

细节决定人生系列丛书

心灵瑜伽

做自己心灵的按摩师

你无法改变事情，但能够改变心情；你无法选择出生，但能够掌控命运。

这是一堂锤炼积极健康的心灵瑜伽课。在操练你心灵的同时，还能带给你心灵的平静和坦然！她是一把启迪心灵的钥匙，是一本享用一生的心灵智慧书。

张笑恒◎主编

内蒙古大学出版社

细节决定人生系列丛书

心灵瑜伽

做自己心灵的按摩师

张笑恒◎编著

内蒙古大学出版社

图书在版编目(C I P)数据

心灵瑜伽/张笑恒主编. —呼化贝尔:内蒙古大学出版社,

2008.3

(细节决定人生系列丛书)

ISBN 978-7-81115-349-1

I.心... II.张... 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(2008)第 036234 号

从书名	细节决定人生系列丛书(1-3册)
主 编	张笑恒
责任编辑	石 斌
出 版	内蒙古大学出版社 呼和浩特大学西路235号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京旺银永泰印刷有限公司
开 本	787×960毫米 1/16
印 张	66
字 数	750千字
版 期	2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-81115-349-1
全套定价	96.00元(本册定价:32.00元)



前言

一家卖甜甜圈的商店前面有一块招牌，上面写着：“乐观者和悲观者的差别十分微妙：乐观者看到的是甜甜圈，而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小小空洞。”也就是说，快乐与否，也许全在于你自己的选择。

一位叫鲍威尔·达尔的美国妇女，她只有一只眼睛，而且视力极差，几近盲人。但她却通过自己吃力的读书方式——将书举到靠近眼睫毛的地方，得到了哥伦比亚大学的文学硕士学位，并成为一所学院的新闻与文学教授。

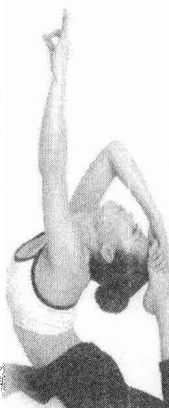
在达尔小时候，她很愿和其他孩子玩“跳房子”的游戏，却看不到地上的线，但她不愿生活在别人的同情中，于是她常常一个人趴在地上，找划在那儿的线，并记下线的位置，然后再和小朋友一起玩。最后，居然成了个中高手。

是什么力量支撑着达尔克服了常人难以想象的困难而达到了人生辉煌境界的呢？一般情况下，我们总会这样理解：不屈服命运、信心与勇气、毅力等。然而事实似乎并非仅仅如此，达尔在她所著的《我想看》一书中这样写道：“在我内心深处，一直隐藏着对眼盲的恐惧。为了克服这种念头，我选择了欢乐，近乎嬉闹的生活态度。”

达尔是快乐的，她从不抱怨生活，相反地，她不断地从自己那残缺的生活中获取乐趣，而且正是这种乐趣的存在，才使得她努力地生活着，一步一步地朝向人生的高处走去。

和达尔比起来，我们大多数人都是幸运的，因为我们可以毫不费力地“跳房子”和看书。然而，我们是否也常常像达尔那样感到快乐呢？我们是否知道，快乐更多的时候，就隐藏在琐碎生活的每一个细节里，它不是财富，不是权势，而是一颗积极向上的健康的心灵。

或许你已好久没有从忙碌的生活或工作当中停下来想一想：我现在过得快乐吗？我有没有得到我想要的幸福呢？那么，在追求快乐真谛的闲暇，不妨拿起这本书，了解一下如何让心灵更加快乐，让自己更加幸福，给自己的心灵做一次“瑜伽”。





第一章

做阳光中的向日葵，放飞心灵与快乐同行

快乐是我们生命中绽放的一朵花，它就好似永远追随着太阳的向日葵，每时每刻都让自己沐浴在灿烂的阳光之下，骄傲又自信地展现着自己的美丽。当然，生命力再顽强的花，也少不了你用乐观的心态去浇灌，要知道只有用心地去感受它、滋润它，心田里盛开的快乐之花才能永不枯萎。

