

心开 路就开

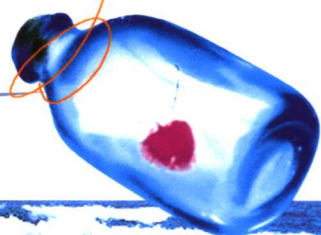
疏导亿万心理的人生智慧

心有多远，路就有多远。

塑造完美心灵的经典处方笺
主宰成功命运的卓越智慧书
铸就杰出心态的优秀羊皮卷
修炼至高境界的宝贵箴言录

万小遥 编著

Xinkai lu jiù kai



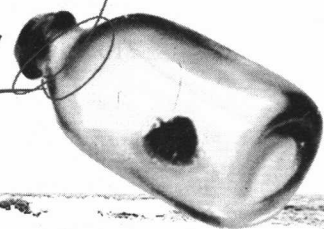
石油工业出版社

心开 路就开

疏导亿万心理的人生智慧

万小遥 编著

Xinkai lu jiù kai



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心开路就开：疏导亿万心理的人生智慧/万小遥编著.
北京：石油工业出版社，2008.1

ISBN 978-7-5021-6375-4

- I. 心…
- II. 万…
- III. 人生哲学-通俗读物
- IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 186160 号

心开路就开——疏导亿万心理的人生智慧

万小遥

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523609 营销部：(010) 64523603

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

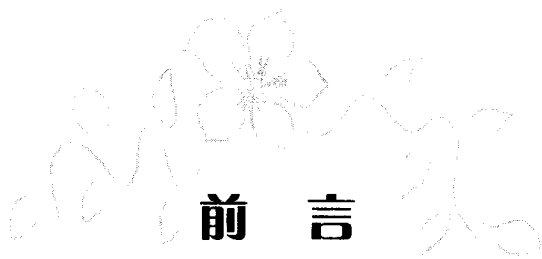
710 × 1000 毫米 开本：1/16 印张：13.5

字数：150 千字

定价：23.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究



前言

生活中，很多人总是把自己活得不如意、活得很贫穷、活得很窝囊归咎于外界的原因，却从没有反省自己心态的好坏。

有一户人家，生了两个儿子。一天，在家休息的父亲突然想和儿子们做一个游戏，想看看两个儿子对同一件事情有什么反映。这位父亲趁儿子们不注意的时候，分别在他们的房间里各放了一小块新鲜的马粪，然后自己坐在客厅里看报纸。

两个儿子在院子里玩了一会儿，便各自回到了自己的房间里。很快，父亲就听到小儿子房间里传出来哭声。父亲赶忙进去问到：“你怎么了？儿子？”

“爸爸，刚才一定有一匹讨厌的马到过我房间，看，马粪弄脏了我的玩具。”

“儿子，不就是一点马粪吗，你怎么如此不高兴呢？”

“可是爸爸，你看我的房间有了马粪后像不像地狱！”小儿子说完，又接着哭了起来。

父亲没有说什么，他来到了大儿子的房间，见大儿子正用一个小铲子把马粪铲到垃圾桶里，从小家伙脸上丝毫看不出抱怨的神情。父亲故意问：“儿子，你在干什么呢？”

“爸爸，我太高兴了，你看，我房间里有马粪，说明我很快就会有一匹小马了。哦，虽然有点马粪，可我觉得我的房间就是天堂！我在这里一定能等到一匹小马！”大儿子满脸兴奋地说。



一样的生长环境，共同的父母，同样的教育方法，但两个儿子对待同一件事情的态度却截然不同，这其中的原因，就是由不同的心态造成的。换言之，大儿子的心怀是敞开的、豁达的、宽宏的，所以见到马粪很高兴，而且能往美好的事情上联想，甚至感觉自己的房间就是天堂。小儿子见到马粪便觉得倒霉，甚至认为自己的卧室像地狱。

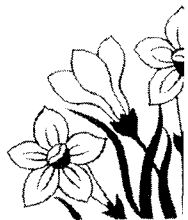
心开，路就开。我们每个人都是自己的心灵治疗师。我们生活质量的高低，精神世界是否富足，都取决于我们的心是否敞开着，是否能用平和的心态面对生活中的缺憾与苦难。

