

16
th

心灵

调整心态, 做最好的自己

给 洗 个 澡



Clear Your Mind
Claim Your Spirit

谭小娟 编著



北京出版社出版集团
北 京 出 版 社



心灵
调整心态, 做最好的自己
给 洗 个 澡

*Clear Your Mind
Claim Your Spirit*

谭小娟 编著



北京出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡：调整心态，做最好的自己 / 谭小娟编著. —北京：

北京出版社，2007.9

(家庭书架·成功读库)

ISBN 978-7-200-06950-1

I. 给… II. 谭… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第139804号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 刘迪

策划编辑 任月圆 谭小娟

装帧设计



插图绘制 程功

排版制作 杨玲寒 赵艳超

家庭书架·成功读库

给心灵洗个澡

——调整心态，做最好的自己

GEI XINLING XI GE ZAO

——TIAOZHENG XINTAI, ZUO ZUIHAO DE ZIJI

谭小娟 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 / 北京·北三环中路6号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京振兴华印刷有限公司

版次 / 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 20

字数 / 286千字

书号 / ISBN 978-7-200-06950-1 / G·3499

定价 / 19.90元

你无法决定天气，但能够改变心情；你无法选择出生，但能够掌控命运。

博格斯是美国著名的NBA篮球明星。他身高仅1.60米，是他所在的夏洛特黄蜂队最矮的球员，也是NBA中最矮的球星。有人提出质疑：他只有1.60米的身高，能打好职业球赛吗？博格斯自信地说：“别人说我矮，反而成了我的动力。我偏要证明矮个子也能做成大事情。”在各个赛场上，人们看到的博格斯就像个“地滚虎”，从下方来的球90%都被他抢断，个子矮反而成了他飞速运球过人的有利条件。后来，他被破格选入职业球队，成为世人皆知的大球星。

博格斯的故事说明：我们的命运操纵在自己手里，大自然对万物都一视同仁，并不会帮助任何人。能帮助你，只是你自己。自信的力量来源于心灵深处，给心灵洗个澡，把别人的不屑和歧视当作前进的动力，你就能把黑色的绝望转化成绿色的希望。

好莱坞巨星麦当娜曾说过这样一段话：当年与西恩潘的婚姻，浪费了一整年的时间；与喜剧演员班哈特争女儿而翻脸，两年的友情算是空白；后来演过大烂片《赤裸惊情》，这一年也没有意义；在演出《狄克崔西》时与华伦比提传出恋爱谣言，又浪费了一年的生命。相信惊世骇俗的麦当娜在说这些话时，也对岁月的逝去有无限惋惜吧！

生命只有一次，怎么度过是自己的事。太在乎别人的看法，必定会背负沉重的压力。换个角度看人生，命运就全在你手里。就像法国思想家蒙田说的：“我宁愿有一个短促的老年，也不愿在我尚未进入老年期就老了。”我们成长的历史，就是心灵跋涉的历史。时间久了，难免蒙上灰尘。给心灵洗个澡，就是摒弃内心的杂念，给灵魂喘息的机会；给心灵洗个澡，就是换个心态过人生，踏上坦荡的命运之途；给心灵洗个澡，就是给梦想和希望插上翅膀，让它带领自己越飞越高……

本书用大量经典、智慧的故事展现生活中的方方面面，每个故事后都有一道点睛之笔，它们将帮你照亮人生的迷途，洗净心灵的尘埃，还你一片自在清爽的世界。

编者

第一辑 好命不如好心态

* 心态决定命运	12	* 你最优秀	24
* 拒绝接受	13	* 生活如品茶	25
* 打开心灵之门	13	* 不同的看法	26
* 挑战噩运	14	* 留一条路给别人	27
* 勇敢面对挫折	15	* 等待的幸福	28
* 打破常规	16	* 沙漠繁星	29
* 希望击退了死神	16	* 爱这一“家”	30
* “走”出奇迹	17	* 幸运车票	30
* 没有“随便”	18	* 梦想曲线	32
* 独一无二	19	* 脱鞋进舱	32
* 改变态度	19	* 愿意吃亏	33
* “复明”的药方	20	* 你会成为国王	34
* 享受过程	21	* 为梦想打工	35
* 站在顶端	21	* 后院的钻石	36
* 缺憾之美	22	* 拾小海螺	37
* 机会只有一次	23		