- 1.为了看看太阳，我来到世上 / 003
- 2.生活从不缺少快乐 / 005
- 3.享受独处的快乐 / 006
- 4.让积极心态填满你的心灵空间 / 009
- 5.保持快乐的状态 / 011
- 6.心有快乐天地宽 / 013
- 7.把心情留在春天里 / 015
- 8.简单的生活，简单的快乐 / 017
- 9.快乐与否，自己主宰 / 018
- 10.用微笑面对人生 / 020
- 11.学会感知幸福 / 023
- 12.懂得知足的人最容易快乐 / 025

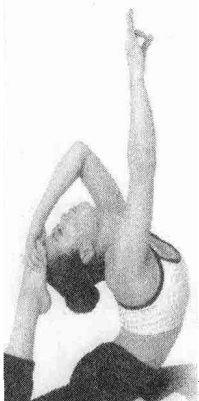


第二章

缩减无休止的欲望，为心灵定做“减肥”大餐

人生在世有所追求是无可厚非的，因为有追求我们才有不断开拓进取的空间。但是，没有限度无休止的追求就是一种贪婪的表现。太过贪婪就会让一个人的欲望无休止地膨胀，而这种膨胀的结果往往是一无所获。因此我们应该懂得：适可而止，知足常乐。

- 1.欲望越多，烦恼越多 / 029
- 2.过度贪婪，终会一无所有 / 031
- 3.生命之舟需轻载 / 034
- 4.为生活松绑，让心灵洒脱 / 036
- 5.不要让他人的赞许成为一种必需 / 038
- 6.敢于承认自己的不足 / 040
- 7.为心灵找一个解脱的出口 / 042
- 8.面对批评不做充气的气球 / 044
- 9.打肿脸，并不能成为胖子 / 046
- 10.别拿昨天的错惩罚今天的自己 / 048
- 11.适可而止是大智慧 / 050
- 12.诱惑面前要能把握住自己 / 052



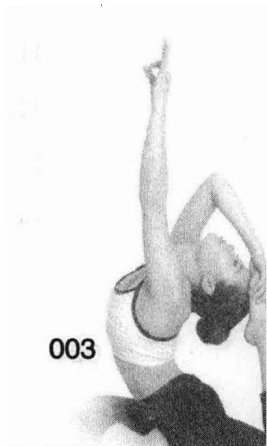


第三章

生气是一把刀子，不要被情绪牵着鼻子走

生气一般是人对心中不满的一种发泄方式，但是这种方式绝对是害人害己的。有句话说：气大伤身。所以，不要因为生气让自己的身心受折磨。气能伤人，宽容才是解除气愤的最好的药剂，我们只有学会豁达、宽容，才会心平气和，神情自若。

1. 不要让心中的“恶”主宰你的行为 / 057
2. 控制自己的情绪，对生气摆摆手 / 059
3. 不知所措时，更要静下心来 / 061
4. 让情绪发泄得恰到好处 / 063
5. 上帝要毁灭一个人，必先使他疯狂 / 066
6. 发脾气会伤害到你身边的人 / 068
7. 生气就是拿别人的过错来惩罚自己 / 071
8. 让负面情绪为你所用 / 073
9. 不要让愤奴成为脱缰野马 / 075
10. 被拒绝，不要冲动行事 / 077
11. 豁达宽容，心无怨气 / 080

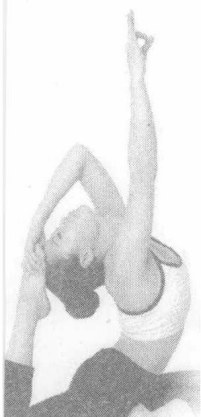


第四章

领着蜗牛去散步，寻找工作与生活的平衡点

人的一生是为了生活，而工作是为了更好地生活。工作和生活就像翘翘板的两端，我们要从工作中获得生活的享受，就要在这两者之间找到一个合适的平衡点，如此无论生活还是工作都可以变得潇洒自如。

