

经典珍藏本II

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，
而是决定于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。



给心灵

裴玲 / 编著

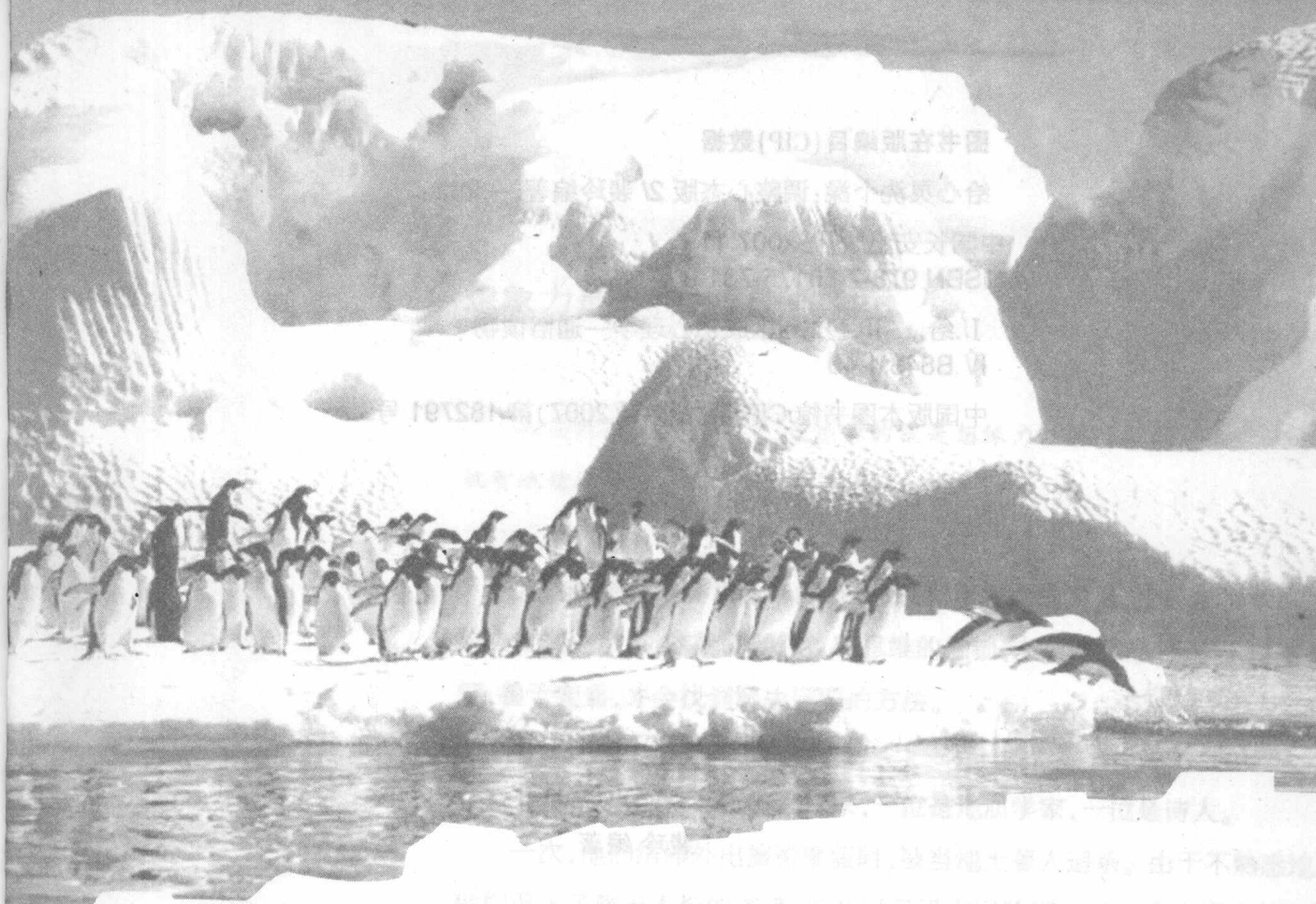
正确调整
自己心态的方法

【全集II】

洗个澡



 中国长安出版社



给心灵

· 裴玲 / 编著

正确调整
自己心态的方法

【全集Ⅱ】洗个澡

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡:调整心态版 2/ 裴玲编著. —北京:

中国长安出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80175-731-9

I. 给... II. 裴... 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(2007)第 182791 号

给心灵洗个澡(全集 II)

裴玲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 北京通达诚信印刷有限公司

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 25

字数: 435 千

版次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-731-9

定价: 39.80 元

自2004年版《给心灵洗个澡》一书出版后,立刻受到了广大读者的喜爱,很多备受生活、工作压力的人们都从本书中找到了清洗心灵污垢、放松心情的方法。而且还有很多读者因为喜欢这本书,而把自己的读后感发表在网上,他们中有著名影星,有国企的老总,有外企的主管,有普通白领,有大学生。

著名影星佟大为在接受记者采访时说:“最近在看一本名叫《给心灵洗个澡》的书,教自己如何放松、辨证地思考一些问题。书里的故事大都短小精悍、很有哲理,值得一看。”

人民日报海外版刊登的一篇文章中说:“个人成长的历史,就是心灵跋涉的历史。时间久了,难免蒙上些灰尘,于是有了一本书:《给心灵洗个澡》,书店的排行榜上很是红火。细细读来,能明白很多浅显但容易被我们忽略的道理:决定一个人命运的不是他所处的环境,而是决定于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。”

安徽某供电公司总经理王爱华说:“哀莫大于心死,改造客观世界,必须改造主观世界。企业落后不可怕,可怕的是落后的惯性心态。这个问题如何解决?……《给心灵洗个澡》等就是改善员工心智模式的一本好书。”

一位署名为“学子”的大三学生说:“我手边有一本书——《给心灵洗个澡》,是无意中在书店看到的。这本书浅显易懂,篇幅也都很短小,是那种可以在车上、在床边、在餐桌边随时翻看的书。单看目录,就已经让人有种心动的感觉了:第一辑心态决定命运;第二辑活的是心情;第三辑困境中体会快乐……要是你想通过一些短小的哲理故事,明白如何拥有健康心灵、保持积极心态、创造美好生活的话,相信这本书能带给你一些启迪。”

为了满足更多读者的需求,我们在2006年出版了《给心灵洗个澡全集》,却在出版后一个月即连续加印了两次,之后一度畅销。这本书的畅销使我们越来越了解现代生活带给人们的空虚和急需慰藉的心理。2007年,应一些读者朋友的要求,我们以调整心态为出发点,在原书风格的基础上再一次续写《给心灵洗个澡》,命名为《给心灵洗个澡全集II》——正确调适自己心态的方法,现正式推出,以飨读者。

编者

2007年10月

有一个小女孩,她开了一扇窗,看到院子里有一个孩子正在埋葬他养了多年的猫,女孩子觉得很可怜就开始哭泣,她爷爷过来关上了那个窗户,打开了另一扇窗,女孩看到窗外是一个充满玫瑰花和阳光的花园,她立刻擦干眼泪,笑了。

你是不是也经常打错了窗,而把自己的心情弄得一团糟?

给自己的心灵开一扇窗,让阳光进来。当明媚的阳光抚摸你的心时,你会有一种异样的感觉。无论何时,我们都要在心中种植属于自己的阳光。拥有它,你就会拥有阳光般的笑容;嗅到阳光的味道,你的生活就宛如面朝大海,春暖花开。

生活到底是沉重、还是轻松的?这全依赖于我们用怎样的心态去看待它。生活中会遇到各种烦恼,如果你摆脱不了它,那它就会如影随形地伴随在你左右,生活就成了一副重重的担子。如果你能忽视人生道路上的旁枝杂草,也同样能够快乐的度过每一天。

海边的沙滩上,正在晒太阳的乌龟见螃蟹爬了过来,便微笑地招呼道:
“你好!螃蟹兄弟。”

、但螃蟹只是斜着眼,冷冷地看了它一下,便爬走了。

一位渔民见了,便对乌龟说:“那家伙太傲慢了。”

“是的,它总是如此。”

“既然它一贯傲慢,不理你,你为什么不生气,反而还是那样愉快地和它打招呼呢?”

