

“心墙”无形，危害巨大。你在心中筑起高墙保护自己的同时，也将别人拒绝在了门外。别人走不进来，自己也走不出去，只好在狭小的空间里顾影自怜，孤芳自赏，郁郁寡欢，踽踽独行。

田由申◎编著

# 拆掉心中那堵墙



ChaiDiaoXinZhong  
.....>> NaDuQiang <<.....

拆掉心中那堵墙，开启幸福和高效的门，你就可以获得成功、快乐、自信和幸福，你的人生也会因此而不大不相同。

拆除“心墙”，  
我们就能够轻装上阵，轻松工作，快乐生活。

中国商业出版社

# 拆掉心中 那堵墙

ChaiDiaoXinZhong  
NaDuQiang

田由申◎编著

中国商业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

拆掉心中那堵墙/田由申编著. —北京: 中国商业出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5044-7254-0

I. ①拆… II. ①田… 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 (2011) 第 059011 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www.c-cbook.com](http://www.c-cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京精气神印刷厂印刷

\* \* \* \* \*

710×1000 毫米 16 开 18.5 印张 275 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 前 言

你是否曾有过这样的感慨和无奈：江湖险恶，人心难测。人与人之间相互嫉妒、排挤、猜疑，以及背后不着边际的恶语中伤，凡此种种都让你感觉到离别人越来越远。于是，你不停地加固、增高自己的心墙，直到透不进一点点空气和阳光，以期许达到抵御别人侵犯的目的。

其实，当你在心中筑起高墙保护自己的同时，也将别人拒绝在了门外。许多人因为过分地猜疑和过度的谨慎，而把自己的心锁起来，不想让别人了解内心深处的真实想法。久而久之，连自己也迷失在了这一堵小小的心墙之中，找不到出口。在这堵墙内，他们看不见别人的真实存在，也看不到自己更大的力量。在这堵无形的围墙内，他们往往是自恋的，孤寂的，敏感的，多疑的，狭隘的……并且洋洋自得，自以为是自命不凡。

生活就像是一面镜子，你对她哭泣，她也对你哭泣；你对她微笑，她也对你微笑；你对她小心提防，她也会对你谨慎防范；而一旦你对她敞开心扉，她就会立刻把你紧紧拥抱。拆掉心中的那堵墙，用宽容平和的心态去接纳周围的一切，抛开高墙的阴影，让阳光照进来，让善良、友谊和温暖在心底慢慢滋长。

心墙仅仅存在于你的脑海之中，一旦你接纳了它的存在，你的周围就会在无形之中竖起一堵墙。你再努力地张望，看到的也只是小小的空间。也许，连我们自己也不曾意识到，那些困惑背后，往往是那堵心墙阻碍着我们，把我们与美好的生活隔开了。此时能做的，惟有打破心墙，敞开心扉去接受身边的人和事物。一堵墙，让心里少了多少明媚的阳光。也许就是因为那一堵墙，你把情绪带回了家；也因为这堵墙，你听不到更真实更自然的知心话。



真正拥有智慧的人，从不会筑起高高的围墙，将自己与外界隔离，而是主动地融入到生活当中，体验生活，品味生活，享受生活。拆掉心中的高墙，你的世界将豁然开朗。善意与信任，是你手中拆墙的工具，一路顺畅的感觉来自你心灵沟通的距离。直到有一天，你突然发现，这里的每一缕气息正是你所期待已久的世界。

忧郁的日子里，不是阳光冷落了你，而是心在拒绝阳光。拆掉心中那些墙，你就可以获得成功、快乐、自信和幸福，你的人生也会因此大不相同。



# 目 录

## 第一章 打扫心房，让你活得更轻松

地面不常扫，就不会有一个干净整洁的庭院，落叶越积越多，尘埃越落越厚，庭院很快就变成垃圾场了。人也如此。一个人如果不经常清理自己的心境，日子久了，财、色、利、赌、贪、懒等等，就会在心灵中、在思想上积重难除，从而迷失了人生的方向，也就无从拥有一个宁静宽舒的心境了。脸要经常洗，地要经常扫，心房何尝不要经常“打扫”呢？

1. 时常清洗自己的心灵 /3
2. 换个角度来思考 /5
3. 选择人生的正面 /8
4. 打开心灵的另一扇窗 /11
5. 过去的就让它过去吧 /13
6. 别做完美主义的奴隶 /15
7. “怀疑”是成功的劲敌 /17
8. 给自己一个自信的理由 /20
9. 打败内心深处的恐惧 /23
10. 浮躁是败事之源 /25
11. 打败消极，开放自己 /27
12. 让忧虑“到此为止” /30
13. 走出“假想敌”的圈套 /32



