



心灵地图

The Map of
The Soul

裴玲 / 主编◎

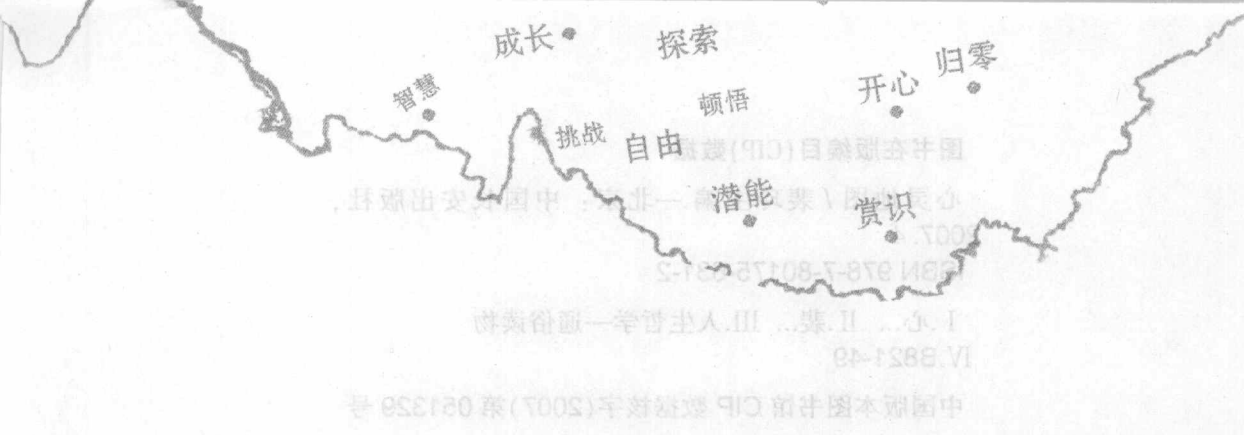
走向智慧的高峰



这不是一本心理学的专门著述
这是一本让你抛开人生诸多枷锁，塑造完美个性，
造就成熟人格，以良好的心态笑对人生的书。



 中国长安出版社



心灵地图

The Map of The Soul

裴玲 / 主编◎

走向智慧的高峰

这不是一本心理学的专门著述

这是一本让你抛开人生诸多枷锁，塑造完美个性，造就成熟人格，以良好的心态笑对人生的书。

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵地图 / 裴玲主编. —北京: 中国长安出版社,
2007. 4