追求幸福、快乐、成功最可靠的方法是要有一个超越别人的心态。如果我们能够时时敞开胸怀，让心灵保持明亮，心念和意境保持清明开朗，则我们的人生就是快乐和充实的。而这，也正是本书要告诉你的生活智慧。

我们不能决定生命的长度，但可以扩展它的宽度；我们不能改变天生的容貌，但能展现自己的笑容；我们不能控制他人，但能好好掌握自己；我们不能全然预知明天，但可以充分利用今天；我们不能要求事事顺利，但可以做到事事尽心；我们不能改变世界，但能改变自己的心态。当我们打开心灵的锁，让心灵裸露在阳光下时，生活中就不再有阴影。

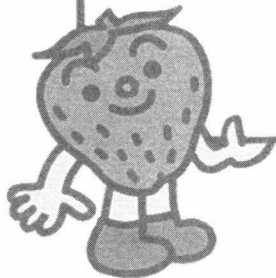
《心开，路就开》一书用一篇篇充满哲理和智慧的小故事，真诚地向您奉献上一道道智慧鸡汤：活得开心比活得富贵重要；每一天都是一年中最好的日子；如果你曾经拥抱阳光，那么也请你拥抱黑暗；可以平凡，绝不平庸；改变心态，就能改变人生；有人伟大，是因为有人跪着；行善种下福田，修行改变命运；学会选择，懂得放弃。

朋友，如果您悟透了这些人生哲理，就能敞开心胸，面对生活。心开，路就开。路开，人生一定会成功、幸福、快乐。



目 录

第一辑 活得开心比活 得富贵重要

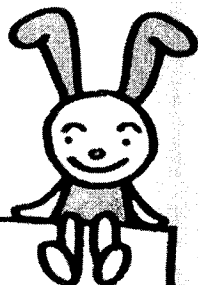


- 2 / 平常心是快乐之源
- 4 / 快乐要靠自己创造
- 6 / 幸福是一种感觉
- 9 / 用喜剧的方式来演绎悲剧的生命
- 11 / 乐观者在灾祸中看到机会
- 13 / 快乐总在放弃后
- 15 / 跟忧虑说“再见”
- 17 / 平常是生命的主体
- 20 / 不要为失去的而烦恼
- 22 / 简单的生活也快乐

第二辑 心开路就开， 心死路就死



- 26 / 担心不如宽心
- 28 / 学会调整心情
- 30 / 追求心灵的平静
- 32 / 给心灵洗个澡
- 34 / 不要给自己的心灵施压
- 36 / 学会克服内心的浮躁



第三辑
每天都是一年
中最好的日子



第四辑
改变心态就能
改变人生

- 38 / 坦然接受已经发生的事实
- 40 / 以最好的心情面对生活
- 43 / 时时保持一份淡然的心境
- 45 / 嫉妒是心灵上的毒瘤
- 48 / 充实心灵比装扮外表更重要

- 52 / 善待自己是一种智慧
- 54 / 既要承受痛苦，也要享受生活
- 56 / 安心过自己的日子
- 58 / 懂得欣赏生活中的美
- 60 / 偷得浮生半日闲
- 62 / 一个今天胜过两个明天

- 66 / 用积极的心态改变现状
- 68 / 凡事往好处着想
- 70 / 不要哀叹自己的不幸
- 72 / 坦然地面对痛苦
- 74 / 改掉为小事烦恼的习惯
- 76 / 依赖心态不可有
- 78 / 不要让悲观、失望盘踞心灵



81 / 走出不平衡的心理误区

83 / 不让侥幸心理作祟

85 / 轻视心态要不得

87 / 摒弃病态的恐惧

89 / 犹豫的心态不可取



第五辑 肯定自己才能 升华自己

92 / 别让心里的“鬼”作祟

95 / 别给自己贴上“无能”的标签

98 / 可以失望但不能绝望

100 / 不要在心里制造“绝境”

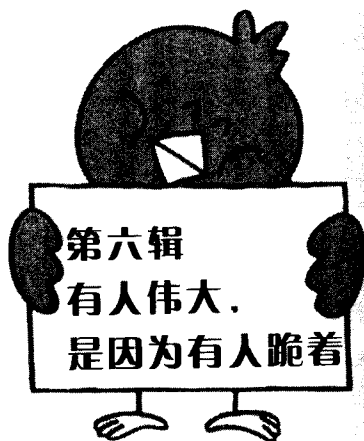
102 / 相信自己是“第一”