## 第二章 打破瓶颈，迈过心中那道槛

一只小螃蟹在玻璃瓶里长大了，它想要往上爬，但瓶子的颈部却将其卡住，这只螃蟹要花费很大力气才能摆脱“瓶颈效应”，走向更广阔的世界。处于职场中的人，也会像这只螃蟹一样，发展到一定阶段就会遇上瓶颈效应，阻碍其顺利前行。机遇与发展不会怜悯毫无准备之人，只有善于跟踪环境变化，学习他人之长，改变自己的弱点，才能尽快摆脱发展瓶颈。

1. 认清你的位置 /37
2. 别让观念毁了你 /39
3. 冲破“自我设限”的藩篱 /41
4. 改变习惯，不断超越 /45
5. 打破思维定势 /48
6. 惟有创新才能看到希望 /51
7. 只为成功找方法，不为失败找借口 /54
8. 勇敢地亮出你自己 /56
9. 做自己擅长的事 /59
10. 激发自己的潜能 /62
11. 美好人生从改变开始 /65
12. 把单相思转化为双相思 /68
13. 自我贬低永远成不了“皇族” /70

## 第三章 心有多大，舞台就有多大

拿破仑曾经说过一句名言：“不想当元帅的士兵，不是好士兵。”这是对雄心最好的诠释。纵观古今，博览中外，不难发现，那些成大事者都是因为自己胸怀一颗想当元帅的雄心而获得成功的。一个有梦想的人，才会去追求自己的梦想；一个有远大理想的人，才会去做伟大的事情。

1. 做人一定要有野心 /75
2. 进取心是成功的动力 /78
3. 信心是塑造自我的力量 /81



4. 每天给自己一个希望 /85
5. 永远保持向前的姿态 /87
6. 热爱才能做到最好 /89
7. 专注是你所向披靡的法宝 /92
8. 绝地也能生花 /94
9. 危机感是成功创业的动力 /98
10. 没有最好，只有更好 /101
11. 穷，也要站在富人堆里 /103

#### 第四章 一开口，就让别人喜欢你

说话是一门技巧性很强的艺术。一个生活在社会中的人就要同外界接触，了解社会、了解各种各样的人，从而做到知己知彼，提高自身的社会实践力。为了达到良好的交往效果，你必须重视对方的反应，洞察对方的心理，这样你说出的话不仅使自己快乐，而且也使他人快乐。更重要的是，会说话是你受欢迎的关键因素之一。

1. 谋事在脑，成事在言 /107
2. 知己知彼再开口 /109
3. 窥测心理，投其所好 /112
4. 说话看场合，你定受欢迎 /114
5. 巧妙拒绝，给足别人面子 /116
6. 见什么人上什么菜 /119
7. 该“听”时，千万不要“说” /121
8. 把话说到别人心坎上 /123
9. 说长道短，批评他人悠着点 /126
10. 站在对方的立场上说话 /128

#### 第五章 打开心门，合作共赢

这是一个合作共赢的时代，封闭的人生只有绝路，开放的人生才有出路。每一个人要想拥抱成功，赢得人生的精彩，一定要让自己处





于一个开放的状态。要想叩开成功的大门，首先要向整个世界开放自己的大门，你开放的力度越大，你取得的成就也就越高。我们应该敞开心扉，与别人携起手来，合作发展，共取辉煌。

1. 团队精神助你发展 /133
2. 助人就是助己 /136
3. 对合作者不能求全责备 /139
4. 让合作者一眼就“喜欢”上你 /143
5. 众人拾柴火焰高 /145
6. 当众拥抱你的对手 /147
7. 为他人着想，给自己铺路 /149
8. 多补台，少拆台 /151
9. 联合他人把蛋糕做大 /153
10. 借助别人的力量成事 /155
11. 打开心门，阳光才能进来 /157

## 第六章 最好的心理医生是自己

现代社会要求人们心理健康、人格健全，不仅要有良好的智商，还要有良好的情商。如果一个人能够实现对自己心情的控制和调节，学会排解生活中的烦心事，那么任何烦恼都会随之冰雪消融。常言道：“心病还需心药医。”你的心情决定了你的身体状况，好心情就是身体最好的补药。心病好了你才会有胆量做事，才会产生出无穷无尽的力量，才会高高兴兴地朝着既定的目标前进。相信自己，自己才是最好的心理医生。

1. 做一个心理健康的人 /161
2. “心”病比身病更危险 /163
3. 走出“亚健康”的困扰 /167
4. 自我调节，心理健康 /170
5. 怀才不遇时要顺其自然 /173
6. 走出失败后的心理阴影 /176
7. 正确对待下属的逆反心理 /178



8. 设防心理要把握尺度 /180
9. 避免“社交恐惧症” /182
10. 克服心理障碍 /184
11. 压抑——健康的隐形杀手 /187
12. 让嫉妒心走开 /189