ISBN 978-7-80175-631-2

I. 心... II. 裴... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 051329 号

心 灵 地 图

裴玲 主编

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: 北京航宇印刷厂

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 20.75

字数: 480 千

版次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数: 10,000

书号: ISBN 978-7-80175-631-2

定价: 35.00 元



目 录

第 1 章 成长

第 1 节 懂得包容 3

值得学习的苦痛 4

赶走群花后 5

不同的方式,不同的结局 6

宽容的真义 7

第 2 节 学会放弃 8

放弃·永远 9

最需要你放开的人 10

放下最在意的 11

美景不必在远方 13

第 3 节 希望与成长同在 14

别放弃希望 16

顽强的考辛斯 17

自杀前的醒悟 19

为儿子创办一所学校 21

你可以选择自由 23

临终前的希望 24

第 4 节 掌控情绪 26

把牌玩下去 27

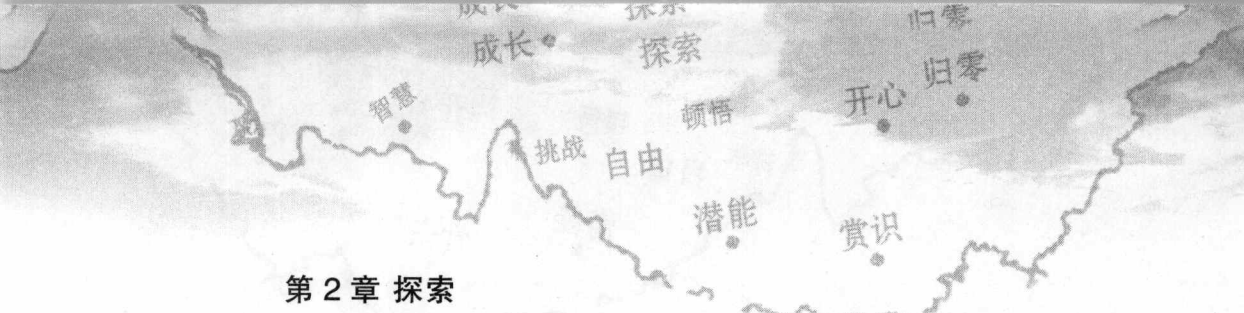
打开另一个窗口 28

时间疗伤 29

渔夫的人生哲学 31

追随心灵 32





第2章 探索

第1节 爱心求真 36

做自己喜欢的 37

爱的回答 39

舍不得吃的橘子 40

跟在爱后面的东西 41

美化自己门前 42

第2节 发掘人性 43

请你们鼓下掌 45

错了就承认 46

因香皂而改变 47

由蜘蛛窥人心 49

第二次饶恕 50

善良没有渺小的 51

宽容造就的 52

良心的伟大之处 53

顾及他人自尊 54

完美的惩罚 55

第3节 妙用智慧 56

大风浪里才有大鱼 58

变美的污墙 59

巧妙的画作 60

退休老人的智慧 61

妙在不点名 62

第4节 真实心态 63

摆正自己的心态 65

兄弟俩的态度 66

搭建海边沙堡 67

对蚂蚁爬壁的三种看法 69

三种态度 70

琴键的颜色 71

第5节 生命密码 73

平静总是相对的 74

幸运的开始是不幸 75

人生的秘诀 77

修庙的思考 78

花贩的花语 79

点燃其他灯盏 81

自觉挑战磨难 82

昙花一现价值 83

警惕小缺点 84

南瓜能承受的力量 85

第3章 守望

第1节 心灵深处 88

恪守至高准则 90

别让眼睛老去 92

犹太人崇尚书 93

第2节 开发潜能 94

寻找触手生温的石头 95

我总得干点什么 97

没有人的“坚持”98

身后缺少一只狼 99

第3节 接受新知 100

绳子不能太长 102

不要让自己的脑袋睡着了 103

风雨中自有生机 104

把自己推到激流中 105

教练的减肥绝招 109

似懂非懂的教授 111

一步改变一生 112

看看里面有什么 115

伸开双手拥抱磨难 117

第4节 常胜法则 119

注重别人的姓名 121

只要行动起来 122

有价值肯定有卖点 124

耐心决定胜利 127

成功比面子重要 129

感恩之心常在 132

