

读懂自己

净新心灵

为你的人生轻松冲浪

仔细

看看你身边那些

拥有快乐的人，其实他们并没有什么特别值得快乐的理由，
但是他们似乎随处都可以找到快乐。

Jing Xin Xinling

侯清恒 编著

 中国纺织出版社

读懂自己

净新心灵

为你的人生轻松冲浪

Jing Xin Xinling

侯清恒 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

净新心灵/侯清恒编著. —北京:中国纺织出版社, 2004. 6

ISBN 7-5064-2951-9/B·0085

I. 净… II. 侯… III. 心灵学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032110 号

责任编辑:苏广贵 特约编辑:郭慧娟
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010-64160816
<http://www.c-textilep.com>
e-mail:faxing @ c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开本:889 × 1194 1/32 印张:11.5
字数:240 千字 印数:1—6000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

净新心灵,让自己的心灵拥有一片自己的天空。

是的,每一个人的心灵确实需要一片天空,一片洁净的天空。在那片属于自己的天空下放飞自己的梦想,去放飞自己心灵的信鸽。

在人生的路上走上一段,浪漫诗意的岁月也就会一去不复返。

随着时光的流逝,我们或许感觉有些累,总希望找一个幽静的空间来放置自己的心灵。在那里有生命的启迪,记录成长的岁月,写下曾经的梦想,渴望真情的呼唤。

我们通过心灵净新,为的就是放飞自己的心灵!

生活中往往是这样的:当我们困惑的时候,当我们烦恼的时候,心灵的奥秘才会时而凸现,时而潜藏。当牛顿说他只是一个在海滩玩耍的孩子;当庄子说吾生也有涯;当苏格拉底说自己一无所知……于是,我们也跟着质疑,跟着探索——物质、自然、人生、心灵……于是,我们共同留下了心灵的遗产。这不仅仅是一种人生哲学,更重要的是,他们告诉后人,在人生的路上要勇于接纳,勇于批判,勇于坚持,勇于提出自己的疑问,更要勇于坚持



自己的立场,勇于展现自己的个性,勇于实现自己的理想。这样,我们才能真正放飞自己的心灵。

终于在今天,我们能够无所顾忌,放飞思想,放飞心灵,这才是生命之花真正绽放的时节。

作 者

2004年4月

1. 信心是心灵的防腐剂	1
2. 对自己充满信心就能摆脱烦恼	2
3. 让自己散发成熟的智慧	4
4. 根除自己的坏心情	5
5. 焦虑只会消耗你的精力	6
6. 语言是心灵的镜子	8
7. 尽量找出别人的优点	10
8. 体贴才能打开别人的心扉	11
9. 多给别人一点关爱的眼神	12
10. 不要嫉妒别人的好运	13
11. 宽恕别人就是宽恕自己	14
12. 按自己的方式过快乐的日子	15
13. 能力是抗拒困难的结果	16
14. 换个心境走向人生旅程	18
15. 工作可以帮助生命成长	20
16. 工作就是人格的表现	22
17. 用修行者的精神面对工作	24
18. 站在人生的分水岭	26
19. 自知其无知	28



20. 怎么办到	30
21. 伟大的错	31
22. 弄错了	32
23. 随他去说	33
24. 你还是你	34
25. 守不住秘密	35
26. 虚伪的尊敬	36
27. 问题在你	37
28. 旧伤口	39
29. 双胞胎的心态	40
30. 自杀的理由	42
31. 草与叶的对话	43
32. 自豪的牛	44
33. 顺其自然	45
34. 真话与假话	46
35. 罗森塔尔效应	47
36. 心灵灭亡才是真正的死亡	49
37. 光明面	51
38. 扭转不幸	52
39. 廉价的交情	53
40. 最后一面	54
41. 终于开悟	55
42. 熄灭的蜡烛	56
43. 自省	57
44. 放下问题	58

45. 当最好的朋友	59
46. 无须强调	60
47. 对事不对人	61
48. 不如别人好	62
49. 好信念打造好人生	63
50. 钻石就在你身边	66
51. 污染	68
52. 太阳底下乘凉	69
53. 顾客不是过客	70
54. 好人的罪	71
55. 青蛙实验	72
56. 不懈的奋斗	74
57. 人生的数字	75
58. 是天使还是魔鬼	76
59. 相信自己	77
60. 活上一千年	78
61. 大师的特异功能	79
62. 抢救危机	80
63. 欣赏当下	82
64. 证明自己	83
65. 劝告	84
66. 猫师傅和虎徒弟	85
67. 对话	87
68. 大乌龟和小乌龟	88
69. 朋友	90



