

让心灵
歇歇脚
给快乐加点油

减压阅读
最佳读本

心灵放松 一分钟

人生阳光心态故事全集

石赞/编著 Xinling fangsong
yifenzhong

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

让心灵歇歇脚
给快乐加点油

减压阅读
最佳读本

心灵放松 一分钟

人生阳光心态故事全集

Xinling fangsong
yifenzhong

石赞/编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心灵放松一分钟 / 石赟编著. —北京:北京理工大学出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5640-2000-2

I. 心… II. 石… III. 心理卫生-谱及读物 IV. R395. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176580 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 350 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换



心灵放松 一分钟

人生阳光心态故事全集

每天给自己一份心灵的慰藉



静极而美的心灵

永远是 17 厘米和 4℃

是什么让我们的心灵总是处于无奈与疲惫之中？难道仅仅是生活和工作的压力吗？还是因为这个社会的诱惑太多，人们的欲望太多，为了越来越难以满足的欲望，我们是不是用忙碌、奔波、贪欲充斥了整个心灵。

每个人都对自己的生活有着各种各样的期待，读了大学，还想考研，读了硕士还想考博；有了栖身之地，还想买套房子，有了房子还想买车……就这样需求不断，努力不断，每个人似乎都是这样陷身于奋斗之中。没有了闲暇时间，被物欲塞满的心灵不断地膨胀，终有一天失去了安宁与平和。

一个从事广告策划的白领女性，经过几年孤独奋斗，在广告业已小有成就。她每日的生活像拧紧的发条，被图纸、资料、策划方案以及各种创意填充得满满的。

一天，她加班到很晚，没有赶上末班车。看着最后一辆公交车的远去，她停下了奔跑的脚步，松开颈间的丝巾，仰头吸了口气——就在这时，她吃惊地看见星星在漆黑的夜幕中闪烁着，洋溢着无言的美，这个静极而美的夜晚，让她想起了大学毕业离校前的最后一晚，同几个要好的姐妹躺在平时晨读的那片草地上仰望星空。那夜，她们深深地为青春血脉中澎湃的力量激动着，为广袤的星空与未知的前途憧憬着。

那之后，她的心灵充斥着各种各样的欲望——车、房子……为了追求更舒适、更富足的生活，她几乎再没注视过夜晚的星空了。

太忙了！欲望总在不知不觉中一点点地膨胀，目标总在前方。她像希腊神话中的西绪福斯因为背叛了宙斯受到的惩罚那样推着那块巨石，要不停地推动，以免巨石滚落。她也在无意中背叛了自己的心灵，在每个夜晚的这个时刻，都在广告方案、图纸

以及各种应酬中忙碌地虚度着。

她从来没有静下心来推开一扇小小的窗，默默注视宁静的星空，倾听心灵里一些细小的声音。于是欲望就像越滚越大的雪球，蛊惑着她马不停蹄地向前。那个雪球通往幸福吗？幸福的标准又是什么？她不知道。

心里被太多的欲望占满了，没有一点空间留给夜幕下的星空。漫步在街道上，她突然想起以前听过的一位日本快餐业巨擘的成功之道：在其连锁店中提供给顾客的，永远是 17 厘米厚的汉堡和 4℃ 的可乐。据这位巨擘的研究人员发现，这是令客人感觉最佳的口感。当然，你也可以选择把汉堡做成 20 厘米厚，把可乐加热到 30℃，但它们并不意味着最佳口感。对于心灵，其实也只需 17 厘米和 4℃ 就够了。

不妨每天为自己的心灵放松一分钟，安静下来，抛开一切妄念，去感受清新的晨曦，观察晶莹的露珠，看满天星辰璀璨，沐浴在清凉的夜风中，让心灵远离尘世的喧嚣，远离物欲横流的城市，让静极而美的心灵停留在这一分钟。

本书内容集趣味性、可读性与哲理性的故事于一体，激发人们思考自己的生活和人生。另外本书为读者提供了心灵放松的“无形”服务和一些实用的渠道，同时启迪读者树立正确的生活目标和成功理念，并学会解决生活中、工作中和学习中的烦恼和困惑。

本书在创作过程中，刘洪峰、刘丹等人给予了大量的支持，为本书收集了大量的资料，并且提供了许多合理的建议，在此表示感谢。

由于客观条件有限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

——橡树国际心理机构



目录 CONTENTS

第一章 过滤自我,让生命流出纯净的味道

回归自然的历程·····	2
和自己的心灵对话·····	4
缺陷也是一种美·····	5
换个角度看自己·····	6
找到性格中的黄金分割点·····	7
做最好的自己·····	10
善良的回报·····	11
测试:你对自己了解多少?·····	13