第5节 自我重生 135

让人生继续成长 136

伤心的缘由 137

由小而大地梦想 139

一只手也能搬 140

老人烧罐 142

胡萝卜·鸡蛋·咖啡豆 144

书稿被烧之后 146

摩西婆婆的寄托 147



第4章 自由

第1节 心灵对话 150

认真倾听之后 152

不经意的细节 154

用自己的方式展现自己 155

履行承诺的小学校长 157

与人共享 158

被遗忘的角落 159

做自己认为对的事 160

自我意识是独立的 162

偶然中的必然 164

爱是什么 165

第2节 赏识自己 167

没有 E-mail 的结果 168

学会亮出你自己 169

永远做自己 170

缺陷是上帝的钟爱 171

第3节 执著而求 172

一定要吃黑酥油 174

一次小小的善举 176

被录用的白卷 178

第4节 颐养身心 179

鱼儿的悲哀 181

圣人的话语 183

背负的含义 184

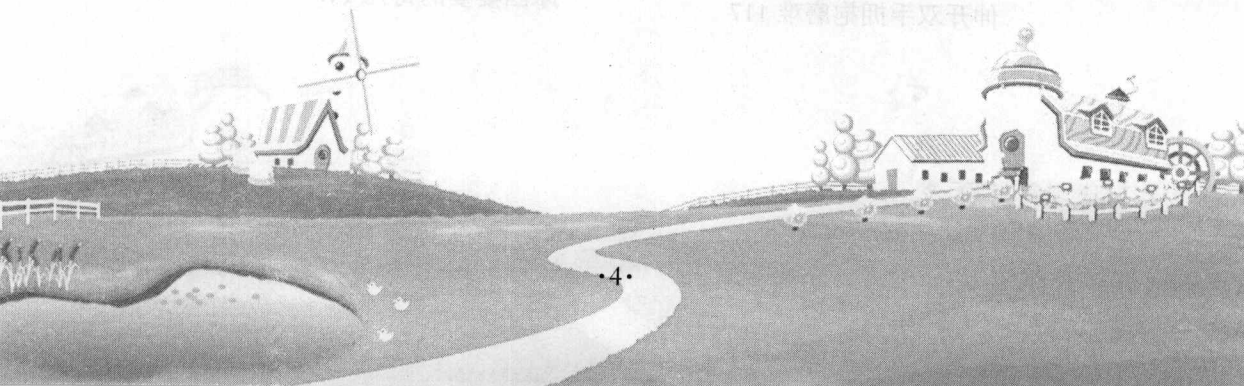
第5节 心灵回归 186

没有规则可循的后期作品 188

为了母亲的心愿 189

第三个电话打给了谁 192

爱情就是左右手 194





第5章 顿悟

第1节 笑对人生 198

寻求解脱的人 200

到底谁脾气不好 201

医治苦痛的灵丹 202

一颗塑料心 203

忍术冠军 205

把自己放出去 206

第2节 成功秘诀 208

摘下悬崖上的草莓就够了 209

父亲的话 210

倒过来试试 211

王大师解困 212

彼此“独立”的小贩 213

丰富比财富更重要 214

第6章 智慧

第1节 洞察世事 217

李泌的提醒 218

大狗吠吠的传奇 221

不戴眼镜的潇洒 223

别失去洞察力 225

陈平观人 228

第2节 适者生存 231

重要的是面对现在 232

更好地融入其中 234

第三次敲门的女王 236

别误入滚筒 237

第3节 随机应变 239

名人的智慧 240

给自己判刑 241

都是“狮子”惹的祸 243

快速应变的结果 245

第4节 把握机会 248

比别人多想一点 250

捞起别人的失误 251

草药与旅店 252

商界奇才的考题 253

第5节 人生冥想 254



心中的东西 256

三个筛子 258

泥巴罩金佛 259

留一只眼睛给自己 260

外重者内拙 261

暂时放弃 277

定期解开包袱 278

用心修剪 279

品位黑暗 280

牧场的名字 282

第7章 归零

第1节 走好开局 264

最大的财富 266

不断尝试就有收获 267

其实一切都很简单 268

砸碎古董的幸福 269

第2节 自我拯救 271

缺点铸就辉煌 273

向后看一看 274

表面看是死亡 275

第3节 寻找生机 276

第8章 开心

第1节 生命之喜 285

睁大你的眼睛 286

伸出手去抓住他 288

障碍后面的资源 289

坚强的巴伐利亚人 292

想写作的女人 295

第2节 自由生活 297

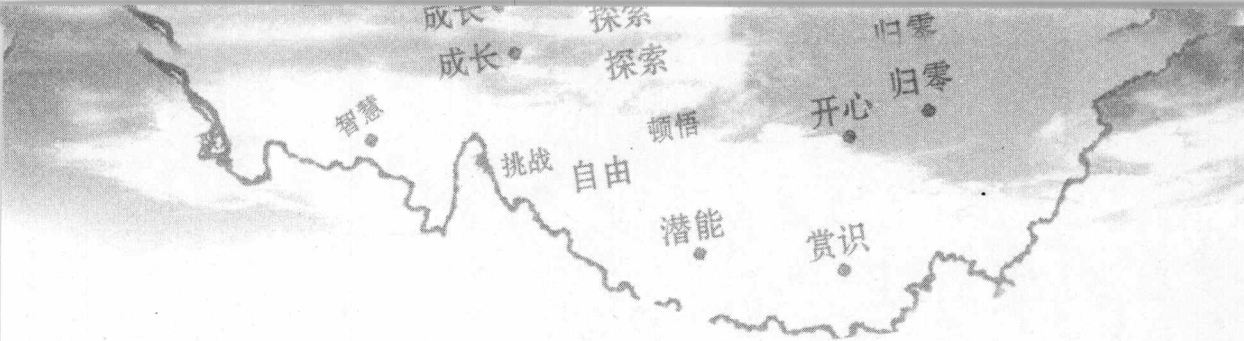
只要你自己希望快乐 299

一个农民的享受 301

本质一样的娱乐 302

国王和磨坊主 303





第3节 享受快乐 305

保持一颗童心 307

我仍会面带微笑 308

