

最新版

zui
xinban

给心灵 洗个澡

全集

——正确把握自己心态的方法

GEIXINLING
XIGEZAO

裴 玲/编著

当你逐页阅读本书时，你将会明白这样一个道理：
决定一个人命运的不是他所处的环境，
而是他是否有一个良好的心态，
是否懂得在任何情况下，
都不忘清洗自己的心灵，
以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

给心灵 洗个澡

全集

——正确把握自己心态的方法

GEI XIN LING
XIGE ZAO

裴 玲/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

给心灵洗个澡全集/裴玲编著.

—北京: 外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-07285-2

I. ①给… II. ①裴… III. ①人生哲学—通俗读物 IV.①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 192748 号

策 划: 滑 志

责任编辑: 杨春燕 林燕

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯 浩

给心灵洗个澡全集

裴玲/编著

©2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 52100403/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版: 北京普瑞德印刷厂

印 制: 北京普瑞德印刷厂

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 230 千字

装 别: 平

版 次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

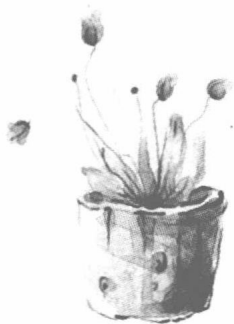
书 号: ISBN 978-7-119-07285-2

定 价: 32.00 元

建议上架: 励志

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52881098)

序 言



有一个年轻人准备去探险。当时，要去的地方正遭受严重旱灾。年轻人随身带了一个沉重的背包，里面塞满了食品、切割工具、衣服、指南针、护理药品等。年轻人对自己的背包很满意，认为已为旅行做好了充分的准备。

一天，当地的向导检视完背包之后，突然问了一句：“这东西让你感到快乐吗？”年轻人愣住了，这是他从未想过的问题。他开始问自己，结果发现，有些东西的确让他很快乐，而有些东西实在不值得背着走那么远的路。

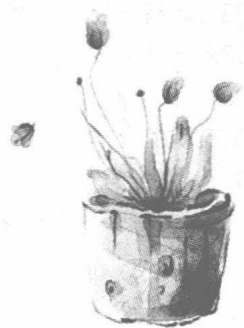
年轻人决定取出一些不必要的东西送给当地村民。接下来，因为背包变轻了，他感到自己不再有束缚，旅行变得更愉快。他因此得到一个结论：生命里填塞的东西越少，就越能发挥潜能。从此，他学会在人生各个阶段定期解开包袱，随时寻找减轻负担的方法。

朋友，如果你还没有找到正确把握自己心态的方法的话，那么请到这本书里去寻找吧。

《给心灵洗个澡》一书用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，介绍了人们应如何调整心态：即心态决定命运，活的就是心情，在绝望处抓住快乐，学会放弃，不要与自己对抗，生命没有长短，打破心中的瓶颈等。

朋友，当你逐页阅读本书时，您将会明白这样一个道理：决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

目录 | Contents



第一辑 活的是心情

好心情决定好命运，拥有良好的心情，才会活出潇洒的人生。

- 002/培养乐观之心
- 003/相信自己
- 004/高举信仰的旗帜
- 006/培养自信的种子
- 008/快乐源于心态
- 010/摆脱黑色的绝望
- 012/希望的药方
- 013/给心灵洗个澡
- 014/宽容
- 015/保持一颗童心
- 017/点燃热情的火焰
- 018/活的是心情
- 019/微笑
- 020/别陷入他人的评论中
- 021/装出一份好心情
- 022/款待心灵
- 024/别让忧虑破坏了心情
- 025/让心情亮起来
- 026/幸福就在周围
- 028/简单地生活

- 029/幸福是一种感觉
- 031/怀有一颗满足的心
- 032/精神的永恒
- 034/自嘲
- 035/疏泄怒气
- 037/拥抱自己
- 039/把自己从悲观中“解放”出来