第二辑 命运靠自己扭转

* 结局可以“选择”	40	* 专心致志	47
* 锁定目标	41	* 命运在手	47
* 六年外卖	41	* 播种成功	48
* 分段妙法	42	* 满怀信念	49
* 做好一件事	43	* 儿时梦想	49
* 敢于冒险	44	* 下一次你能	50
* 偷羊的圣徒	45	* 敢于越雷池	51
* 总有办法	46	* 别误读“恐惧”	52

* 积累成功	53	* 做得比别人好	62
* 掌握契机	53	* 付出努力	63
* 自救度众生	54	* 逆境“突围”	64
* 迅速决断	55	* 认清自己	65
* 自立才能自强	56	* 只管去做	66
* 行动改变命运	56	* 成功的心态	67
* 承受打击	57	* 走自己的路	68
* 挫折促你成熟	58	* 全力以赴	68
* 彻底投入	59	* 为人生埋单	69
* 挣脱束缚	60	* 挫折孕育着辉煌	70
* 正视苦难	61	* 不轻言放弃	71
* 不留退路	61		

第三辑 突破心中的障碍

* 突破心障	74	* 成功的窍门	86
* 征服自己	74	* 心中的障碍	87
* 战胜痛苦	75	* 解脱烦恼	87
* 自信的动力	76	* 穷人最缺什么	88
* 摒弃消极	77	* 将梦想进行到底	89
* 幸福也是习惯	78	* 叩响成功的大门	91
* 寻找快乐	79	* 放低姿态	92
* 变出自由	80	* 沙粒和珍珠	93
* 情势不利也要上	81	* 搬开心中的“顽石”	94
* 打碎自卑的枷锁	82	* 发挥优势	95
* 别在意他人的看法	83	* “不满”的礼物	96
* 别束缚思维	84	* 心中的“绿灯”	97
* 经验需要突破	84	* 快乐法则	98
* 适时放弃	85	* 冲破“心理牢笼”	99

* 挑战挫折	100	* 真的相信	104
* 更上一层楼	101	* 担心不起任何作用	105
* 身价“自定”	102	* 明天照样会有报纸	106
* 一念之间	103		

第四辑 生气不如争气

* 排解怒气	108	* 在竞争中成长	122
* 人生杀手	109	* 赢家的姿态	123
* 走自己的路	109	* 清理思想垃圾	124
* 多些阳光	110	* 不要因循退缩	125
* 善待逆境	111	* 适时调整思路	126
* 淘汰昨天的自己	112	* 跳出失败	127
* 气则伤身	113	* 没有任何借口	128
* 继续赶路	114	* “魔洞”的考验	129
* 迎向风雨	115	* 轻易别张口	130
* 恼怒惹祸	115	* 充耳不闻	131
* 治伤良药	116	* 成功的胆量	132
* 为他人喝彩	117	* 你没有责任吗	132
* 真理亦需巧言	118	* 没人能侮辱你	133
* 再来一次	118	* 不用跑在别人后面	134
* 享受过程	119		
* 气度决定高度	120		
* 坚持对的	121		

第五辑 抱怨不如行动

* 抱怨不如行动	136	* 忧愁不如行动	139
* 境由心“生”	137	* 缚紧不如放松	140
* 跨出“圈子”	138	* 用脑子解决问题	141
* 从失败中起步	138	* 勇于行动	141

