



一部倡导轻松生活的

心灵圣经



Huibie Xintou Napianyun

- 工作令你疲惫不堪吗？家庭让你心力交瘁吗？生活让你备感沉重吗？
- 人生不仅仅是一种过程，它更是一种体验，一种享受，一种境界！
- 我们将实践检验过的缓解压力的精华方法呈现给您，教您如何有效的减压，让您轻松地度过每一天。



挥别心头 那片云

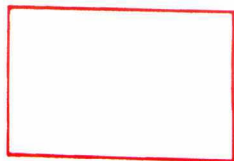
—— 轻松感悟人生的真谛

都明明 © 编著

金城出版社

一部倡导轻松生

心灵



挥别心头 那片云

—— 轻松感悟人生的真谛

都明明 © 编著

金城出版社

682060

图书在版编目 (C I P) 数据

挥别心头那片云 / 都明明, 张玉英编著. —北京: 金城出版社, 2004.7

ISBN 7 - 80084 - 614 - 8

I . 挥... II . ①都... ②张... III . 人生哲学—通俗读物
IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 061868 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平里 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

中国电影出版社印刷厂印刷

850×1168 1/32 9.125 印张 210 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7 - 80084 - 614 - 8 / B · 93

定价: 20.00 元

- 工作令你疲惫不堪吗？家庭让你心力交瘁吗？
生活让你备感沉重吗？
- 人生不仅仅是一种过程，它更是一种体验，一种享受，一种境界！
- 我们将实践检验过的缓解压力的精华方法呈现给您，教您如何有效的减压，让您轻松地度过每一天。

前 言

有个凡人遇见一个智者，便上前追问：怎样才能轻松走向幸福的彼岸？智者答曰：学会选择，懂得放弃。凡人不解，沉思片刻，便也释然。是啊，预行之路漫漫其修远兮，舍不得放弃沉重的包袱，怎么能到达目的地呢？

人的一生又何尝不是如此？每个人从呱呱坠地到沉沉暮年，所走过的路都不是一帆风顺的，人生总要经历各种各样的挫折，都要面对形形色色的困境。

不如意的天气，拥挤的交通，无休止的聚会放纵了自己的胃口，买礼物的开支大大超出了预算……。这些烦恼也许会滋扰你的心情，影响身体、心灵和情感的健康状态。瞬息万变的社会发展和日益加快的生活节奏，让人们不由自主地对自己有了近乎完美的苛求，对工作有了本能的执著，对家庭有了更多的牵挂……这些无一不让现代人体验到生活带来的重重压力。

从某种意义上说，我们的一生实际上就是与各种压力对抗的过程。无论处在什么样的年龄段，压力总是以不同的方式穿梭在我们的生活空隙中，伴随现代社会快速而杂乱的生活步调，来自方方面面的压力感仿佛已经成为了生活的背景色调。

生活总是这样，有时前进，有时后退，但是时间是永远向前的。人应该如何生活才会最快乐？这很深奥。当然，最为主要的是使自己心态趋于一种平和境界中，以乐观随意心境面对所遇到的境况。

生活不仅仅是一种过程,它更是一种体验,一种享受,一种境界!在都市的喧嚣里,我们是不是淡忘了很多,忽略了很多?

我们要学会清扫心灵,放弃不必要的东西,抛弃不必要的执著,保持一份美妙的心情。大可不必急于执著赶着脚下的路,然而却错过了路边的美景。

身处这个社会,谁没有压力?面对各种压力,是采取一些方式来缓解压力还是任压力悄悄地侵蚀你的健康?相信大家都会愿意选择积极的方式:减压!那该如何有效减压?