一片树叶 308

总说“太好了”310

第4节 不必烦恼 311

始终热心的凯丽 312

穷汉的幸福归宿 313

富翁的行为 314

丈夫的如此开导 315

一个如诗的生命 316

第5节 知足常乐 318

一对快乐的夫妻 319

自觉地知足 320

充分享受拥有 322

聆听心灵的呼唤 323





第1章

成长



人在成长的旅途中，经历风风雨雨后，追求未必实现；喜悦中夹杂着伤痛，欢喜中逃脱不了悲悯。在爱与被爱，恨与被恨的疆界里，找不到确切的理由，在得到与失去，欢心与伤悲的王国里，划不清界线。站在旷野里，仰天长啸，那长长的一声回应是否来自神灵的答复？恐怕只有屋檐下那棵常青树依然记得童年的梦。

成长意味着思考。成长也带来烦恼。成长就是看着自己看着别人踏入小说或者别人的轮回。

成长意味着聪明。成长也带来困惑。成长就是看着承诺看着梦想变成白色或者虚伪的泡泡。

成长意味着明理。成长也带来苦恼。成长就是看着真理看着纯真变成错误或者皇帝的新装。

成长意味着回归。成长也带来离别。成长就是看着聚合看着离别变成困惑或者一生的追寻。

成长往往是一个快乐夹杂着苦涩的过程，一种让人暗自惊喜却又措手不及的过程。

原来在渴望中的成长里夹杂着我们的伤感，原来在期盼中的获得里夺去了我们的宝贵。

成长的快乐与烦恼，都是我们必须经历的。拥有了一种想要的生活，必须会失去另一种生活。成长着、失落着、快乐着……

成长的岁月使我们不再责怪自己曾有的懦弱，成长的岁月使我们不再为月有阴晴圆缺而叹息，成长的岁月使我们懂得了失败后要独自养伤，成长的岁月使我们懂得了流泪不一定是痛苦，成长的岁月使我们懂得该有的那种坚强和自信。



第1节 懂得包容

包容是一种理解，它如同一泓清泉，以洗去心灵中不应该存在的自私与狭隘。它可以使人冷静，从而看清事情的真相，它意味着不计较个人的得失，并可以用真诚去感动温暖对方。

包容是一种珍惜，它让你永远记着走过的甜蜜，并用它们去滋润着爱的花朵。平淡琐碎的包容会让爱变得细腻而绵远，大起大落的包容会让爱变得刻骨而恒久。包容是一种气度，它不仅是你对爱最细心的呵护，更是你对生活的一种如诗般地态度，乃至对人生的一种更高尚的追求。

包容不仅是人对感情对爱的理解与感激，更是一种在天地万物间对生命的一种旷达与博爱。包容是一种接受，这不仅要接受对方的不足，还要接受他的家庭，甚至他的家庭与自己的不一致，包容不是一种忍让，而是一种豁达，包容与尊严无关，包容只是爱的体现。包容是一种宽容，感情的事情不必锱铢计较，耿耿于怀。原谅对方的错误，和和气气做一个大大方方的人，于是包容为你带去一份爱的海阔天高。

值得学习的苦痛

法国伟大的印象派画家雷诺阿曾有这么一则让人感悟深刻的故事。

雷诺阿因罹患了严重的类风湿性关节炎，以致手指扭曲抽筋。他的朋友亨利·马蒂斯去看他，悲哀地注视雷诺阿用指尖握着画笔作画，每画一笔就会引起一阵疼痛。

有一天，马蒂斯忍不住就问雷诺阿：“为什么你这么痛苦还要继续坚持画下去？”

雷诺阿回答道：“痛苦会过去，但是美丽会留下来。”

多么感人的一句话啊！

正如法兰克尔所说的：“活着就是要受苦，受苦是要找出受苦的意义。”

当你知道生命中的苦痛就像帮助我们成长的阶梯时，是否也准备好更上一层楼呢？每一种病痛后面，都有值得学习的一课。



赶走群花后

传说在很久以前，牡丹自认是花中之王，艳冠群芳，无与伦比。十分厌恶其他的花，总觉得它们好丑，心里总是想着，让那些讨厌的同类和自己在一起，不但破坏了整体美，也大大损害了自己那过人的风姿。

