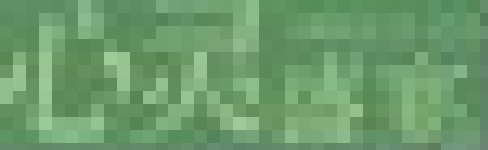


让心灵在深呼吸中悠游

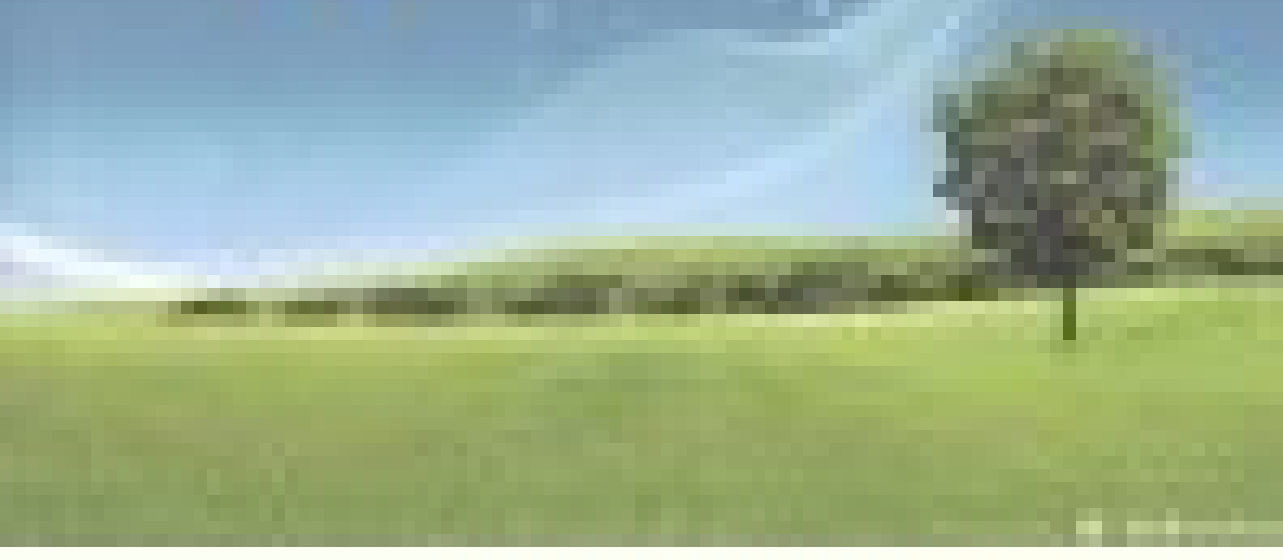
倾听心灵的呼声，
寻找内心的宁静，
品味人性的真善美，
懂得珍惜和享受，
让心灵在欢快中悠游！





让心灵在深呼吸中悠游

THE GREAT OUTDOORS
THE HISTORY OF
AMERICAN BALLOONING



CARNIVAL OF SOUL

让心灵在深呼吸中悠游



范勇毅◎编著

朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心灵在深呼吸中悠游 / 范勇毅编著. —北京:朝华出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5054-2132-5

I. 让… II. 范… III. 压抑(心理学)—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080217 号

让心灵在深呼吸中悠游

作 者 范勇毅

选题策划 杨 彬 杨广恩

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 紫藤华秀图文设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 228 千字

印 张 19.5

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2132-5

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

做一做深呼吸,放松你的心情

生活是一次马拉松,在人生的长跑中会有各种不同的坎坷经历,会有各种不同的悲伤、痛苦、不愉快等等。生活的严酷使我们无处躲藏,更无法回避,只有理性面对。假如我们不能放下手头的工作,不能让忙碌运转的身体歇息下来,那我们不妨适当地调整自己的心灵。或许换一个想法,换一个心情,便能够在静谧和释然中得到心灵的给养,变得充实而丰盈,快乐而悠闲起来,就像深呼吸后的心情一样。

生活是一张单程票,在人生的旅程中会遇到各种不同的人物或者事情,不管是喜欢还是讨厌,不管是灾难还是快乐,它总会不约而至。面对不可预期的生活,如果不能做到宠辱皆忘,不能不心痛懊悔,那就不妨给心灵一个更大的空间。或许换一个地点,换一个时间,便能够体会到心灵在人生的飓风海浪中获得的成长,变得坚实而勇敢起来,就像给心灵放假一样,让它在深呼吸中悠游吧!

