



心灵的力量与方向，对人的影响是至关重要的。
而强烈的恐惧感，可以毁灭一个人的生命。
善于平衡自我心理，自然事业成功、生活幸福。

每天给心灵 洗个澡全集

王正哲 赵文明◎编著

『改变命运
从解决心灵困惑开始』

 北京科学技术出版社



「洗个澡」是心灵疗愈的
最简单、最有效、最
容易做到的方法。

每天给心灵 洗个澡

【心灵疗愈】

「洗个澡」
从身体到心灵全面开始

◎ 心灵疗愈系列



每天给心灵 洗个澡全集

王正哲 赵文明◎编著

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天给心灵洗个澡全集/王正哲 赵文明
编著. —北京:北京科学技术出版社,2007.2
ISBN 978-7-5304-3459-8

I. 每... II. ①王... ②赵... III. 人生哲学—青年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 154263 号

每天给心灵洗个澡全集

编 著:王正哲 赵文明

责任编辑:孙 真

封面设计:美文美画工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

地 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:postmaster@bkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:北京市北七家印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:260 千字

印 张:18.125

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3459-8 /F·151

定 价:29.80 元

京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

前言

每天给你的心灵新的启发、新的触动、新的观念,让原本就相对成熟的你更能把握好自己的命运,让原本稍浮躁的心灵宁静一点,让原本无聊的生活充实一点,让原本冷酷的世界温暖一点!!!朋友,如果你需要更正确地认识自己,更有效地把握自己,那么请到这本书中去寻找吧。它不仅是快乐的享受和感情的赠予,更是沟通心灵的桥梁和医治心灵的良药。

《每天给心灵洗个澡全集》一书,正是为处在不同人生困惑的人编写的一本心灵指南。当你逐页阅读本书时,你将会明白:如果并非先天俏丽,我们就要接纳并张扬你自己;如果我们不能张扬,至少我们要自信起来;无论物质是否富足,我们总该认清金钱对人生的腐蚀;无论成功的巅峰多么诱人,我们也要懂得生命中的坚强和柔韧;如果不能改变别人,那就让我们在和睦相处中创造快乐;如果我们无法改变事实,我们也要换一种心情生活;无论成功与否,我们都有权利体悟着万物的彼此呵护。

一则则清新、隽永的小故事,幽默、哲理、开心的笔法,轻松活泼、恰到好处肯的点评,让读者在阅读中获益非浅。实用性的小故事帮助人们摆脱旧习惯和思维模式,以积极的态度控制自己的未来;哲理妙语小故事是对人生真谛的深刻领悟,能够启人心智,让人心胸豁然开朗;身边的小故事一层层剖析真正的人生,从现实生活的酸甜苦辣中悟出人生哲理;生存小故事结合典型事例夹叙夹议,阐释人生哲理、处世哲学。这一则则精挑细选的经典小故事,发人自省、启人深思,画龙点睛之笔帮助人们透过思考更能深入体会人生中的大道理。

你也许厌烦了大道理的说教,但你一定会喜欢这一个个精巧、灵动的小故事。而小故事中的大道理会让你灵犀一点,顿悟之后拈花一笑。乐观、豁达、智慧的人生应该是快乐的、简单的、积极的,也许是心灵被欲望、消极、忧伤的灰尘蒙蔽得太久,那么,就让智慧的清泉潺潺流过,给心灵洗个清爽的澡吧。

你可以在茶余饭后或者工作之余,坐在公园的一隅,或靠在床背,随手翻开其中一页,获取与人交往、待人处世的智慧良方。我们建议您将此书置于床头,使其成为你每晚寝前的“精神点心”,躺在床上你可以回想一下,今天是否应用了这些黄金法则,收到怎样效果。养成这些良好的思维习惯,成功之日不再是





