

【现代家庭生活百科全书】

打开心灵的窗户，
给自己一片蓝天

凡事嘈杂，人生喧嚣
茫茫人生，何不激流勇退
抛却凡尘，呷一口咖啡
给心灵洗个澡……
风过留痕，岁月留香
风吹过了，会留下一丝清新
心走过了，就会留下感怀的生活……

【何银洲◎主编】

全集

给心灵 洗个澡

人民日报出版社

给

心灵 洗个澡

全集

【何银洲◎主编】

凡事嘈杂，人生喧嚣

茫茫人生，何不激流勇退

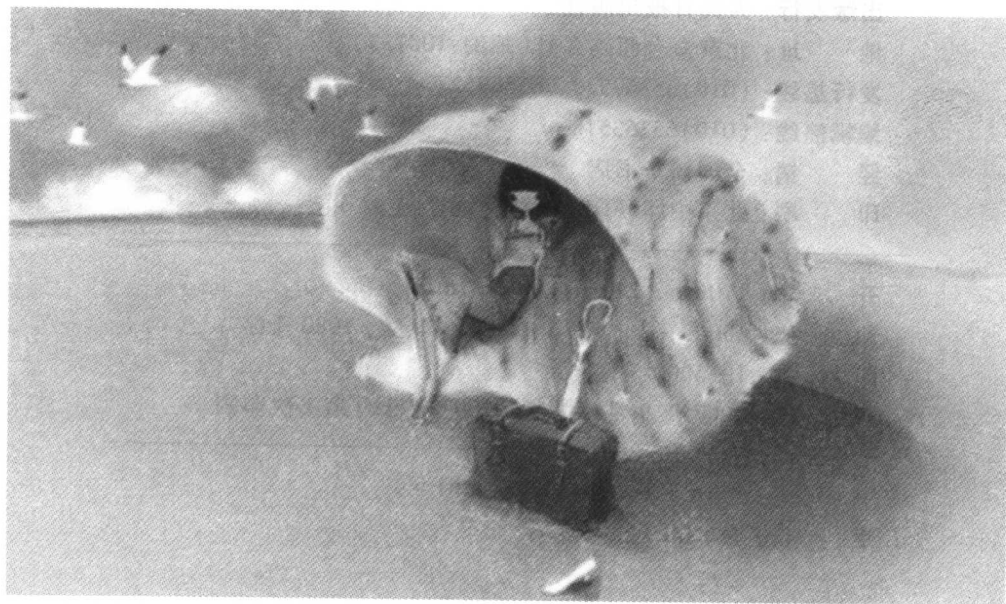
抛却凡尘，呷一口咖啡

给心灵洗个澡……

风过留痕，岁月留香

风吹过了，会留下一丝清新

心走过了，就会留下感怀的生活……



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡全集/何银洲主编. —北京:人民日报出版社,2007.7

(现代家庭生活百科全书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 561 - 9

I. 给… II. 何… 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 116975 号

给心灵洗个澡全集

主 编:何银洲

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:170mm × 240mm 1/16

印 张:150 字 数:1080千字

印 数:1—5000

印 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80208 - 561 - 9

定 价:216.00元

前 言

人生一世是否快乐，往往并不取决于你拥有多少，富人有富人的苦恼，穷人有穷人的难处，两者其实都有不幸存在。而快乐往往是你对生活 and 生命的一种感觉，对人生的一种态度。

一位哲人说：“你的心态就是你的真正主人。”

一位伟人说：“要么你去驾驭生命要么是生命驾驭你；你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

有这样一个故事：

一群年轻人到处寻找快乐，但是，却遇到了许多烦恼，忧愁和痛苦。为此他们深感苦闷，更加不快乐。

一日他们去向智者苏格拉底请教，快乐到底在哪里？

苏格拉底并没有告诉他们答案，而是说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

年轻人们暂时把寻找快乐的事儿放到一边，找来各种造船工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造成了一条独木船。

年轻人把独木船拖到河里，并邀请苏格拉底上船，在波光鳞鳞的河面上，迎着凉爽的晚风，一边合力荡浆，一这齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

年轻人齐声回答：“当然，我们快乐极了！”

苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个目标忙得无暇顾及的时候突然来到。”