* 想到就做	143	* 先买张彩票	156
* 行动还是退却	144	* 成功并不难	157
* 小器易盈	145	* 改掉恶习	157
* 活在当下	146	* 负起责任	158
* 等，不是办法	147	* 砍树还是修枝	159
* 目标要切实可行	148	* 你敢走独木桥吗	160
* 大海的谦卑	149	* 空想不如实练	161
* 发财始于励志	150	* 成功的一半靠行动	163
* 潜能无限	151	* 变被动为主动	163
* 突破思维定势	152	* 多垫块砖头	164
* 机遇在于把握	153	* 只要你愿意想办法	165
* 急中生智	155		

第六辑 无忧是一种选择

* 满足渴望	168	* 人生一“事”	180
* 抛开烦恼	168	* 只求曾经拥有的美丽	181
* 不空所以不灵	169	* 倾听心声	182
* 赞美有毒	170	* 失去后才懂珍惜	183
* 别让冲动攫住你	171	* 都是百万富翁	184
* 只能给一半	172	* 一生最重要的时光	185
* 病由心生	173	* 时刻保持好心情	186
* “意外”损失	173	* 永远乐观	187
* 美在心中	174	* 免费提供的生命	189
* 往好处想	175	* 把爱说出口	190
* 当个吃葡萄的狐狸	175	* 放下你自己	191
* 大地铺革和双脚裹皮	176	* 传递爱的力量	192
* 悲喜两重天	177	* 把自己当别人	193
* 被窃之后	177	* 珍惜所有	194
* 大题小做	178	* 只想你能做的事	195
* 能舍才能得	178		

第七辑 在困境中保持微笑

* 苦难造就伟大	198	* 总会有所收获	213
* 别为打碎的陶罐哭泣	198	* 如何面对才重要	214
* 在绝望中抓住快乐	199	* 屡败屡战最可贵	215
* 从微笑开始	200	* 命运的锤炼	216
* 用脚趾写作	201	* 在绝望中站起	217
* 人生的调味品	201	* 靠自己	217
* 生命无价	202	* 尽最大努力	218
* 坦然面对不幸	203	* 挣脱依赖	219
* 不向困难低头	204	* 微笑的感动	220
* 困难有恩	205	* 谁都不会拥有太多	221
* 危机尽头	206	* 生活无偏爱	222
* 拒绝有价	207	* 碎镜变“钻石”	223
* 贫穷是你的起点	208	* 潮落之后会潮涨	223
* 面对逆境像咖啡	209	* 别太在意误会	224
* 天生我材必有用	210	* 度过暗夜	225
* 绝境求生	212	* 其实你很幸运	226
* 失败了也能笑出来	212		

第八辑 不与自己对抗

* 功成名遂身退	228	* 赶走苦闷	234
* 不因得失而喜悲	228	* 找到位置	235
* 认清杯子的大小	229	* 属于自己的芳香	236
* 超越痛苦	230	* 忘掉自己的缺陷	237
* 勇敢开创新生活	231	* 对上帝的请求	237
* 接受自己	232	* 你也很厉害	238
* 别让情绪左右	233	* 生活从来也不完美	239

* 友谊的底线	240	* 和死亡赛跑	247
* 听听别人怎么说	241	* 说出自己的窘况	249
* 保持本色	242	* 油漆未干	249
* 上帝没有轻看卑微	243	* 治疗头痛的饮料	250
* 别忙得忘记了最重要的事	243	* 有话不妨直说	250
* 正确审视自己	244	* 有谁看到“盒子枪”	251
* 不要同自己过不去	245	* 必须放弃一些“机会”	252
* 不要放弃犯错的权利	246		

