



给心灵 放个假

启元◎编著

给心灵放个假

悠闲地品尝一杯绿茶

一阵春意从心头涌出，快乐的心情落满枝桠

让生命在五彩缤纷的自然中舞蹈

享受人间“浮生得闲”的幸福与快乐

Gei Xin Ling Fang Ge Jia



中国长安出版社



心灵放假

作者：[美] 詹姆斯·H. 坎农

译者：[中] 王德胜

ISBN：978-7-309-05111-1

定价：¥28.00

出版：2008年1月

页数：200页

心灵放假

上海三联书店



给心灵放个假

启元◎编著

给心灵放个假
悠闲地品尝一杯绿茶
一阵春意从心头涌出，快乐的心情落满枝桠
让生命在五彩缤纷的自然中舞蹈
享受人间“浮生得闲”的幸福与快乐

Gei Xin Ling Fang Ge Jia

图书在版编目(CIP)数据

给心灵放个假/启元编著. —北京:中国
长安出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80175-628-2

I. 给 ... II. 启 ... III. 压抑(心理学)—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 049130 号

给心灵放个假

启 元 编著

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: <http://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: 北京仰山印刷有限责任公司

开本: 1/16

印张: 19

字数: 250 千字

版本: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-628-2

定价: 28.00 元

给
心灵
放个假
Let Your Soul Relax

给心灵放个假
漫步在林荫小道，去静观花开花落

给心灵放个假
捡拾一片片落叶，笑看云卷与云舒

给心灵放个假
透过喧嚣的嘈杂，留一份闲情逸致

给心灵放个假
走进袅袅的炊烟，品味清淡与祥和

Let's Give Our Soul a Vacation



责任编辑/李 明
装帧设计/纸衣裳书装·孙希前
13911236075

前 言

人生的幸福美满其实就是一种感觉，一种心情。你是欢欣鼓舞、轻松快乐，还是孤独苦闷、疲劳不堪，主要由心态来支配。我们必须学会经常让心灵放个假，做到内心平衡安宁，才能感受到生活的轻松快乐和人生的幸福美好。

空虚忧郁之时，给心灵放个假。在平淡的日子寻找不平淡的感觉，从没意思的事情寻出它的有意思，打破现状，超越寂寞、空虚和内在的贫乏，去体验生活的快乐和意义。

失败沮丧之时，给心灵放个假。不因一时的失败而心灰意冷，用希望打开一条活路。精神是生命的真正支柱，只要它不垮下，生命就不会变形。

成功得意之时，给心灵放个假。头脑要清醒，不盲目乐观，不气盛用事，不好大喜功，不满足现状，心中存有忧患意识，能清醒地看到还有很长的路要走。

苦闷茫然之时，给心灵放个假。不因奔波、跌倒、无助而抱怨，不为往事而悔恨，不为未来的事情而担忧，不畏惧生活，敞开心灵，勇敢地面对一切。

疲惫不堪之时，给心灵放个假。生活中不是只有打拼，还要有享受，不要只忙于事业，忙于挣钱，忙得不顾命。累了就歇歇，做好自我调节，找到工作生活、事业家庭的平衡点。

感情淡漠之时，给心灵放个假。时时用美丽友善的心感悟生命的真谛，人生的多彩，生活的幸福，以及友情的可贵，用柔软仁爱的心去善待身边的每一个生灵。

不幸降临之时，给心灵放个假。生命需要锤炼才能饱满厚重，从容地迎接命运的挑战。办法总比困难多，诸多人生难题总能圆满解答。

生气发怒之时，给心灵放个假。尽力克制自己，用冷静浇灭心头火，试着找出建设性的方法解决问题，用宽容对待伤害。人生苦短，没有必要把自己的精力都消耗在小事上面。

恐惧胆怯之时，给心灵放个假。人生难免经历风雨，不能害怕压力，

不能逃避责任，勇敢地迎上去，战胜它，自己就成了生活的主宰。

执著出现之时，给心灵放个假。贪得者身富而心贫，知足者身贫而心富。在人生追求的过程当中，淡泊明心，既不绝望于人生的苦，也不执著于人生的乐。

我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等诸多方面的打击；还有幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味你都可能品尝，我们无法选择，只能调整心态去适应。

