

一本让你淡定从容的智慧书

经典珍藏本

一本让你解读心灵的枕边书

心灵有了毒素，就应该立刻排除，否则，只能越积越多，让你抑郁寡欢。

真正的宁静，是你学会“放下”的时候。解开心灵的桎梏吧！为你的心灵开一扇窗，
让快乐自己走进来。

刘迎泽◎主编

给心灵



现代人应修的
心理健康课

排排毒

Get rid of
the poison 人生困惑的心理调试和解决之道
for your mind

 海潮出版社
HaiChao Press

本让你淡定从容的智慧书

经典珍藏本

一本让你解读心灵的枕边书

心灵有了毒素，就应该立刻排除，否则，只能越积越多，让你抑郁寡欢。

真正的宁静，是你学会“放下”的时候。解开心灵的桎梏吧！为你的心灵开一扇窗，
让快乐自己走进来。

刘迎泽◎主编

B82-4
24

给心灵

排排毒

Get rid of
the poison 人生困惑的心理调试和解决之道
for your mind



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

给心灵排排毒/刘迎泽主编.—北京:海潮出版社,
2007.8

ISBN 978-7-80213-450-8

I.给... II.刘... 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 115630 号

书 名:给 心 灵 排 排 毒

主 编:刘迎泽

责任编辑:王惠平

封面设计:创品牌

责任校对:刘秀丽

出版发行:海潮出版社

地 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国各地新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂

开 本:730 毫米×1000 毫米 1/16

印 张:16

字 数:260 千字

版 次:2007 年 9 月第 1 版

印 次:2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN:978-7-80213-450-8

定 价:29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

毒,或许是这个世界上最可怕的东西之一,一切有害的东西都可以称之为“毒”。比如使人受害叫做“毒害”,心肠残酷叫做“毒辣”,手段凶狠叫做“毒手”,等等。

我们在生活中,几乎每时每刻都会遇到“毒”。其中有的是天然或人工的化学物质,比如铅(劣质陶瓷、汽车尾气)、汞(日光灯、劣质化妆品)、DDT 杀虫剂;有的是称之为“病毒”的微生物,从司空见惯的流行性感冒,到危及生命的艾滋病(HIV 病毒)、SARS(冠状病毒),它都是罪魁祸首;还有毒蛇、毒蜘蛛、毒水母、毒蘑菇等等有毒生物,以及海洛因、吗啡这些“毒品”。无毒的食物进入体内,在消化分解、新陈代谢的过程中,也会产生各种毒素,比如乳酸、尿酸、自由基等,还有身体内多余的脂肪、坏死细胞和癌细胞,都可以归到“毒”的范围之内。

以上这些毒物,有的毒性极其猛烈,一点点就可以毒死几百人,有的毒性比较微小,但是慢慢积累起来,也会让人身体虚弱,健康受损。在人类进化的上百万年中,人体逐渐有了排毒、解毒的功能,肾脏、肝脏就是我们排毒、解毒的器官。在正常情况下,人体有能力化解排除毒素,维持健康。可是一旦体内毒素得不到及时清除而不断累积,人体就会进入亚健康状态,进而引发多种疾病。

现在,人们已经开始逐渐了解“毒”的危害,懂得了排毒有益于身体健康的道理。但是,大部分人还不知道,我们的心灵也会受到“毒素”的侵扰。

心理学家认为,与侵蚀身体的毒素相同,侵蚀心理的毒素既有外来之毒,又有内在之毒。外来之毒包括社会世俗的不良观念、他人的恶意嘲讽以及突发的不幸事件等等,是各种不良心理的刺激源。内在之毒则是错误的观点、思维方式和行为模式,是外来之毒堆积于心,内化而形成的一种心理反应机制。生活中,每个人难免会遇到挫折、失败和打击,面对这些失意的人生经历,有的人会把负性情绪和心理感受牢记于心,耿耿于怀。这样一来,他们的心理长期受到困扰,就会丧失自信和热情,被心灵之毒所毒害。心灵的毒素也会通过心理与生理的互动关系作用于我们的身体,比如自卑作用于胆囊,紧张作用于关