在这个世界上,我们总是被自己所拥有的经验、固定的想法,甚至被对每一种情绪的感受重重包围着。走得久了,心灵难免会沾染一些尘埃,心泉也在风沙中渐渐干涸,目光在风雨的洗礼中渐渐黯淡,脚步也开始渐渐沉重。如果一个人失去了憧憬未来的渴望,而一味活在自怨自艾的嗟叹中,生命就会像是一堆无法再燃烧的灰烬……

如何才能让在痛苦与烦恼中挣扎的我们洗涤忧扰,使我们在人生的漫漫征途中更加清醒和快乐?这当然需要一些东西来支撑自己无所适从的心灵,需要清除心灵的垃圾,需要让自己纯净的心灵重新显现。人必须清醒地知道自己需要什么,不需要什么。学会争取,也学会割舍,这样才能轻松地活着,也才能享受更大的自由……

就让我们的心灵做一次深呼吸吧!要学会自己给自己一个轻松休息的理由,给自己的心情一点时间与空间,让自己倾听那天籁的声音,享受一下久违的阳光。

Chapter2 寻找闲适中的快乐

Chapter1 没有过不去的坎

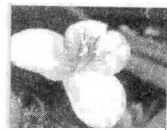
- 2 架好自己的天桥
- 3 不要自己否定了自己
- 4 我们靠自己
- 4 要知道如何过日子
- 5 别人对你的看法可以由你自己决定
- 6 从最低处做起
- 7 如何突破别人的心理防御
- 8 退一步海阔天空
- 9 每个人都拥有超出自己想象十倍以上力量
- 9 老船工的解救
- 10 大海上没有不带伤的船
- 11 突破心障
- 12 癌症也能在你的掌握中
- 13 失败并不可怕
- 14 喊一二三
- 15 难道你怕他吗?
- 16 路的尽头,学会转弯
- 17 安全回家
- 18 人对了,世界自然就对了
- 19 每天做好一件事
- 19 过桥
- 20 一堵墙
- 20 把握生命的一呼一吸
- 23 马粪堆里一定还藏着一匹小马
- 23 风雪中的5分钟
- 25 冲破命运之茧
- 26 泥巴会干
- 26 弯下腰来
- 27 还不如我
- 28 还好

- 30 闲适中的淡静
- 30 合理利用时间
- 31 握沙子
- 31 无动于衷的老和尚
- 32 学会关上身后的门
- 33 只是一根连线松了
- 33 始终让自己保持一颗充满热情的心
- 34 状元和秀才
- 35 天使能够飞翔
- 37 别人看你的眼光
- 37 问题和答案
- 39 挖一口属于自己的井
- 40 扫明天的落叶
- 41 扫阳光进屋子
- 41 服务顾客不是和顾客辩论
- 42 对着飞机发泄
- 43 亿万富翁卖三明治
- 44 待蛹化蝶
- 45 “如果……”“只要……”
- 46 驴的自救
- 47 把事情划分为单一的压力因素
- 48 不要让自己白忙一场
- 48 专心致志
- 50 和风与飓风
- 50 闲适是一种生活态度
- 51 平常心
- 52 人生如水
- 53 洞中取球
- 54 没有方向
- 55 没有什么好忧虑
- 56 在暴风雨之夜睡个好觉
- 57 保持一份淡然的心境
- 58 静心





Chapter3 回归心灵的家园



- 60 母亲的生日
- 61 换回的礼物
- 63 将双脚包起来
- 64 花完 1000 元你再决定留不留
- 65 保持谦卑的心
- 66 一把椅子带来的命运转折
- 67 职业经理人的故事
- 68 你为了什么而工作
- 69 顺手采摘果子
- 70 让爸爸回家
- 72 你能够做些了不起的事情
- 73 荒芜了的花园
- 74 钓鱼要心平气静
- 75 除杂草的最好方法
- 76 掉落了的树叶
- 76 善心的回报
- 78 目无钱
- 78 让花园更美丽的方法
- 79 美丽的真谛
- 80 成佛的启示
- 81 最珍贵的是现在
- 82 佛的点拨
- 84 救助国王的心药
- 85 洗心
- 86 搭建心灵的房屋
- 86 把位置放到最低