第九辑 把快乐找回生活

* 常怀感恩的心	254	* 心灵的“施舍”	269
* 宽容与爱	254	* 慷慨地感恩	270
* 从容前进	255	* 感念	271
* 分享	255	* 牵挂	272
* 探究永恒	256	* 情愿挨骂	272
* 身边的幸福	257	* 用心去看到美	273
* 生活中的美景	258	* 爱的感觉	274
* 满足的心	259	* 从最近的地方寻求快乐	275
* 眼前的幸福	259	* 爱在情就在	275
* 幸福的坐标	261	* 把爱放在心里	276
* 分享快乐	261	* 爱自己	277
* 幸福需要体会	262	* 宽容赢得人心	278
* 放下	263	* 自得其乐	279
* 善于给予	264	* 乐观豁达	280
* 展开笑颜	265	* 原谅也是美德	281
* 高尚的人	266	* 幸福在心	282
* 适可而止	267	* 活着的价值	283
* 给自己挖个“散兵坑”	268	* 重拾快乐	284
* 永远的探望	268		

第十辑 享受不一样的未来

* 让灵魂赶上	286	* 奉献的回报	302
* 轻松前行	287	* 父亲的磨蹭	303
* 简单地生活	288	* 丢弃的彩票	305
* 无压一身轻	288	* 心灵空间	305
* 别被琐事套牢	289	* 正确的利益观	306
* 更大的损失	290	* 人生的作业	307
* 突破局限	291	* 生命需要什么	308
* 享受美好生活	291	* 轻看荣誉	309
* 为自己鼓掌	292	* 神话	310
* 珍惜每一天	293	* 比金子还贵重	311
* 生命只不过是一段历程	294	* 付出的快乐	312
* 抓紧梦想的翅膀	295	* 马蹄人生	312
* 浪子回头金不换	296	* 担心无用	313
* 生活要精致	296	* 真谛	314
* 愉快地生活	297	* 有能力就做一点慈善事业	315
* 生活艺术	298	* 神奇的体重器	315
* 读书的快乐	299	* 为什么走得慢	316
* 出人意料的遗嘱	300	* 云淡风轻	316
* 点点滴滴的欢笑	301	* 没说话的人	317
* 宁静致远	301	* 菜单	317
* 钓翁之意不在鱼	302		

第一辑

好命不如好

心态

两个人从监牢的铁窗里望出去，
一个人只看到了泥土，而另一个
人却看到了满天的繁星。



心态决定命运

我国著名作家周国平先生曾写过这样一个寓言故事：

一位年轻的少妇因对生活失去了信心想投河自尽，恰被一位年迈的老艄公救起。

老艄公问少妇：“你这么年轻，今后的路还很长，为何自寻短见呢？”

少妇流着眼泪说：“我实在太不幸了，刚结婚两年，丈夫就狠心地抛弃了我；本想和唯一的孩子相依为命地生活，可他前不久也病死了。你说，我一个人活着还有什么意思？”

听了少妇的哭诉，老艄公又问：“那结婚前你生活得如何？”

回想起两年前的生活，少妇的脸上露出了一丝微笑。她说：“结婚前我无忧无虑，过得快乐极了！”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“当然没有！”

“既然如此，你又何必如此悲伤呢？现在的你不过是被命运之船送回到两年前罢了！”

听老艄公这么一说，少妇的心结马上解开了。她愉快地告别老艄公，开始了新的生活！两年后，她又找到了一个爱她的人，并且有了孩子。

其实，对生活的看法是会随着心态的改变而转变的。如果一个人能以乐观、积极的心态看待自己的生活，那他就会看到生活中的阳光；反之，他看到的只会是不幸和悲伤。正如美国心理学家威廉·詹姆斯所说：“我们这一代人最重大的发现是——人能改变心态，从而改变自己的一生。”

心灵感悟

生命之帆不会永远顺风顺水，一时的苦难和挫折在所难免。用乐观、积极的心态重新审视您的人生吧，您会发现：只要心灵充满阳光，世界就会变得阳光明媚！



积极乐观地看待人生，
世界也会变得明亮起来。

拒绝接受

从前有个叫吴智的人，不知为什么很讨厌僧人，可他一次出远门恰好碰到了一位老和尚，因为要往同一个地方去，两人相伴而行。这一路上，吴智用尽各种方法讥讽、嘲笑老和尚，但老和尚好像没听见似的，对吴智的侮辱根本无动于衷。

