



Geixinling
Xigexao



给心灵洗澡 澡 「全集」

正确把握自己心态的方法

当你逐页阅读本书时，你将会明白这样一个道理：决定一个人命运的不是他所处的环境，而是决定于他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

裴玲◎编著

体验前所未有的心灵盛宴 获得终身受益的人生智慧

作者裴玲女士向各位读者强力推荐，激励读者心灵的经典著作

本书通过许多富有哲理的生活故事，让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。相信读者一定会从中受益，把书中的指导原理运用到现实生活中，获得心灵的洗涤与升华！



给心灵洗澡

Ge 澡

「全集」

正确把握自己心态的方法

裴玲◎编著

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡全集 / 裴玲编著. —修订本, —北京: 中

国长安出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80175-999-3

I. 给... II. 裴... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 066609 号

上架建议: 社科类—励志

给心灵洗个澡全集
裴玲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 三河鑫利来印装有限公司

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 26.75

字数: 580 千

版次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印数: 10000

书号: ISBN 978-7-80175-999-3

定价: 39.80 元



修订说明

《给心灵洗个澡》一书从2003年出版到现在，一直受到了广大读者的喜爱，成为了同类图书中的经典读物。为了满足更多读者的需求，我们在原书的基础上进行了修订，使其内容得到了进一步的完善，相信更能贴近读者，并成为读者朋友释放心理压力、清洗心灵污垢、调适心态的良师益友。

很多读者朋友因为喜欢这本书，而把自己的读后感发表在网上，他们中有著名影星，有国企的老总，有外企的主管，有普通白领，有大学生。

著名影星佟大为在接受记者采访时说：“最近在看一本名叫《给心灵洗个澡》的书，教自己如何放松、辩证地思考一些问题。书里的故事大都短小精悍、很有哲理，值得一看。”

人民日报海外版刊登的一篇文章中说：“个人成长的历史，就是心灵跋涉的历史。时间久了，难免蒙上些灰尘，于是有了一本书：《给心灵洗个澡》，书店的排行榜上很是红火。细细读来，能明白很多浅显但容易被我们忽略的道理：决定一个人命运的不是他所处的环境，而是决定于他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。”

安徽某供电公司总经理王爱华说：“哀莫大于心死，改造客观世界，必须改造主观世界。企业落后不可怕，可怕的是落后的惯性心态。这个问题如何解决？……《给心灵洗个澡》就是改善员工心智模式的一本好书。”

一位署名为“学子”的大三学生说：“我手边有一本书——《给心灵洗个澡》，是无意中在书店看到的。这本书浅显易懂，每篇的篇幅也都很短小，是那种可以在车上、在床上、在餐桌边随时翻看的书。单看目录，就已经让人有种心动的感觉了：第一辑心态决定命运；第二辑活的是心情；

第三辑困境中体会快乐……要是你想通过一些短小的哲理故事，明白如何拥有健康心灵、保持积极心态、创造美好生活的話，相信这本书能带给你一些启迪。”

亲爱的读者朋友，当你阅读《给心灵洗个澡》的修订本时，相信它不仅能够给你提供大量实用的调适心态的方法，也能够给你带来很多心灵感悟，成为你在社会上、工作中不可或缺的精神财富。



Geixinling
Xigexao



序言

有一个年轻人准备去探险。当时，正逢要去的地方遭受严重旱灾。年轻人随身带了一个沉重的背包，里面塞满了食品、切割工具、衣服、指南针、护理药品等。年轻人对自己的背包很满意，认为已为旅行做好了充分的准备。

一天，当地的向导检视完背包之后，突然问了一句：“这东西让你感到快乐吗？”年轻人愣住了，这是他从未想过的问题。他开始问自己，结果发现，有些东西的确让他很快乐，但是，有些东西实在不值得背着走那么远的路。

年轻人决定取出一些不必要的东西送给当地村民。接下来，因为背包变轻了，他感到自己不再有束缚，旅行变得更愉快。他因此得到一个结论：生命里填塞的东西越少，就越能发挥潜能。从此，他学会在人生各个阶段定期解开包袱，随时寻找减轻负担的方法。