在这个故事里，我们发现其实快乐一直就在我们身边，根本不用刻意去寻找，只是我们没有用心去发现，去体会罢了。

去工作而不要以挣钱为目的，去爱而忘记所有别人对你的不是，去跳舞而不管是否有他人关注，去唱歌而不想着是否有人赞美，去生活就想这

世界便是天堂，自己就是天堂中最幸福的一个。

本书收集了 300 余个闪烁智慧灵光的小故事，小寓言，它像是古代先贤们兴之所至，妙趣横生地娓娓而谈，或者说它更像一件智慧的百衲衣，每个片断都闪闪发光，不断让你惊喜，让你深思，并从中得到真正的启示和快乐，教你真正认识自己的心态，学会在平凡的生活发现自己的价值和自己的幸福。

丛书编委会

目 录

第一辑 解开心灵的枷锁

他深深鞠了一个躬,向老人说明来意。

老禅师问道:“这么说你是来寻求解脱的?”

他说:“是的,恳请不吝赐教。”

老禅师笑着问:“有谁捆住你了吗?”

“……没有”。

“既然没有人捆住你,何谈解脱呢?”

他蓦然醒悟。

一个人的一生	3
松开烦恼的绳索	4
明白自己在干什么	5
别和自己过不去	5
心中无事	6
先装什么,后装什么	7
丢掉多余的东西	8
喂骡子一把土	9
大胡子爷爷	10
为了一顶帽子	11
污染	11
金鸟与银鸟	12
困扰来于自身	13



给心灵洗个澡全集

心里的顽石	14
斩断缚心的绳索	15
烦恼人	16
不要为打翻的牛奶哭泣	17
烦恼箱	17
成功源于快乐的心灵	18
装满石头的篓子	19
放下的快乐	20
碎了的花瓶	21

第二辑 学会发现身边的快乐

一霎那,她突然感到自己能自由自在地走路是多么的幸福。

她对小女孩说:“你说的对,我是真的很富有呢!”

小护士接着对小女孩说:“其实你也很富有啊!因为你有一双美丽发亮的眼睛,也有健康的双手。”

这时,小女孩笑了“是啊,我只看到自己没有一双健康的腿,却没有想到我有一对这么好的眼睛,还有一双灵巧的手!”

最穷的人	25
对比	25
一次难忘的旅行	26
比一比,你是富有的	27
一个贫穷的人	28
做自己最好	29
一粒鹅卵石	30
最大的乐事	31
苍老或愚蠢	31
跳芭蕾舞的大象	32
两只老虎	33
守住自己的沉香	33

个性的魅力	34
唱佛曲的人	35
老太太的改变	36
幸福只是一种感觉	37
庄周梦蝶的故事	38
一个小书包	39

第三辑 微笑着面对生活

“往山顶走，固然风雨可能更大，却不是威胁你的生命。

但是向山下跑，看来风雨小些，似乎比较安全，但却可能遇到

暴发的山洪而被活活淹死。”登山专家严肃地说，“对于风雨，

逃避它你只能被卷入洪流，迎向它，你却能获得生存！”

等待三天	43
荒地生花	43
幸与不幸	44
寻找快乐	45
没有完美	46
微笑的力量	46
迎着风雨走	47
打棒球的小男孩	48
气色很好	48
还俗和尚	49
一张机票	50
快乐的农夫	51
一束迎春花	51
迷人的笑容你有没有	52
远处的风景	53
关于幸福	54
无脚男人	55
双胞胎	56
快乐是一种心理状态	56



给心灵洗个澡全集

约翰的微笑	57
一把椅子	58
养成幸福的习惯	59

第四辑 让阳光洒满心田

在厨房忙碌的母亲看见他们奇怪的举动,问道:“孩子们,你们在做什么?”他们回答说:“房间里太暗,我们要扫点阳光进来。”

母亲笑道:“只要把窗打开,阳光自然会进来,何必去扫呢?”