有一天，牡丹跑到玉皇大帝那儿诉苦，要求玉皇大帝将花园里那些杂七杂八的花迁走，这样，它就可以独领风骚，一花独美了。玉皇大帝答应牡丹的要求，一夜之间，园内所有的花都不见了，只剩牡丹一种，满花园都是牡丹花。乍看之下，果然艳丽壮观，美不胜收，但是，时间久了，前来赏花的人越来越少，就连蝴蝶、蜜蜂都不来了。牡丹姊妹们大为不解，便越努力展现自己美丽的风姿，结果，还是乏人问津。

一日，牡丹听见一个路人和朋友说：“这里原来有好多美丽的花，如今只剩下一种，好单调、好乏味，一点都不好看，根本不像花园。”牡丹听了，恍然大悟，连忙向玉皇大帝认错，请求玉皇大帝再让其他花儿重回花园。牡丹终于明白，任何花都无法独占整个花园，唯有百花齐放，才显现出真正的美，才能使花园呈现出欣欣向荣的现象。

容许别人的存在，接纳别人的成就，欣赏旁人的特色，见贤思齐，应该是一种快乐；甚至要容忍周遭一些不尽合理的事物，以一种包容的心，去看这个世界，你会发现，其实善良的好心人，还是占大多数。花园里不能只栽种一种花，人生舞台上也不可能只有一个主角，每个人各

有各的位置、各有各的上场时间，应该相互尊重、体谅与帮忙，不排斥、不拒绝，抱着“你好，我好，大家都好”的态度，自然会减低敌对意识，这样做人做事必定容易迈向成功之路，也较为顺畅。

不同的方式，不同的结局

有这样一段故事：

有一对情侣，相约下班后去用餐、逛街，可是女孩因为公司会议而延误了。当她冒着雨赶到的时候已经迟到了30多分钟，他的男朋友很不高兴地说：“你每次都这样，现在我什么心情都没了，我以后再也不会等你了！”刹那间，女孩终于决堤崩溃了，她心里在想：或许，他们再也没有未来了。

同样的在同一个地点，另一对情侣也面临同样的处境；女孩赶到的时候也迟到了半个钟头，他的男朋友说：“我想你一定忙坏了吧！”接着他为女孩拭去脸上的雨水，并且脱去外套盖在女孩身上，此刻，女孩流泪了。但是流过她脸颊的泪却是温馨的。

你体会到了吗？其实爱、恨往往只是在我们的一念之间。故事很淡，却耐人寻味，它告诉我们爱不仅是浪漫，爱更需要包容。要继续相爱，就要选择包容。



宽容的真义

当佛陀在世时，有位“阿阁世”王，为了夺取王位，害死了自己的父王“频婆娑罗”王。“阿阁世”自立为王不久，知道弑父的罪报后，开始心生悔意，由此而全身发热生疮，臭秽不可闻，经治疗后，病情不但没有减轻，反而越发严重，虽经别人劝请，往佛陀处求取忏悔解救，仍自惭形秽不愿去。

频婆娑罗王虽被儿子杀害，但他生前信佛虔诚，深知身心的虚幻无常，故不仅没有任何的怨恨，而且在知道儿子的情况后，反而显灵劝告儿子，告诉他，他是佛陀的弟子，愿以佛陀的慈悲来原谅他。此时，佛陀就快涅槃了，如果不赶快去，就再也见不到佛陀了，因为除了佛陀能救他，使他不堕入地狱外，再也没有任何人可以解救他了。受到父王的宽宥和催促，阿阁世王前往求见佛陀，因而得以获救。

频婆娑罗王的宽容，真是令人感动，体现了宽容的真义。尤其难能可贵的宽容，他不仅原谅了儿子，也使他自己的慈悲为怀得到升华。

所以，宽容，不止是一种思想，更是一种可以实践的本质，因为它是每个人都具有的一种无限宽阔广大的“空性”本质。当我们往清净的自性回返时，学会宽容别人，就是学会宽容自己，给别人一个改过的机会，就是给自己一个更广阔的空间。