朋友，如果你还没有找到正确把握自己心态的方法的话，那么请到这书里去寻找吧。

《给心灵洗个澡》一书用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，具体介绍了人们应如何调节心态：即心态决定命运，活的就是心情，在绝望处抓住快乐，学会放弃，不要与自己对抗，生命没有长短，打破心中的瓶颈等。

朋友，当你逐页阅读本书时，您将会明白这样一个道理：决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

目 录 Contents

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

Chapter 1

第1章



心态决定命运

定位改变人生.....	2
开创人生的格局.....	2
心态决定命运.....	3
心墙.....	4
礼物.....	5
忘记.....	5
给人以爱.....	6
培养乐观之心.....	6
摆脱自我蔑视.....	7
应变.....	8
自我反省.....	9
制定人生的目标.....	9
细微之处.....	10
控制情绪.....	11
每天给自己一个希望.....	11
对自己说“ok”.....	12
为自己鼓掌.....	13
心存善念.....	14
选择自由.....	15
相信自己.....	16
感恩.....	16

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

全心意	17
土豆哲学	17
自我激励	18
征服自己	19
打破消极的观念	20
脱下伪装	21
态度可以改变	22
信念是攀登险峰的拐杖	23
培养自信的种子	24
别让灰暗覆盖了你的内心	25
快乐源于心态	26
搬开心中的石头	27
做命运的舵手	28
拥有积极的态度	29
宝藏就在我们心中	30
自立才能有所作为	31
笑对人生	32
摆脱黑色的绝望	33
“我一定会成功”	34
培养积极主动的品质	35
铸就坚韧的性格	36
驱走心中的“魔”	37
炮打不倒的东西	38
希望的药方	40
夏娃的十二个孩子	41

目 录 Contents

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

Chapter 2

第2章



活的是心情

给心灵洗个澡	44
宽容	44
豁达人生	45
养成幸福的习惯	46
保持一颗童心	47
点燃热情的火焰	48
活的是心情	48
自嘲	49
微笑	49
疏泄怒气	50
做人要有境界	51
游戏	52
从容	53
分享	54
拥抱自己	54
不要太在意赞许	55
精神的永恒	56
别陷入他人的评论中	57
学会心理调控	58
心想事成	59
心静	59

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

打开心窗.....	60
脱去烦恼进家.....	61
装出一份好心情.....	61
心灵之花.....	62
心亮如镜.....	63
款待心灵.....	63
呵护心灵.....	64
保持心灵的安详.....	65
最美是心情.....	65
笑一笑，十年少.....	66
别让忧虑破坏了心情.....	67
拥有一颗平常心.....	68
做个心情的赢家.....	69
让心情亮起来.....	70
切忌乱发脾气.....	71
把自己从悲观中“解放”出来.....	62
幸福就在周围.....	73
简单地生活.....	74
放慢生活的脚步.....	75
寻找生活中的美景.....	75
幸福是一种感觉.....	76
怀有一颗满足的心.....	77
不要为打翻的牛奶而哭泣.....	78
感到幸福就是幸福.....	79
充分释放情感.....	80

目 录 Contents

心态能使你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

Chapter 3

第3章



困境中体会快乐

给自己树一面旗帜·····	84
走出挫折的阴影·····	85
在绝望处抓住快乐·····	85
凡事往好处想·····	86
给予·····	86
放低姿态莫得意·····	87
忍耐痛苦·····	89
踏脚石·····	90
走出幼稚的围城·····	91
笑对死亡·····	92
冒险·····	93
勇敢地亮出自己·····	94
把困难当作机遇·····	96
从低谷中认识自己·····	97
被击倒后·····	98
希望·····	98
动力大于压力·····	99
挫折孕育着辉煌·····	100
鱼和鱼竿·····	101
凡事要努力争取·····	101
探索幸福的人·····	102

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

快乐是一种流动的空气.....	103
快乐的阿B.....	103
寻找快乐的情趣.....	104
做个快乐的不倒翁.....	104
快乐是休闲天使.....	106
在音乐声中舞蹈.....	107
拥有现在就拥有快乐.....	107
不能流泪就选择微笑.....	109
快乐就藏在你身边.....	110
坚持到底就是胜利.....	110
制造地狱中的“天堂”.....	111
不做逆境的俘虏.....	112
拨开乌云是太阳.....	113
辉煌等于苦难加斗志.....	114
努力让自己先快乐起来.....	115
别把失败“刻”在脸上.....	117
真情拥抱大自然.....	118
不要吝啬你的笑容.....	119
把苦难当作一笔财富.....	120
阳光总在风雨后.....	121
跨越失败的关卡.....	122