105 / 不做自大的“夜郎”

107 / 肯定自己才能升华自己

110 / 不要自己可怜自己

112 / 自我安慰是必要的



第六辑 有人伟大， 是因为有人跪着

116 / 埋头才能出头

119 / 不要与人争执

121 / 不计较他人的毁誉

123 / 人必须有自知之明



- 125 / 放低姿态做人
- 128 / 时刻保持冷静的头脑
- 130 / “让”比“争”更有力量
- 133 / 用微笑代替愤怒
- 136 / “聪明”二字不可自许
- 138 / 爱能化解仇恨
- 140 / 把怨恨转化为仁爱
- 142 / 不要轻易相信别人
- 145 / 给舌头拴上缰绳

- 148 / 勿因善小而不为
- 150 / 行善种下福田
- 152 / 懂得感恩的人也会被他人所感激
- 154 / 向竞争对手表示敬意
- 156 / 诚实能赢得信任
- 159 / 别让憎恨耗尽你的精力
- 161 / 把荣辱看淡些
- 163 / 仇恨他人不如宽容他人
- 165 / 失信者失去的是人心
- 168 / 虚荣的人常被自己的虚荣所奴役
- 170 / 吃亏就是福



173 / 看淡自己的优势

175 / 做最真实的自己

178 / 要有放弃的勇气

181 / 在利益面前要克制自己

183 / 有失才有得

186 / 分清什么该记住什么该忘却

188 / 不要被虚名所累

190 / 自制者才不会被人所制

193 / 险境对于我们未必不是福气

195 / 贪婪是最真实的贫穷

197 / 人生没有绝对的完美

199 / 学会选择, 懂得放弃

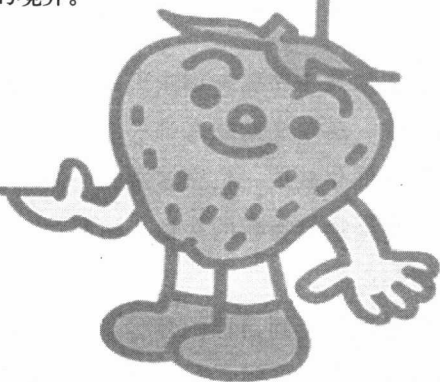
202 / 拿得起也要放得下

203 / 后记

第一辑

活得开心比活得富贵重要

我们在生活中获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有多少财富，更不在于我们是怎样的一个人，而只在于我们的心灵所达到的境界。





平常心是快乐之源

怀着平常心对待他人的评价，才能于失不恼，于利不贪，于得不骄，才会收获心灵的平静与快乐。

大部分人都有这样的心理，喜欢把自己的快乐、幸福和价值观建立在别人认可的基础上。好像别人说你行，你就行；说你不行，你也就感觉到自己真的很差劲。应当承认，他人的评价在一定程度上对我们有促进作用，在受到别人的表扬时，我们就会感到快乐，感到自己有价值。但事实上，无论你表现得多么出色，多么与众不同，也总有人不喜欢你。因此，怀着平常心对待他人的评价，我们才会活出自己的风采。

赫尔墨斯是古希腊神话中天神宙斯的儿子，是主管商业的神。

有一次，赫尔墨斯想考证一下自己在人间百姓中的地位到底有多高。于是，便化装成一位顾客来到一家雕像店。

赫尔墨斯指着宙斯的头像，问雕像者：“这个值多少钱？”

“七赫拉。”

赫尔墨斯又走到自己的雕像前，心想，自己是商业的庇护神，地位一定比宙斯高，便问：“这个值多少钱？”

雕像者指着宙斯的像说：“假若你买那个，这个算添头，白送。”