人生一世，活的就是一种精神。我们要适时地给心灵放个假，拥有一副健康的身体，养成一种良好的心态，过着一种从容安适的生活。心灵安顿了，平衡了，丰盈了，我们的人生也就快乐了，美好了，无憾了。

目 录

第一章 空虚忧郁时 给心灵放个假

你厌倦了吗	2
愉快的圣诞节	3
珍藏幸福	5
给自己找事做	6
抓住现在和未来的日子	7
把冷水煮沸	9
关注别人，充实自己	9
假如时光可以倒流	11
永远保持着激情	12
让浮躁的心冷下来	13
人应该知道羞耻	14
生命不要被保证	15
天生我材必有用	16
不劳动心里不塌实	18
享受孤独，超越寂寞	19
最好的精神伴侣	20
克服忧郁的良方	22
四字毒药	23
学会烹调生活	26
简单生活充实快乐	27
改变自己就能改变命运	28

第二章 失败沮丧时 给心灵放个假

别做笼中的狮子	32
---------------	----

十年折腾一事无成	33
人生如爬山	34
突破自己	35
调音师上的重要一课	36
一切皆有可能	36
人类的最后一手	37
九次失败与两次成功	38
沙粒与珍珠	39
只差临门一脚	40
拿破仑一生最大的失败	42
自己给自己打气	42
坏牌更要用心去打	44
光明日记	45
生命的韧性与弹性	46
奋力向前，永不绝望	47
永不放弃	48
你就是自己的神	49
重修你的命运	50
神来之笔	51
摔不碎的玻璃杯	52
世上没有真正的绝境	53
不过是损失了两个马克	54
哭泣的双面神	55
追随梦想	56
机遇是一枚子弹	57
两条龙的命运	58
饿死的秃鹫	59
失败者的起点	60

第三章 成功得意时 给心灵放个假

得意别忘形	62
气盛而不骄	63
小胜利，大跟头	64
英雄的悲剧	65
扁鹊辞封	68
追求比到达更重要	68
不可处处为赢	70
高处不胜寒	71
居里夫人与三克镭	72
谁救了洛克菲勒	74
好大喜功害死人	75
把握节奏和平衡	76
比尔·盖茨只用精英	77
终点就是起点	78
贪多嚼不烂	80
平坦大道车要慢开	80
要发展，更要健康	82
成时思败，治时思乱	84

第四章 苦闷茫然时 给心灵放个假

命运在哪里	88
金子终于发光了	89
石头不必抱怨命运	90
生命的力量	90
不要在冬天砍树	91
上帝没有看轻卑微	92
向前试试吧	92
只选一把椅子坐	93
快乐是一碗水	94

快乐的根	95
关闭身后的门	96
比不上一个小丑	97
环境与心境	98
选择自信	100
富贵无边	101
上帝的眷顾	101
请等待三天	103
失意别失态	104
别人不是你的镜子	105
选对欣赏角度	105
未来道路自己选择	107
让时间抚平伤痕	108
迟早会转运	108
寻求生活的快乐	110
快乐的十项秘诀	111
目标就是意义	112
不要只看事情的表面	113
欢喜心是良药	114
恶毒的礼物	115
学会发泄怨气	116

第五章 疲惫不堪时 给心灵放个假

欲望雪球	120
被忽略的财富	121
神圣的休息日	122
两个穷富翁	123
你还能活多久	125
生命序位重分配	126
人生得与失	128
颠倒的人生	129