《挥别心头那片云》就是这样一本帮助现代人减去压力、轻松生活的通俗读物。

本书会告诉读者如何快速有效地减少在公司、家庭、社会所承受的压力,帮助读者镇静、冷静、平静下来,进行自我控制。通过阅读本书,读者可以在极短的时间内认识压力的来源,学会消除压力的技巧和方法,学会轻松、减缓焦虑和平息愤怒。

本书具有“轻松、好读、易懂”的特点,内容编排和版式设计也是非常人性化,充分体现了对忙碌者的贴心关怀。全书通过一个个寓意深刻的小故事,引申出它们背后的做人之道,并以清晰的条理结构,配以简洁有趣的文字和插图,将经过实践检验的缓解压力的精华方法融汇书中,给人带来令人耳目一新感受。读者可以信手翻阅、各取所需,根据自身情况,快速选择有针对性的减压方法,做个懂得轻松生活的现代人。



目 录



今天，你的心情轻松吗？

不如意的天气，拥挤的交通，无休止开支……这些烦恼也许 would 滋扰你的心情，让原本已经不胜重负的你更加慨叹生活的沉重……

鲁迅言：希望本是无所谓有，无所谓无的，这正如地上的路。地上本没有路，走得人多，也便成了路。

- 14 \ 哪一笔是你自己的 / 3
- 15 \ 山不过来，我们就过去 / 5
- 16 \ 生活的篓子 / 7
- 17 \ 生活就在今天的每时每刻 / 9
- 18 \ 吐出这口气 / 11
- 19 \ 无价的石头 / 14
- 20 \ 我本高贵 / 16
- 21 \ 心中的眼 / 18
- 22 \ 一碗白开水 / 20
- 23 \ 雨中的脚印 / 22
- 24 \ 找到自己的椅子 / 24



目 录

找钥匙时，门可能没锁 / 26

自己种豆自己吃 / 28

最珍贵的是什么 / 30

做自己的船长 / 32

有个人可以帮你 / 34



穿旅游鞋的人

有个凡人遇见一个智者，便上前追问，怎样才能轻松走向幸福的彼岸？智者答曰：穿双旅游鞋。凡人不解，沉思片刻，便也释然。是啊，预行之路漫漫其修远兮，没有一双舒服的鞋子，怎么能到达目的地呢？

最大的财富 / 39

理想的公道是一种梦幻 / 41

每一块肉都是最好的 / 43

奇迹出现在悬崖 / 45

绕道而行 / 47

生活就是那么简单 / 49

生命的价值 / 51

世俗的标准不是安全带 / 53

第 169 位认爹的人 / 55

倒过来试试 / 57

南坡肯定也有树 / 59

好马也吃回头草 / 61



心灵的维他命

在这堆积了人类生存的太多苦难与智慧而愈显得庄严而凝重的大地上，人们从四面八方汇集到一起，用我们点滴的汗水和微笑，浇灌、培育出美丽的花朵。每个人都是一朵花，一只蜂儿……我们超越了自身的苦涩，绽放出幸福的花朵，酿造出香甜的花蜜……

把痛苦关在门外 / 65

冻死的天鹅 / 67

汤锅中的鳝鱼 / 69

忘掉你的暴牙 / 72

断臂的维纳斯 / 74

老师父的脊背 / 76

弯曲的艺术 / 78

把所有问题让忍耐来扛 / 80

备一根钓大鱼的鱼竿 / 82

别人的路 / 84

苦瓜是苦的 / 86

他错过了什么 / 88



让快乐来找你

有一个人，不幸掉下了悬崖。所幸的是他被半山腰的一棵斜着长出来的小树挡住了。但是在深山中还是不可能有人来救他。这个必死无疑的人留给这个世界最后的声音不是哭泣，而是——小树结的果子真甜啊……

放慢生活的脚步 / 93

笑一笑，十年少 / 95

痛并快乐着 / 97

微笑着逆风飞扬 / 99

别让烦恼在家过夜 / 101

面对失意时 / 103

拥有一颗平常心 / 105

无人分享成就，是最大的痛苦 / 107

不要钉钉子 / 109

不以得为喜，不以失为忧 / 111

割掉嫉妒的毒瘤 / 114

死神的约会 / 116

让他几尺又何妨？ / 118

路边的美景 / 120

美丽在远处 / 122



挥别心头那片云



打开心灵的窗

乐观者发明了游艇，悲观者发明了救生圈；乐观者建造了高楼，悲观者生产了救火栓；乐观者都去做了玩命的赛车手，悲观者却穿起了白大褂当了医生；最后乐观发射了宇宙飞船，悲观者则开办了保险公司……