节,愤怒伤害心脏,怀疑伤害脊椎,烦躁伤害肝脏,而压抑则使肾脏受损。

压力与焦虑是最厉害的心灵毒素。许多人有严重的焦虑、紧张现象而不自知,或身陷于极大的压力之中而未察觉,如果没有适当的处理,及时排除心理毒素,不但我们的心理、精神出现问题,就连身体健康也跟着受影响。这些问题在短时间之内可能不会出现任何症状,但时间一久,就像未曾整理擦拭的空间一般,尘埃会慢慢出现,越积越多,终至无法收拾的地步。除了精神方面的疾病外,身体许多重大病症如癌症、心脏、消化方面的疾病,无不和压力息息相关。

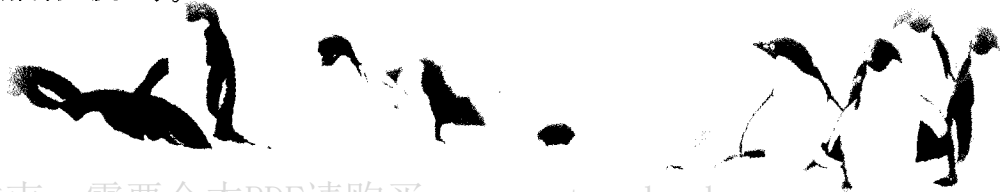
在正常情况下,人们也能通过本能来排解心灵之毒。其中最主要的过程就是遗忘。抛掉那些消极的情绪及体验,可以使心灵得到有效卫护。瑞典心理学家拉尔森说过:“消除心灵毒素最好的方法是学会遗忘。”(The best way to delete mind-dirty is learning forgetting.)

每个人的经历中都有失意和伤痛,虽然那些灰暗的日子将必然在时间的作用下渐渐远逝,但是如果我们不学会遗忘,常常温习那些不愉快的往事,就会在心灵中布下愈来愈大的阴影。这阴影会渐渐吞噬掉我们的快乐和热情,使我们变得自卑、脆弱、自闭和忧郁。即使外面的世界阳光灿烂,却将自己禁锢在过去的牢笼中,让痛苦的回忆慢慢地耗费生命。

牢记那些生命中不快乐的小插曲,是对自己心灵的残害。但是,心理学的研究同样证实,主动的遗忘并不是一件容易的事情。在生活中,我们都有这样的直觉:努力地忘却一件事情,却只能让它记得更加牢固。即使我们自以为已经忘掉了某件不愉快的事,但实际上它只是默默地隐蔽在我们的潜意识中,仍旧在伺机作怪。如果我们不断地把这些心灵毒素强压在潜意识当中,它们就会越积越多,最后在一次难以控制的爆发中给我们的精神带来无法修补的破坏。

因此,面对这个纷繁复杂,极易使人产生心灵毒素的现代社会,在本能之外,我们必须学会主动排出心灵毒素,维护我们的心理健康。这就是我们编写本书的目的。

实事求是地说,我们并不认为这本书是一种能让人“百毒不侵”的灵丹妙药。我们只希望本书可以成为一盏甘冽宜人的香茗、一段轻柔舒缓的音乐、一声温暖体贴的问候,在不知不觉中,将损害我们心理健康的心灵之毒,渐渐化解得无影无踪。





目 录



第一章 给心灵洗个澡

- 给自己一个目标 / 2
- 态度决定人生的价值 / 3
- 独一无二的你 / 4
- 给自己树一面旗帜 / 5
- 把自己放对地方 / 6
- 你不必是天才 / 8
- 细化自己的特长 / 8
- 不要给自己设限 / 9
- 请相信你的选择 / 10
- 人生的境遇如水 / 12
- 人生不会处处如意 / 13
- 今天的生活是昨天的理想 / 14
- 分段实现大目标 / 16
- 命若琴弦 / 17
- 盯紧一个“想法”就好 / 18
- 你到底想要什么 / 20
- 人生没有障碍 / 20
- 天下没有白吃的午餐 / 21
- 假如可以再活一次 / 23
- 生命的清单 / 24
- 学会选择人生 / 25
- 信念的力量 / 27