1. 让我们放慢脚步 / 085
2. 你能按时下班吗 / 088
3. 不做工作狂 / 090
4. 休息，为了更有效率地工作 / 093
5. “控制”时间，忙里偷闲 / 096
6. 寻找一种平衡 / 098
7. 不要忘了，你还有兴趣爱好 / 100
8. 放慢心灵的脚步 / 103
9. 选择轻松的生活方式 / 106
10. 生活中适度“留白”也是一种美 / 108
11. 一心赶路，小心错过路边的风景 / 110
12. 爱自己才能做好工作 / 112
13. 做工作中真正幸福的人 / 114
14. 把工作变成你的兴趣 / 116





第五章

带着自信上路，最优秀的人是你自己

每个人都是世上的唯一，每个人都有自信的权利。因为自信，我们才懂得欣赏珍惜自己；因为自信，我们才不会妄自菲薄否定自己；因为自信，我们才有勇气追求进取；因为自信，我们才可以做最优秀的自己！

1. 用自信为自己打造一把钥匙 / 121
2. 学会欣赏和肯定自己 / 124
3. 每天都要告诉自己——我是最棒的 / 126
4. 每一朵花都有自己的芳香 / 129
5. 远离自卑，自信就是你的魅力 / 132
6. 保持本色，做最美的自己 / 134
7. 莫让别人的影子“暗淡”了自己 / 136
8. 上帝总给自信的人留着一扇窗 / 139
9. 抬起头，迈出人生的第一步 / 141
10. 内心自信的人总是充满力量 / 143
11. 生命因为奋斗而绚烂如花 / 145
12. 挖掘出自己的宝藏 / 147



第六章

把握眼前，最美的风景不一定在远方

人生短暂，生命稍纵即逝，最美的风景不一定在未来。找准自己的位置，把握眼前，珍惜现在，我们才不会因为赶路而错过身边擦肩而过的精彩。放飞思想，敞开胸怀，抓住生命中的每一次灵光乍现。世事无常，一万年太久，只争朝夕。

1. 找准属于你自己的位置 / 151
2. 放飞思想的风筝，摘下一个“苹果” / 154
3. 偶尔往低处走走并非坏事 / 156
4. 机会再小，也不要错过 / 158
5. 每天做好一件事 / 161
6. 世界上最珍贵的是现在 / 163
7. 别让灵感从你身边溜走 / 165
8. 珍惜生命中的每一天 / 167
9. 不做杞人忧天的人 / 169
10. 一万年太久，只争朝夕 / 171
11. 珍惜时间，才能更好地把握人生 / 173

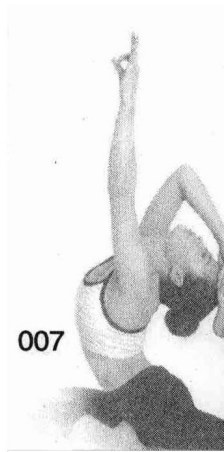


第七章

选对方向，用信念为人生助跑

如果说目标是生命的北极星，那么信念就是追求目标的动力和强大的精神力量，有了坚定的信念，我们就能精神振奋、克服困难。总之，只要我们选择了对的方向，信念就可以支撑着我们百折不挠地奋斗，直到我们到达理想的彼岸。

1. 在人生的沙漠里给自己留一壶水 / 179
2. 匹夫之勇并不是真正的勇士 / 181
3. 成功有时候就是简单的重复 / 183
4. 用理想武装我们的人生 / 185
5. 奇迹是怎么产生的 / 187
6. 激发出生命的热忱 / 189
7. 坚定的信念就是无限的力量 / 191
8. 跟着目标走才不会迷路 / 193
9. 想要成功的人就要有点进取心 / 196
10. 铁锤能打破玻璃，更能铸造精钢 / 198