70. 鹿跳峡的故事	91
71. 不用门票	93
72. 今天的你比较聪明	95
73. 发不起来	96
74. 自取其辱	97
75. 为何存在	99
76. 更多的觉醒	101
77. 摇醒他	102
78. 没大问题	103
79. 市集	105
80. 野草只是尚未发现功用的植物	106
81. 冬之后,才是夏	108
82. 珍惜今日,活在当下	110
83. 用心发掘自己的才华	112
84. 当时间的主人	114
85. 找到让自己成长的力量	116
86. 努力爱惜自己	117
87. 控制时间	119
88. 画的真伪	121
89. 自命不凡	122
90. 乞求统治	124
91. 侠士与学者的赌局	125
92. 孤独与理解	126
93. 把昨天的门关上吧	129
94. 自由自在发挥自己的力量	131

95. 身心自由才是真正的财富	133
96. 对人體贴点	135
97. 把话说到别人的心坎里	136
98. 充满热情就能保持年轻	138
99. 每天保持快乐的心情	139
100. 谦卑是最有效的生活策略	140
101. 只顾自己会让你一败涂地	141
102. 诚实就是人生最可靠的资本	142
103. 找时间走进自己心灵深处	144
104. 食人族也能变成基督徒	146
105. 保持自己的本色	147
106. 梦想是一股庞大的力量	149
107. 让生命的火焰照亮自己的志向	151
108. 梦想,是生命的指南针	153
109. 理想支配一个人的生命	155
110. 明确决定自己要走的路	157
111. 梦想,是人类的无价之宝	158
112. 你也可以唤醒自己的潜能	159
113. 接近激励自己的事物	161
114. 尊重自己的人格	163
115. 人格才是最伟大的力量	165
116. 勇敢面对真实的人生	166
117. 习惯造就人的命运	167
118. 跌倒之后要设法站起来	168
119. 不要为小事伤透脑筋	169



120. 解开心灵的锁链	170
121. 微笑的生活没有难题	172
122. 失败生于心中	174
123. 人的欲望	175
124. 这也会过去	177
125. 时间	178
126. 感谢你的敌人	179
127. 培养创造力	180
128. 还有明天	182
129. 两个海	183
130. 选择	184
131. 承担生命中的苦与乐	185
132. 青春是人的心态不是人的年龄	188
133. 生命是一篇小说,不在长,而在好	191
134. 跳蚤与爬蚤	193
135. 生命的河流	195
136. 真理就在谬误隔壁	196
137. 忘我	198
138. 无道心	199
139. 常低头	200
140. 信仰神	201
141. 印象	202
142. 扛垃圾	203
143. 无须自责	204
144. 有道理	205

145. 你就是佛	206
146. 最穷的人	207
147. 顶多如此	208
148. 以人为可爱	209
149. 我要喜欢你	210
150. 责备没用	211
151. 捕鼠器	212
152. 这么做,就对了	213
153. 不确定	214
154. 不公平	215
155. 大可不必	216
156. 主控在自己	217
157. 胆小鬼	218
158. 庆祝死亡	219
159. 真诚的外衣	220
160. 不比较	221
161. 浮云	223
162. 最大的不幸	224
163. 所谓公平	225
164. 什么才是对的事	226
165. 接受	228
166. 宁静的心灵	229
167. 上山与下山	231
168. 命运	232
169. 以终为始	233



170. 活在当下	234
171. 数数你拥有的幸福	235
172. 友谊	236
173. 放下的自由	237
174. 无所求	238
175. 自找的	239
176. 不幸中的大幸	240
177. 你还在等什么	241
178. 两种不满意	242
179. 不执著	244
180. 杰出的领导人	246
181. 别管人家说	247
182. 五颜六色	248
183. 想歪了	249
184. 世界活在你心中	250
185. 不为所动	251
186. 都会过去	253
187. 钱是赚出来的	254
188. 最大的敌人是我们自己	255
189. 两只老虎	256
190. 学着接纳我们自己	257
191. 生命中的五个球	258
192. 倒出那粒沙子	259
193. 成功来自于你的内心	260
194. 多才多艺,莫如独精一门	262

