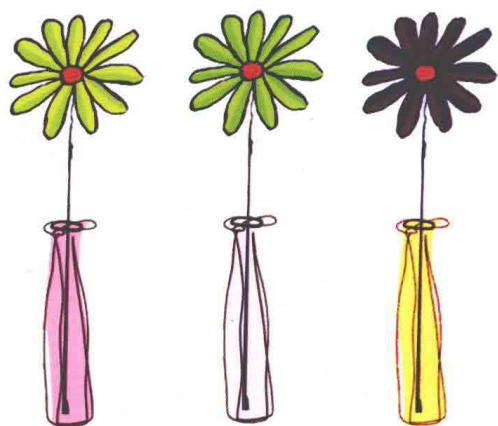




一朵花

你的心中每天开出一朵

心灵励志
枕边书

郭 刚◎编著

一朵花在心中绽放

黑暗中看见光明 迷途中认清方向 困境中豁然开朗

一种朴素的力量 解开心灵的枷锁 给心灵以真正永恒的宁静
与你相拥、品味幸福、读懂快乐

NIDE XINZHONG MEITIAN KAICHU YIDUOHUA

中国文联出版社

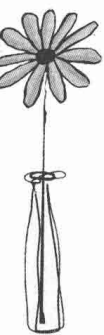
郭刚◎编著

一朵花

你的心中每天开出

常州大学图书馆
藏书章

中国文联出版社



图书在版编目(CIP)数据

你的心中每天开出一朵花 / 郭刚编著. — 北京:
中国戏剧出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-104-03533-6

I. ①你… II. ①郭… 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(2011)第148562号

你的心中每天开出一朵花

策 划: 王 冰
责任编辑: 王媛媛
责任印制: 冯志强
出版发行: 中国戏剧出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层
邮政编码: 100097
电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)
传 真: 010-58930242 (发行部)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 三河市文阁印刷厂
开 本: 710mm×1010mm 1/16
印 张: 16
字 数: 230千
版 次: 2011年12月 北京第1版第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-104-03533-6
定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究



一朵花在心中绽放

黑暗中看见光明 迷途中认清方向 困境中豁然开朗

一种朴素的力量 解开心灵的枷锁 给心灵以真正永恒的宁静
与你相拥、品味幸福、读懂快乐

[前 言]

在现实生活中，面对某些事、某些人、某种境遇，你是否有过“想不明白”的感觉？失业了，失恋了，工作压力太大，升迁的人永远不是自己，终日忙碌而一无所获，无可排遣的寂寞……为什么会这样？我到底该怎么做？种种没有答案的疑问凝聚成一团乱麻在心里盘旋、纠结，在你的心中形成一个个大大小小的阴影。

也许，你也曾试图劝说自己，想不明白就算了，总不能想不开吧，该吃就吃该喝就喝吧，人生不就这么回事。这样的自我暗示能够缓解一时，却无法给心灵真正永恒的安宁。一旦你开始纠结，只能尝试着去解开心灵的绳索，否则将陷入万劫不复的“虐心”境地。那么，到底什么样的“良药”能将我们的心灵从黑暗的迷途中拉回来？

总有一种力量让你泪流满面，总有一些话不经意间划过耳畔，却让你纠结的心豁然开朗。这些话并非出自圣人先贤之口，也并非是千古流传的警言佳句，而只是一些从日常生活中提炼出来的“大白话”，但是却以一种朴素的力量直指人心。没有花哨的修辞，没有繁琐的铺垫，没有矫情的点缀，只是简简单单的就事论事，就情论情。正因为它直接指向我们在人生中、在日常生活里经常遇到的困境，才使我们有豁然开朗之感，仿佛于迷途中看清方向，仿佛于黑暗中看见光明，让我们因现实而渐趋麻木的心灵中开出一朵希望之花……

本书选择的话题不同于以往的那些名人名言，而是来自民间、来自百姓、来自草根，直指我们在日常生活中可能会遇到的困境。在这里，你也许看不到



华丽的语言与磅礴的誓言，但是却能感受到那种赤裸裸的真实、那种似曾相识的亲切、那种不施粉黛的智慧。在书中，我们就成功、快乐、放弃、挫折、家庭幸福、爱情、友情、创伤、梦想、行动等方面进行探讨。每个篇章都是开放式的结构，彼此之间又互相关联，整体形成一个系统。具体阐释每句话时，抛却了唠唠叨叨、华而不实的说教，都是联系我们生活中可能遇到的情境，有感而发。

在这本书里，我们不讨论人生、理想、真理、价值等伟大命题，我们不规避生活中的阴暗和潜规则，我们不采取美好而虚伪的道德说教，而是紧紧把握住生活的细节，贡献出自己的些微思考，携手大家一起尝试着解决具体的问题。我们并不希冀你读此书时，像品读经典著作一样心怀敬畏与感动；也不期望你将这些话念念不忘，奉为人生信条；只希望在读的时候，能够让你纠结的心舒展开来，获得一份“拨开云雾见月亮”的惊喜。“我怎么就没想到呢？”“原来是这么回事啊！”这样的话对我们而言已经足够了。