快到目的地了，老和尚对吴智说：“假如有人送你一份礼物，可是你拒绝接受，那么这份礼物将属于谁呢？”

吴智很快回答道：“当然属于那个送礼的人了。”

老和尚微微一笑，说：“很好，如果我不接受这一路上你对我的辱骂，那你就是在骂自己了！”

吴智一下子变得面红耳赤，灰溜溜地逃跑了。

其实，只要我们拥有健康的心灵和判断是非善恶的准绳，不管别人怎么说都影响不了我们的情绪，更左右不了我们的生活。

心灵感悟

生活犹如一张无边的网，充满着剪不断、理还乱的事。健康的心灵恰似一道无形的屏障，为我们阻隔生活中的纷纷扰扰，让我们轻松向前。

打开心灵之门

一个风和日丽的午后，我和母亲到海边散步，看见一位垂钓者正在岸边钓鱼。怕惊动他，我们就站在旁边静静地观看。

不一会儿，鱼竿一扬，一条鲜活的大鱼便上了岸，足足有三尺来长，煞是惹人羡慕。我和母亲正要恭喜垂钓者，却见他摇了摇头，麻利地解下鱼嘴里的钓钩，漫不经心地将鱼丢回了海中。

我和母亲都看呆了：这么大的鱼他还不满意？这位雄心可真大啊！

我们屏息以待，希望他能钓到更大的鱼。

大约过了半个小时，钓者的鱼竿又是一扬，一条两尺来长的鱼落在了岸上。钓者根本没有多看一眼，又很快地解下鱼钩，将鱼扔回了海里。

不知过了多久，鱼竿再次扬起，这次钓上来的是一条不到一尺长的小鱼。

我想：他一定会把这条小鱼丢回大海的，前两次钓上来的大鱼他都不放在眼里，何况是这么小的一条鱼呢！可令我们吃惊的是，钓者高兴地解下鱼钩，小心翼翼地将小鱼放进了身旁的鱼篓中。

我和母亲面面相觑，百思不得其解，遂向钓者询问舍大鱼而取小鱼的原因。

钓者回答说：“你们不知道啊，我家里最大的盘子不过一尺来长，怎么能装下太大的鱼呢？”

原来，钓者舍大鱼而取小鱼的唯一理由，竟然是自家的盘子太小、盛不下太大的鱼！

在许多时候，我们何尝不是如此呢？因为自己的学历太低，而不敢立下远大的志向；因为自己的阅历太浅，而不敢和名家学者交谈；因为自己的相貌太平凡，而不敢去追求幸福的婚姻……

可是，亲爱的朋友，如果您不主动打开心灵的大门，又怎能打破生命的格局呢？只有积极追求美好生活的人，才能改变自己的人生和命运。

【心灵感悟】

没有做不到的事，只有不敢去想、不敢去做的人。打开心灵之门，勇敢地追求属于自己的成功和幸福吧。这才是人生最神圣的使命！

挑战 噩运

清末时，梨园中有三位赫赫有名的艺人，人称“梨园三怪”。他们分别是哑巴王益芬、瞎子双阔、跛子孟鸿寿。

先来说一说哑巴王益芬。他生下来就不会说话，但却是个有心人。平日里看到父母演戏，他就在一旁悄悄模仿，将一招一式默默记在心里，然后起早贪黑地练习。虽然遇到了许多常人意想不到的困难，但他仍然坚持不懈。后来他一鸣惊人，成为梨园中声名远扬的大师。

再说瞎子双阔。他自小拜名师学艺，可后来不幸因疾失明，成了盲人。但他



不屈服于命运，就能掌握命运。

并没有因此自暴自弃，而是更加勤奋、刻苦地学习技艺，最终成了一名演技精湛的武生。据说，他在台下走路时需要别人搀扶，可一上台表演却寸步不乱，武艺超群，观众根本看不出他是个盲人。

