

一种健全的心态比一百种智慧都有力量

给心灵洗个澡

· 女人篇 ·

Gei Xin Ling Xi Ge Zao
Nv Ren Pian

正确保持良好心态的方法

 中国纺织出版社



一种健全的心态比一百种智慧都有力量

袁玲◎编著

给心灵洗个澡

女人篇

好心态决定好命运

*Gei Xin Ling Xi Ge Zao
Nu Ren Pian*

 中国纺织出版社

心态是能孕育灵魂和精神的力量

裴玲◎编著

给心灵洗个澡

男人篇

正确保持良好心态的方法

*Gei Xin Ling Xi Ge Zao
Nan Ren Pian*

 中国纺织出版社

内 容 提 要

日常生活中,大多数人的痛苦,都是因为自己看不开,放不下,一味固执造成的。痛苦犹如人心中垃圾,有形垃圾容易处理,无形的垃圾最难处理。随时清洗自己的心灵,才能洗掉贪欲、虚荣、自卑,才能使自己保持心灵的平静,淡泊明志、宁静致远。常给心灵洗个澡,让自己拥有一颗宁静的心,从容面对每一天!

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡/裴玲编著.—北京:中国纺织出版社,2007.8

ISBN 978-7-5064-4473-6

I.给... 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099547号

策划编辑:詹 珉 特约编辑:刘岩川

责任编辑:陈 芳 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京通达诚信印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年8月第1版第1次印刷

开本:700×1000 1/16 印张:21

字数:204千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

- 
- 人之所以痛苦,在于过分追求。
 - 当你对自己诚实的时候,世界上没有人能够欺骗得了你。

活的就是心情

好心情决定好命运,拥有良好的心情,才会活出潇洒的人生。

舒畅的心情是自己给予的,
不要天真地去奢望别人的赏赐。

舒畅的心情是自己创造的,
不要可怜地去乞求别人的施舍。



正确保持良好心态的方法

日常生活中，大多数人的痛苦，都是因为自己看不开，放不下，一味固执造成的。痛苦犹如人心灵中的垃圾，有形垃圾容易处理，无形的垃圾最难处理（痛苦是一种无形的烦恼，是由怨、恨、烦、恼等组成）。

以前有个人叫商汤，他在洗澡盆边写了九个字：“苟日新，日日新，又日新”，商汤在洗澡的时候，外洗身，内洗心。所以他在洗完澡后“身心舒畅”。

随时清洗自己的心灵，才能洗掉贪欲、虚荣、自卑，才能使自己保持心灵的平静。

淡泊明志、宁静致远。常给心灵洗个澡，让自己拥有一颗宁静的心，从容面对每一天。

责任编辑: 陈 芳

封面设计:  大象设计工作室 陈树
Daxiang Design Office 010-84803033



前 言

这是一本专门写给女人看的书。

美丽的女人娇艳如花，她们常常对镜冥思：如何才能在这似水的流年中留住自己的美丽。不美丽的女人也常常对镜冥思：如何才能让自己也拥有一份令人羡慕的美丽。女人是感性的，所以拥有一个好心态，对女人来讲，就如同拥有了第二张脸。女人不能没有一个良好的心态，因为唯有好的心态才能让美丽长驻，才能让看似普通的容颜变得娇艳。

女人天生认为自己是需要保护的对象，习惯于在男人的臂膀下小鸟依人般地生活着。正因为活在别人的世界里，女人常常容易受伤。女人可以不是强者，但必须要有自己的世界，因为唯有摆脱依赖的心态，才能豁达地面对一切，从而赋予生命本质的意义。

在今天的社会中，女人的生命分外多彩，而迎接多彩的生命更加需要一份积极的心态。《给心灵洗个澡——女人篇》通过一个个触动女人心灵的小故事，给女人讲述一个又一个人生的小哲理。它教会女人如何在失利时不失自信；在困难面前积极乐观；在社交时展现出最美的一面；在爱情的海洋中畅游；在职场独领风骚，以积极的心态和自身的智慧赢得每一天！

