

Enjoy Yourself

善待自己

Search for knowledge, read more, sit on your porch and admire the view
without paying attention to your needs.

拔掉心灵的刺

Unplugging The Thorn In Your Heart



*We seek to find our inward calling,
and develop the will and wisdom to follow it*

人民日報出版社



善待自己

拔掉心灵的刺

Unplugging The Thorn In Your Heart

不要在你的房间里挂令人沮丧的画，不要在你的交谈中表现出忧郁和忧伤，不要愤世嫉俗，不要悲哀，也不要叹息。让那些不愉快都离你而去吧，鼓起勇气，打起精神，不要把时间浪费在沮丧之中，不要在乎那些不愉快的事情，应该多向往那些美好的事物。我们应该相信：“上帝赐予我们礼物，希望总在我们身边。”

——爱默生

如果你也能相信你自己，那么你就能达到你想达到的任何目标。因此，不要退缩，在任何时候都不要。

——哈维·麦凯

对我而言，生命是一根短小的蜡烛。它是我握在手里光彩夺目的火炬。在我将它传给下一代之前，我要使它发出更大的光芒。

——乔治·伯纳·萧

ISBN 978-7-80208-575-6



9 787802 085756 >

定价：75.00元（全五册）



Enjoy Yourself

善待自己

拔掉心灵的刺

Unplug The Thorn In Your Heart

人民日報出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

拔掉心灵的刺/墨雪主编. —北京: 人民日报出版社,
2007.12

(善待自己)

ISBN 978-7-80208-575-6

I. 拔… II. 墨… III. 散文—作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第158280号

书 名: 善待自己

编 者: 墨 雪

责任编辑: 安 申

封面设计: 引文馆·许 鹏

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) 65369527 65369529

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 32开

字 数: 700千字

印 张: 46.875

印 数: 1-8000

印 次: 2007年 10月第 1 版

2007年 10月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-575-6

定 价: 75.00元 (全五册)

篇首语

让内心的灯指引你

当你必须独自面对生活时,你一定要有足够的自信去追寻自己的梦想,并要做好准备为之有所牺牲。

你必须拥有改变自己和决定轻重缓急的能力,这样,你的最终目标才能实现。

有时,你需要挑战熟悉和安逸;有时,你需要抓住更多的机会,创造属于自己的未来。

你要足够坚强,至少,要试着使自己的生活更美好。

要相信自己不会轻易妥协、得过且过。

要欣赏自己,给自己成长、发展的机会,并找到自己生活的真正意义。

不要活在别人的阴影里,属于你的阳光会指引你前进的道路。

努力去做自己喜欢做的事,努力克服



所有的障碍。

笑对自己的过失，从中吸取教训，并引以为豪。

摘些花朵，欣赏大自然的美。

向陌生人问好，享受熟人的陪伴。

别害怕流露真情，放声大笑、纵情哭泣，会让你感觉更好。

全心全意地爱你的家人、朋友，他们是你生活中最重要的部分。

在阳光灿烂的日子里，感受安宁。

寻找彩虹，活在梦想的世界，永远记住，生活比看上去的更美好。

CHAPTER 1

我的心灵告诫

放手 / 3

走自己的路 / 6

我的心灵告诫 / 9

态度最重要 / 13

另一种快乐 / 16

不追求尽善尽美 / 19

知足常乐,要节制 / 23

知足常乐,尽享人生 / 26

贪图享乐是厄运的源头 / 28

爱情不是商品 / 30

金钱能买到幸福吗 / 32



人人有本难念的经 / 35

态度培养的重要性 / 37

人与机会 / 39

工作态度 / 41

扫帚把上的沉思 / 43

论老之将至 / 45

给年轻人的忠告 / 48

你就是百万富翁 / 53

不浪费,就不会缺乏 / 56

通往广场的路不只一条 / 59

需要多少土地 / 63

真实的高贵 / 74

CHAPTER 2

美丽是一种感觉

- 生活是美好的 / 77
- 生命是害羞的吗 / 79
- 福祸相依 / 81
- 美丽是一种感觉 / 83
- 美腿与丑腿 / 85
- 我是何等富有 / 88
- 我行我素 / 90
- 洒掉的牛奶 / 92
- 我愿做无忧无虑的小孩 / 95
- 唱走悲伤的男孩 / 97
- 如果今天是生命之末 / 100
- 感触美丽 / 103
- 再没有“以后”了 / 105
- 人人都有少年时 / 108