195. 在风险中锻炼人生	264
196. 踢掉路边的绊脚石	266
197. 坦荡的自我	268
198. 相信自己的运气	270
199. 为自己铺就飞翔的道路	272
200. 勤奋是人生成功的捷径	274
201. 用勇气闯出人生	276
202. 鲁莽于事无利	279
203. 行动中需要冷静	281
204. 回报	283
205. 信任	285
206. 最富有的时刻	287
207. 团结的力量是无限的	290
208. 伤害	292
209. 充满斗志的人生	293
210. 不要被逆境吓倒	295
211. 相信我们自己的力量	297
212. 领悟	298
213. 克制冲动	300
214. 困境中拯救世界	302
215. 机遇来了就要抓住	304
216. 不要怕付出	306
217. 随机应变	307
218. 退却与进攻	309
219. 妥协中的利益	311



220. 活下来的人	312
221. 借鸡生蛋	313
222. 再多给自己一次机会	315
223. 突破恐惧的力量	317
224. 化愤怒为动力	319
225. 凡事必有好处	321
226. 得与失	323
227. 两个农民	324
228. 补住世界的缺口	325
229. 人类的优点	326
230. 三个和尚	328
231. 优势与劣势	329
232. 需要听到不同的声音	331
233. 积极是一种无限的力量	333
234. 从小事改变自己	335
235. 家是小小的蛋壳	336
236. 爱的融合	338
237. 商人与樵夫	340
238. 丢失了自己的人	342
239. 爱情的油灯	344
240. 变与不变	346
241. 人生有时需要忍辱而行	348

1. 信心是心灵的防腐剂

美国诗人惠特曼有句名言：“信心是心灵的防腐剂。”

信心可以使我们以强者的姿态呈现于人生之旅无所畏惧。

信心不仅是对自己的信任,更是种对世事万物了然于胸的独到,可以使我们静如止水,临战若定。

有些人一味地活在过去的日子里,甚至幻想出许许多多且不亦乐乎,就是不敢面对现实。因为他们失去了信心,已经成为了生活的懦者。

当然,自信不是生来就有的。

怎样建立信心呢?

常与自信心强的人接触是一种途径,因为信心具有传递性。

另外,也是最主要的方法即学习,就是用知识来武装自己以丰富自己的内涵,像预防“非典”先增强自身的免疫力。读万卷书行万里路,自信也自然而生了。

在培养信心之时,有两点需要提醒大家:

第一,不要怕失败。换个角度想问题可能会觉得失败在某种程度上还可巩固一个人的自信,否则为什么有失败是成功之母这句话呢?

第二,要学会控制自己的情绪。自信是建立在理智的基础上的,一件事要经过审慎思考后才可决断,盲目行事只会失败。我们要的是自信而不是自负。



2. 对自己充满信心 就能摆脱烦恼

生命中有许多意想不到的事情发生，给你挫折、痛苦和打击。

美国著名演员爱德华·布斯，正值演艺事业如日中天之时，弟弟突然在剧院枪杀林肯总统，他被突如其来的事件吓呆了，无情的打击使他一蹶不振，从此退出舞台，萎靡一生。

那么，当我们碰到类似事情时该如何处理呢？

首先要控制好情绪，让自己冷静下来，能有个清醒的头脑，以便能理智地处理问题，及时反省自己。

日子得照常过。过去的我们无法改变，那将来呢？我们还有将来呀！

问题时时伴随着我们，如果怕了，无疑是效仿爱德华·布斯，只能唯唯诺诺地一生了。其实，拿出勇气来吧，自信地面对一切，一旦碰到了就一定要正视，一定要弄清楚原委。实际上，多数问题并不会造成太大的打击或致命的打击，除非我们犯了致命的错误。

无论恐惧也好，担忧也好，增强自信心是最好的保障。有了信心，我们就可以坦然面对一切厄运，也可以使自己挺起胸膛担当责任，而不推托给别人。

有了信心，我们便会冷静地观察事态的演变，而不会陷入无