“为什么我要让它的态度来左右自己的心情呢！”乌龟回答完后，又快乐地哼起小曲来。

心情的好坏，有时是可以由自己来选择的。

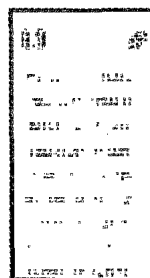
我们可以选择快乐，选择自由，选择尊重，但绝不能让别人的态度来左右自己的心情，也不能让周围的环境影响自己的情绪。

心态是要靠自己去把握的，它会影响我们对人、对事、对物的看法，当我们的态度是积极的时候，我们就会看到事物好的一面，而我们的心情也会随之向好的一面转化，反之，一切便会向坏的方向发展。

很多人都认为，要想调适心态就需要有专门的知识，由专业的心理学家来完成，事实上并非如此，生活中，大多数的心理问题我们自己都能够找到调适的方法，我们完全可以做自己的心理医生。而这，就是本书要告诉你的。

《给心灵洗个澡全集Ⅱ》一书从改变观念，才能改变人生、伴随着岁月的流逝而成熟、忽略人生路上的旁枝杂草、健康才是你最重要的资本、坦然面对缺憾和不足和做什么才能成为什么等九个方面，娓娓向我们讲述了一个个调适心理的小方法、小窍门。这些方法既没有心理学专家讲的那样深奥，又非常适用，具有很强的借鉴意义。

心态影响一生，好的心态需要自己去把握。记住：今天的你由昨天的心态造就，明天的你由今天的心态造就，如果要改变未来，首先就要学会调适心态。



改变观念,才能改变人生 | 01

* 放低自己的起点	2
* 你并不比别人差	4
* 别让人生成为一个死结	8
* 让你的意志薄弱见鬼去吧	11
* 放弃不切实际的想法	14
* 学会释放心里的闷气	17
* 敞开紧闭的心门	20
* 不为金钱而工作	24
* 突破心里的障碍	28
* 没有什么是不可能的	31
* 自信是构筑一切的基石	33
* 适量的运动能缓解压力	36
* 信心可以使我们获得奇妙的力量	39
* 善待自己,不苛求自己	42
* 保持一颗清醒和警觉的心	44
* 知足是生活美好的前提	46
* 人经常跌倒在自己的长处上	48
* 打败你的是被你忽略的小事	50
* 面带幸福感的人会感到更幸福	51

第三部分

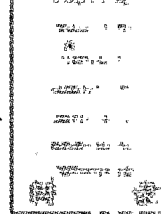
伴随着岁月的流逝而成熟 | 53

* 从最近的目标开始	54
* 没有教训就成不了大器	57
* 积累必要的经验	60
* 从“菜鸟”成长起来	63
* 选择决定人生结局	65
* 投资未来才能节省时间	68
* 把不足变为力量	71
* 为自己搭梯子	75
* 在挫折中成长	78
* 在绝境里寻找新的生机	81
* 积极的思想能使地狱成为天堂	84
* 把自己带到人生的悬崖	87
* 喜爱自己	89
* 塞翁失马,焉知非福	91
* 急功近利只会事倍功半	93

第四部分

忽略人生路上的旁枝杂草 | 95

* 把聪明收藏起来	96
* 别去钻生活的牛角尖	99
* 你做的不一定比别人好	102
* 拥有一颗宽容之心	105
* 得饶人处且饶人	109
* 多一份冷静、少一份怒气	112



* 吃一次亏,就积一分德	115
* 该糊涂时就糊涂	117
* 不要死记着别人的缺点	120
* 别去得罪小人	123
* 演好自己的角色	126
* 留住最宝贵的	129
* 放弃才是真聪明	132
* 对他人的付出要有所回报	134
* 说不时要像说是一样友好	136
* 坦白是使人心地轻松的妙药	138
* 最好洗耳恭听所有人说的话	140
* 使自己成为别人的朋友	142
* 装糊涂有时是最佳的选择	144



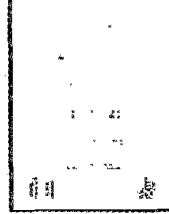
健康才是你最重要的资本 | 147

* 没有健康风度无从谈起	148
* 每天坚持做一点运动	150
* 饮食要有节制	152
* 不要让自己成为工作狂	155
* 心胸旷达才能带来健康	158
* 最好的医生就是自己	161
* 信心是健康的基础	164
* 生命是上苍赐予我们的礼物	166
* 健康胜过金钱	168
* 笑是健康的养料	169
* 忧则伤神,乐则长寿	171