快乐的秘密藏在每个人的心中	63
梨的两种吃法	64
齿轮与爱情	64
一堆沙子	65
谷仓中的金表	66
扫阳光的孩子	67
失败还是成功	67
自己的宝藏	68
寻找位置	69
有差别	70
抢救哪一件事	71
人生的秘诀	71
心灵的富有才是最富有	72
抓一把沙	73
卖鞋	74
理想的房子	74
心灵的菜单	75
小公务员的悲剧	76
蝴蝶发卡	76
天堂与地狱	77
不同的体验	78

寻找什么,得到什么	79
换个角度	79
渔夫的幸福生活	80
幸福在哪里	81
丢失了两元钱的车	83

第五辑 爱心是一盏明亮的灯

老师说:“它真是太美了,我会一辈子珍惜它的。但你不应该走那么远的路专门去为我带一个贝壳。”

男孩眨着眼睛说:“一个贝壳作为礼物可能太轻了,我还把走路也作为礼物送给你。”

爱心的传递	87
赢得信任	87
电梯上的感悟	88
那个人就是佛	89
缘分	90
绝世珍宝	91
救命的银丝	92
来世做什么	92
片语抵万金	93
漂亮的光头	94
爱心	95
神奇的爱	96
妈妈只收0美元	97
一件雨披	98
电梯里的那面镜子	98
从真爱中获取力量	99
最珍贵的礼物	100
如何对待坏邻居	101
最好的报酬	102
母亲的“谎言”	103



给心灵洗个澡全集

改变一生的赞美	104
有爱,才有成功和财富	105
一捆柴的价值	105
袋鼠的施舍	106

第六辑 坚强的人总会出头

小蜗牛哭了起来,说:“我们好可怜,天空不保护我们,大地也不保护我们。”

蜗牛妈妈安慰地说:“所以我们有壳啊!”

阳光就在自己头顶	109
花生的秘密	109
最后8秒钟创造的奇迹	110
取舍之间	111
游泳者的失败	112
音乐家的坚持	113
勇敢的登山者	114
蜗牛的壳	114
长跑运动员	115
樵夫的斧头	116
理解真正的信念	117
寻找宝藏	117
多走几步	118
如何清静	119
死神也怕希望	120
蜜蜂的愿望	121
成功就是多坚持一次	121
心中的较量	122
两颗种子	123
做命运的主宰者	124
离成功一步之遥	125
不和现状妥协	126

成功就在失败背后	126
20 美元钞票	127
坚持自己的正确观点	128
与命运抗争	129
南极的对面	130

第七辑 帮助别人就是帮助自己

阎王听完他们的愿望,当下判定二人来世前途。

“甲过索取,接受的人生,下辈子当乞丐,整天向人索取,
接受别人施舍。”

“乙过付出,给予的人生,来世做富翁,布施行善,帮助别
人。”

一杯牛奶的回报	133
付出与索取	133
两个湖的不同	134
善待别人等于善待自己	135
玫瑰花	136
无芯的蜡烛	136
喝了洗手水	137
两辆中巴车	138
一位母亲的故事	139
从黎明看到曙光	139
一张也没有	141
怎样快乐	142
鸽子与蚂蚁	142
卓希玛的金鱼	143
一匹马的命运	144
逃命的狼	145

第八辑 有了信心才会成功

“一个人若想改变眼前充满不幸或无法尽人意的境况,”



给心灵洗澡全集

她接着说：“只要回答这个简单的问题：“我希望情况变成什么样，然后全身投入，采取行动，朝理想目标前进即可。”

接着，她的脸绽现出美丽的笑容：“我的名字是阿济·泰勒·摩尔顿，今天我以美国财政部长的身份，站在这里。”

敢说：“我很重要”	149
人生之门	149
滚土的小松鼠	150
成为州长	151
相信自己	152
倒下就意味着失败	153
电击实验	154
信心的声音	154
原一平的故事	155
支配别人不如支配自己	156
栓在小木桩上的大马	157
拿破仑的化身	158
油漆未干的椅背	159
唱歌的小姑娘	160
一只蜘蛛和三个人	161
魔法钻戒	162
教练画的线	163
照亮人生的一盏明灯	164
不灭的信念之火	164
高扬信念	165
谬误与真理	166
接纳自己	166
简单的问题	167

