

有一种境界叫

最新珍藏

让心态成就完美人生书系

心如止水

心如止水，是灾难过后的从容与豁达；心如止水，是『三千弱水，只取一瓢』的痴恋。

心如止水，是一种人生的大境界；心如止水，是真心爱过之后的恍然醒悟；心如止水，是风雨过后的平静；心如止水，是『曾经沧海难为水，除却巫山不是云。』的执著。

金实◎主编



XinTaiChengJiu
WanMeiRenSheng

大众文艺出版社

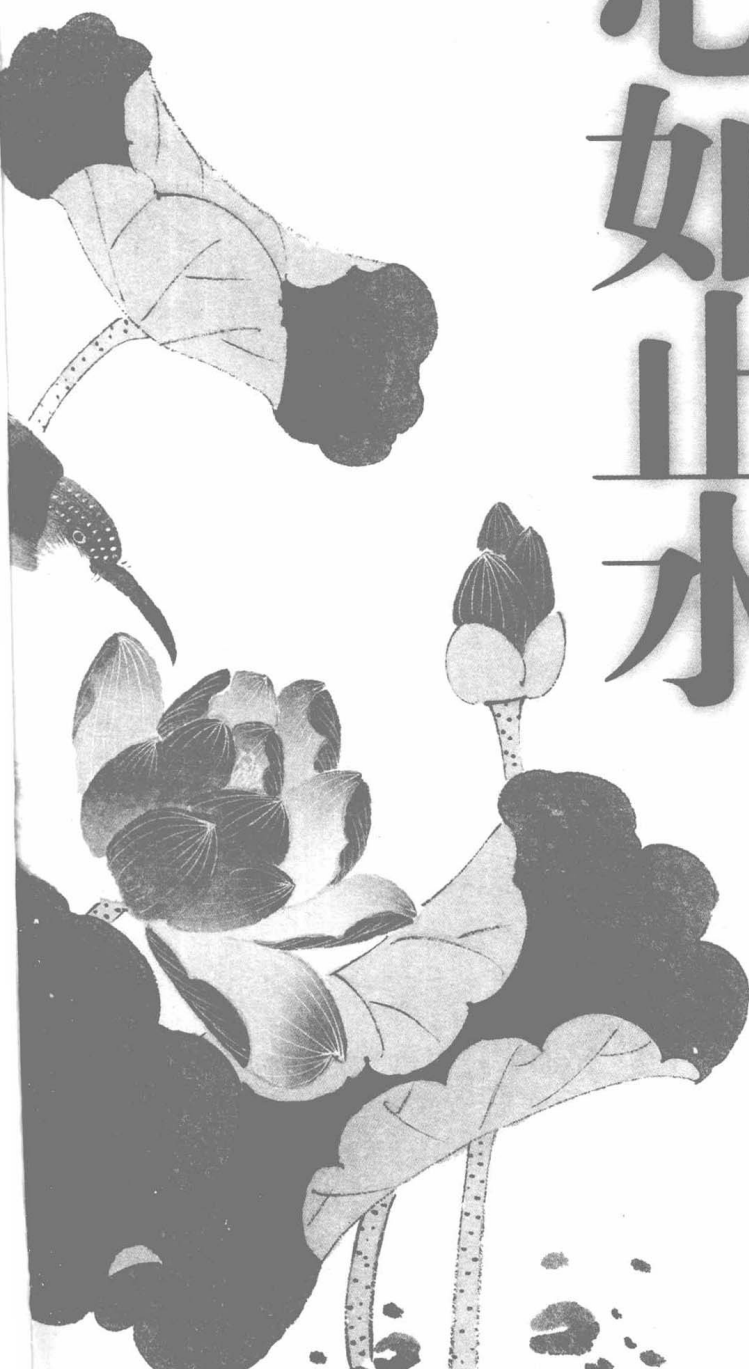
金实◎编著

有二 种境界叫

心如止水

最新珍藏

让心态成就完美人生书系



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种境界叫心如止水/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2008. 11
(让心态成就完美人生书系)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 783 - 2

I. 有... II. 金... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185650 号

书 名 让心态成就完美人生书系
主 编 金实
责任编辑 冰宏
装帧设计 新思路
出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749
地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009
印 刷 北京市顺义康华福利印刷厂
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 170
字 数 1500 千字
版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷
定 价 298.00 元(全 10 册)

YOUYIZHONG
JINGJIEJIAOXINRUZHISHUI



1

人自从诞生的那一刻起，便开始了漫漫的人生之旅。那么，在我们的人生路程中左右命运的到底是什么东西呢？其实，这种东西便是心态。

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就拥有怎样的人生。”古人还讲：“哀莫大于心死”、“兵强于心而不强于力”。这就是说心态控制人们的情绪和意志，同样，心态也决定了人们行为的方向与质量。始终抱着失败的心态不放，是失败者的最大败因。正所谓人生成败，在乎一心！