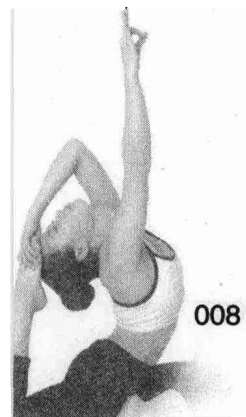


第八章

创造地狱中的“天堂”，别让心灵在悲伤中迷失方向

悲伤是快乐的克星，一颗心一旦被悲伤占据了，就有可能失去快乐的能力。所以，我们应该积极地克服悲伤，远离烦恼，从容淡然地看待生活中的不幸和烦恼，不给悲伤留一点存在的空间。只有这样我们才可以让心灵充满快乐的阳光，从而走出悲伤的阴影，不让自己在悲伤中迷失方向。

1. 承受痛苦的容器大了，痛苦的感觉也就淡了 / 203
2. 不要让自己活在烦恼里 / 205
3. 把烦恼挂在门外 / 207
4. 别让雨水下进灵魂里 / 209
5. 该放手时要放手 / 211
6. 跳出悲伤的井口才能收获浩瀚的蓝天 / 213
7. 知错能改，善莫大焉 / 216
8. 放下行囊中的悲伤 / 218
9. 跳出自我封闭的圈子 / 220
10. 愤怒会伤人 / 222
11. 培养自己永不绝望的性格 / 225
12. 在一个位置上待着不舒适不妨到处走走 / 227





第九章

滴水之恩涌泉相报，感恩之心纯净心灵

感恩之心，是一种美好的感情，是对世间所有人所有事给予自己的帮助表示感激，铭记在心。只要我们对生活充满感激，充满希望与热情，我们的社会就会少一些指责与推诿，多一些宽容与理解；就会少一些争吵与冷漠，多一些和谐与温暖；少了欺骗与涣散，多了真诚与团结。学会感恩，一切将变得无比精彩。

1. 时代呼唤感恩的心 / 231
2. 心存感恩，知足惜福 / 233
3. 给予使人生更加丰富多彩 / 235
4. 抱怨不如感恩 / 237
5. 别让恩人在绝望中哭泣 / 240
6. 赠人玫瑰，手留余香 / 242
7. 意外的收获并非无缘由 / 244
8. 宽恕曾经伤害你的人 / 247
9. 把感恩传递给更多的人 / 250
10. 告诉母亲，你很爱她 / 252

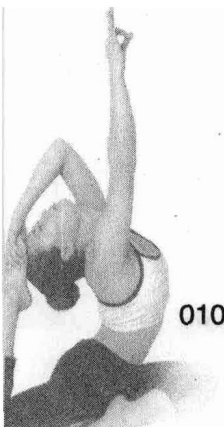


第十章

困境即是赐予，把绊脚石变成垫脚石

困境是通向成功的必经之路，因为通过战胜困境我们才可以练就自己的一身铮铮铁骨，才不会在岁月的沧桑中变得弱不禁风。身处困境我们不应该自暴自弃，而应该看到困境是我们提升自身价值的一个机会，只有经历风雨我们才能见到彩虹。

1. 在泥泞里行走，才会留下深刻的印痕 / 257
2. 不要让自己在挫折面前贬值 / 259
3. 失败不可怕，可怕的是失去追求成功的勇气 / 261
4. 抖落身上的“泥沙”，走出人生的“枯井” / 263
5. 失败的意义在于从中总结经验 / 265
6. 用失败垫起成功的高度 / 268
7. 海上没有不带伤的船 / 270
8. 对一个小孩最残酷的待遇，就是让他“心想事成” / 272
9. 阳光总在风雨后 / 274
10. 信心是困境之海的救生圈 / 276
11. 给自己一片悬崖 / 278
12. 在逆境中坚守 / 280