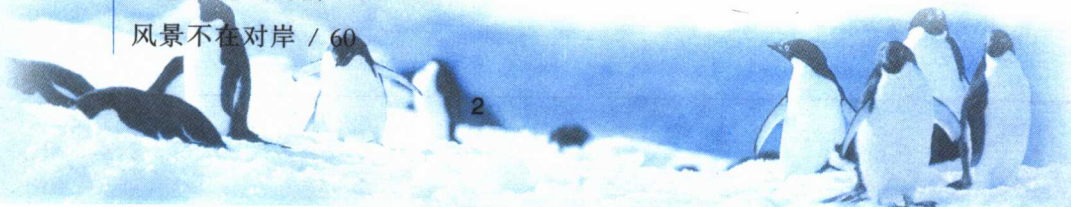
第二章 态度改变生活

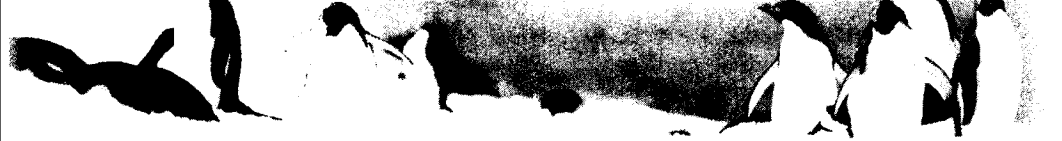
- 命运靠自己主宰 / 30
- 距离金子三英寸 / 31
- 性格即命运 / 32
- 命运就像一张纸 / 33
- 给成功一个期限 / 35
- 敢为天下先 / 36
- 把心先摔过去 / 37
- 认准了就去做 / 38
- 再坚持一下 / 39
- 冲出命运之茧 / 41
- 你努力了吗? / 42
- 有欲望才有希望 / 43
- 永葆快乐心情 / 44
- 抓住机会就去做 / 45
- 自己拯救自己 / 46
- 运气是争取来的 / 47
- 成为富人的秘诀 / 48
- 没有人注定要失败 / 49
- 成功的公式 / 50
- 人需要强迫自己 / 52



第三章 晾晒你的心情

- 烦恼就是庸人自扰 / 54
- 每个年龄都是最好的 / 55
- 随手关上身后的门 / 56
- 不值得为小事斤斤计较 / 57
- 让悲观随风而去 / 59
- 风景不在对岸 / 60





合适就好 / 60
丢失了两块钱 / 61
不要和猪打架 / 63
心灵的疤痕 / 63
装满石头的篓子 / 64
换一种心情去生活 / 65
消气的秘诀 / 65
我们都是旅客 / 66
一切都还在 / 67
切勿冲动行事 / 68
把嘲笑照单全收 / 69
适量的盐巴才合口 / 70
一匹马带来的烦恼 / 71
保持一颗纯净的心 / 72
不要让坏心情传染下去 / 73
贪小便宜吃大亏 / 74
原谅别人等于解脱自己 / 75
罐子碎了之后 / 76
装出一副好心情 / 77
音乐与心情 / 78



第四章 做人其实很简单

记住别人的名字 / 82
说话要看对象 / 83
用赞美代替批评 / 85
是“我们”不是“我” / 87
想好了再说 / 88
骄傲自满要不得 / 88
那是别人的路 / 90
细节决定成败 / 90

死要面子活受罪 / 92
淡漠背后的闲话 / 93
善待你的对手 / 94
毛毛虫的悲剧 / 96
秘密知道越少越好 / 97
伟大的宽容 / 98
友谊经得起磨难 / 99
形象是一面镜子 / 100
把聪明隐藏起来 / 101
记住的和忘却的 / 102
学会成人之美 / 103
别让他人左右你 / 103
拔下的鸡毛 / 104
欲速则不达 / 105
只有一个半朋友 / 106
把敌人变成朋友 / 107
幽默是一种智慧 / 108
低调做人高调做事 / 109



第五章 逆境只是一阵风

上天其实很公平 / 112
不要因为挫折而丧失斗志 / 113
用积极的心态与挫折竞赛 / 114
生命的价值 / 114
珍惜拥有的一切 / 115
站到“泥沙”上面 / 116
被生活击倒以后 / 117
花生的秘密 / 118
绝境创造奇迹 / 120
没有痛苦哪来自由 / 121