《给心灵洗个澡——女人篇》这本书为女人量身打造，总共分为六辑：

一、美丽由内而外——告诉女人美丽的真正意义在哪里。

二、眼中看到鲜花——女人不应该再以物喜、以己悲，而应该拥有阳光心态。



三、爱情浇灌女人花——教会女人如何把握住生命的真爱，享受爱情的滋润。

四、品味生活的真谛——为女人阐述生活中真正重要的东西。

五、懂得放手的女人最聪明——女人应该懂得失与得的意义。

六、坚守自己的心灵土壤——女人应该主宰自己的命运。

女人心细如发，每一件看似微不足道的小事都有可能触动她敏感的神经，让她或兴奋、或失落、或悲伤、或怨恨。面对纷纷扰扰的世界，女人更容易相信自己的直觉。女人过于感性的的心灵让她们如收藏家一样认真地收藏起生命旅程中的每一份欢笑和泪水、每一份憧憬和回忆，让她们的心灵更丰富，同时也为本来脆弱的心灵增加了一份沉重的负荷。所以，还在为生活而烦闷的女人们，不妨静下心来，为自己泡一盏茉莉清茶，然后慢慢翻开这本书，逐页读下去，相信当你用心读完这本书并领悟其中道理的时候，你会变得更加从容、自信，而且那个时候，岁月在你脸上留下的将不再是一道道皱纹，而是永恒不减的魅力！

女人们，为心灵洗个澡吧，洗掉一路风尘和劳顿，带着自信和微笑重新上路，抱着积极的心态让自己时刻散发迷人的芬芳！



目 录 CONTENTS

第一篇 美丽由内而外

要做孝顺的儿媳 \2

良好的修养助你成功 \3

岁月不减美丽 \4

永不凋零的花朵 \5

宽容照亮未来 \6

聪明胜于美貌 \8

爱的芬芳 \9

富有的女士 \10

小鸟的泪水 \11

舌头的威力 \12

一串甜美的葡萄 \13

可怜的鱼儿 \15

捕鸟人与眼镜蛇 \16

宽恕需要理智 \17

找到回家的路 \18

容忍和宽容 \20

天堂的快乐 \21

几颗善良的心 \22

付出才能得到 \24

智慧中隐藏着伟大 \26

甜甜的糖水 \28

心中的那份温暖 \29

第二篇 眼中看到鲜花

听取善意的劝告 \32

心灵的震颤 \33

鼠英雄传奇 \35

王子选妻 \37

福祸两姐妹 \38

眼中看到鲜花 \40

沙漠很美丽 \42

走出心灵的阴影 \44

从不生气的爷爷 \46

再加两个苹果 \47

心态影响成败 \49

至少还有一块宝石 \51

力大无比的蚂蚁 \52

梦的奇妙寓言 \53

给心灵洗个澡 \54

心态积极,快乐生活 \56



第三篇 爱情浇灌女人花

爱是平淡的似水流年 \58

美丽的缺憾 \59

少敲了一下门 \61

爱要用心才能得到 \62

美丽的邂逅 \64

真实的才是最美的 \66

低头间的温柔 \68

爱情深处是生活 \71

爱的最高境界 \73

花儿在等待中绽放 \75

美丽的皱纹 \77

错过的美丽 \79

对自己说“不要紧” \81

别把爱当作牢笼 \83

女人,请顾及男人的尊严 \84

第四篇 品味生活的真谛

美丽的石头 \86

莫强求 \88

快乐无价 \90

那枚红色的小别针 \91

知足常乐 \92

完美的树叶 \94

一样的开始不一样的结局 \95

最动听的曲子 \97

心平气和的价值 \99

添加一个休止符 \100

放慢生活的节拍 \101

珍惜生活,善待自己 \103

给自己定把标尺 \105

批评到表扬的转变 \107



第五篇 懂得适时放手的女人最聪明

- 小金鱼的金山 \110
- 贪婪的农妇 \112
- 金嘴鸟 \113
- 放弃才能解脱 \116
- 金币变尘埃 \118
- 寻狗启示 \120
- 拿人家的手软 \122
- 不过一碗饭 \124
- 懂得放手的女人最聪明 \126
- 船过水无痕 \128