第九辑 不要强求的太多

知足者常乐，知足便不作非分之想；知足者温饮不虑便是幸事；知足者无病无灾便是福泽。所谓养性修身，参禅悟道，

无非就是散淡随缘,乐天知命。

犹太人的请求	171
最大的财富	172
不必奢求过多	173
做一棵安心草	173
缺角牡丹	174
苏格拉底逛街	175
瓶子里的糖	176
剩下的都是利润	176
绕着房子和土地跑三圈	177
不要陷入渴求的漩涡	178
富有的太太	179
有裂缝的水罐	180
穷人的富裕生活	181
陶钵的价值	181
“无心”的成功	182
人生如牌	183
幸福是什么?	184

第十辑 宽容之心更快乐

当妈妈过来看到时,却说:“哇,我从来没有看过如此壮观的牛奶海洋,好漂亮哦!”

小孩听妈妈这么一讲,突然就不害怕了。

妈妈微笑着走近小孩子说:“你好厉害,妈妈长这么大,都没有看过这么漂亮的牛奶海洋,你愿不愿意和妈妈一起把牛奶打扫干净?”

“恕”字的含义	189
学会感恩	189
相互认错	190
牛奶海洋	191
两个争强好斗者	191



给心灵洗个澡全集

国王与医生	192
绊脚石	193
脱去烦恼再回家	194
对他人宽大就是对自己宽大	195
宽容的结果	196
化干戈为玉帛	197
天生辽阔	197
善意的掌声	199
礼物	200
仇恨袋	200
蜂蜜芋泥	201
大山的回答	201

第十一辑 上帝给谁的都不会太多

双面神回答：“因为这样才能一面察看过去，以吸取教训；一面展望未来，以给人憧憬。”

“可是，你为何不注视最有意义的现在呢？”先哲问。

“现在？”双面神茫然。

先哲说：“过去是现在的逝去，未来是现在的延续，你既然无视现在，即使对过去了若指掌，对未来洞察先机，又有什么意思呢？”

只看自己所拥有的	205
乞丐的梦	205
为生命列一张单子	206
心能看见	207
三种人生	208
狮子与大象	209
上帝给谁的都不会太多	210
不必强求	211
一个祈祷的人	212
残缺的圆	212

不满现状的马	213
把握现在	214
拼命向前跑	214
并不贫困	215
路遇歹徒	216
老婆婆的变化	217
三个兄弟	217
还有阳光和蓝天	218
理解命运	219
经历	220
农夫的计谋	220

第十二辑 要有一颗永远进取的心

事后,慧能大师告诫弟子们:“当情况看起来似乎很糟糕的时候,你应该看你是否站错了方向。当你看着太阳的时候,你不会看见阴影。向后看只会使你丧失信心,向前看才会使你充满自信。当前景不太光明的时候,试着向上看——那儿总是好的,你一定会获得成功。”

坚强的乌龟	225
时光如虎	225
尽量向上看	226
扔出去的“心愿石”	227
撞钟的学问	228
用心去做	228
清醒的狮子	229
卖报纸的启示	230
掉进枯井里的驴	231
上帝的杯子	231
神秘房间	232
减肥创意	233
故事里的启示	234



给心灵洗澡全集

拥有自己的一片天	235
世上无难事	235

第十三辑 学会放弃无谓的坚持

学生们终于把最沉重的“名”和“利”也翻出来甩掉了，口袋里只剩下了“谦逊”、“正直”、“快乐”……一下子，他们感到说不出的轻松和快乐，脚上仿佛长了翅膀。苏格拉底长舒了一口气：“啊，你们终于学会了放弃！”

放弃“宝贝”	239
西齐弗的故事	240
学会低头	240
乞丐的愿望	241
两个樵夫的遭遇	242
背着独木舟的农夫	243
绵羊的坚持	244
固执的神父	244
尽职的仆人	245
两个商人	246
渔夫的誓言	247
掷骰子	247
鱼饵	248
装聋	249
放手的快乐	250
解脱	250

第十四辑 谦虚的向别人学习

其实，我们每个人都该心存美好，因为心中有什么，你就会看到什么！你也会得到什么！他人是我们的另一面镜子，让我们可以反观自我，时时处处检验自己的言行举止。善良的人看到的是别人的善良和优点，心胸狭窄的人看到是别人的小肚鸡肠，宽容的人看到的是广博的世界。