赫尔墨斯本想听听雕像者对自己的赞赏，抬高自己的身价，谁知讨了个没趣，只得灰溜溜地走了。



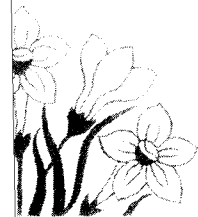


即使是神，也有人不喜欢。因此，身为凡夫俗子的我们，更大可不必在意别人的评价了。世俗和传统使人养成一种说话办事总是需要得到别人认可的习惯，如果自己的某些举动和主张得不到别人的认可和赞许，就会感觉到出了问题，放心不下，于是无形之中放弃了主宰自己、独立行事的权力，凡事都受到别人的控制和摆布。不要太在意别人的评价，自我价值更不能由他人来评定和证实。

在现实生活中，我们不可能让每个人都满意。以清醒的头脑预计到会有不同意见，自己也会有缺点错误。不必期望人人都对你表示赞许，这样，我们就不会自寻烦恼、情绪消沉，也就不会因为别人对你某一点的否定而认为是对自己整个人的否定了。

法国杰出的启蒙哲学家卢梭认为，一个人的心之所以难以保持平和状态，是因为欲望太盛的缘故，他说：“十岁时被点心、二十岁被恋人、三十岁被快乐、四十岁被野心、五十岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智和平和呢？”人心不清静，太在意别人的看法是原因之一。

人生在世，不能不在乎别人的评价，但太刻意，就是自寻烦恼。所以，在追名逐利的现代社会里，不要小瞧这不起眼的平淡的心态，它能于失不恼，于利不贪，于得不骄。它能抗拒虚荣的诱惑，使你彻悟人生的真谛，进入宁静致远的人生境界。





快乐要靠自己创造

快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度产生的。不管你处在什么样的环境，不管你的心情坏到什么样子，只要你选择快乐，你就会得到快乐。

我们常抱怨工作太辛苦，抱怨好运气总是属于别人，抱怨天气总是下雨……由于总是不停地抱怨，好心情便离我们越来越遥远了。事实上，抱怨并不能改变什么，也不能使自己得到什么，只有保持好心情，才有可能遇上好运气，才有可能使自己的心情愉快。

在一般人的想像中，鱼市场永远充满着刺鼻的腥味，到处是神情沮丧、满脸晦色的鱼贩。顾客们来买鱼时，总是一边用手驱赶着到处乱飞的苍蝇，一边饱尝着鱼贩们冷漠的叫卖声。

生活中的很多鱼市场也的确如此，但在某市却有这样一个鱼市场，那里虽然鱼腥味刺鼻，但到处是鱼贩们欢快的笑声。他们像配合默契的棒球队员，让冰冻的鱼像棒球一样，在空中飞来飞去。他们快乐的笑声，往往能感染顾客。

事实上，几年前的这个鱼市场也是一个没有生气的地方，大家整天抱怨。后来，大家认为与其每天抱怨沉重的工作，不如改变工作的质量。于是，他们不再抱怨生活本身，而是把卖鱼当成一种乐趣。后来，一个创意接着一个创意，一串笑声接着一串笑声，他们创造了鱼市场中的奇迹。甚至有人专程跑到这里来询问：“为什么一整天在这个充满鱼腥味的地方做苦工，你们还这么快乐？”



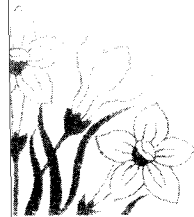
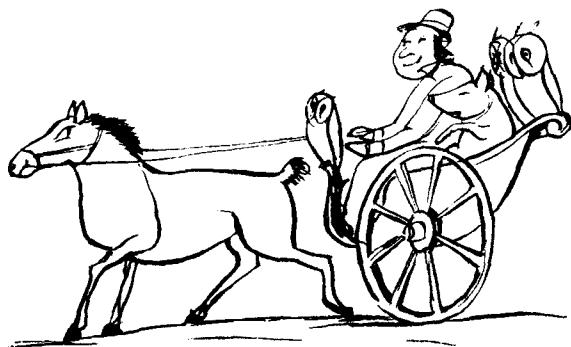


鱼贩们已经习惯了给这些不顺心的人解疑释惑：“实际上，并不是生活亏待了我们，很多人之所以不快乐，是因为他们期望值太高，以至于忽略了生活本身。”

的确，很多时候，我们之所以不快乐，并不是我们没有得到什么，而是我们期望得到的太多，以致欲望太多，幸福却越来越少。

对于快乐，卡耐基如是说：我们在生活中获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的人，而只在于我们的心灵所达到的境界。