* 养成好的生活习惯	173
* 诵读化解病痛	175
* 应该有一些爱好	177
* 过有规律的生活	179
* 学会适应生活	181
* 别让偏见影响你	183

坦然面对缺憾和不足 | 185

* 人生只有一次	186
* 枪毙掉自己的痛苦	188
* 不要抱怨命运不公	190
* 不过分计较输赢得失	192
* 时时心存感激	194
* 自立者才能自强	196
* 只有无争,才能无忧	199
* 不要太在意他人的看法	201
* 清楚成功不是一蹴而就	204
* 从失败中获取人生智慧	206
* 凡事需要坚持	208
* 把困难当成人生的试金石	211
* 把阻力变成动力	214



第六卷

失意时不妨换个角度看世界 | 217

- * 直面自己身上的疤痕 218
- * 把失意当成新的起点 220
- * 别为逆境而苦恼 223
- * “低”就未必低人一等 226
- * 失意有失意的价值 229
- * 失败不是句号 232
- * 享受另一份快乐 234
- * 不妨让自己另起一行 237
- * 看法不同导致结果不同 239
- * 挫折可以使你更完美 242
- * 换个想法就能换来一切 244
- * 在苦难中享受活着的意义 246

第七卷

把追求成功当成一种习惯 | 249

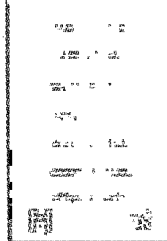
- * 为自己树立一个大目标 250
- * 我行,故我胜 252
- * 成功始于一个伟大的想法 256
- * 提升自己的胆量 259
- * 有了想法就行动 262
- * 勇敢的敲门走进去 265
- * 成功在于比别人走更多的路 267
- * 别把偶然当成了必然 270
- * 机遇总是与风险并存 272

- * 机会总是青睐有准备的人 275
- * 品德比能力更重要 278
- * 耕耘才会有收获 281

第八章

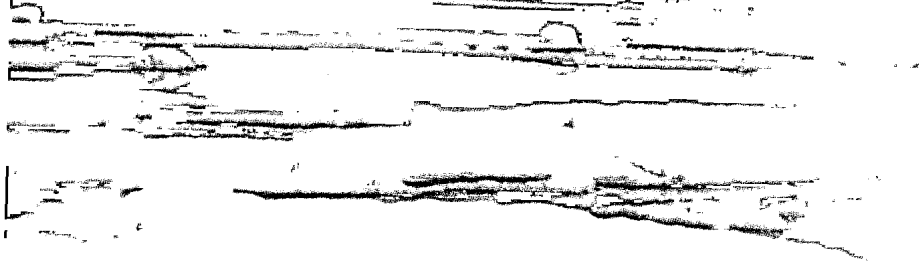
用平常心去看待生活 | 285

- * 过一种淡泊宁静的生活 286
- * 别担心他人怎样看待自己 289
- * 常给心情放个假 291
- * 自暴自弃是成功的头号天敌 295
- * 用心攀爬人生的楼梯 298
- * 活要活得有意义 300
- * 希望是坚持下去的信念 302
- * 多不一定是好 304
- * 别被欲望所俘虏 306
- * 经常给自己积极的暗示 309
- * 把压力转换为动力 311
- * 学会宽恕自己 313
- * 适当改变自己的心情 316
- * 把幸福放在手里 320
- * 坚定是个性中最重要的成分 322
- * 凡事多往好处想想 325
- * 学会选择,懂得放弃 327
- * 自怜不值一文 329
- * 在万籁俱寂中静心观察自己 332



做什么,才能成为什么 | 335

* 没有捷径通向值得去的地方	336
* 每天做一点困难的事	338
* 凡事要尽心尽力	340
* 做什么,才能成为什么	342
* 自己应为之事,勿求于人	344
* 以细行律身,不以细行取人	346
* 一定要表现你自己	348
* 你所能够做到的连自己都会惊异	350
* 一次解决一个问题	352
* 站在你应该站的位置	354
* 用心和集中精力做一件事	356
* 主动地提出要求	358
* 最大的风险就是不冒任何风险	360
* 把每件工作都当成人生的使命	362
* 重要的事情总是简单的	364
* 事前预防比事后分析更重要	366
* 负责任的人是成熟的人	368
* 把工作做得比预期的还要好	370
* 努力,努力,再努力	372
* 不要踩着他人的脚印走	375
* 做自己最擅长的事	377
* 择业不能好高骛远	379
* 善于学习别人的长处	381
* 一心一意做好一件事	383
* 不要成为习惯的奴隶	385
* 想像力是一种独特的才能	387