## 第七章 用“心”与人交往

社会交往是做事的基础和前提。为了让事业走向成功，为了让生活更加绚丽，你必须主动地去接近一些人，同时也需要被动地应付一些人。在当代社会，能否通过社会交往与他人建立和谐的人际关系，已经成为判断一个人是否健康的重要标准之一。

1. 搞好人际关系，如虎添翼 /193
2. 用微笑融化心墙 /196
3. 记住他人名字，拉近彼此距离 /199
4. 操纵社交心理，做处处受欢迎的人 /202
5. 因人制宜，善于与不同性格的人相处 /205
6. 给别人留面子，就是给自己留面子 /207
7. 让怨恨转个弯 /210
8. 得理且饶人，给自己留条退路 /213
9. 爱情，要留多少私人空间 /216
10. 从老板的角度考虑问题 /219
11. 让自己成为不可缺少的人 /222

## 第八章 将“不可能”变为“可能”

人生短暂，我们的生活不应该是平淡无奇、色彩灰暗、毫无特色的。如果你能运用创造性和批判性的思考方式，那么就能创造出色彩斑斓和充满活力的生活。做任何事没有规则不行，但过于因循守旧、墨守成规也不行。惟有学会创造性地思考，不受常识或常规的束缚，敢于异想天开，才能产生新的创意，得到意想不到的收获。



1. 有变化才会有机会 /227
2. 学会从反面思考 /230
3. 灵活变通，游刃于职场 /232
4. 革除旧的思考习惯 /235
5. 想常人之不想，为常人之不为 /238
6. 有创意，才闪亮 /241
7. 说话做事之前先动脑 /244
8. 敢于“异想天开” /246
9. 找到你的生存优势 /249
10. 财富都是“想”出来的 /252
11. 头脑“开窍”你就行 /256

## 第九章 换一种心情，换一种活法

现实生活中，许多人对自己亲身经历或周围所处的一些不顺心的人或事，看不惯、想不开、放不下，因此常常闷闷不乐，耿耿于怀。其实你不妨试着换一种心情去想，换一个角度去看，那可能就是另一番情形了！换一种心情，换一种活法，你才会从平常琐碎的生活中品尝到幸福的滋味。换一种心情，有时意味着换一种人生。

1. 命运会随着你的心情转弯 /261
2. 改变情绪，改变世界 /263
3. 先处理心情再处理事情 /265
4. 好心情是最好的“化妆品” /267
5. 攀比会削减人生的快乐 /269
6. 学会给自己一个台阶 /272
7. 修筑好你的情感隧道 /275
8. 学会放弃，有舍才有得 /277
9. 想得开，活得才不累 /279
10. 拿得起，放得下 /281
11. 好好活着 /284





## Chapter1

### 第一章

---

## 打扫心房，让你活得更轻松

地面不常扫，就不会有一个干净整洁的庭院，落叶越积越多，尘埃越落越厚，庭院很快就变成垃圾场了。人也如此。一个人如果不经常清理自己的心境，日子久了，财、色、利、赌、贪、懒等等，就会在心灵中、在思想上积重难除，从而迷失了人生的方向，也就无从拥有一个宁静宽舒的心境了。脸要经常洗，地要经常扫，心房何尝不要经常“打扫”呢？



## 1. 时常清洗自己的心灵

个人无论从政，做学问，还是做其他事业，随着岁月的流失，心里都会积满各式各样的垃圾。只有定期打扫和洗涤自己的思想，消除心灵的垃圾，才能更好地学习，更好地享受。清扫心境，是认识自己、调整心态、从容面对生活的不二法门。就如同一股清泉，将思想里的浅薄、浮躁、消沉、自满等污垢涤荡干净，重奏清新、激扬的旋律，让生命重放异彩，生机勃勃。

“人生不如意者常有八九”，始终在忧忧戚戚中困扰自己，其实大可不必。万事皆身外之物，生不带来，死不带走，何苦思考许多？辉煌灿烂固然是一种幸运，一帆风顺也自然使人开心。人生苦短，每人都会有得意、失意的时候，世上没有一条直而平坦的人生路，又何必奢求事事如意呢？如若烦忧相加、困扰接踵，对身心只能有害无益。

一个青年背着个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，我是那样地孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点。我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而喑哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“它对我可重要了。里面装的是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才能走到您这儿来。”

于是，无际大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”“什么，扛了船赶路？”青年很惊讶，“它那么沉，



我扛得动吗？”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说：“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己轻松而愉悦，速度比以前快得多。

原来，生命是可以不必如此沉重的。能够放弃是一种超越，学会适当放弃，就能改变命运。上天是公平的，它给予每一个人成功的机会都是一样多。有些人之所以活得暗淡无光，不是因为他的命运不佳，而是内心的“尘垢”挡住了他走向成功的脚步。因此，我们要学会清洗自己的心灵，让自己活得更洒脱、更精彩。