目 录 Contents

心态能使你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

Chapter 4

第④章



学会放弃

第二只鞋·····	124
学会拒绝·····	124
贪婪的代价·····	125
取与舍·····	126
选择·····	128
适可而止·····	129
在利益面前要克制自己·····	129
宽大为怀·····	130
松手·····	131
爱能化解仇恨·····	131
摆脱烦恼·····	132
不要作茧自缚·····	133
金钱不是最重要的·····	134
乞丐的忠告·····	134
人生应该懂得放弃·····	135
一根钉子输掉一场战争·····	137
每天淘汰自己·····	137
断腿保命的放弃·····	138
放弃次要战场·····	139
人生如股市·····	140
路上花朵会继续开放·····	141

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

不骑劣马·····	142
放弃黄金口岸·····	143
飞出“金丝笼”·····	144
选择一把椅子·····	145
放弃地狱就见天堂·····	146
小事不足挂怀·····	147
不能流出眼泪·····	149
清理“可能有用”·····	150
不逃避，选择面对·····	151
克里孟梭的“忍耐”与麦当劳的“坚持”·····	152
勇敢地再跨一步·····	153
只选必要的·····	154
烧掉谬误，从头再来·····	155
完美是另一种意义上的缺陷·····	156
别因得失而悲喜·····	157
丢掉无谓的固执·····	158
放弃不是退步·····	159
认清自我本质·····	160
正确的抉择·····	161
选择是生活的起点·····	161

目 录 Contents

心态能让你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

Chapter 5

第5章



不要与自己对抗

随遇而安.....	164
消气.....	164
接受自己.....	165
不要与自己对抗.....	167
再努力一次.....	167
抉择操之于己.....	168
螳臂挡车.....	169
衡量自己的实力.....	170
忏悔.....	170
杯子是圆的.....	171
不要死守陈旧的观念.....	171
做人要有自知之明.....	172
消灭自卑.....	172
学会应付尴尬.....	173
优势也能成为隐患.....	174
理想.....	175
接受自己的缺陷.....	175
飞蛾救险.....	176
寻找天堂.....	177
合理宣泄心中的不快.....	177
失去太阳，你将获得星星.....	178

心态能使你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

放手·····	179
在尝试中确认自己·····	180
别怕，去经历吧！·····	181
赌出来的彻悟·····	182
去除“不可能”·····	183
相信自己是大师·····	184
迎着风雨前行·····	185
“天敌”成就非凡·····	185
爱上自己的痛苦·····	186
挺起自己的腰杆·····	187
用智慧武装大脑·····	189
跨越冒险去成功·····	190
骄傲是人生的大敌·····	191
抛开自我之境界·····	192
自负是导致失败的根源·····	193
坦然地面对不幸·····	194
欣赏自己·····	195
切忌杞人忧天·····	196
以全新的观念定位自己·····	197
想到就做·····	198
发展才是你的阳光·····	199
鸿沟也是可以逾越的·····	201
从失败中学会变通·····	202

人生哲理故事

人生哲理故事

目 录 Contents

心态能使你成功也能使你失败，不要因为你的心态而使你成为一个失败者。

Chapter 6

第6章



生命没有长短

给自己一个机会·····	204
敢于走自己的路·····	205
生命没有长短·····	206
尊重·····	207
不要说自己什么都没有·····	208
爱有时也是一种伤害·····	208
勇敢·····	209
再忍耐两分钟·····	210
开设一个感情账户·····	210
永不满足于现状·····	211
跨越年龄的栏杆·····	212
伸出你的双手·····	213
忘了时间的存在·····	213
珍惜生命·····	214
尚书村的秘密·····	215
保持你的愿望五十年·····	216
万分之一的机会·····	216
生命的高度·····	217
天空有鸟儿飞过·····	217
寻回童心·····	218
改说“下一次”·····	219