当我们无法改变自己的贫穷和周围恶劣的环境时，我们可以改变自己的心态。没有财富不要紧，但不能没有创造快乐的能力。其实，快乐纯粹是内在的，它不是由于客体，而是由于观念、思想和态度产生的。不管你处在什么样的环境，不管你的心情坏到什么样子，只要你选择快乐，你就会得到快乐。





幸福是一种感觉

幸福绝不是别人赐予的，而是一点一滴在自己生命之中筑造起来的。当你不以幸福为意时，你就获得幸福了。

有位哲人曾说：“如果我们仅仅想获得幸福，那很容易实现。但我们希望比别人更幸福，就会感到很难实现，因为我们对于别人幸福的想像总是超过实际情况。”换言之，只要我们安心享受自己的生活，不盲目地和别人攀比，生活中就会减少许多无谓的烦恼。

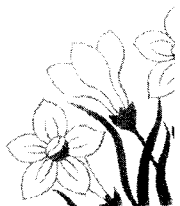
那么，幸福的定义到底是什么呢？根据字面上的解释应该是：幸运与福气。然而幸运与福气的标准又如何呢？事实上，并无绝对标准。一个人的运气好坏，福分如何，主要看其自身的感受。尽管如此，追求幸福仍是人生最大的目的。生活中那些自觉幸福的人，生活对他们来说是一种享受；而那些自觉不幸福的人，生活便成了苦斗的战场，或无可奈何的负担。

一只企鹅在南极的冰面上悠闲地走着。

“喂，你的世界永远是如此的冰冷，色彩是如此的单调，你生活在这里，真是太不幸了！”一位来南极科考的人对企鹅说。

“先生，我从来就没感觉到我的日子是枯燥无味的，相反，我热爱这里的一切。我把这种寂寞当做是一种难得的享受，我觉得幸福充满了我的整个世界。”企鹅回答说。

“为什么？”科考队员对企鹅的回答极为惊讶。





“因为在南极，终日陪伴我的只有巨大的、白色的冰块。在这个安静、纯洁的世界里，我能悟到永恒，悟到自我的渺小。而一个生灵能悟到这些，就能说明它的心胸是豁达的。可是你们人类呢，虽身处热闹繁华之中，却总有挥之不去的烦恼、怨恨、物欲……”企鹅说。

“那么，如果我从此留在南极，是不是也能感受到这种幸福？”

“不能。”企鹅斩钉截铁地说，“你们人类随时都心猿意马，即使处在最寂静的境地，你们的心也常慌成一片，忙成一团，六神无主；而且一不开心，你们就暴跳如雷，或者是怨天怨地。因此，你们人类永远也无法享受到这份幸福。”

在生活中，不论是幸运或不幸的事，人们心中习惯性的想法往往占有决定性的地位。有人曾说：“困苦人的日子都是愁苦，心中欢畅者则常享丰筵。”这句话的意思是要告诉人们，要设法培养愉快之心，并把幸福当成一种习惯，那么，生活将成为一连串的欢宴。

事实上，养成幸福的习惯并不难，主要是凭借思考的力量。首先，你必须拟订一份有关幸福想法的清单，然后，每天不停地思考这些想法。其间，如果有不幸的想法进入你的心中，你得立即停止，并设法将它摒除掉，尤其必须以幸福的想法取而代之。除此之外，当每天早晨自己醒来时，不妨先在床上舒畅地想着，然后静静地把有关幸福的一切想法在脑海中重复思考一遍，同时在脑中描绘出一幅今天可能会遇到的幸福的事情，比如接到远方朋友的一个电子邮件；去超市时遇上邻家的妹妹，她说你口红的颜色很亮丽……如此一来，你的心情就会很好，不论你面临什么事，好心情都将对你产生积极作用，甚至能够将困难与不幸转为幸福。相反的，倘若你一再对自己说：“事情不会进行得顺利。”那么，你便是在为自己制造不幸，而所有关于“不幸”的形成因素，不论大小，都将围绕着你。

幸福与否，不是用拥有的物质来衡量，而是以一个人的精神世界是否丰富来决定的。如果你的心态是积极的，你的欲望是合理的，并且不去斤斤计较个人的得与失，那么你就总能感觉到幸福，因为你清