我们应该保持心静如水、乐观豁达的态度，让一切随风而来，又随风而去。如果一个人胸襟开阔，积极向上，那么他的人生之路就会走得更潇洒。因此，常常“打扫”心房，该扔的扔，该留的留，方能保持心境清新亮堂。心灵经常“洗洗”，才能保持心静如水、乐观豁达，走起路来才会更轻松。



沉湎于旧日的失意是脆弱的，遗失在痛苦的记忆中是可悲的。学会忘记，你就会宽容豁达，走出百忧烦心的泥潭，你就会更有朝气和活力，更有信心和力量。



## 2. 换个角度来思考

每个人都有七情六欲，烦恼也是人之常情，是人人都避免不了的。但是，由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼对人的影响也不同。通常人们所说的乐天派与多愁善感型就是明显的区别。乐天派的人一般很少自寻烦恼，而且善于淡化烦恼，所以活得轻松，活得潇洒；而多愁善感的人喜欢自寻烦恼，一旦有了烦恼，忧愁万千，牵肠挂肚，离不开，扔不掉，活得不洒脱。

一位心理学家曾这样来论述过人生与心态的关系：人生是好是坏，并不由命运来决定，而是由你的信念和处世的心态来决定。生命像一条溪流，在岁月的原野上不断地流动着，如果你不主动地、有计划地掌稳自己的航向，它就会随波逐流。如果你不在自己心理和生理的土壤中播下期望的种子，那么荒草便会蔓生。

不良的心态会使一个人闷闷不乐，心神不定，烦恼不断，不能以良好的状态投入工作，从而也就很难成功，也很难有好的命运。一个人如果被一些不良心态所左右，他人生的航船就会驶入浅滩；一个人如果一生都能保持美好、自信的心态，那么他人生的路就会越走越宽。如果我们不主动地把自己的心态导向积极的一面，那么消极灰暗的心境就会像一只不祥之鸟，在我们人生的岁月里喳喳鸣叫。

生活中有不少人会整日为一些鸡毛蒜皮的小事，为别人的几句闲言碎语，或为自己的不幸而长吁短叹、忧心忡忡……人生在世，总难免会遭遇不愉快，难免会遭遇挫折或不幸，如果一味沉湎于痛苦，抱怨命运，总是



哭丧着脸过日子，生活无疑会凄凉、痛苦、无奈。但如果能学会换个角度，即学会从理性的方面想一想，便可让自己本来灰暗的心境变得亮堂起来。这时，你就会觉得不是命运在作怪，而是你的心态在左右着你。

一个老太太有两个女儿，大女儿嫁给一个开雨伞店的，二女儿嫁给一个开洗衣店的。这样，老太太晴天怕大女儿家雨伞卖不出去，雨天又担心二女儿家衣服晒不干，整天忧心忡忡。后来，有人对老太太说：“老太太，您真有福气，晴天二女儿家顾客盈门，雨天大女儿家生意兴隆。”老太太仔细一想，还真是！从此，这位老人每天无忧无虑，过得十分快乐。

的确，凡事只要换个角度，积极地从好的一面去想，便能发现真正的快乐。如果我们执意地强求一些不可能的事，那岂不是跟自己过不去？

换个角度看世界，你也许就能够把不幸变为幸福。快乐从不曾远离我们，而是我们远离了快乐。学会为快乐多寻找一个支点，学会为自己换一下看待世界的眼光，也许我们的生活就会是另一番模样了。

人活在这个世界上，到底是快乐的时候多呢，还是不快乐的时候多呢？没人做过这方面的统计。但是“人生识字忧患始”，快乐并不是每个人都有运气碰上的，不快乐则是随时随地在等待着你。

假如你一早睁开眼，天气不好，恐怕你不会太开心。其实这是常事，而且说实在的，除非下刀子，天气似乎无关紧要。但晴朗和阴霾对人的情绪怎么说也有点儿影响。铅灰色的云层，像一块砖头压在人心上，能痛快吗？

接着，你皱着眉头吃完千篇一律的早餐。从果腹这个角度看，这也许无可挑剔，但人终究和吃饲料的动物有所不同，胃口大小、心情好坏，乃至咸淡、稠稀都有些个人的讲究，于是，就有喜欢与不喜欢的分别。“嗟来之食”固然难以下咽，“守着多大的碗，吃多大的饭”也影响食欲。想到终日奔忙，只是为了这张嘴，也就开心不起来了。

想一想，每天早上起床，洗刷，随后，就该穿衣出门了。这就更麻烦，你在那儿脱来换去，大半不是从个人舒适的角度出发，更多是从顺应别人的眼睛考虑。你捉摸不透马路上这股服装潮流，一会儿这么变，一会儿那么变，不知何时是个头；而且变过来变过去，搞得人无所适从，就更

