关。自私导致一方面以权谋私，另一方面以钱谋私，搞权钱交易、权色交易。另外，病态文化的积淀和法制不健全，也是导致自私心理形成的客观原因之一。

从主观方面看，当个人的需求变成脱离了社会规范的不合理的需求时，就会导致自私心理。

自私作为一种病态社会心理，有很强的渗透性。大多数社会公民在不同程度上都存在私心杂念，而过于自私的心理会给我们的的心灵戴上沉重的枷锁。因此，我们有必要在生活当中感受来自于不同层面的心灵感动，减少自私的心理，用宽容和大度的心态迎接生活的每一天。

1. 远离自私，它会吞噬你的心灵 / 68
2. 水滴融入大海，才会永不干涸 / 70
3. 除却自私，让分享保持你心灵的温度 / 71
4. 学会分享而不是“吃独食” / 72
5. 替别人着想，就是替自己着想 / 73
6. 为别人着想，朋友遍天下 / 74
7. 自私心理及其调适 / 75

第七章

30℃心灵：猜疑

——大胆产生勇气，多疑却产生恐惧

猜

疑是一种心理现象，是由缺乏“自我安全感”引起的。猜疑是对某种表面或是从某一假想出发，没有把握地进行判断和推理，处处神经过敏，事事捕风捉影，会对他人失去信心，损害正常的人际关系，影响个人的身心健康。

心理学认为，猜疑是一种不良的心理品质，一经产生，其消极作用很多，既会影响内部团结，又会影响自己的情绪，有损心理健康，而且还可能引起一系列的错误行为，给自己的工作和生活带来不良的后果。

猜疑心重的人通常过于敏感。敏感并不一定是缺点，对事物敏感的人往往有灵气，有创造力，但如果与人交往时过于敏感，就需要想办法加以控制了。

猜疑似一条无形的绳索，会捆绑我们的思路，使我们远离朋友。如果猜疑心过重的话，那么就会因一些可能根本没有或不会发生的事而忧愁烦恼、郁郁寡欢；猜疑者常常嫉妒心重，比较狭隘，因而不能更好地与他人交流，其结果可能是无法结交到朋友，变得孤独寂寞，对身心健康都有危害。这些肯定都是我们不想看到的，所以在生活中我们首先要相信自己，然后要相信别人，遇到什么事情的时候要全面辩证地看问题，这样才能慢慢地削弱猜疑心理。

少了猜疑，多了自信，自然就会提高我们的个人魅力指数，同时也提高了我们的生活幸福指数。消除猜疑，会让生活变得更好。

1. 轻松上路，搬掉猜疑这块石头 / 78
2. 学会相信，远离猜疑 / 79
3. 敞开心胸，才会更有魅力 / 80
4. 友情无价，别让猜疑毁了你的友情 / 81
5. 让自己阳光一点，才会有触及幸福的权利 / 82
6. 猜疑是爱情的大敌，阻止你走向甜蜜的彼岸 / 83
7. 用信任的暖风，吹去心灵的尘埃 / 85
8. 如何消除猜疑心 / 86

第八章

35℃心灵：懦弱

——懦弱的人只会裹足不前，只有真正勇敢的人才能所向披靡

胆

小怕事、遇事躲闪、易屈服于人，甚至是逆来顺受而无反抗精神；无进取心、意志不坚定、畏惧困难，遇到苦难束手无策；情感脆弱，担负不了挫折和失败，这就是胆怯与懦弱为主的性格缺陷，这就是懦弱型人格。

不要认为怯懦型人格的人只会唯唯诺诺，欺软同样是一种怯懦。遇到弱者，并不同情和怜悯反而讥笑和打击；面对强者，则瑟瑟发抖、如履薄冰。欺软怕硬的根源就是对自己不自信，从强人那里倍感失落，因此要通过打击弱小来弥补。

为了矫治这类性格缺陷，首先要不怕失败。许多人之所以怯懦，无非就是怕失败。害怕会束缚手脚，不敢行动，越是不做就越害怕，一经进入这样的循环往复，怯懦就会进一步加深。根治怯懦最行之有效的办法就是实践，虽然每个怯懦的人都清楚地知道人要靠自己的力量生活，可他们却还是怯于行动。最后要学会用自我加油、自我鼓励、自我暗示等方法来培养自己无所畏惧的气质。