3

第六篇 坚守你的心灵土壤

- 做主宰自己命运的女人 \130
- 做一棵树 \132
- 取鱼之道 \133
- 菜农和学问家 \134
- 小锤子与大石头 \136
- 独特的资源 \137
- 一只玉镯 \138
- 最难的乐谱 \140
- 相信你的魅力 \142
- 说出你的想法 \144
- 合格的助手 \146
- 作勇敢的咖啡豆 \147



第一篇

美丽由内而外

爱美是女人的天性,什么样的女人才能称得上是美丽的女人呢?拥有娇好的容颜可以称得上漂亮,但真正的美丽是由内而外散发出来的。女人的美丽来自心灵美。



要做孝顺的儿媳

老人已经老态龙钟了。他迈不动双腿,眼睛看不见,耳朵听不清,牙齿也都掉光了。他吃饭的时候,饭菜常常从他嘴里漏出来。儿子和儿媳便不再让他上桌子,只让他在火炉边吃饭。

2 有一次,儿媳端了一碗饭给老人吃,老人想把碗挪近一点,可是碗掉在地上,摔碎了。于是儿媳就开始破口大骂,说他把家里的东西都弄坏了,打了好多碗。她还说以后她要用大木盆给老人盛饭。老人只是叹了口气,一言未发。

有一天,儿子和媳妇在家里坐着,看见他们的儿子在地上摆弄一堆小木片。父亲就问道:“儿子,你这是在做什么?”“爸,我正在做木盆呢。等将来你和妈老了的时候,我好用这只木盆给你们盛饭。”儿子回答说。

夫妻俩你看看我,我看看你,都为自己那样对待老人而羞愧。从那以后,他们又重新把老人请上桌吃饭,并且细心地照顾他。

心灵感悟:

我们的言行举止和待人的态度如一面镜子,随时映射在其他人的眼中,他们会以同样的方式和态度对待我们,所以我们应时刻牢记:“爱人者人皆爱之!”



良好的修养助你成功

某公司要招一批应届毕业生，当时有10个人通过了初试，她有幸入选了。来参加复试那天，10个人坐在会议室里等待考官的到来。这时秘书给大家倒水，多数人表情木然地看着秘书忙活，其中有一个还问了句：“有绿茶吗？天太热了。”秘书回答说：“抱歉，刚刚用完了。”轮到她时，她轻声说：“谢谢，大热天的，辛苦了。”秘书抬头看了她一眼，满含着笑意，虽然这是很普通的客气话，却是秘书今天听到的唯一一句。

门开了，考官走进来和大家打招呼。不知怎么回事，屋里静悄悄的，没有一个人回应。她左右看了看，犹犹豫豫地鼓了几下掌。大家这才稀稀落落地跟着拍手，由于不齐，越发显得零乱起来。考官挥了挥手：“我手里有一份本公司的宣传单，大家都是希望来公司工作的，现在发给大家，无论复试能否通过，就算作个纪念吧。”

接下来，更尴尬的事情发生了：大家都坐在那里，很随意地用一只手接过考官双手递过来的宣传单。走到她面前时，她礼貌地站起来，身体微倾，双手接过宣传单并恭敬地说了一声：“谢谢！”复试过后，考官让大家回去等通知，一周以后，她接到了该公司的录用通知，等她来上班时才发现，原来只有她一个人被录用了。

心灵感悟：

要做好事情就要先学会做人，因为一个人的道德修养是其事业的基础所在，也是赢得他人的好感与尊重的前提。



岁月不减美丽

4

一位妻子觉察到自己的丈夫经常在家里夸奖他的女助手,心里就起了些疑心:这位女助手一定很漂亮,否则丈夫怎么会天天夸她!于是妻子开始每天描眉画眼、梳妆打扮,甚至不惜花了一大笔钱去做美容手术。谁知她丈夫对她的精心装扮却熟视无睹,每天仍旧大谈特谈他的那位女助手。妻子沉不住气了,开始试探着打听女助手的背景。丈夫于是邀请妻子一同去探望她。一见面,妻子大为吃惊,女助手既不年轻也不漂亮,而是一位头发斑白、身材发福的普通妇人,但她在言谈举止中分明透露出聪慧、自信、乐观和机智,周围的人无不受到她的感染,甚至连这位妻子也抵抗不了她的魅力,很想和她交个朋友。这位妻子终于明白了,内在的美赋予一个女人的魅力是无可比拟的。

心灵感悟:

尽管岁月会在女人的脸上刻下一道道皱纹,但同时,它也会使女人成熟,而且别具风韵。容貌毕竟是外表,而被岁月剥蚀后显露出的学识、修养、能力、道德观、人生观才是真正的自我,也是得到人们尊重的必要条件。





永不凋零的花朵

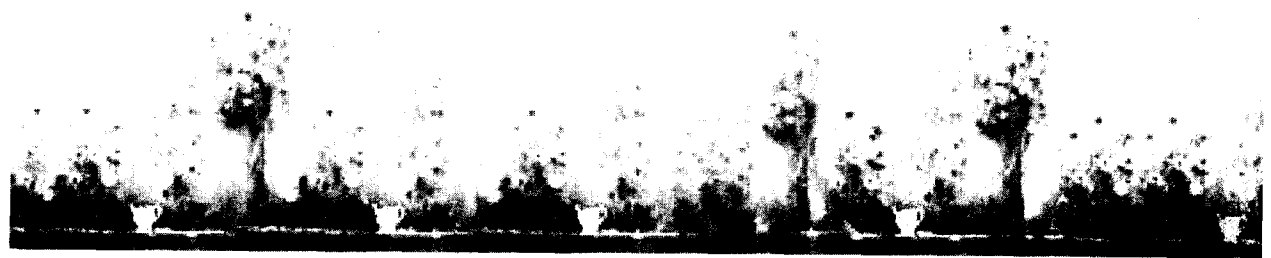
国王把两个儿子叫到跟前，对他们说：“我想要一朵世上永开不败的花。你们俩谁先找到这种花，谁就可以做国王。”于是两位王子跋山涉水，去寻找国王心中的花。走过无数个地方，问过无数个园丁，都找不到这种花，因为世上所有的花都不可能常开不败。有花开就必然有花落。

两个王子当然不能空手而归，他们各自带着自己找到的花朵回到了宫中。大王子带回来的是一朵娇艳的花朵，对父亲说：“我可以把自己从园丁那儿学来的温室技术用到这朵花上，保持花开所需要的温度，让花一直处于开花期。”国王看了之后，一言不发。小王子拿出一个小小的玻璃瓶，里面是已经被碾成粉末的花粉。他对国王说：“开放的花虽然美丽，却总有一定的期限，只有花的香味才能让人回味无穷。所以，只有无形的花才是永开不败的花。”国王听了小王子的话终于露出了笑容。这样，小王子顺理成章地继承了王位。

5

心灵感悟：

有花开就必定有花落，但是花香却能沁人心脾，留下永恒的美。只要花香常在，容颜是否还娇美，又有什么重要呢？女人如花，美丽在于内心而非容貌。





宽容照亮未来

琳达现在已经步入老年了,她做梦也没有想到,在她失去了唯一一个儿子之后,还会如此幸福地享受到人世间的天伦之乐。

琳达曾经有一个儿子,可是在儿子7岁那年,意外地被一群游荡在社会上的坏孩子砍死了。那段时间,她心中充满了仇恨,每一次看到那些衣着不整、叼着烟卷走街串巷、狂歌猛喊,甚至脏话连篇的坏孩子,她都有过去撕烂他们的冲动。后来,在一次“拯救边缘少年”的公益活动中,她碰到了一个小教授。他对琳达说:“你的事情我都听说了,可是怨恨是解决不了问题的,而且你知道吗?这些孩子也很可怜,因为他们是最孤独的一群,父母过早地抛弃了他们,社会也用有色眼镜看待他们,他们多数人自从出生的那天起,便没有尝到过温情!”

琳达愤愤地说:“可是他们夺走了我的孩子!”

“那是个意外,放下这些怨恨吧,如果你愿意,也许他们都会成为你的孩子!”

琳达最终听从了教授的建议,参加了“拯救边缘少年”的公益活动。她每个月都要抽出两天时间去附近的一家少年犯罪中心,去试图接近这些曾经让她深恶痛绝的孩子。开始时固然有些不大自在,可通过一段时间的交流后,她发现,这些孩子确实不像他们所表现的那样坏。他们渴望被人用心地爱,有的甚至渴望叫谁一声“妈妈”。于是琳达领养了其中两个孩子,她每个