当悲伤时，我们会回想起曾经的美好，这是积极的心态；当失败时，我们会跌倒了再爬起来，这是积极的心态；当落寞时，我们会想起曾经的繁华，这是积极的心态……当面对不公时，我们握着手腕向上苍呼吁，这是消极的心态；当面对挫折时，我们自暴自弃、怨天尤人，这是消极的心态……

积极的心态，会让我们的人生充满了欢乐与阳光，而消极的心态，则会使得我们的人生充满阴暗与不幸。为了更加美好的生活，为了更加灿烂的梦想，那么，请让自己拥有一个积极的心态吧。

到底应该如何对这个无限神奇的积极心态做一番阐述呢？来这里看看吧，“让心态成就完美人生书

FOREWORD

系”会向你揭开一个又一个的谜底的。“让心态成就完美人生书系”共有十本，分别为《有一种心态叫低调》、《有一种文明叫孝道》、《有一种修炼叫做人》、《有一种情调叫浪漫》、《有一种心态叫感恩》、《有一种幸福叫守候》、《有一种时光叫珍惜》、《有一种胸怀叫大气》、《有一种创业叫勇气》、《有一种境界叫心如止水》。这套丛书以优美的语言向你讲述如何才能“放下”，“舍得”亦是一种人生的高境界，包容也是一种智慧的处世方式，奋斗又是怎样成就理想的，简单到底是怎样一种单纯而美好的东西，放弃又是怎样一种明智的选择，坚持不懈的努力是如何送我们到达成功的彼岸的，追求快乐亦是一种生活方式，疲倦、受伤的心灵更需要善意的抚慰……

我们本着热爱生命、关注心灵的目的，郑重地推出这套书。当你看了这套书而有了些许对人生的感悟时，我会欣慰的；当你看了这套书而拥有了一种积极的人生态度时，我会非常高兴的；当你看了这套书而能够从中学到一些为人处事的道理时，我会开心的；当你看到这套书而成就了自己的事业时，我会非常地感谢你的。总之，在此感谢所有看过这套书的人，感谢所有对这套书有贡献的人，感谢所有心灵善良的人。

2

有一种境界
叫心如止水



目 录

第一章 人活着要有梦

走过痛楚的心灵驿站	2
爱心不会闲置	4
也许生活并没有痛苦	6
善良,是成功的天赋	7
生命的平分	8
活着多好	9
活在当下	10
种在墙头的玫瑰	11
欣赏生命	12
大声地生活	14
人活着要有梦	16
坚守生命中美好的习惯	18
好好活着就划得来	19
生命的彩虹	21
先机并不决定一切	22
欣赏生活	23
紫藤公园的下午茶	25
生活是一棵长满可能的树	27
把球一次次投向篮筐	28

第二章 生命没有过渡

生命的海岸	32
美丽心灵	33
比明天年轻	35
人生哲学	36
生命之翼	37
守住心灵的火种	38
生命没有过渡	42
活着的感觉	43
没有什么不可以改变	44
幸福的秘密	45
快乐即成功	46
不能流泪就微笑	47
一切都还在	49
哭够了再说	49
奔跑的蚂蚁	51
轿夫的快乐	51
不加锁的幸福	53
长夜如歌	55

第三章 简单就是快乐

有些事情,我不想知道	60
幸福何来	61
自 信	62
最年轻的一天	64
快乐的距离	65
简单就是快乐	66

珍惜是福	67
简单的心	68
幸福是一种感觉	70
终极追问	70
成败只差1角钱	72
生存就是福	73
守住心灵的楼兰	74
爬楼梯的人生哲学	75
转移注意	76
幸福的标准没有可比性	77
发生就是一种恩典	78
暖透一生的奶酪	78

第四章 心灵的棉被

幸 福	82
放弃也是一种美丽	84
贝丝的观念	85
有一种拥有叫失去	88
妈妈,让我抱一抱你	89
欲与之,先取之	91
学会选择,懂得放弃	92
选择缺点	93
选择适合自己的生活方式	95
心灵的棉被	95
这是件好事	97
抵制诱惑	98
为别人撑开雨伞	100
退而求其次	101
高贵的秘密	102

生活赐予善念的奖赏	103
谁能舍弃一个瓶子	105
取舍之间	106

第五章 微笑是一种力量

平和的心是金	110
谁也不能拥有世界	111
可贵的尊重	112
感谢骂我的人	114
宽恕别人就是爱自己	116
适合自己的鞋	117
没有痛苦哪来自由	118
没有人拒绝微笑	120
心灵美容费	121
不要背着包袱赶路	124
多虑的代价	125
微笑是一种力量	126
烦恼与菩提	128
老人与树叶	129
生命的灯	130
生活的境界	131
败 笔	132
生命中的平等	133
带着爱上路	134