无论如何，我们都需要战胜软弱。让我们把软弱化为忍让与低调的优势，摆脱低水平的生存，享受高质量的生活。

1. 永不言败，跌倒后要勇敢地站起来 / 90
2. 坚持原则，智勇双全才是真正的男人 / 91
3. 拥有必胜的信念，是你成功的保证 / 93
4. 未战先怯，你已经输了 / 94
5. 勇于面对现实，挫折是生活的礼物 / 95
6. 敢于战胜懦弱，没有冲不破的障碍 / 96
7. 逃避一时不能逃避一世 / 97
8. 勇闯禁区，机会或许就在眼前 / 98
9. 勇往直前，人生没有“不可能” / 99
10. 克服困难，让“胆量”助你一臂之力 / 100
11. 战胜软弱的绝招 / 101

第九章

40℃心灵：忧虑

——杞人忧天，永远是种悲哀

忧

虑这种心理的外在表现为：情绪低落，无精打采，精神紧张，疲倦无力，等等。而成因则多种多样，如没有明确的人生和生活目标，看不到希望，外来的压力和打击，过于完美主义的个人要求，甚至是混乱的生活作息时间，等等，都可能造成忧虑。

长期的忧虑会损害我们的身体，使健康的身体亮起红灯。忧虑最大的坏处就是摧毁我们集中精神的能力。一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失作出决定的能力，使得我们瞻前顾后，杞人忧天，严重扰乱我们个人正常的生活秩序。所以，要在忧虑侵扰你之前，防患于未然而改掉一些生活中的不良习惯。

如果我们将忧虑的时间，用来寻找解决问题的答案，那忧虑就会在我们智慧的光芒下消失，要想办法、拿行动。其实我们所担心的事情中，有90%根本不会发生，不过人都会有情绪的变化，而一旦有忧虑的心理出现的时候，要调整心态，明确地、大声地告诉自己——这世上没有迈不过去的坎儿，没有翻不过去的山。勇敢地面对困难，然后才能解决困难，山穷水尽之后，便是柳暗花明。所以，不要忧虑，要相信追求与奋斗的过程，就是孕育希望果实的过程！

人生有太多的忧虑是不必要的。人生无非就是三天：昨天，今天和明天。昨天已经过去了，想也没用，不想。今天正在进行当中，不必多想。明天还没有到，不用考虑那么远。所以，当你忧虑的时候，不妨看看自己的忧虑属于哪一种，然后冷静地思考，对症下药。药到了，忧就散了，虑也就消了。

1. 缺憾最美，做事不要优柔寡断 / 104
2. 生活很美好，不必杞人忧天 / 105
3. 一切都是浮云，忘记昨天的烦恼 / 106
4. 用宠辱不惊的心态，坦然面对得失 / 107
5. 别为金钱忧虑，它会毁了你快乐的生活 / 108
6. 不要犹豫，想到便去做 / 109
7. 不要为明天忧虑，你拥有的已经足够多 / 110
8. 克服忧虑的方法 / 112

第十章

45℃心灵：自卑

——先相信自己，然后别人才会相信你

有一些人会有自卑心理，总觉得在别人面前抬不起头来，为什么会这样？大概是以下一些原因。

有天生缺陷的人往往觉得自己不似常人，遂生自卑，暗叹天生不如人。

有人会感叹家庭出身低微，不如人家有钱、有地位、有声名……

犯过错误的人会觉得身上有了污点，那污点刺得他畏首畏尾，挺不起脊梁来。

自卑似一块石头，坠得人抬不起头，做什么事都不敢理直气壮地说：“行！”而是心里打小鼓：“我，行么？”常常坐在屋里不敢出门，怕看别人的白眼，怕听别人的讥笑。再严重些，会觉得生活了无生趣，悲观厌世……

这些人的自卑，有客观原因，但主要还是内心的小鬼在作怪。其实，自卑是对比别人而产生的，也是担心别人的看法而产生的。如果甩开了别人的想法，抛开别人的眼光，也就不会自卑了。自己是自己活着的主体，别人只能起次要或辅助作用，你只要自己挺起胸膛，昂首走自己的路，别人又能奈你何？你念叨着：“走自己的路，让别人说去吧！”心里就会轻松许多，开阔许多。