第二章 让自卑分心,抓住机遇盛放自我

你真的不如别人吗?·····	24
每一种草都是花朵·····	24
优势与劣势之间是相通的·····	26
发现自己身上的闪光点·····	28
测试:你是一个自卑的人吗?·····	30

第三章 远离偏执,找到快乐的出发点

想看准时间,先摆正钟表·····	32
没有人能真正给自由设限·····	34
不要给人生套上枷锁·····	35
偏执与执著之间的距离·····	36
换一种思维方式·····	39
不要忽略了美好·····	40
测试:你是一个偏执狂吗?·····	42

CONTENTS 目录

第四章 沉湎于过去,会让心灵变成荒漠

不可忽略的沿途风景	44
虚掷的光阴会哭泣	45
寻找光点,为空虚引路	47
抛开生活中的“圆心”	48
测试:你现在生活得充实吗?	51

第五章 避开忧郁的缠绕,建造一座心灵花园

换个方向,就能遇见光明	54
抖落身上的“焦虑泥沙”	56
有些气,“生”得不值得	57
人需要一个完美的切入点	57
解读自己的情绪,不让抑郁跟随	58
不要让自己的天空变成黑色	60
给亲情预留一些时间	62
测试:你的忧郁指数是多少?	65

第六章 丢弃贪婪的包袱,“减去”就是快乐

知足者,是幸福的守望者	72
学会降低自己的欲望值	73
欲望是心底的“黑洞”	74
“贪婪”与“失去”只有一步之遥	74
学会停住“欲望”的脚步	76
把握好黄金尺度	77
测试:你是一个贪婪的人吗?	79

目录 CONTENTS

第七章 舒缓紧绷神经, 清空心灵垃圾

为生气“松绑”	82
做任何事都不是为了生气	84
做情绪的主人	85
清除心灵中的“愤怒因子”	86
宽容, 能改写一段悲剧	87
放松自我, 放飞快乐	90
放下, 即能捕捉快乐	91
为自己种植一株“安心草”	92
测试: 你是一个容易愤怒的人吗?	94

第八章 知足者常乐, 不知足者常怨

宫殿里也有哭声, 茅屋里也有歌声	102
不要比较, 为自己找到定位	103
学会将生活中的幸福相加	104
世间什么才是最珍贵的	107
最快乐的生存方式	110
测试: 你是一个懂得享受现在的人吗?	112

第九章 珍惜生活, 珍惜每一分钟

珍惜生活中的快乐	116
只言片语的柔和底色	117
天堂, 原来可以如此接近	119
不放弃, 才能获得辉煌的生命	121
测试: 你是一个珍惜时间的人吗?	124

CONTENTS 目录

第十章 为人格“更衣”，秀出本真的自己

跌倒时,要保存自己的自尊	128
生命的价值取决于自己	130
示弱,并不是真正的软弱	132
反思自己的人生哲学	134
丢失在垃圾中的人格	136
坚定自我,现在就是起点	137
测试:你是一个会坚持自我的人吗?	140

第十一章 回归淡泊宁静,享受生活乐趣

学会为自己创造幸福	144
幸福的到来总是无声无息	145
改变心态,就是改变生活	147
测试:你是一个淡泊宁静的人吗?	150

第十二章 常想一二,“放下”即快乐

解开报复的心理“死结”	154
权力只是一个陷阱	155
看淡那份“世态炎凉”	158
测试:你是一个拿得起放得下的人吗?	160

第十三章 尊严不像面纱,可以随时剥离

做自己尊严的守护者	164
尊重每一种生活的方式	166
乞讨者的尊严	168
尊重,是一种给予	170
测试:你是一个懂得尊重他人的人吗?	173

第十四章 摒弃完美,欢送妄想“拉拉队”

缺陷并不可怕,重在真诚	176
笃实的力量	178
重新再做一个梦	180
测试:你是一个追求完美的人吗?	184

第十五章 绘制心灵地图,走出自闭的迷宫

人生是需要呐喊的	188
走出自闭,向生活敞开心扉	189
测试:你是一个自闭的人吗?	192

第十六章 尊重对手,让竞争出彩

让对手成为前进的“助推手”	196
在机遇中提升自己	197
弱者的战略	199
测试:你需要什么样的竞争对手?	202

第十七章 被金钱奴役,不是非走不可的路

从金钱中提炼出黄金人格	206
比金钱更重要的	208
不做人格的出卖者	209
金钱与幸福不成正比	212
知识才是真正的淘金工具	214
测试:你是一个理财高手吗?	217

CONTENTS 目录

第十八章 走出象牙塔,担负起自己的责任

责任感的第一步是付出·····	220
珍惜身边的每一个人·····	221
真水无香,真爱无声·····	223
尽职尽责中陈酿出的美德·····	225
将“我不能”埋葬·····	227
测试:你是一个认真负责的人吗?·····	230