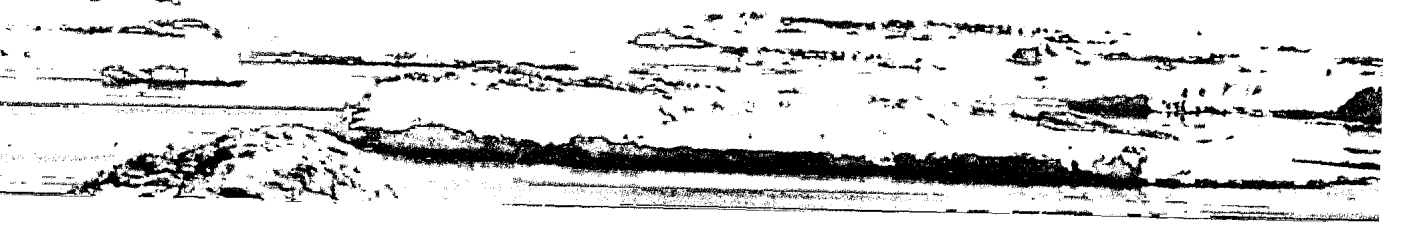


第一章

改变观念,才能改变人生



人生的成功或失败、快乐或忧伤,都是由自己的思想来决定的。如果你的思想是积极的、上进的、乐观的,那么,你的人生就是成功的、幸福的、快乐的;如果你的观念消极,你的人生就是失败的、灰暗的、没有希望的。所以,在逆境中改变观念,才能改变人生。



放低自己的起点

不要拿自己的昨天来要求自己的今天，只要你把自己的起点放得低一些，眼前的困难自然就能迎刃而解，人生也将会有另外一番风景。

每个人都希望自己能够做到最好，所以，他们通常在一开始就把自己的起点定得过高，他们往往依据昔日的最佳状态来衡量今天。比如，失恋后便发誓要找一个比前任女友更优秀的女孩，可在茫茫人海中数度寻觅后，觉得哪一个都不合格，结果到头发发白时还是“孤家寡人”；在外企工作了三个月被解雇后，便把自己的下一份工作单位定为世界 500 强企业之一，即使一般的企业主动表示愿意录用，也不愿意去，结果在人才市场上忙碌了一阵后还是在家待业……其实，我们只要把自己的起点放低一点，结局肯定是另一种情况。

王明是一家公司的技术人员，由于经济不景气，那家公司倒闭了。他东家问西家寻跑了大半年，依然没有找到适合自己的工作，为此，王明整天常愁眉苦脸、闷闷不乐。

父亲语重心长地问他：“你面试过这么多家公司，难道就没有一个岗位适合你吗？”

王明说：“有，只是工资太低了，只有七八百元。”

“那也好啊！先干着嘛，你干得好了老板自然不会亏待你。”父亲说。

王明说：“七八百元工资，太低了，我不想干，我在原来的那家公司月薪是 2000 元，所以我现在要找的工作，月薪也不能低于 2000 元。”

父亲听后对王明说：“明天跟我一起去卖菜吧！”

第二天，到了市场，王明与父亲把新鲜的蘑菇摆在货架上，一会儿，就有一个中年妇女来问：“蘑菇多少钱一斤？”

父亲说：“1块2角一斤。”

中年妇女说：“整个市场就你家的贵，别人都卖1块钱一斤。”

父亲说：“我这里的蘑菇是整个市场最好的。”中年妇女撇撇嘴走开了。

以后发生的情况和刚才的相差不多。接连有好几个人问过价后都走开了。王明有点儿着急了，对父亲说：“咱们也把价钱放低点儿吧！”