第二辑 困境中体会快乐

在绝望中摆脱烦恼，在痛苦中抓住欢乐，在压力下改变心态，在失败中找到希望。

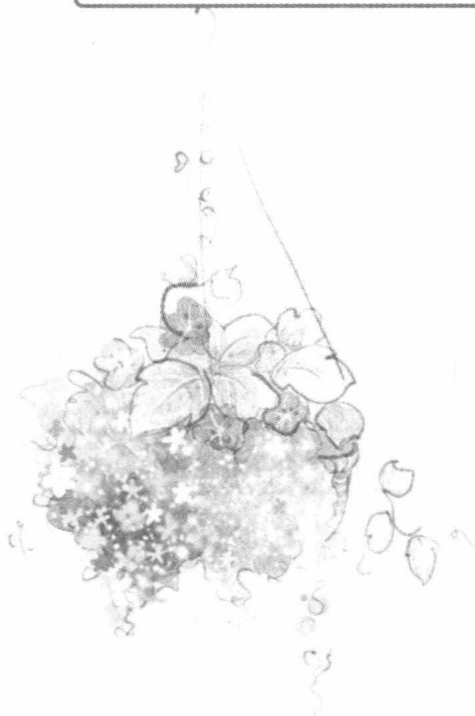
- 042/走出挫折的阴影
- 043/在绝望处抓住快乐
- 044/凡事往好处着想
- 045/忍耐痛苦
- 048/笑对死亡
- 050/被击倒后
- 051/希望
- 052/动力大于压力
- 053/挫折孕育着辉煌
- 055/凡事要努力争取
- 056/快乐是一种流动的空气
- 057/寻找快乐的情趣
- 058/做个快乐的不倒翁
- 060/拥有现在就拥有的快乐
- 062/全然的快乐来自瞬间
- 064/快乐就藏在你身边
- 065/坚持到底就是胜利
- 067/把压力转换为动力
- 069/辉煌等于苦难加斗志
- 071/阳光总在风雨后
- 073/改变自己，改变生活
- 074/走出幼稚的围城



- 076/把困难当作机遇
078/放低姿态莫得意
081/别把失败“刻”在脸上

第三辑 学会放弃

放弃是一种理智，放弃是一种跨越，一个有勇气放弃他无法实现的梦想的人是完整的人。

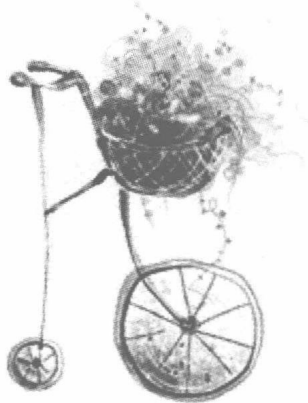


- 084/学会拒绝
086/贪婪的代价
088/取与舍
091/选择
092/适可而止
093/放下
094/宽大为怀
095/松手
096/爱能化解仇恨
098/摆脱烦恼
099/执著不一定是好事
100/放弃次要战场
102/勇敢地再跨一步
104/烧掉谬误，从头再来
106/完美是另一种意义上的缺陷
108/别因得失而悲喜
110/丢掉所谓的固执
112/放弃不是退步
113/认清自我本质
115/人生如股市
117/乞丐的忠告

第四辑 不要与自己对抗

人生不如意之事十有八九，与其与自己过不去不如放下，让自己活得简单、潇洒。

- 120/接受自己
- 122/抉择操之于己
- 124/螳臂挡车
- 125/忏悔
- 126/消灭自卑
- 128/学会应付尴尬
- 129/寻找天堂
- 130/旋转的门
- 131/在尝试中确认自己
- 133/别怕，去经历吧！
- 135/赌出来的彻悟
- 136/相信自己是大师
- 137/“天敌”成就非凡
- 139/用智慧武装大脑
- 140/欣赏自己
- 142/切忌杞人忧天
- 144/随遇而安
- 146/优势也能成为隐患
- 148/从失败中学会变通