Chapter4 缺陷也是一种美

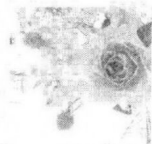
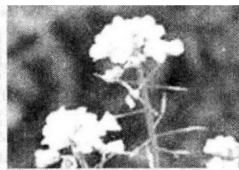
- 90 寻找完美
- 91 直面自己的缺陷
- 92 独臂冠军
- 93 截掉右手
- 94 失去发夹后的美满
- 95 当煤炭遇到钻石
- 96 为国王解梦
- 96 讥讽成就了汽车大王
- 97 活出生命的色彩
- 98 挑毛病
- 100 不理睬他人劝告的老人
- 100 忘掉跑掉的大鱼
- 101 老将军摔破瓷瓶
- 102 最完美的树叶
- 102 王后的忧虑
- 103 有裂缝的水罐
- 104 勇敢面对自己的缺陷
- 105 青蛙找国王
- 106 人生的背篓
- 107 正视生活中的缺憾
- 108 失去也是一种收获
- 109 不要去看缺角的地方
- 109 残缺的维纳斯
- 110 矮小不是真正的缺陷
- 111 被上帝咬过的草莓
- 112 不苛求完美

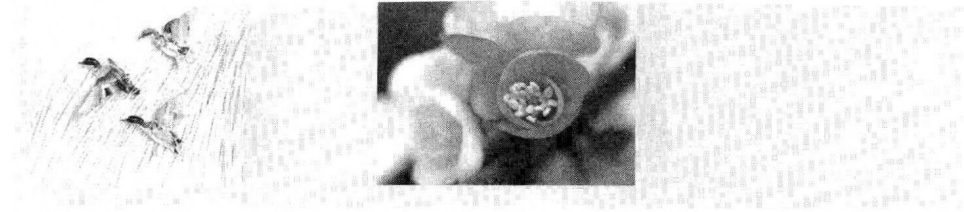
Chapter5 幸福是什么

- 114 爱的密码
- 115 东坡也长过杂树
- 115 用耐心敲响成功
- 117 有本事你把她追回来
- 118 幸福就在你的身边
- 119 幸福也是习惯
- 119 提升自己比抱怨更重要
- 120 带给别人希望的医生
- 121 不要夸大金钱的作用
- 121 金鱼是一种贪婪的动物
- 122 明天照样有报纸
- 123 播下希望的种子
- 124 学做牧童
- 124 最佳拍档
- 126 特别的生日宴会
- 127 怎样才能有魅力
- 128 付出也是一种快乐
- 129 最宝贵的财富
- 130 不幸中隐藏着幸福的种子
- 131 平安就是福
- 132 山坡上的石头
- 133 年轻人的财富
- 134 生存就是福
- 134 幸福没有标准
- 135 你也很富有
- 136 给予即是快乐
- 137 活得单纯一些
- 138 选择幸福,你就幸福
- 138 幸福来自精致的生活
- 140 快乐在智慧的阳光下
- 141 微笑
- 142 真正的富翁是谁
- 143 给予是一种幸福

Chapter6 成功并没有你想象的那么难

- 146 再试一次
- 146 学做田野里的橡树
- 147 找到属于自己的那张床
- 148 你会成为国王
- 150 成功要敢于行动
- 150 一万美金奖金的获得者是一个小孩
- 151 成败只需5丝米
- 152 同样是水
- 152 白居易求学
- 153 梦想要一个一个地实现
- 154 母亲的一句话
- 155 父亲的两根绳子
- 156 风雨过后才能见彩虹
- 157 为什么不自己创业
- 158 永远的坐票
- 159 猫晒太阳晒出的诺贝尔奖
- 159 我们被成功人士吓住了
- 160 推销斧子给总统
- 161 利用总统促销
- 162 让鸡起舞
- 163 追求忘我
- 163 大象广告
- 164 不同寻常
- 164 听诊发明
- 165 经营奇才
- 166 拍了有奖
- 166 学会把负数变成正数
- 167 成大事者,必然行动
- 169 心想事成