CHAPTER 3

信心,成就世界经典

- 信心的力量 / 115
- 相信自己 / 117
- 信心,成就世界经典 / 118



只有你可以帮自己 / 120
永远也不晚 / 123
强者的字典里,没有“不可能”三个字 / 125
我坚信,我是自己的救世主 / 127
你能行的 / 132
我不叹惋、呼唤和哭泣 / 134
最优秀的人就是你自己 / 136
我很重要 / 138
自强不息 / 140
我失败,但并不认输 / 142
天堂鸟的故事 / 145
相信自己,即使没有人相信你 / 147
我谁也不模仿 / 149
信心缩短距离 / 154

CHAPTER 4

让内心的灯指引你

假如给我三天光明 / 159
别人其实是你的一面镜子 / 168
风中吹响 / 170
你接受挑战吗 / 172
人生中最快乐的时刻 / 174
宽容的力量 / 176
托尔斯泰的宽容 / 178
宽以待人 / 180
切勿吹毛求疵 / 181
宽恕,是一种至高无上的爱 / 185
宽容是一种风度 / 189





- 你不必完美 / 191
- 言谈中的分寸 / 194
- 自豪是自尊 / 197
- 无知的乐趣 / 200
- 宽恕之心 / 204
- 有边的沙漠 / 207
- 愿生生世世为矮人 / 209
- 精神胜过物质 / 213
- 谈美 / 214
- 皮匠和银行家 / 216
- 我不知道什么叫鄙夷 / 218

CHAPTER 5

命运在自己手里

- 不利条件是有可能克服掉的 / 221
- 生命中的“砖头” / 224
- 不要告诉人家你更聪明 / 226
- 汽车站上的新起点 / 231
- 命运在自己手里 / 235



别害怕讲“不”字 / 237

克服不良的情绪 / 241

感人的故事 / 245

负重 / 249

同自我竞赛 / 251



CHAPTER 6

风中的羽毛

论青年与老年 / 255

人的两种驱动力 / 257

给人一个台阶 / 259

治疗受伤的心 / 261

风中的羽毛 / 263



未上锁的门 / 265

谅解 / 267

父亲的忠告 / 274

人人想当别人 / 277

多结交新朋友 / 281

从空想家到行动者 / 283





CHAPTER 1

我的心灵告诫

我的心灵告诫我，不要因一个赞颂而得意，也不要因一个责难而忧伤。

——纪伯伦

放 手

放手是一种内心状态,与你的行为没有任何关系;放手是一个驱散恐惧和不安的过程,它让你看清自己喜欢怎样的行为方式。

爱的体验是一种心理状态。沉浸在爱里,你会感到幸福快乐、生气勃勃、自由自在。自我感觉良好,生活就会非常美好。当你把这种爱的体验带进生活时,生活就会变得轻松自如,充满喜悦。

爱的反面是恐惧和不安。处于这种状态时,你会深深地陷入绝望,失去创造力和洞察事物的能力;你的视野变得狭窄,处世方式也受到影响,这些使你的处境更糟。

不论你是沉浸在爱里还是陷入烦恼中,一切并非取决于你的环境,而在于你面对环境的态度。有一个很好的解决方法是:正视你的烦恼。

烦恼看似因某些事而起,其实不然,它源于你对既成事实的对抗和抵触。为了证实这点,挑一件你生活中最近的烦恼来看看。现在,试想你能坦然面对发生的一切,看看结果会如何?烦恼不存在了。