第五辑 打破心中的瓶颈

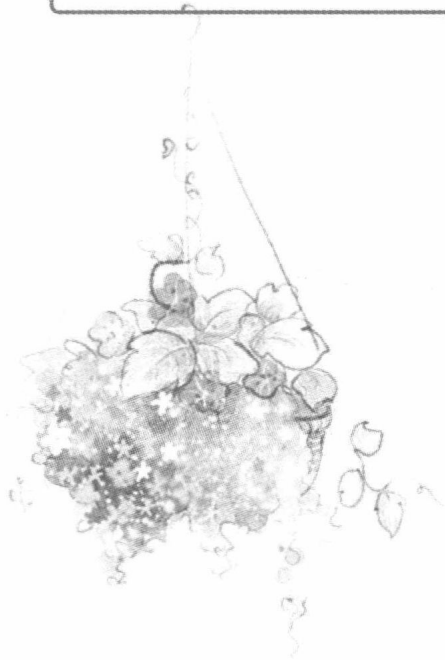
察觉旁人的错误并不难，难在察觉自己的错误。这需要智慧和警醒。

- 152/打破心中的瓶颈
- 153/常识比理论重要
- 154/毛毛虫的故事
- 155/在贫穷中也要保持尊严

- 157/开心
- 158/富裕
- 159/自己的窗户脏了
- 160/心理贫穷
- 162/你可以创造机会
- 163/光环效应
- 164/完美的未必是最好的
- 166/改变自己
- 167/承认错误
- 169/学会突破自我
- 170/希望的灯塔
- 172/不停抱怨的鱼
- 174/灵魂的港湾
- 175/轻松走出情绪的误区
- 176/学会感激
- 177/真诚

第六辑 自己命运自己把握

命运总是取决于个人所感觉的，所想要的和所做的是什么。



- 180/选择自由
- 181/有德行才能成功
- 183/做自己命运的船长
- 184/我是“拿破仑”的孙子
- 185/偷羊的圣徒
- 186/欣赏镜子里的你
- 187/倒掉不是清水的水
- 188/胆怯酿造悲哀
- 190/走人迹最少的那条路
- 191/对“悲伤”作决定
- 193/恶劣心理是子弹
- 194/五美元改变两个人
- 196/自立是匹千里马
- 198/正视现实改变自己

- 200/跨越失败的分水岭
- 201/勇敢地面对逆境
- 203/做自己最喜欢做的事
- 205/行动是改变现状的捷径
- 207/莫与机缘擦肩而过
- 208/尊重自己的思想
- 210/凭恒持之力赢得辉煌
- 211/险峰与我何干
- 212/午餐到晚餐隔八个小时
- 214/生命不怕感染
- 215/莫怕“高处不胜寒”

第七辑 爱是最伟大的力量

唯有爱才是人的最丰厚和最庄严的奉献，是改变这个世界唯一的力量和信念。

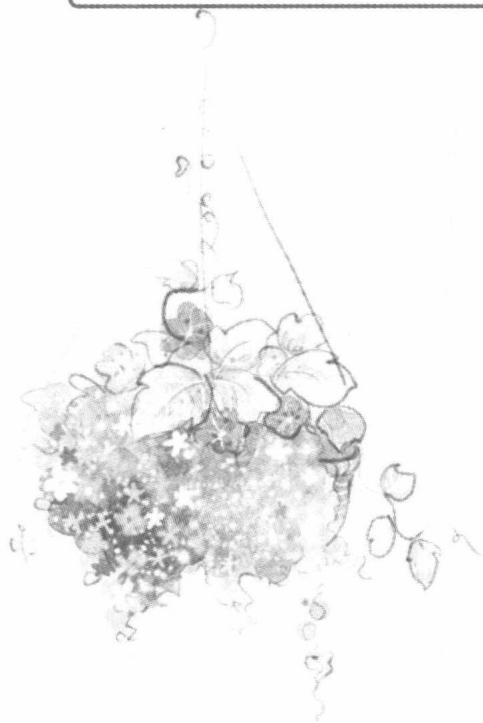
- 218/爱在心的深处
- 219/为我而美丽
- 220/一个人应当有爱
- 221/哑夫妻
- 222/爱的劳役
- 224/买个奇迹
- 226/为他人开一朵花
- 227/种植春天
- 228/一个孩子的理想
- 229/生死永相依
- 230/真诚的力量
- 231/祝你生日快乐
- 232/一朵半开的玫瑰
- 233/蚂蚁与天鹅
- 234/爱，无以计量
- 235/我一定在那儿等你
- 237/爱与被爱
- 238/提着灯笼回家