Chapter7 拥抱生活

- 172 学会弹钢琴
- 173 不该愤怒
- 173 做一个积极的人
- 174 我是拿破仑
- 175 池塘和河流
- 176 青草娃娃
- 178 把握现在
- 178 生活中的赞美
- 180 一滴与一生
- 181 美丽心灵
- 182 四季鞋
- 183 拥抱母亲吧
- 184 属于自己的芳香
- 185 用心去看到美
- 186 想想我们有什么
- 187 感谢生活
- 187 生活简单一些好
- 188 你还会高兴吗?
- 189 随它去吧
- 190 把羞辱当成人生中的必修课
- 191 捉蝴蝶的乐趣
- 192 向流浪汉学习生活
- 192 生命中的哪一天最重要
- 193 可以低头,但不能弯腰
- 194 坦率真诚才是做人的本色
- 195 保持一颗热忱的心
- 195 一切都还在
- 196 心态决定你的一切
- 197 照亮生活的盲人
- 198 太阳每天都是新的
- 199 树叶的一生
- 200 好好活着就划得来
- 201 大圈小圈
- 201 把更多的安慰给自己
- 202 享受精彩的生活
- 203 懂得和别人分享
- 204 让生命充满希望
- 205 换种角度生活
- 205 生活没有固定模式
- 206 感动生命
- 207 假如可以再活一次

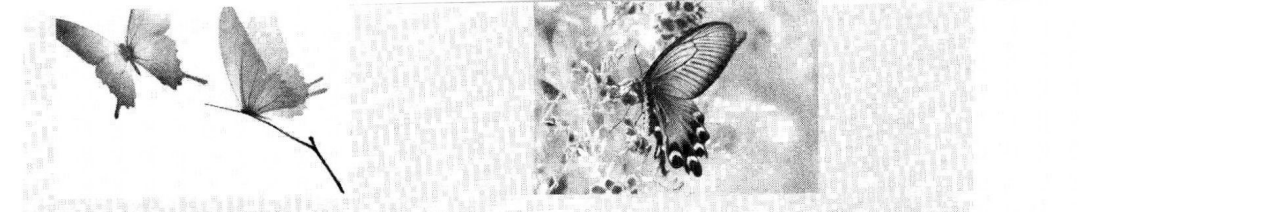
Chapter8 播种信念

- 210 相信自己能够成为州长
- 211 辛勤播种自己的信念
- 212 小女孩的梦想
- 213 坚持每一秒就可以走完一年
- 214 信任的力量
- 215 不屈不挠的米契尔
- 216 瞎子的秘方
- 217 聋哑女明星
- 218 斯克劳斯的新衣
- 219 五块钱成交
- 221 绝望是人生的杀手
- 221 我不相信命运
- 222 相信自己的成就
- 223 错的不会是我
- 224 百合花
- 225 再试一次
- 225 坚持不懈
- 226 为理想矢志不渝
- 227 坚定自己的立场
- 228 天道酬勤
- 229 就不信邪
- 229 木屋电梯
- 230 等,是爱的最高境界
- 231 飞跃生命的沙漠

Chapter9 奇迹

- 234 奇迹大桥
- 234 橡皮泥带来的财富
- 235 我想去“太空针”餐厅
- 236 最矮的 NBA 球员
- 237 “神奇”钟声换来的退兵
- 238 化险为夷
- 239 意外重逢
- 240 梨园三怪
- 241 小孩与小偷
- 242 轮到你了
- 243 绝境求生
- 244 生命的姿势
- 245 走自己的路
- 245 最后一片树叶
- 246 扔石头填池塘
- 247 拎水过河
- 247 可汗赛马
- 248 相片活了
- 249 何等奇迹
- 250 望夫路
- 250 主妇的力量
- 251 不合格的护士