最后要说的是，很多时候，我们往往对自己的幸福熟视无睹，总是感觉自己不幸福、不快乐，找不到能使自己快乐开心的闪光点，不会寻找原本属于自己的那份幸福，而总是觉得别人的幸福很耀眼，只能看到自己某方面不如别人，却看不到自己突出的一面，给自己心灵的天空涂上了一层阴影，失去了本来拥有的快乐与幸福。

读一读这本小书，迈开你的脚步，去追求属于自己的新生活，创造自己幸福的明天吧。为你的人生添上绚丽的色彩，使自己成为一道独特的风景吧。

编著者



目 录

C O N T E N T S

第一章 | 比山高的是人，比路长的是脚

一个人想要改变，他的世界也会随之而变 / 002

宇宙所以辽阔，不是因为它名叫宇宙 / 004

比山高的是人，比路长的是脚 / 007

最糟的事就是不能成为自己 / 010

首先要确定你是鸟儿 / 012

能到达金字塔顶的只有雄鹰和蜗牛 / 014

成功的人生只由四件事组成 / 017

不要等到有了实验室才做试验 / 020

专注所以专业，专业才会赢 / 023

行动决定习惯，习惯决定命运 / 026

第二章 | 快乐不是因为拥有的多，而是计较的少

最完美的人只活在悼词里 / 030

我们想要控制的东西，往往会控制我们 / 033



- 快乐不是因为拥有的多，而是计较的少 / 036
- 平淡是人生最好的伙伴 / 039
- 幸福是不需要预置一个理由的 / 041
- 幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽 / 044
- 痛苦不是因为追求本身，而是因为追求错误的东西 / 046
- 没有人爱时更要自己爱自己 / 049

第三章 人生的重大决定，是由心规划的

- 追两只兔子的人，难免会一无所获 / 054
- 知识能用才是力量 / 058
- 我们要干一些其他人无法办到的事 / 060
- 不要害怕生活即将结束，而应担心它不曾真正开始 / 063
- 年轻时没学会思考，就永远学不会思考 / 065
- 重要的是所朝的方向，不是所坐的椅子 / 068
- 魔由心生，许多压力是自己造成的 / 071
- 聪明和智慧是两回事 / 074

第四章 帮你破茧蜕变的智慧经

- 磨刀也误砍柴工，必须迅速成功 / 078
- 山不过来，我就过去 / 081
- 选择行动的一生 / 083
- 被追赶的人不会觉得路远 / 085
- 把不满挂在嘴上的人最吃亏 / 087
- 你不理财，财不理你 / 089
- 锋芒不露真英雄 / 092

- 示弱不为弱，笑到最后方为王 / 097
- 天使能飞起，是因为她看轻自己 / 099
- 改变的最有效方法是抓住改进的机会 / 101

第五章 为别人着想，就是给自己插一对翅膀

- 为别人着想，就是给自己插一对翅膀 / 106
- 相互关爱，不是相互需要 / 109
- 为他人留点面子，自己更有面子 / 113
- 要做已在手上的事 / 116
- 太阳出来大地明，多读书籍智慧长 / 118
- 进一步才是海阔天空 / 120
- 绕个弯子，避开钉子 / 121

第六章 智慧地善待你最在乎的那些人

- 恶言会将所有的好话一笔勾销 / 126
- 家庭幸福就是好的身体和坏的记忆力 / 129
- 父母不该在孩子的成长中缺席 / 131
- 要珍惜一直等你归家的人 / 136
- 没有满分的另一半，只有五十分的两个人 / 138
- 婚前睁大眼睛，婚后塞上耳朵 / 141
- 朋友是对你了如指掌却还喜欢你的人 / 144
- 和你一同哭过的才是真正的朋友 / 146
- 要做非常之事，必得非常之人 / 149
- 和敌人站在一起，把他变成朋友 / 152