- 240/把身与心都带回家
- 241/有爱，就有一切
- 242/爱不是枷锁
- 243/修固好情感的“隧道”
- 244/学会宽恕
- 246/爱是永远的探望
- 248/爱情会毁在怒火之中

第八辑 享受精彩的未来

有昨天的基础、有今天的努力，未来一定很精彩。



- 252/专注于根本
- 253/瞄准特定目标
- 255/清除“思想垃圾”
- 257/实力成就精彩未来
- 259/享受美好生活
- 261/播种幸福的种子
- 263/满足心灵上的需求
- 265/沿着成功的路标行走
- 267/把眼光放长远
- 269/保持一个独特的真实
- 271/把握好今日
- 272/认准人生方向
- 274/志向绘制蓝图
- 275/找个理由干杯
- 277/生活不可以粗糙
- 278/品尝甘美人生
- 280/按时看日出
- 282/多一分钟享受快乐



第一辑

活的是心情

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。

——威廉·费德



培养乐观之心

心理学家指出：“有个可以快乐起来的方法。那就是改变我们思考的重心试着去想美好的东西。不是抱怨你的薪水，而是感激你拥有一份工作；不是期望你能去桂林度假，而是想到你家附近亦有乐趣！”

一个人有乐观的个性，在生活中，就能够笑看输赢得失，而不只认最终胜负。他们深信水到渠成，发挥自己的潜能足以实现任何梦想，而成为一个成功者。

个性乐观的人乐意帮助他人，不求名不求利不求回报。他知道内心里献出的东西，依旧会从内心里产生出来。他自己就像一家能源工厂，生产力很高，永远能提供满足。

个性乐观者对损失看得很淡。他相信相对于整体而言，损失的不过是小小的局部。他们不会不能释怀，不会老是对自己怨艾和指责，知道谁都有犯错的时候，他们勇于承认错误，并宽恕自己和他人，他们只是采取行动来挽回损失，满心喜悦地做着自己能力范围内的事。

做一个个性乐观者，你将得到很多意外的收获。

▲心灵感悟：一个人如果心态积极、乐观地面对人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦事，那他就成功了一半。



相信自己

为什么我们要相信自己？因为在这世上，每个人都是独一无二的，所以你应该相信自己。

那为什么你会是这世上独一无二的呢？因为你所做的事，别人不一定做得来；而且，你之所以为你，必定是有一些相当特殊的地方——我们姑且称之为特质吧！而这些特质又是别人无法模仿的。

既然别人无法完全模仿你，也不一定做得来你能做得了的事，试想，他们怎么可能给你更好的意见？他们又怎能取代你的位置，来替你做些什么呢？所以，这时你不相信自己，又有谁可以相信？

况且，每个来到这个世上的人，都是大自然赐给人类的恩宠，要是你不相信的话，不妨想想：有谁的基因会和你完全相同？有谁的个性会和你一毫不差？

基于这种种重要的理由，我们相信：你有权活在这世上，而你存在于这世上的目的，是别人无法取代的。

不过，有时候别人（或者是整个大环境）会怀疑我们的价值，时间一长，连我们都会对自己的重要性感到怀疑。请你千万不要让这类事情发生在你身上，否则你会一辈子都无法抬起头来。