第十九章 放倒你所依赖的大树

不要让环境干扰了你的世界·····	234
自立,是最基本的品质·····	236
割断命运之绳·····	237
测试:你的自立能力有多强?·····	239

第二十章 活出轻松的自我,剥去虚荣的外衣

活着,不是为了与人比较·····	244
放弃不属于自己的东西·····	246
别这山望着那山高·····	247
测试:你的虚荣心有多强?·····	250

第二十一章 拂去隐伤,打碎自恋型人格

抛开自恋的隐伤·····	254
听听别人都是怎么说你的·····	256
走出“自我设限”的藩篱·····	257
相貌不是你能力的代言·····	258
测试:你是否是自恋型人格?·····	260

第一章

过滤自我， 让生命流出纯净的味道



很久以来，人们都认为快乐与幸福的意义在于追逐更为丰厚的物质生活，若想拥有它只有不停地忙碌，忙碌，再忙碌，而人们却渐渐地在忙碌中丧失了自我，最后只是沦为生活的奴隶。

一个人成长的过程有喜悦也有悲伤。让人喜悦的是自己能自由地去进行思考，去决定自己的未来。悲伤的则是在这个充满诱惑、嘈杂、残酷的真实世界中，无法认识“真正的自己”。在丧失自我的过程中，人们只有失望和沮丧。然而，如果每天给心灵放松一分钟，就能过滤自己的心灵，让你的生命流出纯净的味道。





回归自然的路程

陈凯琳从小在城市长大，目前是一家外企的白领，她对大自然有一种抵触的情绪，有时候甚至厌恶乡村。每次到了野外游玩，朋友们“悠然见南山”，陈凯琳则只想尽快回到城市中，找一个酒吧，悠然地听着现代音乐，品洋酒。

一个周末她被男朋友拉去和伙伴们爬山，却经历了一次奇遇。他们去爬五云山，才走到一半，陈凯琳已走不动了。两旁树林茂密，但陈凯琳上气不接下气，根本无心欣赏。

此时，陈凯琳突然看到窄小的山路上坐着一位 70 多岁的老婆婆，抬头挺胸，直视前方，丝毫不理会周围这些游客。走近了才发现她是卖橘子的，脚下摆着两个大篮子，里面的橘子又小又难看。

2 男朋友买了一些橘子，大伙一边吃一边跟老婆婆聊天。老婆婆用本地话说，她在这条山路上卖了一辈子的橘子，早在政府把山划为公园之前，她就和老伴在山上种橘子，采了便在上山卖，从不带到山下去。他们家的橘子从来不用人工肥料或农药，百分百的天然。

陈凯琳有些吃惊地说：“那这是有机橘子喽！”男朋友说：“‘有机’是你们这些崇洋媚外的人的说法，不要用那种字眼来污染这些橘子。”陈凯琳摸着又小又脏的橘子（表面还坑坑洼洼的），实在勾不起食欲。

看着大家都在吃橘子，陈凯琳不好意思，只好开始剥皮。看着自己的脏手，问：“有人带湿纸巾了吗？”说完又立刻惹来大家一番讥讽。陈凯琳剥下皮，想找垃圾桶，只见老婆婆对她挥挥手，指向树林的泥土地，陈凯琳看到地上已经有许多果皮，显然是先前食客的“战绩”。“土里来土里去，这些橘子不需要任何文明的处理，腐烂后还能成为最好、最天然的肥料。”男朋友说道。

当陈凯琳用满是泥巴的手将其貌不扬的橘子送入口中后，却尝到了前所未有的甜味。老婆婆说：“橘子熟的季节快过了，从下礼拜开始我



就不来了,明年见呀。”不知为什么,甜甜的橘子下肚,突然感觉酸了起来。陈凯琳瞥了山下的城市一眼,突然领悟到自己在山那里过的是极度人工、充满包装的生活。

陈凯琳突然想到也许还有许多与自己生活相似的人,他们的生活、做的工作、牵挂的情绪、奋斗的目标……每一项都叠床架屋,千回百转。他们每天在自己的小圈子里经营着自以为是最伟大的世界奇观,每时每刻都充满了纷争和手段,表面上却是为了追求某种崇高的目标和价值。这些城市里的“新新人类”穿着名牌的衣服且交往着有知识的男女朋友,甚至高雅地忧愁着。在城市里,陈凯琳觉得自己就像是明亮干净的橱窗中穿着价格昂贵的衣服,没有情感、没有知觉的塑料模特。直到踏上回归自然的路程,陈凯琳才知道人生在享用某种东西前无需把手洗干净,只要将心灵回归自然就可以了。