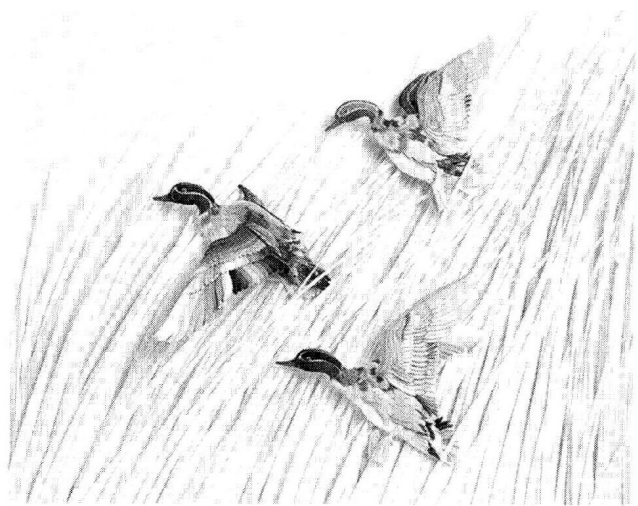


Chapter10 真情永在

- 254 寻找真爱
- 255 “我——爱——你,我——爱——你……”
- 256 背袋里背的是什么
- 257 仁爱与聪明
- 258 信赖
- 260 安慰她一下
- 260 爱心成就了她
- 261 狼的眼泪
- 263 爱的呼唤
- 264 爱是一种习惯
- 265 无言的爱情
- 266 重复 25 次的回答
- 267 生命中的四位爱人
- 269 低下头,看见爱
- 270 真情无价
- 271 爱心永在
- 272 真爱
- 273 感恩之心
- 273 木屋里的巫婆
- 274 把爱分一些给别人
- 275 仁爱之心
- 276 爱心使者
- 277 人间真爱
- 278 母子情深
- 279 异域母爱
- 279 母爱至高
- 280 爱情的本质
- 281 爱的任务是幸福的任务
- 282 海啸中的爱情
- 283 只要心中有爱

Chapter11 诚信让你更加迷人

- 286 生死跳伞
- 287 一把诚信的斧头
- 287 言而有信
- 288 千金难买友情
- 289 我想改进
- 290 诚信的故事
- 292 决不自食其言
- 293 凭良心重诺言
- 294 信用是立世的资本
- 295 应该使自己的话被人信赖
- 297 有一种承诺可以抵达永远
- 298 “失信”的小男孩
- 298 诚信的店主
- 299 被人相信是一种幸福



Chapter

1

没有过不去的崖

在遇到困难和挫折的时候：一必须看到这个事实；二要积极地接受这个事实；三要努力面对这个事实，并寻找切实有效的解决办法，去改变事实，争取达到最好的效果！正如一位名人所说：想象你自己对困难做出的反应，不是逃避或绕开它们，而是面对它们，同它们打交道，以一种进取和明智的方式同它们相斗。只要你能敢于面对所面临的困难，并和这些困难相斗，那么人生中就不会有过不去的崖、跨不过的坎。

架好自己的天桥

在某个山区,有一个农民靠带着自己的儿子在外边做工赚钱养家。每天,他们都得走路到集镇上去。路上必须经过一条河,河不是很宽,但没有桥。为了生计,他们必须得早出晚归,风雨无阻。

水浅的时候,父亲和儿子俩挽起裤腿蹚过去,心情好时还会在水中嬉戏一下。水凉的时候,农民在河中铺上一些石块,如同架起一座“石桥”,父子俩一路小跑地奔过去。偶尔下雨,只要不是很大,父亲和儿子拄着棍子,或者父亲和儿子相互搀扶着,也能够平安无事地过河。可是一旦天公不作美,到了汛期,河水暴涨,父子俩麻烦就大了。

初夏的一天夜里,下了一场大雨。清晨赶到河边,父子俩犯起愁来。河水涨了许多,根本没有办法蹚过去。儿子说:“今天干脆就不去了。”农民说:“不行的,误工一次,这份差事不是就成别人的了。”儿子问:“那又有什么法子呢?”农民想了想回答:“从水中,游过去。”儿子很吃惊,游过去,衣服不都湿了吗?农民说:“把衣服脱下来放在袋里。”于是,父子俩就这样游了过去。