某些事情的发生并不能引起烦恼,导致烦恼的



是人们对事实的反抗和抵触。当你不再反抗和抵触时,烦恼也就消失了。

为了生活在爱的海洋里,为了创造高效的生活,你应该停止这种反抗和抵触。你经历的这个过程就叫做:放手。

放手是一种心理活动,它能驱散恐惧和烦恼。从释怀的那一刻起,一切看起来似乎已经改变了,恐惧和烦恼不复存在,你的处境也将截然不同。你变得富于创造力,并能够找到意想不到的解决方法。

放手吧,你需要走到对抗和抵触的彼岸,你需要忘怀对生活的渴求和期望,平静地对待生活。

找到你为何抵制的原因吧!然后接受它的存在。如果你害怕失去某种关系,那就做好心理准备;如果你抵制某人的行为方式,那就在心理允许放任它。

心甘情愿地去接受任何事,从内心深处解放自己,然后,采取一切行动使你的生活美好幸福吧。

记住,放手是一种内心状态,与你的行为没有任何关系;放手是一个驱散恐惧和不安的过程,它让你看清自己喜欢怎样的行为方式。

在内心深处,你可以失去某人,但在行为上,你所做的一切,都要让对方感受到爱,让他或她永远不想离开你。

要想轻松地放手,可以采取以下几个步骤。首先是相信,相信无论发生什么事,你都会很好。当你知道自己会没事时,放手就相对轻松了。

相信也就是说出真相,不论发生什么,你真的不会有事。当你抵制的时候,生活才会充满威胁。所以,停止反抗,去相信吧,相信即使天塌了下来,也有人撑着。

放手的第二个步骤是欣然接受伤痛。乐意去感受痛苦,去体验对生活失望,体会自认为毫无价值或不尽人意的伤害。

逃避这些伤害就是你抵制的根源,而你一旦愿意去体会这种痛楚,抵制就消失了,你可以放宽心懷了。

比如说,罗伯特害怕失去妻子简,为了确保她不离开,他牢牢地控制她,却让她与自己越来越疏远。罗伯特害怕失去简,如果她离开了他,他会觉得自己不值得爱。为了逃避这种伤害,他一再纠缠。

一旦他准备欣然接受这种伤害,害怕失去简的感觉已不在了,他不再需要纠缠,准备接受她的离去。此时此刻,他们之间的关系已发生了变化,他不再需要简,而是开始信任她。简感受到他的痴情,又恢复了身心自由,也就不想离开了。

这就是生活,你越能坦然接受一切,顺其自然,生活就越轻松自在。你可能并不事事顺通,但你的内心却能潇洒自如。你恢复了内心的宁静,变得更加理智,你就能创造更加美好的生活。

佚名



走自己的路

成功与否,不在于你做了什么,而在于你能够做什么。

几年前,我收到一张明信片,是一位住在怀俄明州的朋友杰克逊·霍尔寄来的。他写道:“我正在尽情地滑雪。”我感到很奇怪,因为我滑雪时总是惊恐不安的。我相信,他是说自己正熟练、欢快、平稳而又自信地滑雪。尽管,我是毫无希望那样滑雪的,但我梦想尽情地生活。我相信,经时间证明那些生活幸福的人,都掌握了尽情生活的以下五个秘诀。

自尊 这意味着要对自己的言行高度负责;要遵守诺言,对自己、家庭和事业忠诚;信仰自己的事业并为之努力奋斗;要设立自身的内在准则,不与他人攀比。这不是说一定要比别人更好,自尊和正直要求自己比自我感觉的更好。

面对敌对者 温斯顿·丘吉尔树立了自尊和正直的典范。他最后一年任职时,参加了一次公务典礼。他后面几排的两位绅士窃窃私语,“那就是温斯顿·丘吉尔。”“他们说 he 越来越老了。”“他们说, he 应该退位,应该由精力充沛、能力更强的人来替代