逆境是一阵风 / 122

从错误中看见契机 / 123

苦难是道加法题 / 124



第六章 爱是快乐之源

快乐在尾巴上 / 128

常存感恩之心 / 129

妹妹的硬币 / 130

爱能使人忘掉痛苦 / 131

金钱会使你迷失自己 / 133

微笑每一天 / 133

让花朵点亮生活 / 135

爱是快乐之源 / 136

生命的平分 / 137

真爱在心间 / 138

爱是一束花 / 139

做一棵舍己树 / 141

每天做一件善事 / 143

爱的意义 / 143

为自己点一盏灯 / 145

等待是一种幸福 / 146

快乐的一瞥 / 147

多和陌生人说话 / 148

让爱情保鲜 / 149

爱情从婚姻开始 / 151

爱的位置 / 152

圣诞礼物 / 153

金钱不是婚姻的主人 / 154

盛满爱的陶罐 / 155

越老越快乐 / 156

狼的智慧 / 157

快乐是内心的满足 / 158

有一种爱叫相濡以沫 / 159

只有你能欣赏我 / 160



第七章 在工作中享受生活

让工作充满快乐 / 164

不为薪水而工作 / 165

素质比资历更重要 / 166

加一点创意就成功 / 168

把自己亮在暗处 / 169

不满是前进的动力 / 170

不同待遇的两个年轻人 / 171

不要轻视每一件小事 / 172

用一点时间来思考 / 173

先磨斧子再砍树 / 175

多付出一点点 / 176

在那个位置上 / 177

全力以赴地去做 / 178

学会与压力共存 / 179

放下这杯水 / 180

缺乏会思考的人 / 181

不能自视太高 / 182

干什么并不重要 / 184

切勿急于求成 / 185

不要说你没时间 / 186

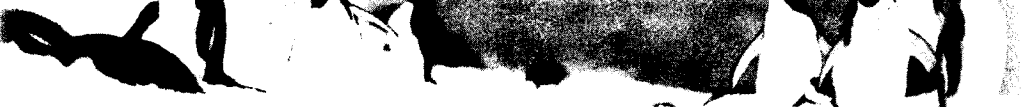
不妨再试一次 / 187

没有左臂的冠军 / 188

2000 多年历史的难题 / 189

文凭只看三个月 / 190





小银匠的机遇 / 191
从最底层做起 / 192
少说话多做事 / 194
合作才能成功 / 194
非洲老人的道理 / 195
八岁的富翁 / 196
从整理办公桌开始 / 198
每天抽出 15 分钟读书 / 199
主动与老板沟通 / 200
切勿好高骛远 / 201
额外多做一点点 / 202
工作带来的收获 / 204



第八章 成功源于习惯

习惯影响人生 / 208
好习惯是培养出来的 / 209
富翁的考题 / 210
倾听的习惯 / 211
精益求精的习惯 / 212
“特殊习惯训练” / 213
节俭并不过时 / 213
空手道冠军的习惯 / 214
一次错误的判断 / 215
养成制订计划的习惯 / 216
成功从举手开始 / 217
打开你的心锁 / 218
储蓄的习惯 / 219
不浪费一分钱 / 220
没有任何借口 / 220
养成守时的习惯 / 222



第九章 幸福就在你身边

泡泡中的小彩虹 / 226

欣赏生活中的美 / 227

余下的都是利润 / 229

退一步去想 / 230

幸福就在我们周围 / 231

最好的未必最合适 / 232

做自己爱做的事 / 233

欲望与幸福成反比 / 234

不要吝啬你的微笑 / 235

幸福无需他人认可 / 237

幸福不必四处寻找 / 238

快乐的鱼贩 / 238

向左走选择快乐 / 239

幸福在取舍之间 / 241

一百万买不来幸福 / 242

幸福的换算 / 243





第一章 给心灵洗个澡

人生的意义到底是什么？

这是我们要谈的第一个话题。也是我们必须明白的第一个问题。

相信这也是很多青年人甚至中年人都曾苦苦思索却得不出答案的一个问题，
一个能让哲学家都无所适从的问题。

你的答案是什么？

其实，这个问题是没有答案的。

但是，我们要给它一个意义。

给它一个你理想中的意义，随便是什么，声望、财富、爱情、亲人等等，只要你可以从中得到满足感，这就够了。

这对你非常重要。



给自己一个目标

冬天来了。一天,父亲带着 10 岁的儿子准备去山上看梅花。

前一天雪下得很大,整个世界白茫茫的一片。他们走在雪地里,父亲看到远处有棵大树,就对儿子说:“咱们来比赛吧,跑到那棵树,看看谁在雪地上走出的路线最直。”

儿子听了很高兴,心想,如果要比谁先跑到那棵树,肯定是父亲赢,但要是比谁走出的路线更直,那可就不一定了。所以他十分小心地走着,不停注意着自己的双脚,然后将一只脚慢慢放到另一只脚前面,就这样,好不容易才走到大树旁。这时父亲早已经站在大树底下了。儿子回头一看,却发现父亲竟然比自己走得要直得多。