- 天生我才必有用 / 127
- 善待仇怨 / 129
- 幸福是需要比较的 / 131
- 适时的“愚笨”会救人于危难之中 / 133
- 红舞鞋 / 135
- 哪里有生命的吉祥草 / 137
- 情绪是人的内衣 / 139
- 让绯闻见鬼去吧 / 141
- 让忧虑到此为止 / 143
- 三天后，一切都好了 / 145
- 生命的清单 / 147
- 全新的世界 / 149
- 让你的耳朵入睡 / 151
- 秀才的梦 / 153



挥别心头那片云



学会选择，懂得放弃

在一个村里，有这样一个小孩。当有人在他面前放上五分和一角的两枚硬币时，他总是毫不犹豫的拿起那枚五分硬币。有人讥笑他不识数，他不气不恼，淡然答道：“如果我拿了一角的，还会有人在我面前再放硬币了吗？”

人生两条腿 / 157

握紧拳头还是张开手 / 159

主动把手伸向别人 / 161

做情绪的主人 / 163

把柠檬做成柠檬水 / 165

吹开眼前的灰尘 / 167

我想抱着他 / 169

咬过一口的汉堡 / 171

不为失去的东西而掉泪 / 173

石头上的字 / 175

逝去的日记 / 177

随风而去的字 / 179



不做工作的奴隶

人应该如何工作才会最快乐？这很深奥。仁者见仁，智者见智，当然，最重要的是要使自己心态趋于一种平和境界中，以乐观随意心境面对所遇到的情况。

自己建造的房子 / 183

察言观色 / 185

不做金钱的奴隶 / 187

给自己一片悬崖 / 189

你的恐惧写在脸上 / 191

谁的马慢谁赢 / 193

退一步更能够海阔天空 / 195

在脚下多垫些砖头 / 197

歇口气，换个活法 / 199

把握好时间的方向盘 / 201

别与你的上司亲密接触 / 203

临危不乱 / 205

潜力 / 207

远离诱惑 / 209

一条腿的鸭子 / 210

冤死的狗 / 212

生活的调味剂 / 214

赢不赢都输了 / 216

做一个快乐的工作者 / 218





做个美丽天使

外面的天空，正在下着好大的雪，美好的一片朦胧。静想，生命里有太多我们想要的东西，没有时充满渴望，得到了也不过如此，爱与不爱，很难说哪一种才是真正的幸福，人生大抵如此……

30岁女人的不老菜单 / 223

爱情如沙 / 225

美丽的错误 / 227

半碗水 / 229

挥别心头那片云 / 230

爱的力量 / 232

真爱无须回头 / 234

给爱留点空间 / 236

怀疑是爱情的致命伤 / 238

哭泣的爱情 / 240

浪漫和现实 / 242

漂亮的发夹 / 244

平静的图画 / 246

我不饿 / 248



挥别
心头
那片
云



给咖啡加点糖

人生是坎坷的，幸福有时候仅是一种非常单纯的感觉而已，我告诉自己。机遇应当把握，但是，就会有那么一次，在你一放手，一转身的一刹那，有些事就会完完全全地改变了，而无缘的人就会彼此错过了。

- 瘸腿男孩和狗 / 253
- 瞎子点灯 / 255
- 何必削足适履 / 258
- 种出来的幸福 / 260
- 六分之六的人生 / 262
- 把身后的门关上 / 264
- 茶壶在上，茶杯在下 / 266
- 有些事情不能等 / 268
- 教堂的尖顶 / 270
- 解开又系上的鞋带 / 273
- 空掉的杯子 / 275
- 空空的箱子 / 277
- 筷子比手臂还长 / 279



今天，你的心情轻松吗？

不如意的天气，拥挤的交通，无休止开支……
这些烦恼也许会滋扰你的心情，让原本已经不胜重
负的你更加慨叹生活的沉重……

鲁迅言：希望本是无所谓有，无所谓无的，这
正如地上的路。地上本没有路，走得人多，也便成
了路。