第七章 爱情是付出了一切，却依然富有

爱情是付出了一切，却依然富有 / 156

爱别人也就是爱你自己 / 158

跨出一步，不做“被选择”的人 / 160

常给你们的爱情的油灯添油 / 163

每个人都是不可替代的唯一 / 166

要得太多会扼杀本属于你的幸福 / 170

通过爱情改变对方只是幻想 / 172

挤出一点时间给爱情 / 174

没有婚姻，爱情将死无葬身之地 / 176

失恋就是离开一个不爱你的人 / 178

第八章 在智慧禅语中寻找灵魂的寄所

在禅语中寻找灵魂的寄所 / 182

拖延时间最不费力 / 184

彩虹虽美，化在天空 / 187

任何限制都从内心开始 / 189

用健康珍惜未来 / 191

别人可以指路，但自己必须走路 / 195

奋斗前要知道自己要什么 / 196

最好的与最坏的创造了历史 / 198

你是正确的，你的世界就是正确的 / 199

第九章 放弃是一种智慧，缺点是一种恩惠

最快的路不一定最短 / 204

不要因别人失去自己的空间 / 206

有了钓竿，也不一定有吃不完的鱼 / 209

心中充溢仁爱，黑夜才会终结 / 211

放弃是一种智慧，缺点是一种恩惠 / 213

幸福如同手中沙，不要抓得太紧 / 215

别怕终结，关键是结束后义无反顾 / 218

天上掉的馅饼，可能就是陷阱 / 220

以身作则，才有底气要求别人 / 221

一年“出轨”一次是道德的 / 223

快乐和幸福藏在糊涂中 / 226

第十章 现在开始改变，永远都不晚

不要等到万事俱备再行动 / 230

有信念者的力量远大于有兴趣者 / 232

你真想实现一件事，整个宇宙都会来帮你 / 235

不要等待机会，而要创造机会 / 237

别把臭牌摆在心灵的平台 / 239

梦想是遥远的，正因为远才成为我们追逐的目标，就像高山、远方总是吸引着旅人的脚步。登上山巅，才知道“会当凌绝顶，一览众山小”；走向远方，才知道人间的千姿百态。如果你不想庸庸碌碌过一生，如果你渴望见到最美丽的风景，那么就向着高处，向着远方不断前行吧。山再高也高不过人，路再长也长不过脚，梦再远也抵不过你的坚持。

老当益壮，宁移白首之心？穷且益坚，不坠青云之志。越王勾践忍辱负重、卧薪尝胆二十多年，才使国家由弱变强，最终灭吴称霸；司马迁发愤著书十几载，终于成就了“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》；曹雪芹披阅十载增删五次，才有了中国古典小说的最高峰《红楼梦》……

只要朝着一个方向不断前进，就一定能够看见梦想萌芽、开花。

• 第一章
Chapter

比山高的是人，比路长的是脚



一个人想要改变，他的世界也会随之而变



幸福、快乐、健康、成功、富裕、希望，都是上帝花园里最甘醇的花果，它们无法在阴暗的角落里生长。所以，只有始终保持积极乐观的心态，你的世界才会一年四季充满阳光和花朵。

一位哲学教授正在准备讲课的稿子，他的小儿子却在一边吵闹不休。教授无可奈何，便随手拾起一本旧杂志，把色彩鲜艳的插图——一幅世界地图撕成碎片，丢在地上说道：“小约翰，如果你能拼好这张地图，我就给你2角5分钱。”

教授以为这样会使约翰花费上午的大部分时间，但是没过10分钟，儿子又来敲他的房门。教授看到约翰如此迅速地拼好了一幅世界地图，感到十分惊奇，就问他：“孩子，你怎么这样快就拼好了地图？”

“啊！”小约翰说：“这很容易。在另一面是一个人的照片，我就把这个人的照片拼到一起，然后把它翻过来。我想如果这个人是正确的，那么这个世界也就是正确的。”

教授微笑起来，给了他的儿子2角5分钱说：“谢谢你宝贝，你替我准备了明天讲课的题目——如果一个人想要改变，他的世界也会随之而变。”

如果你想改变你的世界，改变你的生活，那么首先应该改变你自己。也许，你曾觉得你的才华不被这个世界所理解和接受；也许，你曾埋怨你不是命运的宠儿；也许，你想过如果有某某那样好的环境，你能做出更大的成就；也

许，你不发牢骚也不抱怨，但是你已经不再信任，你觉得你是一个人在进行战争，承担一个人的寂寞。你生活在人群中，却没有存在感，面对着这个世界，永远都像一个过客。这种无奈与无力感这么深入骨髓，靠什么来拯救？

2008年世界性的经济危机让很多人在找不到理想的工作时，常常怨天尤人、愤愤不平，却很少从自己身上找原因。其实，如果换个角度来看问题时，换个思路来想问题时，也许结果就会大相径庭。

有一位老人回忆自己年轻时的梦想是改变世界，当他发现这个世界是不可改变的时候，他就想改变自己的国家，后来他意识到自己的国家也是他无法改变的，他只好改变他的家庭、他亲近的人，结果这样的愿望也没有实现。他为此非常沮丧，闷闷不乐，最后抑郁而终……

我们在生活中，总是想着如何去改变外界的事物。其实，当我们面对外界而无能为力时，不妨改变一下自己，那么命运也会在不经意间被改变。如果你想热爱这个世界，那么请改变你自己；如果你想融入这个世界，那么请改变你自己；如果你想主宰这个世界，那么请改变你自己。只要你改变了，你的世界也会随之改变。