父亲看着儿子吃惊的目光,便笑着对他说:“儿子,其实要走成一条直线,最有效的方法不是看着脚,而是用眼睛注视着前方的目标。只要眼睛始终不离开大树,集中精力一点,很容易就走成一条直线了。不信你可以再试一次。”

儿子依照父亲的方法又走了一次,这次果然非常直。

心灵丝语

只知道注视着自己的脚,而不是看着远方那棵大树的人是难以成功的。因此,我们必须要有生活的目标,并且死死地盯住它,扎实而坚定地迈好每一步。





态度决定人生的价值

有一个小男孩,他生活在孤儿院里,所以常常悲观地问院长:“像我这样没人要的孩子,活着究竟有什么意思呢?”院长总是笑而不答。

有一天,院长交给小男孩一块石头,说:“明天早上,你拿这块石头到市场上去卖,但不是‘真卖’,记住:无论别人出多少钱,绝对不能卖。”

第二天,小男孩就拿着石头来到市场上,找了一个角落蹲下来。过了没多久,他就意外地发现有不少人对他的石头感兴趣,第一个人说:“小孩,3个金币卖不卖?”另一个人则说:“我出5个金币!”第三个人大喊:“卖给我,我愿意出10个金币!”价钱越抬越高。小男孩其实已经动心了,10个金币对他来说是多大的一笔财富啊!可是,小男孩牢记着院长的话,怎么也不肯卖。

回来后,小男孩兴奋地向院长报告了今天的境遇,院长只是笑笑,说道:“明天你再拿到黄金市场去卖。”

第三天,在黄金市场上,有人竟然肯出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。小男孩还是没有卖。

第四天,院长叫小男孩把石头拿到宝石市场上去展示。结果,石头的身价又长了10倍,由于小男孩怎么都不肯卖,一传十,十传百,这块石头竟被传扬为“稀世珍宝”。

最后,小男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院,把这一切都告诉了院长,问:“为什么会这样呢?它只是很普通的一块石头啊!”这回院长没有笑,他望着孩子慢慢说道:“孩子,其实生命的价值就像这块石头一样,在不同的环境下就会有不同的意义。这块不起眼的石头,仅仅由于你的珍惜而提升了它的价值,竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗?只要你自己看重自己,珍惜自己,你的生命就是有意义的,你活着就是有价值的啊。”

心灵丝语

学会生活,首先就应学会给自己估价,然后珍惜它,磨砺它,直到它发出金子般的光芒。

独一无二的你

在基安勒很小的时候,就跟随母亲从意大利移民到了美国。他在汽车城底特律度过了悲惨的童年,所以痛苦和自卑成了他心理抹不去的痕迹。

他的父亲一辈子碌碌无为,总是对他说:“认命吧,你将一事无成。”这个说法让他更加沮丧,他总是为自己将会有个苦闷的前程而烦恼不已。

但是,有一天,她的母亲却告诉他:“孩子,世界上没有谁跟你一样,你是独一无二的。”

从此,他燃起了希望之火,他认定自己就是最好的,没人比得上他。每天临睡前他都要对自己说:“我是最好的。”然后才入睡。

长大后,他第一次去应聘时,那家公司的秘书向他索要名片时,他递上一张黑桃A。结果立刻就得到了面试的机会。经理问他:“你是黑桃A?”

“是的。”他说。

“为什么是黑桃A?”

“因为A代表第一,而我刚好是第一。”

就这样,他被录用了。

想知道后来的基安勒吗?他成功了,真的成了世界第一。他一年推销1425辆车,创造了吉尼斯纪录。

在儿童时代,我们就知道,雪花是独一无二的,没有任何两朵雪花是相同的;树叶是独一无二的,也没有两片完全一样的树叶。我们的指纹、声音和DNA也是如此。因此,我们每一个人都是独一无二的,我们每一个人都具有某种其他人所没有的东西。

然而,尽管我们知道这一点,知道地球上从来没有完全像我们一样的人存在过,但是我们每一个人还是多多少少在某些方面都会有自卑感,习惯于将自己与别人相比,比容貌,比出身,比财富,比房子,比工作。我们常常习惯性地把自己作为标准来衡量我们的成功,如果我们在报纸上读到某人取得了伟大的成就,然后很快就发现他们的年龄超过了我们,我们就会因此得到一点暂时的安慰:我们也还是有可能取得同样的成功的。