第十一章

对抗忧郁，别让坏心情出卖你的健康

忧郁像心头的一块石头，心头压有石头的人，就无法轻松自如地生活，所以还是让我们清除那块压在你心头的石头吧。忧郁在心头积压久了就会暗淡原本快乐的心，使原本健康的一颗心变得奄奄一息，所以我们应该选择对抗忧郁，重新找回来自自信快乐的自己。

1. 走出抑郁的阴影 / 285
2. 打开心灵的窗让阳光洒进来 / 287
3. 别让抑郁挤压你的心灵 / 290
4. 坚守心中的那片绿地 / 292
5. 赶走萦绕在你心头的烦恼 / 294
6. 塑造自己，把烦恼抛向一边 / 296
7. 原谅生活的悲伤 / 298
8. 面对压力，何必跟自己较劲 / 301
9. 摆脱心灵的枷锁 / 303
10. 嫉妒是恶魔 / 305

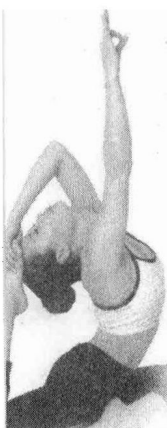


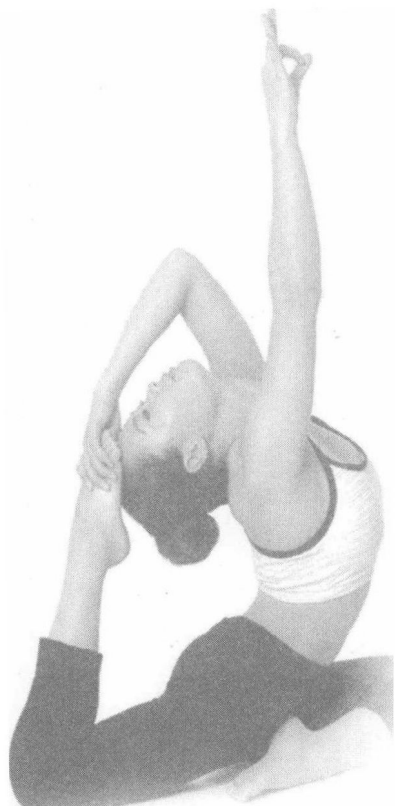
第十二章

多一点宽容，完美主义是心灵的鸦片

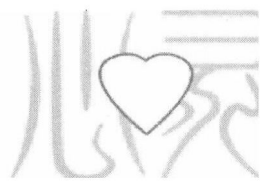
世事本无全，万事没有绝对，月有阴晴，人有悲欢，何必因为碧玉有瑕而放弃整块美玉呢？苛求完美只会陷入完美主义的泥潭！何不把心放宽，原谅生命中太多的残缺，你会发现，世界正是因为残缺而没有遗憾。发现缺陷，正视不足，量力而行，你才能走得更远。

1. 残缺也是一种美 / 309
2. 给别人一把打开自己心灵的钥匙 / 311
3. 世界上不存在没有缺憾的叶子 / 313
4. 留一点面子给别人 / 315
5. 偶尔承认自己的弱点没什么不好 / 317
6. 用你眼中的一点温情点亮世界 / 319
7. 感知幸福 / 321
8. 原谅自身的缺点 / 323
9. 宽恕带给你伤害的人 / 325
10. 不要对自己太过苛刻 / 327





XinLing YuJia



第一章 做阳光中的向日葵， 放飞心灵与快乐同行

快乐是我们生命中绽放的一朵花，它就好似永远追随着太阳的向日葵，每时每刻都让自己沐浴在灿烂的阳光之下，骄傲又自信地展现着自己的美丽。当然，生命力再顽强的花，也少不了你用乐观的心态去浇灌，要知道，只有你用心地去感受它、滋润它，心田里盛开的快乐之花才能永不枯萎。