记住！你有权力去相信自己。

▲心灵感悟：相信自己、承认自己、肯定自己，当一个人能正视自己，对自己充满信心时，这种信心就能促使他们去做想做的事，直到最后获得成功。



高举信仰的旗帜

有人为了事业的成功，愿意去死，而有人却为了同样的理由，坚定地活下去。

其实这两类态度在本质上是相通的：他们都有一个至死不渝的信仰和信念，他们的一切选择都是为了完成某种使命，达到自己的目标。

著名作家柳青就是这样一个人，他为了完成《创业史》的写作，忍辱负重，病中偷生。度过了他在“文革”中的艰难岁月。《创业史》第一部发表以后，在中国文坛上引起了巨大的反响，并被翻译成多国文字。许多外国作家都对《创业史》的写作推崇备至。

然而，正当柳青准备完成《创业史》第二部的写作时，一场史无前例的“文化大革命”爆发了。

柳青被作为“走资派”、“黑作家”揪了出来，游街、批斗、挨打。当时的柳青已是一位老人，并患有肺气肿和哮喘病。一场批斗会下来，柳青连走路、吃饭的力气都没有了。

“文革”弄得他家破人亡，然而柳青却并没有丧失信心，忘记自己所负有的使命。每当病情稍有缓解，他或聚精会神地看书，或是专心地思考《创业史》第二部的修改和写作。

有时，死是一件很简单、很容易的事，而痛苦地活着则显得更加艰难。没有坚定的信仰作为支撑是很难坚持下来的。

一位与柳青交往甚密的记者在回顾了柳青的一生以后说：“不说违心的话，不做违心的事，不向恶势力低头，不放弃自己的追求，这是柳青的人品性格。”

从柳青对事业执著追求的言行中，我们可以得出这样一个结论：



如果你觉得有一项事业值得你去努力奋斗，你就应该为此忍受一切的屈辱和不幸，你应学会珍惜自己的生命和精力，把自己所有的力量都奉献给所追求的事业，直至最后一息，成功将非你莫属。

▲心灵感悟：人一旦失落了理想，就等于毁灭了未来。人有了信仰，就会自然而然地产生美好的理想。只有美好理想的实现，那信仰才会闪现出明亮的光环，使人感到事业的伟大和崇高。



培养自信的种子

相信没有人能免于失意挫折，而风平浪静地度过一生，失意沮丧正是突破困境、向成功迈进的关键。失意可说是一个人必经的历练，并非只是空想就能有所突破，必须坚守信念，持续不断。

小泽征尔是一位世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，小泽征尔按评委会给的乐谱指挥演奏，他敏锐地发现有不和谐的声音。刚开始，他还以为是乐队演奏出了差错，于是，就停下来重新演奏，但是还不对。小泽征尔就觉得乐谱出现了问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士一致坚持说乐谱根本没有问题，是他错了。面对权威人士和音乐造诣深的音乐大师，小泽征尔思考再三，最后还是斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，就看见评委席上的评委们立刻站起来，并报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心安排的“圈套”，用这个办法来检验指挥家是否能在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，还能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家也发现了同样的错误，但是因随声附和权威们的意见而被淘汰。而小泽征尔却因充满自信而获得了世界指挥家大赛的桂冠。

大多数人都认为不可能的事，你却肯向它挑战，这就是成功之路。然而这是需要信念的，信念并非一朝一夕就可以产生。因此，想要成功的人，就应该不断去努力培养信念。

信念要如何培养？其中的一个方法是，多读有关的好书。然后和看不见的真理接触，利用无限的潜能，使事情变成可能。

另一个方法是，提高自己的欲望。借着提高自己的欲望来培养自己的信念；也就是要抱着欲望去挑战，从经验中培养信心。这时候