遥遥无期,你的人生也会更完美。

授人以鱼,不如教人以渔,希望你从字里行间慢慢揣摩,为己所用。一杯香茗可以沁人心脾,一本好书可以增智无穷,但愿此书能成为你做人的良友。

| 目 录 |

第一章 | 改变命运要从走出困惑开始 |

改变命运,始于心动,成于行动	/ 2
成功人生,从选定方向开始	/ 3
没有希望,前进就会缺乏足够的动力	/ 4
人生没有平坦的路	/ 5
命运给你关上一扇窗,但会再为你开一扇门	/ 6
生命不能被别人设定	/ 7
把握抉择的时机	/ 8
思路决定出路	/ 9
先立志,有志就有希望	/ 10
没有异想,哪来天开?	/ 11
盲目的努力,得到的是苦果	/ 12
有多大眼界成多大事	/ 14
在幻想中为生命开创新机	/ 15
不轻易放弃内心祈求的理想	/ 16
定位决定人生的高度	/ 17
行动,才是真正的价值所在	/ 18
没有方向的人生是可怕的	/ 19
唯其不满,才有追求	/ 21
唐僧马的人生哲理	/ 22
逆境的磨砺中变得更加出色	/ 22
高标准会使你朝高处走	/ 24
找到属于自己的人生舞台	/ 25
要学会主动驾驭自己的命运	/ 26
改变自己才会快乐	/ 27





第二章 | 当你心情浮躁时应如何慰激心灵|

欲速则不达	/ 32
心急吃不了热豆腐	/ 32
不要犯急躁盲动的错误	/ 34
成功就是将简单的事情重复做	/ 35
性躁心急者一事无成	/ 36
不要害怕等待	/ 38
专心做好一件事	/ 39
“宝”要押在耐心上	/ 40
再来一次就意味着成功	/ 41
坚持到底终成大器	/ 42
人生没有下一次	/ 43
多才多艺莫如独精一门	/ 44
人生没有失败只有放弃	/ 45
一步一个脚印成就人生	/ 46
功到自然成	/ 47
适时的把目标细小化	/ 49
抛弃浮躁,心宁智生	/ 50
用坚持兑现自己的梦想	/ 51
急于表现成不了大人物	/ 52
上天不负聪明人	/ 53
伺机而动,放开长线钓大鱼	/ 55
“坚持”是一条不归路	/ 57

第三章 | 当你缺乏自信时该如何激发自己|

遗忘自己的缺陷	/ 60
保持本色,做真正的自己	/ 60
自信让你神采飞扬	/ 61
换个思路多出路	/ 63

第四章 | 当你怨天尤人时如何宽慰心灵

从自己身上找问题的症结所在 / 100

想成功,先效仿成功者 / 101



压力是前进的动力	/ 102
三千烦恼丝,庸人自扰之	/ 103
每个困境都存在价值	/ 104
任何抱怨都是无济于事的	/ 105
珍视自己的资本	/ 107
美丽的代名词是“工作”	/ 108
你之所有正是别人之所羨	/ 109
珍惜现在你所拥有的	/ 110
原来我也很富有	/ 111
好习惯是成功之翼	/ 113
沙里淘金	/ 113
大自然是公平的	/ 114
征服的成本	/ 115
潜力无限	/ 116
上帝并没有创造一个标准的人	/ 117
是金子总会发光的	/ 118
生活并不悲惨	/ 119
我只看我所有的	/ 121
一切都是最好的安排	/ 122
开发你的潜能	/ 124
总能找到快乐的理由	/ 125
快乐是一种心灵的体验	/ 126
遇事想得开,一拨乌云见青天	/ 127
寻找幸福的本源	/ 128
失望的尽头总会有新的希望	/ 129
调整好心态	/ 130
快乐掌握在你自己手中	/ 132