告别老婆婆后不到10分钟,陈凯琳开始迫不及待地接手机,她已经习惯了手机、网络等高科技,甚至深深地依赖。但下山后的几天里,陈凯琳一直想着老婆婆:接下来这大半年她不卖橘子怎样生活?这当然又是陈凯琳这类“无机”人的思维模式。陈凯琳把山上带下来的橘子放在电脑前,让它跟自己一起被射线辐射着。虽然橘子在这个充满“有机”味道的城市中渐渐变色、烂掉,但那个回归自然过程中体味到的香甜却始终在陈凯琳的心中翻搅。

3

心灵感悟

你是否也久居城市,心灵被忙碌、生计、晋升、高薪充斥着,从来不曾体验自然中原汁原味的甘甜,也不曾在大自然中抛开一切,净化自己的心灵?现代人大部分都忙于衣食、享乐,很少沉酣于大自然的美景。对此,有些人习以为常,虽然外出旅游也会欣赏风景,但常常带着城里人的优越感傲视自然,其实他们的内心已经被俗物充斥的有些病态。当你走出城市,到自然中,就能让心灵被大自然的纯净感染,你会得到净化,也会完全融入到自然中,享受这种回归自然的安宁。





和自己的心灵对话

简奈特·弗兰是新西兰著名的女作家，20世纪四五十年代，她在一个村落里长大。也许是村子里生活艰苦的缘故，那里的每一个人都显得十分强悍而有生命力。只有简奈特与众人相反，她从小在家里就很怯懦，有时宁可被别人嘲笑也不肯轻易出门。父母很替她担心，并且觉得这孩子不正常。

简奈特从小听着各种关于自己的负面评价长大，也渐渐相信自己不正常了。在小学里，她看着同学们围在一起聊得热火朝天，也很想融入他们的圈子里，可就是不知道该怎么开口。

4 后来，简奈特被父母送去一个陌生的环境，和同龄孩子相比，她几乎还在牙牙学语的阶段。于是，她显得更加不正常了。父母便送她去看医生，最初，医生诊断她患了忧郁症，也有诊断为自闭症的。为了帮她走出自闭，父母不得不一次又一次地给她转换学校，但始终没有太大改观，最后她只有住进了疗养院。入院伊始，父母每月都来探望她，后来渐渐懈怠了，慢慢地似乎就忘记了她的存在。

无论是从家里到学校，还是后来进入社会，一直以来，简奈特始终游离于社会之外。她总是喜欢用一些奇怪的字眼来描述一些极其琐碎的情绪，父母和兄弟姐妹听不懂，同学听不懂，大家都觉得她很奇怪，即使是她最崇拜的老师也认定她是一个患有严重呓语与妄想症的孩子。

最终她不得不住进精神病院。在精神病医院有位医生发现，这个极端内向、交谈存在困难、有严重的自闭倾向女孩十分喜欢用笔来表达自己并和自己进行心灵沟通。于是这位医生要求她每天都动笔随意写写，在任何地方写下她想到的任何文字。尽管她总是把大段大段的文字堆积在一起，任何人阅读都要费些气力才能理解其中的意思，但是她的文笔却十分优美，整个文章都很富有诗意。

这位医生开始鼓励简奈特投稿。没有人会想到，就是那些总是被视为不知所云的文字，竟然在一流的文学杂志上刊出了，并获得

了文学大奖。此后,英国的精神科医师才慎重地给她开了一张没有生病的诊断证明。那一年她34岁。经过后来的努力,简奈特成了著名的文学家。

心灵感悟

在现实生活中,听取和尊重别人的意见固然非常重要,但无论何时我们都不要人云亦云,去做别人意见的傀儡,而要经常和自己的心灵对话,问问自己,想要的究竟是什么。这样我们就不会在左右摇摆、不知所措中身心疲惫,最终失去可贵的机会。做自己想做的人,无论成败与否,我们都会获得一种成就感和自我归属感。

与自己的心灵对话,打造开阔而宁静的心灵空间。每个人内心深处都有一个这样的避风港,在人生的旅途中走得累了、烦了的时候,不妨走进自己营造的心灵小屋,安静下来,把琐碎的烦恼、生活的困惑暂时抛到九霄云外,静静地倾听自己心灵的声音。

51



缺陷也是一种美

有一位女士,凡事都要求自己做到最好,但常常因无法如愿而自责,以致对自己的日常工作都缺乏信心,并因此感到惶恐不安,于是她向朋友大倒苦水。

朋友问她:“你知道著名的维纳斯雕像吗?”

她说:“当然知道。”

朋友又问:“你知道她除了美,还有一个明显的缺陷是什么吗?”

她想了一想,说:“她的手臂是断的。”

朋友说:“那你想象一下,如果我们帮她接上两只手臂,会不会显得更加美呢?”

她怔了一下,说:“如果那样的话,她就不叫维纳斯了。”