第六章 风景不在对岸

欲望是条繁复的锁链	138
为他人开一朵花	139

永远看得起自己	140
走进星星的世界	141
别让灰尘落到心上	142
最好的消息	145
正视自己的恐惧	146
防盗网	147
将心比心	149
大海里的船	150
风景不在对岸	151
选择在我	152
变换心境	153
心态比环境更重要	154
生命的柔韧	155
一念之差	156
油 漆	157
压 力	158

第七章 永恒的承诺

谁能舍弃一个瓶子	160
让心灵先到达那个地方	161
不要抱怨生活	162
哀莫大于心死	163
买 油	164
人生的温度	165
谁拉你走向了平庸	166
永恒的承诺	168
诚实是生活之本	169
成功需要多长时间	171
为你点亮一盏灯	172

生命的礼物	174
没谁会忘掉你的诺言	177
绊倒你的也许正是金块	178
烂在心底的秘密	181
善的回声	182
不要争论	183
失礼,没有理由	186
最简单的最智慧	187

第八章 眼睛和心灵之间

最重是心债	190
做事先做人	191
心中的清凉	192
另起一行	194
生命的林子	195
逃难的国王	197
相信一回陌生人	198
种下一棵心灵树	200
天堂与地狱	201
做人做事脚踏实地	202
抱怨是往鞋子里倒水	204
谁是最忠诚的人	205
眼睛和心灵之间	206
富兰克林上了一课	207
总统请你原谅	208
他是我的英雄	208
入乡随俗	209
白色的雪佛莱	210
遗失的斧头	211

第九章 鼓励创造奇迹

最重要的角色	214
日行一善	215
吃亏是福	216
到别人的伞下去躲雨	217
一粒珍珠	219
可怕的热情	219
第一堂课	221
看清自己	222
宽容与友善	223
信任的温暖	225
改变一生的四个字	226
可别这样结尾	228
关注对方的希望和愿望	230
赞美是最大的仁慈	231
多一句赞美	232
帮助别人就是帮助自己	233
多为对方留一点余地	234
打败对手的一瓶水	235
鼓励创造奇迹	237

第十章 生命需要赞美

把敌人也要当人	240
我相信你不是那样的人	241
改变一生的赞美	241
把鲜花送给对手	242
生命需要赞美	243

宽恕的力量	245
请握住我的手	246
自我心灵的解脱	246
何必忙着为自己解释	247
发现自己的位置	249
你是不是付出了爱	250
不要盲目和别人比	251
为自己站起来	253
别让时间掌控你	254
让笑容稍息	255
花开本无痕	256
人生最珍贵的是什么	258
幸福如汤,要趁热喝	260

有
一
种

境界

叫

心
如
止
水

第一章

人活着要有梦

YOUYIZHONGJINGJIEJIAOXINRUZHISHUI

走过痛楚的心灵驿站

很久没有联系了，同学若萍忽然从美国来电话，隔着千山万水，依然能听出她声音中的坚决：“我春节回国，你无论如何也要帮我联系到段莉莉，我想亲口对她说声‘对不起’。”

这么多年来，大家谁也没有对她提起过段莉莉，大学时的一段过节，曾经造成过持久的伤害，我们都以为她想忘却。

段莉莉的父亲在她很小时就离弃了她和母亲。长期的单亲生活及母亲的怨愤和偏执，造成了她孤僻倔傲的性格。紧张愉快的大学生活，渐渐抚平了她的伤口，到了大三，她已经常常参加一些集体活动。那时候她和若萍是室友，不知怎么就闹翻了，吵得不可开交，口不择言的若萍脱口骂了她：“你没父亲管教，所以这样没教养！”

段莉莉掩面而去，从此极少与同学来往，也不再参加集体活动，连毕业照都没有去拍……

几年过去了，昔日的老同学早已各奔东西，去谋自己的前程，若萍也远渡重洋去了美国。时光雕塑着面容和心灵，在生活里摸爬滚打着，大家都已有伤痕，心灵也渐渐蒙上一层老茧，往事也渐渐如琥珀一样封存。

我以为若萍也一样，已将往事慢慢淡忘。

可是电话里她的声音如此懊悔。她说这几年她始终不能忘记当初那件事，不是她至今还对别人心存恨意，而是她无法原谅自己。当日冲口而出的那句话，从来没想到会成为如影随形的噩梦，在最欢愉的时候幽灵般到来，时时苦痛了她的心灵。当初以为伤害的是别人，时光流逝之后才渐渐发现，其实伤害最深的还是自己。