第五章 | 当你遇到挫折时如何安慰心灵 |

自助者天助之	/ 134
困境中同样蕴含着机会	/ 134
苦难是一笔财富	/ 137

无知者无畏	/ 138
进可攻退可守	/ 139
困难不过如此	/ 140
有所不为,才能有所为	/ 141
阿 Q 的“致胜法宝”	/ 142
一切都会过去的	/ 144
跌倒之后,不要空手爬起来	/ 145
做一头永不服输的倔牛	/ 146
充满斗志的不败人生	/ 148
在挫折中学习,在苦难中成长	/ 149
伤疤是男人的勋章	/ 150
塞翁失马,焉知非福	/ 151
希望是无所不在的	/ 152
转换思维,天堑变通途	/ 154
保持成功者的心态	/ 155
没有人能一步登天	/ 156
低头也有一片天	/ 157
换一个思路	/ 158
充满挑战的地方才充满机遇	/ 159
视失败为成功的转机	/ 160
把苦难当作一笔宝贵的财富	/ 161
把挫折当成前进的阶梯	/ 163
成功者拒绝找借口	/ 164
自我激励是成功的强大助推器	/ 165
不必高估你所遇到的困难	/ 166
遇事要有几分镇定	/ 168
人生永远都有转折,不存在所谓的绝境	/ 169

第六章 | 当你勇气不足时如何激励自己 |

只要想做,就能做到 / 174

只有奋斗的勇气,没有退缩的余地 / 175

思想中的顽石 / 176





过程也是成功的一部分	/ 176
灾难——勇气的超级催化剂	/ 177
人生最大的难题	/ 178
放下你自己	/ 179
感谢挫折	/ 180
大胆尝试,就有收获	/ 182
打开你心中的那扇门	/ 183
墨守陈规,只能是死路一条	/ 184
不经历风雨,怎能见彩虹	/ 185
用勇气铺路:不可能就会变成可能	/ 187
该出手时决不犹豫	/ 189
关键时刻敢于说“不”	/ 190
为自己的过错买单	/ 191
向不可预知的未来挑战	/ 192
全力以赴地挑战命运	/ 194
在面临困境时也永不绝望	/ 195
别在想象中把困难放大	/ 196
敢想敢干方能做成大事	/ 198
要唱出与众不同的声音	/ 199
从哪里跌倒的,就要从哪里爬起来	/ 200
给自己一个悬崖,其实就是给自己一片蔚蓝的天空	/ 201

第七章 | 当你与人相处不快时如何暖慰心灵 |

大肚能容,容天下难容之事	/ 204
得饶人处且饶人	/ 205
给自己留一条后路	/ 206
乐于忘记,不念旧恶	/ 207
感恩是我们应该保持的一种心态	/ 208
宽宏可以化解矛盾	/ 209
防人之心不可无	/ 210
老二哲学	/ 211

奇迹,源于善意的举动	/ 212
给别人多一些关心	/ 212
爱是最伟大的力量	/ 214
伤口能好伤疤会在	/ 216
做大事要有大气量	/ 217
同行未必是冤家	/ 218
在可以糊涂的时候糊涂一把	/ 219
嫉妒心理要不得	/ 220
再让三尺又何妨	/ 221
知己知彼不容易	/ 222
用爱化解仇恨	/ 223
无故加之而不怒,此之谓大丈夫	/ 223
道高一尺,魔高一丈	/ 224
知辱而后勇	/ 226
别吝啬你的赞美	/ 227
情感守恒定律	/ 228
言而有信,行必果	/ 230
给别人一份好处	/ 230
容人之过,方显大家本色	/ 232
人生得一知己足矣	/ 233
微笑的力量	/ 234
成大事要善于借人之力	/ 236
解铃还需系铃人	/ 238

第八章 | 当你大脑自我膨胀时如何告诫自己 |

走回错误的老路	/ 242
不要被胜利冲昏了头脑	/ 243
不要把虚幻的东西当作现实	/ 244
不要把一时的成功当做永久的丰碑	/ 245
丢了西瓜,捡了芝麻	/ 246
得意不要忘形	/ 247
自大:井里不知井外天	/ 249





得志之时切勿猖狂	/ 250
贪婪的人最容易上圈套	/ 251
聪明反被聪明误	/ 252
切勿自作聪明	/ 253
笑到最后,才是真正的笑	/ 254
不要在得意时忘乎所以	/ 254
高明者高在有自知之明	/ 256
千万不要固步自封	/ 257
莫为名利遮住眼	/ 258
固执是前进路上的绊脚石	/ 260
功过他人自知晓	/ 262
走自己的路也要听听别人怎么说	/ 263
不应满足眼前小成就	/ 264
不要迷失自己的主见	/ 265
从经验中走出来	/ 266
贪心猛于虎	/ 268
踏踏实实做人	/ 269
得而不喜,失而不忧	/ 270
贪婪者必自焚	/ 271
谦虚一点,可以使你有求必得	/ 272
成大事者要有自我控制能力	/ 273
这山望着那山高	/ 275
贪图安逸是失败的根源	/ 276