这还不是最难的时候,有一次,因为连降大雨,河水不但涨得高,而且水流得很猛。儿子望着湍急的河水哀叹:“这回咱们真的过不去了!”农民笑着说:“不见得!”儿子有些好奇,就问:“游过去?”农民说:“这么急的水不把咱们俩冲走才怪。”儿子又问:“有船来接咱们?”农民答:“咱们哪有钱租船,再说这么急的水,也没有船敢来。”

儿子想了半天也没想出什么法子,着急地问:“是不是架桥?”农民神秘地说:“这还是有可能的。不过咱哪有钱修桥,再说一两天也修不成桥呀!”儿子急不可耐了:“哎呀,你就说吧!有什么办法?”农民说:“架天桥。”儿子吃惊不已,架天桥?农民把儿子领到一处窄河段指着上面说:“看到了吗?两岸拉了一根粗绳。我早就知道汛期一到会有大麻烦,提前在两岸打了木桩拉了结实的绳索。咱们吊着过去或者爬过去,关键是得胆子大。你放心,绳子很牢固。”

再宽的河总是有渡过去的办法,生活中也一样,再大的困难都有方法克服,只要你有准备,有信心,就没有过不去的坎。



生活中难免会遇到许多困难和挫折,只要有准备,有勇气,有智慧,就一定能战胜它们。记住,没有过不去的河!成功青睐于有准备、遇到困难而永不退缩的人,只要勇敢面对,用心找出办法,再大的困难也不可怕。

不要自己否定了自己

从前,有个秀才第三次进京赶考,住在一家常住的旅店。考试前两天,秀才做了两个梦。第一个梦,他梦到自己在墙上种白菜;第二个梦是下雨天,他戴着斗笠还打伞。秀才觉得这两个梦似乎有些寓意。

于是第二天,秀才就赶紧去找算命先生来解梦。算命的一听,连连拍着他的大腿说:“你还是回家吧。”秀才问:“何故?”算命的解释说:“你想想,高墙上种菜不是白费劲嘛,戴斗笠打雨伞不是多此一举嘛。”秀才一听,心灰意冷,回店收拾包袱准备回家了。店老板非常奇怪,问道:“不是明天才考试吗,怎么你今天就要回乡呢?”秀才把算命先生告诉他的话,如此这般说了一番。店老板乐了,说:“我也会解梦。我倒觉得,你这次一定要留下来考试。你想想,墙上种菜不是高种(中)嘛,戴着斗笠又打伞,不是说明你这次有备无患?”秀才一听,也觉得有道理。于是,他转变心态,精神振奋地参加考试,居然中了探花。

如果这个秀才不转变心态,只听信片面之言就放弃了自己考试的资格,那么他就会不战而败,依然做他的秀才。所以对于每一个人来说鼓起勇气,敢于挑战,才能够享有人生的飞跃。



预想一个坏的结果不如预想一个好的结果,命运不是算出来的,而是自己一步步走出来的。与其被自己心中所设想的坏结果吓倒,还不如放手一搏,成功了固然喜悦,失败了也没有什么不可。总比自己否定自己强,仗没有打就投降了,这只能是懦夫的所为。

我们靠自己

小蜗牛问妈妈：“为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？”

妈妈：“因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快。所以要这个壳的保护！”

小蜗牛：“毛虫姐姐没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？”

妈妈：“因为毛虫姐姐能变成蝴蝶，天空会保护她啊。”

小蜗牛：“可是蚯蚓弟弟也没骨头，爬不快，也不会变成蝴蝶，他为什么不背这个又硬又重的壳呢？”

妈妈：“因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。”

小蜗牛哭了起来：“我们好可怜，天空不保护，大地也不保护。”

蜗牛妈妈安慰他：“所以我们有壳啊！我们不靠天，也不靠地，我们靠自己。”