至于犯过错误，天下人谁没犯过错误？只要知错改过，那就善莫大焉。错误、挫折乃成功之母，它使我们警醒，使我们能够聪明起来，转而奋发，古今这样的例子是很多的。

因错自卑也不完全是坏事，起码是觉悟知耻的表现，知耻而后勇，必将如伤愈苍鹰，展翅高飞期可待焉。

1. 不用和别人比较，让自己的心放轻松 / 114
2. 鼓起勇气，有爱就要大声说出来 / 115
3. 做真实的自己，不能自暴自弃 / 116
4. 相信自己，抛弃自卑的包袱 / 117
5. 从心底战胜自卑，才能迎接成功 / 118
6. 自卑会让你与成功失之交臂 / 120
7. 克服你的自卑心理 / 122

第十一章

50℃心灵：冷漠

——冷漠是与人交往的枷锁

冷

漠是指对他人冷淡漠然的消极心态。冷漠主要表现为对人怀有戒心甚至敌对情绪，既不与他人交流思想感情，又对他人的不幸冷眼旁观、无动于衷、毫无同情心。冷漠通常因受人欺骗、暗算等心灵创伤或因种种原因受人漠视、轻视甚至歧视所致。正是由于这些原因，使其在人际交往中戴上灰色眼镜看待人生，逐渐失去了应有的热情和同情心。

有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。

冷漠心理的形成原因是多种的。有客观的原因，和对方的态度、言行有关，和环境有关。冷漠心理形成还源于自私，以我为中心，是自私心理的一种突出表现。人类是一个社会的大群体，这就要求每个人都必须与社会相融洽，使个人利益与社会、团体利益相一致。一个以我为中心的自私自利、目中无人和处处损人利己的人，不但没有人喜欢与其交往，而且其事业和生活也会受到影响，其人生价值的实现也会受到制约。以我为中心的自私之人，是不可能成材的。有许多时候，我们不能作茧自缚，固步自封。在这个美好的时代，看得广一点，心胸宽一点，同人交流多一点，人际关系就会好一点，快乐也就多一点。

美好生活，温暖感情。要微笑，不要冷漠。

1. 平易近人，太清高不利于为人处世 / 126
2. 热情与真诚，能融化一颗冷漠的心 / 127
3. 远离冷漠，与每一个人息息相关 / 128
4. 冷漠才是造成你孤独的原因 / 129
5. 大爱无疆，小爱无形，用爱心代替冷漠 / 130
6. 送人一朵玫瑰，手留一抹余香 / 131
7. 你的温暖，或许会改变一个人的人生轨迹 / 133
8. 克服冷漠心理 / 134

第十二章

55℃心灵：放下

——放手，才是真正的拥有

放

下，是一种超然的心态。在这个高速发展的社会，紧凑的城市，忙碌的人群，紧张的工作，我们背负了太多、太多，因而会感觉到活得很累，甚至痛苦，没有丝毫的快乐可言。其实人活着，要想快乐每一天，就要遇事看得开，有烦恼想得开，有过节解得开，要学会把你的心事放下，把你的欲望放下，把你的偏见放下，你才能有精力和信心去把快乐抬起。

快乐与不快乐，就看你是否学会了放下。放下，是一种生活的智慧。放下，是一门心灵的学问。放下压力，活得轻松；放下烦恼，活得幸福；放下自卑，活得自信；放下懒惰，活得充实；放下消极，活得成功；放下抱怨，活得舒坦；放下犹豫，活得潇洒；放下狭隘，活得自在。

因此，“放下就是快乐”是一味开心果，是一味解烦丹，是一道欢喜禅。只要你心无挂碍，什么都看得开、放得下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的泉溪在歌唱，何愁没有快乐的鲜花在绽放！

当你放下足够多的时候，才会发现生命竟可以如此充实。

1. 放空你的优势，才会走得更远 / 138
2. 放下思想包袱，快乐地前行 / 139
3. 倒掉情感垃圾，让自己的心灵一尘不染 / 140
4. 背负太多会累，放下就是快乐 / 141
5. 把心放下才是真的放下 / 142
6. 张开手，你就拥有了整个世界 / 143
7. 不要盲目地坚持，要适时地放弃 / 144
8. 改变不了事实，就改变心态 / 146
9. 丢弃心中的心结，让每一天都阳光灿烂 / 147