第一章

改变命运要从走出困惑开始

gaibianmingyunyaocongzouchukunhuokaishi





改变命运,始于心动,成于行动

在美国,有一位名叫乔尼的女孩儿,她的父亲是华盛顿有名的整形外科医生,母亲在一家声誉很高的大学担任教授。她的家庭对她有很大的帮助和支持,她完全有机会实现自己的理想。她从小就一直梦想当电视节目的主持人。她觉得自己具有这方面的才干,因为每当她和别人相处时,即使是陌生人都都愿意亲近她并和她长谈。她知道怎样从人家嘴里“掏出心里话”。她的朋友们称她是他们的“亲密的随身精神医生”。

但是,他为达到这个理想而做了些什么呢? 什么也没有! 她在等待奇迹出现,希望一下子就当上了电视节目的主持人。

乔尼不切实际地期待着,结果什么奇迹也没有出现。

谁也不会请一个毫无经验的人去担任电视节目主持人。而且节目的主管也没有兴趣跑到外面去搜寻天才,都是别人去找他们。

另一个名叫贝蒂的女孩却实现了自己的理想,成了著名的电视节目主持人。贝蒂之所以会成功,就是因为她知道“天下没有免费的午餐”,一切成功都要靠自己的努力去争取。她白天去做工,晚上在大学的舞台艺术系上夜校。毕业之后,她开始谋职,跑遍了洛杉矶每一个广播电台和电视台。但是,每个地方的经理对她的答复都差不多:“不是已经有几年经验的人,我们是不会雇用的。”

然而,贝蒂没有退缩。一连几个月她一直仔细阅读广播电视方面的杂志,最后终于看到一则招聘广告:华盛顿有一家很小的电视台招聘一名预报天气的女孩子。

贝蒂是加州人,不喜欢北方,但是,有没有阳光、是不是下雨都没有关系,她希望找到一份和电视有关的职业,干什么都行! 她抓住这个工作机会,动身到华盛顿。

贝蒂在那里工作了两年,最后在洛杉矶的电视台找到了一份工作。又过了五年,她终于得到提升,成为她梦想已久的节目主持人。



心动不如行动,希望什么,就主动去争取,去促成它的发生。成功属于愿意成功的人。你不愿成功,谁拿你也没有办法;你自己不行动,上帝也帮不了你。

成功人生,从选定方向开始

被肯·莱文发现之前,比塞尔这个地方还是一个封闭而落后的地方。然而现在它却是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠,每年有数以万计的旅游者来到这儿。

而之前比塞尔人没有一个走出过大漠,据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地,而是尝试过很多次都没有走出去。肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问原因,结果每个人的回答都一样:从这儿无论向哪个方向走,最后都还是转回出发的地方。为了证实这种说法,他做了一次试验,从比塞尔村向北走,结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢?肯·莱文非常纳闷,最后他只得雇一个比塞尔人,让他带路,看看到底是为什么。他们带了半个月的水,牵了两峰骆驼,肯·莱文收起指南针等现代设备,只拄一根木棍跟在后面。

十天过去了,他们走了大约八百英里的路程,第十一天的早晨,他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了,比塞尔人之所以走不出大漠,是因为他们根本就不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里,一个人如果凭着感觉往前走,他会走出许多大小不一的圆圈,最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间,方圆上千公里没有一点参照物,若不认识北斗星又没有指南针,想走出沙漠,确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时,带了一位叫阿古特尔的青年,就是上次和他合作的人。他告诉这位汉子,只要你白天休息,夜晚朝着北面那颗星走,就能走出沙漠。阿古特尔照着去做,三天之后果然来到了大漠的边缘。

阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者,他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。

more than just wish they at go into journey

第一章 改变命运要从走出困惑开始