我劝慰她，也许别人早已忘记了当初的伤害，距离一旦拉远，沉淀下来的往往只有美好，而伤心与怨恨会在记忆的网眼里有意或无意地漏尽。就

像我自己，偶然翻中学时的日记，发现有几张页码有意粘贴在一起。小心地打开来，天哪，上面用红色水笔气势磅礴地写着若干大字：我真是恨死他了！我永远也不会忘记他对我的伤害！每一句后面都有一连串惊心动魄的感叹号，像一眼眼愤怒的机枪口，虽然年代久远早已不再喷火，但仍然可以想象得到当初那种激烈的情绪。可不好意思的是，上面这个承载我强烈憎恶的“他”，我却再也想不起是谁。

然而，她坚持：“这么多年来，这是我惟一不能释怀的一件事，只有亲口对她说出抱歉，我才可以放下心中沉重的包袱，真正轻松。”

有些事情我不知道该如何跟她说。生命中很多话、很多事一经说出做出，可能就再也无法挽回。

很小的时候读了很多鲁迅的文章，最使我震动的却是那篇短短的《风筝》。严厉的大哥最鄙视玩风筝这类没出息的玩意儿，年幼多病的小弟却最喜欢，他背着大哥独自躲在堆放杂物的小屋里扎制风筝，被大哥偶然发现，将它扔在地上狠狠踩碎，只留下小弟绝望地站在小屋里。很多年以后，人到中年的两兄弟脸上都已添刻了许多的辛苦条纹，大哥的心却越来越难以释怀，终于向小弟说起少年时代的糊涂，无故地虐杀了他的快乐，希望能得到他的宽恕和谅解。然而，对方已经全然忘却，毫无怨恨，自然也无所谓宽恕。

当年读这篇文章，心中的伤感至今仍清晰记得，一是为了破屋中躲起来做风筝的小孩，他的心灵该遭受了怎样的戕害？一是为了人到中年的大哥，沉重地道出自己的忏悔，却永远也不会得到宽恕和谅解，因为遭受伤害的人已经全然忘记，而他却会毕生背负于身。它如此沉痛地展示了生命的一种无奈——郑重其事地负荆，满以为从此可以解脱，却不料再也找不到请罪的理由，沉重的负荆因而成为生命中不能承受的负担。

然而，忏悔了的大哥还是幸运的，他毕竟能够有机会亲口对受他伤害的人说一声“对不起”，尽管遗忘已经永远阻挡了对面的回声。

假如当初受伤的人永远不在了呢？

段莉莉年轻丰盈的生命已经永远定格在很多年前那个落雪的黄昏。莫名其妙的腿疼，一串拗口的医学名词，就此宣判了一条年轻生命的死刑。那时我正和她一起读研，去医院看望时，她已经昏迷，从此再也没有醒来。那是我平生第一次近距离观望死亡，无奈地看到生命的花朵在瞬间凋落。

仅仅只是一句话而已。但也许终此一生,若萍都将背负沉重的遗憾,在平凡的日子里时时体会到尖锐的刺痛。

在人生的长路上,越往前走,我们越感觉到沉重。肩上的背篓里装载的很多东西都是沉重而无意义的,比如悔恨,比如伤害,比如亏欠。当时以为解气了,胜利了,轻松了,没想到它们会随着光阴越来越重,成为心的“结石”。使我们心痛楚的往往是来自它们的重量。其实想想当初,我们根本就可以不必背上的。

如何做到不去伤害一个人,在漫长的日子里如何化解因为伤害而造成的内疚,这真是我们一生的课题。

爱心不会闲置

我每周都准时收看央视“新闻”频道的《本周》节目,这是一档附加着哑语解说的充满着人文关怀的节目。有一次,我和一个朋友一道收看《本周》节目,突然,他指着那个哑语解说员说:看这比划劲儿的,纯粹是多此一举!你说现在这究竟是怎么了?满街筒子补肾的广告,好像全中国人民都有了肾虚的毛病;播新闻你就好好播吧,整哪门子哑语呀?好像全中国人民都耳背似的。哼!

4

我说:你说的这两件事是不可以相提并论的。满街筒子的小广告确实碍眼,应该整治,但是,在节目中加入哑语解说绝对是件好事。不知你留意过盲道没有,反正我留意过。自打这座城市里修建了盲道,我就从来没有遇见过真正的盲人在上面走,可这却不能成为我们反对修建盲道的理由。你知道吗?在美国的许多饭店,都特别设计了方便盲人使用的盲文指示标志,据说,有不少饭店自从修建了这些标志之后就从来没有迎来过一个真正的使用者。那些东西成了地道的摆设。

你可能要说,这不是浪费吗?