可是父亲却说：“我们的蘑菇这么好，还怕没人要啊？不急！”一会儿，又来一个问价的。父亲依然坚持自己的价钱。那人非常想要他们的蘑菇，就是嫌贵，他软磨硬磨说：“1元钱1斤，这些蘑菇我全要了。”

父亲依然坚持低于1块2角不卖，那人只好叹了口气离开了。

买菜的人越来越少了，全场的菜价开始往下跌，其他摊位的菜几乎所剩无几，惟独王明家的几乎一点儿没卖出去。王明说：“市场都快没人了，咱们也降价吧，这些菜放到明天就不新鲜了。别人都降价甩卖，咱们也这么做吧！”

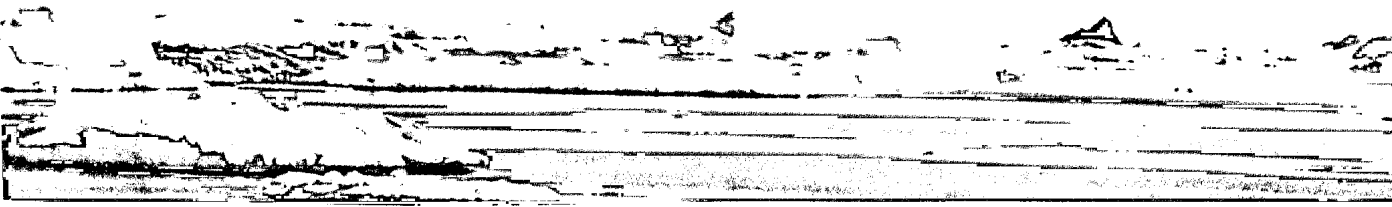
可固执的父亲依然说：“不行，咱们的菜这么好，不能降价。”

就这样，王明的父亲坚持不降价，结果所有的蘑菇全都扔进了市场的垃圾箱。

回家的路上，王明埋怨父亲说：“早上人家给1块钱时为什么还要坚持啊，卖掉不就可以了么？也不会落个这样的结局啊！”父亲笑笑说：“是呀，早知道就将菜价的起点放低一点儿了，只可惜现在那些菜只能躺在垃圾箱里，毫无用处了，当初真不如降价卖了。”王明还要说些什么，被父亲打断了，他继续说：“看看你自己，再看看那些菜，你们的处境不是一样吗？”

有了父亲的教导和卖菜的经历，第二天，王明就在一家公司找了一份月薪1100元的差事。

我们每一个人在定自己的起点时，不仅要清楚自己的能力，更加要注意结合自己所处的实际环境。不要拿自己的昨天来要求自己的今天，只要你把你的起点放得低一些，眼前的困难自然就能迎刃而解，人生也将会有另外一番风景。



你并不比别人差

清醒地认识自己,别把时间浪费在自卑的嗟悔中,要致力于完善自我、不断努力、不断提高,这样,你就会感到自卑并非不可战胜,自己并不比别人差。

“我不行”、“我做不到”……经常有这种想法的人,就是自卑者。所谓自卑,就是自己不能正确认识自己,看不起自己,不相信自己的力量。做什么事都自暴自弃,或是依赖他人,结果什么事情都做不好,也做不成功。

佩芬觉得自己长得不够漂亮,身材也不苗条,为此感到很自卑,平常走路都低着头。

有一天,她到饰物店买了只红色蝴蝶结,店主不断赞美她戴上蝴蝶结很漂亮,佩芬虽不信,但是心里挺高兴,她不由自主地昂起了头,急于让大家看看,没想到出门时与人撞了一下都没在意。

佩芬走进教室,迎面碰上了她的老师,“佩芬,你抬起头来真美!”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天,她得到了许多人的赞美,有邻居、父母、同学、陌生人……。她想一定是蝴蝶结的功劳,可在镜前一照,头上根本就没有蝴蝶结,她想起一定是出饰物店时与人相撞给碰掉了。

不过,佩芬知道,以后她再也不需要蝴蝶结了。

这是一个真实的故事,这位叫佩芬的小女孩现在已经是某电视台的著名主持人了。事实是,在我们身边也有很多类似的事,有很多自卑的人,只是他们没有佩芬这么幸运,还在受着自卑的折磨。

轻微的自卑感是一种激励因素,对个人和社会均有利,并能导致个性的