轻松地背负沉重	130
放慢生活的脚步	131
恬淡是养心第一法	132
保留一颗童心	133
可不可以不加班	134
摘下面具生活	137
太累的时候需要歇歇	138
给自己放个假	139
掌控好工作时间	140
拼命干不如巧干	142
工作效率的中心问题	144
做事分清轻重缓急	145

第六章 感情淡漠时 给心灵放个假

人性	148
怀着一颗善心	148
辜负了一片好心	149
救济	150
将心比心	151
敞开自己的胸怀	152
一个精明的花草商	152
最好的安慰	154
体验幸福	155
5 美金改变两个人	155
最好的消息	157
拉姆斯敦先生的外甥	158
全世界“妈妈”两个字是相通的	159
一朵玫瑰花	160
为何不射自己	161
一场错过的劫难	163
他不重，他是我弟弟	164

谢谢你来	165
有一种感觉叫温暖	166
尽情地去爱	167
小男孩的亲吻	168
特殊的招聘	169
一只象脚花瓶	170
她的名字叫母亲	171
爱，就是心疼	172
一杯牛奶	173
一捆柴	175
穷与富	175

第七章 不幸降临时 给心灵放个假

上帝真的很公平	178
生命会找到出路	178
我要走进白宫	180
制造生命的传奇	181
心中有天堂	181
我可以忍受一切	183
活在感恩的世界里	183
不要背对着整个世界	185
逆境破浪	186
一切随缘	187
用心若镜	188
虔心不移志如磐	189
100 个馒头	190
向仇人借助	191
驴子哲学	192
重新站起来	193
东山再起	194
掌握人生之船	195

善待每一天	197
别让生命贬值	198
屡败屡战	198
生活像个大熔炉	199
送自己一束鲜花	201
只有天使做得到	201
把美留下	203
不断输入正面积极讯息	203
自己拯救了自己	204
凡事想开点儿	205
油漆匠	206
一生用不完的“炭”	207
我想穿长筒袜	209
习惯了也就没什么了	210
我的面前没有高山了	211
我自有我在	212

第八章 生气发怒时 给心灵放个假

有必要生气吗	216
绕着房子和土地跑 3 圈	217
小怒数到十，大怒数到千	218
你怒我不怒	219
一屁打过江	220
掏钱买挨打	221
夫妻吵架睡即融	223
十秒之内将气消掉	224
别忘了你的另一只眼	225
容天下之量	226
什么是气	227
知耻而后勇	228
生气不如争气	230

用努力来发泄胸中怒气	231
杜鲁门临终遗憾的事	232
总有一天我会开着奔驰来接你	233
晚到的冰释	234
讨厌不如欣赏	235
爱产生爱，恨产生恨	238
贵族老爷失马之后	239
爱伤害你的人	241
跟老鼠斗气的人	242
小事不忍灾祸即来	242
多亏当时装糊涂	244
不为小事发火	244

第九章 恐惧胆怯时 给心灵放个假

学会单刀直入	248
成功并不像你想象的那么难	249
没有人注意你的鼻子	250
找出最坏的结局	250
第一次跳伞	252
高斯的恐惧	252
每秒摆一下	254
心中的灯	254
向山顶走	255
人生六个字	256
胆小的骑士	257
给人生一副担子	257
忠于你自己	258
全面地看自己	259
心中的灰尘	260
做真实的你自己	261
撞开一条生路	262

第十章 贪婪出现时 给心灵放个假

放下	266
木筏的故事	266
快乐的磨坊主	267
一把紫砂壶	268
增加利润的方法	269
代价	270
贪婪欺骗了你	271
走不回来的人	271
不治之症	272
亚米尼亚小伙子	273
金钱哲学	274
劳燕纷飞	275
死后的安排	276
删除一半	277
捕野鸡	278
虚荣是一把刀	278
百万富翁的生活	280
钱散则人聚	280
财富的源泉	282
“吝啬”的犹太人	282
修道者	283
我老了，该回家了	285
欲壑难填	286