还有跛子孟鸿寿。他自幼身患软骨病，走起路来东倒西歪，根本无法保持身体平衡。但他扬长避短，勤学苦练，终于成了一代丑角大师。

“梨园三怪”虽然身有疾患，但他们并没有向命运屈服，而是凭借坚定的信念勇敢地 and 命运做斗争，最终获得了成功。

心灵感悟

不管我们的生命多么卑微，不管生活给予我们的资源多么匮乏，只要信念不灭、执着依旧，就能让平凡的生命绽放出美丽的花朵！

勇敢面对挫折

曾经听人讲过这样一个笑话：

一个年轻的司机驾车行驶在漆黑无人的小路上，突然汽车出故障不能行驶了。当司机准备修车时，却发现自己没带千斤顶。这时，他看见远处传来的灯光。于是，他急急忙忙向灯光走去。走着走着，他却变得越来越不安：万一没人开门怎么办？万一没有千斤顶怎么办？即使有千斤顶，万一主人不肯借怎么办？

年轻的司机越想越心烦。

当农舍的主人热情地打开门时，出人意料的事情发生了，司机居然一拳向开门人打过去，嘴里高声喊道：“吝啬鬼，让你那糟糕的千斤顶见鬼去吧！”

听完这个笑话，许多人都会捧腹大笑。然而在笑声过后，您是否能从这个小故事中悟出一些人生道理呢？

当困难和挫折向我们袭来时，如果我们能以积极的心态勇敢地面对，或许能转败为胜，取得意想不到的收获；但如果只是一味地悲观、失望，那么幸运之神也会离我们而去。

心灵感悟

心态决定命运，这句话一点儿不假。以悲观、消极的心态面对人生，得到的只会是失败和忧伤；只有以乐观、积极的心态努力生活的人，才会得到幸运之神的垂爱。

打破常规

奥地利音乐家施特劳斯是享誉世界的音乐大师。有一次，他带着交响乐团到美国去演出。施特劳斯的音乐才华很快征服了所有的听众。首场演出结束后，如痴如醉的听众高呼着他的名字，用一浪高过一浪的掌声阻止乐队退场。为了满足听众的兴致，施特劳斯不得不和乐队成员们继续演出。直到半夜时分，听众才尽兴而散。

首次演出便取得了如此巨大的成功，施特劳斯自然十分高兴，但他同时又想到：如果这样下去，队员们的身体怎么能吃得消呢？

为了找到一个既能让乐队顺利退场，又不让听众扫兴的万全之策，施特劳斯躺在床上思考了良久。终于，他想到了一个“妙计”。

第二天演出前，施特劳斯特意给乐队成员交代了一番。在演出的过程中，他在每一小节的过渡阶段暗示两名乐手起身退场。沉浸在美妙乐声中的听众以为这是演奏内容的需要，也都没有在意，于是演奏继续。乐手们在施特劳斯的暗示下一个接一个退场。等到演出结束时，最后一名乐手起身退场，施特劳斯也转过身来向观众深鞠一躬，慢慢走下场去。这时，听众们方才醒悟过来。可是大幕已经落下了，听众只好在报以热烈的掌声后散去。

施特劳斯采用这种别出心裁的方法解决了乐队退场的难题，一时在音乐界被传为佳话。

当我们在生活中碰到一些用传统的办法解决不了的难题时，如果能够打破常规、机智灵活地处理，也许会收到意想不到的效果。

心灵感悟

生活是千变万化的，没有亘古不变的真理，更没有一成不变的规矩。勇于打破常规，机智灵活地应对各种问题，才能化不利为有利，永远立于不败之地。

希望击退了死神

王老师是一位很有声望的老师。虽然他只有四十来岁，但却在教学上取得了很大成绩，赢得了学生和家长们的一致好评，也受到了学校领导的重视。但不幸的是，在一次体检中，王老师被查出患了胃癌。医生告诉他，他大概只剩下半年左右的时间了。