幸福、快乐、健康、成功、富裕、希望，都是上帝花园里最甘醇的花果，它们无法在阴暗的角落里生长。所以，只有始终保持积极乐观的心态，你的世界才会一年四季充满阳光和花朵。

不管你现在的世界是什么样子，它都不是一成不变的，而是随着你心境的变化而改变。如果你胸怀若海，就会看到波澜壮阔的人生；如果你小肚鸡肠，看到的只会是鸡毛蒜皮的无聊和烦恼。

苏东坡和金山寺的佛印一起坐禅。坐了一个时辰，东坡觉得身心通畅，内外舒泰，便忍不住问佛印：“禅师，你看我坐禅的样子如何？”

佛印看了一下东坡，点头赞道：“像一尊佛。”东坡非常高兴，佛印



随口也问东坡：“你看我的坐姿如何？”苏东坡开玩笑地说道：“像一堆牛粪！”佛印听了，并不动气，只是置之一笑。

东坡高兴地回家，告诉苏小妹说：“我今天赢了佛印禅师！”苏小妹听完经过，颇不以为然地说：“哥哥，其实今天输的是你。禅师的心中有佛，所以才看你如佛；你心中有粪，所以才视禅师为粪。”

不同人眼里的佛法与牛粪，只是因心境而有所不同。当你觉得世界不公平而牢骚、抱怨、诋毁的时候，你不是贬低了别人，而是侮辱了自己。还是那句话，如果你不喜欢这个世界，那么请改变你自己。如果你是正确的，那么你的世界就会是正确的。请以面朝花海的心徜徉在四季如春的世界。

宇宙所以辽阔，不是因为它名叫宇宙



名字只是一个加以区分的方式，重要的不是你叫什么，而是你是什么。朋友，让我们放下世俗的虚名，走出自我的迷障，本着自己的真实内心而生活吧！迎着阳光和风，微微一笑，把俗务都踩在脚下，朝着幸福的方向迈进。

现在是一个“名人效应”的时代，无论是明星还是普通老百姓，无论是公司企业还是事业单位，只要炒得够热，名气够大，社会回报就越多，利润自然滚滚而来。仿佛一夜之间，“名字”不再是简单的代号，而是成功的捷径。你是什么不重要，关键是你叫什么。打出名号，成为多少人梦寐以求的事情。但是，博取一时的风光还可以，“徒有虚名”的人到底能在风口浪尖上站立多久？滥竽充数的南郭先生最终不得不卷着铺盖逃走的案例给我们敲了警钟。

“宇宙”一词，最早出自《庄子》这本书，“宇”指的是一切的空间，包括东、南、西、北等一切地点，是无边无际的；“宙”指的是一切的时间，包括过去、现在、白天、黑夜等，是无始无终的。这是一个伟大的名字，它完全体现出了无始无终、无边无际的含义，然而即使不叫“宇宙”，而是universe或是其他，那么它同样是包含一切时间、空间、能量的存在。**宇宙之所以辽阔，不是因为它叫宇宙，因为它是宇宙。**这么一个简单的道理，我们人类却往往弄不明白，很多时候为了博取虚名而劳碌终生，为了争夺虚名而刀剑相向，为了保持虚名而战战兢兢，甚至不惜背地里做蝇营狗苟的事。一个头衔、一个名号、一个荣誉，能抬高你的身份，并不能增加你的魅力。世界不会因为你叫“英雄”而顶礼膜拜，你只能脚踏实地做个“英雄”。真正的英雄是做出来的，而不是叫出来的！

清朝杭州的一个县令，为了增加政绩、博得英名，竟谎报开垦良田八百亩。这件事轰动了朝野上下，皇上赏赐贡米，并派钦差大臣来视察。事到如今，这个县令骑虎难下，只好四处行贿，最终蒙混过关。明明是不毛之地的荒山，在奏折上却成了豆苗青青的良田八百亩。然而，到了收获的季节，对这个县来说八百亩田的赋税是个天大的数目。这年大旱，农民的收成不好，很多人沦为流浪的饥民。收粮的日子越来越近，这个县令再无计可施，只好伏法认罪。

为了一时虚名，却落得个“不得好死”的下场。这样的例子在我们身边有很多，那些自我标榜、互相标榜的人随处可见。满大街漂浮的都是“名片”，大家似乎是活在人们“名字”的巨大阴影下。

近几年，大学合并改名成为风潮，很多名不见经传的学院纷纷改名为“大学”，一时间全国“大学”如雨后春笋般冒出来，而“学院”则成为历史的遗留埋没于风尘。“学院”摇身一变而成“大学”，本质上却没有任何变化，只不过是大门口的招牌换了一块，叫起来听起来更好听一些。很多专业性