求别人不如求自己。能够获得成功的人，大多是因为自我所拥有的潜能，所以与其羡慕别人，不如发现自己的长处，开拓自我的人生。



有时候也许“额外的负担”会变成自己的一种财富和本领，在成长的路上不要怕磨砺和压力，也许这些是自己得以成长的保护伞。

要知道如何过日子

法国一个偏僻的小镇，有一个特别灵验的水泉，据传常会出现神迹，那里的神灵可以医治各种疾病。有一天，一个拄着拐杖、少了一条腿的退伍军人，一跛一跛地走过镇上的马路，旁边的镇民带着同情的口吻说：“可怜的家伙，难道他要祈求再有一条腿吗？”这句话被退伍军人听到了，他转过身对他们说：“我不是要祈求有一条新的腿，而是要祈求神灵帮助我，叫我没有一条腿后，也知道如何过日子。”

有的时候接受不幸，比反抗不幸对一个人更加有帮助。只有放下不幸，才能够焕发出新的激情，开创新的生活。



学会感恩,并且接受失去的事实,不管人生的得与失,总是要让自己的生命充满亮丽的光彩,不再为过去掉泪,努力地活出自己的精彩。

别人对你的看法可以由你自己决定

有一个人无论到哪里总是能够获得别人的重用,他换了好几个工作,每一个几乎都做到了顶层,并且在行业里也是出类拔萃的。每次他要辞职的时候老板总是会极力挽留。

“你是怎么做到如此出色的呢?”有朋友问他。

他回答说:“有的人成功靠的是勤奋,有的人靠的是运气,还有的人靠的是聪明,我认为我成功靠的是别人的信任。因为别人信任我,才会给我具有发展空间职位和业务!”

“可是别人信任不信任你不是你能左右的啊!如果一个人觉得你不可信任,你又能怎么办呢?反正我觉得没有任何办法了……”朋友无奈地说道。

“不,你可以自己告诉他:‘你可以信任我’,或者‘我是可以信任的’,别人对你的看法可以由你自己决定。”

“那你能够告诉我,你是怎么做的吗?”

“首先,我总是老老实实在地做出一些成绩,同时表现出诚实和积极的态度。再加上我一直不骄不躁,热爱自己的工作,关心身边的每一个人,我没有什么好担心的……”

不在乎别人的看法,并不代表别人对你没有看法,只要一个人尽力做好自己的事情,那么别人对你的看法自然会变得好起来。



每个人的成功因素都不尽相同,但是如果他学会了获得别人信任的方法,那他就会比别人获得更多成功的机会和更大的发展空间。很多时候不是别人认为你怎么样,而是你自己给别人是怎么样的感觉。改变你在别人心中的形像很简单,首先是改变你自己。

从最低处做起

一位留学美国的计算机博士学成后在美国找工作。他有博士文凭,对工作和薪水的要求自然比较高。但是,在求职的几个月时间里,他却连连碰壁,没有一家公司愿意录用他。他想了想,决定收起自己的所有学位证明,用“最低的身份”去求职。不久后,一家公司就录用他为程序录入员。

这个工作对他来说简直就是高射炮打麻雀。但是他没有一点倦怠之心,仍然十分认真地做事。后来老板发现他不仅工作认真,而且能够看出编程中的错误,而那些错误,一般的程序员是看不出来的。于是老板慢慢地留意他,并找他谈话,他这才亮出了自己的学士证书。老板马上给他提高了职位。

又过了一段时间,老板发现他经常能够提出一些独到的且十分有价值的建议,这也不是一般大学生能做到的。于是老板又询问了他。他这才拿出了自己的硕士证书。老板当即给他升职加薪。

没有过多久老板还是觉得他和别人不一样,凡事大家都喜欢找他去征求意见。再加上他前两次的内敛,老板觉得他还有话没有说完,于是对他进行了“质询”。这个时候他拿出了博士证书,老板吃了一惊,但由于对他的能力早有了全面的认识,于是毫不犹豫地重用了他。

这位博士最后的职位,也是他刚开始的理想目标。在直线进攻失败后,他选择了曲线进取,终于如愿以偿。

一步一个脚印能够让人走得放心,循序渐进地实现目标又有什么不可呢?



现在很多人求职的时候眼高手低,找不到理想的工作。不妨换一个做法,手高眼低一下,同样能够达到目标。其实,想要成功,最好的途径就是用实际行动证明自己。