

# 心灵 解毒“毒”

汤凯婷 著

物欲横流，娱乐至死的时代，  
如何用冷静的头脑看待生命，  
学习如何消除使你毁灭的坏习惯，  
郎透完美人生需要克服的忧郁……  
让感恩的心不再为批评所困，  
快乐的心境在静谧的氛围中得以升华……  
打开本书，将向你一一解读……

新华出版社

# 心灵 解毒

汤凯婷  
著

物欲横流，娱乐至死的时代，  
如何用冷静的头脑看待生命，  
学习如何消除使你毁灭的坏习惯，  
郎透完美人生需要克服的忧郁……  
让感恩的心不再为批评所困，  
快乐的心境在静谧的氛围中得以升华……  
打开本书，将向你一一解读……

新华出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵解“毒”/汤凯婷著

北京: 新华出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5011-8044-8

I. 心... II. 汤... III. 心理保健—通俗读物

IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 121075 号

## 心灵解“毒”

---

责任编辑: 贾允河

装帧设计: 周健楠 杨鑫

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: [www://www.xinhupub.com](http://www.xinhupub.com)

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 北京东海印刷有限公司印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张: 11 印张

字 数: 154 千字

版 次: 2007 年 8 月第一版

印 次: 2007 年 8 月 北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8044-8

定 价: 28.00 元

---

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换

## 序文

生命如此奥妙，充满着不可思议。在浩瀚宇宙中，人又何其渺小、脆弱，因而多少人追随着苏东坡而叹：“寄浮游于天地，渺沧海之一粟。”

我们每一个人自出生之时，生命就如一块空白的画布，任由我们可以画工笔勾勒花鸟，可以粗笔写意，甚至泼墨……

人生历程中我们可以将痛苦画上去，也可以将快乐画上去，这一切都由我们自己决定。生命这一块空白的画布，我们在上面怎么布局、怎么画，就会呈现出怎么样的一幅作品——这就叫“我的一生”的作品。

“生命的画布”是这本书原定的书名，内文章节分为：“生命”、“学习”、“人生”、“感恩”、“心境”。但经由伙伴的建议将书名更改为“心灵解‘毒’”，觉得别具意义，欣然接受。

我们生活在这个世代，阳光、空气、水

都受到污染，食品污染、药品污染……这是社会竞争人群挤压的结果，工作、人际、感情的动荡更诱发着情绪污染……揪结着我们的心灵不得静、净、劲、竞、进、近、尽。心灵不得宁静，所以有“净化心灵课程”的兴起；其实我们住的房子都需要打扫，心房当然也需要随时打扫干净；在《生命的意识流》中我提到，现代“多着是拖着生命在走的人。”因为不带劲，生命缺少了活力，一个没有活力的人在如此竞争的社会中就不可能进步；不学习、不进步这样的人生就难接近成功；一生庸庸碌碌不觉到了尽头，再听他感叹着人生何其短，我明天才要开始啊！怎么就要结束……

“开心吗？”“开心！”记得！要开开心心喔！“快乐是你的权利！”已成为我跟女儿的电话问候语。人生道路上，任谁都难免会碰到挫折、不幸和苦难，常见到有些人碰到痛处，往往就让忧伤、愤怒、忌妒、憎恨像魑魅魍魉、像毒素的污染源

般，时时蹂躏、毒害着一颗凄楚的心。那般情况，人生大道理已经无济于事。“知易行难啊！”但若不尽快自我寻得心灵的出口处，取得心灵的处方签，我想，不必等死后，某些人早已置身于地狱之中，受尽人生的种种折磨！

所以人生啊！一天不能“看”透真相，了解生活的污染源，便一天受难，一天受害！

生命中，不论悲苦、欢欣，我们都难以逃脱那必修的种种课题。要怎样才能使自己的生命圆满、平和、不忧、不惧，我们除了外求智慧，还需向内不断地自省修正！生命的本质是快乐的，当一个人心中有爱、有谦卑、有感恩，将可以唤醒灵魂，驱走烦恼恶魔，分解心灵内存的毒素，当然就不会错过生命旅程中的自然美景和人间温情。

亲爱的朋友，面对生命，我们要用冷静的头脑正视问题，用善感的心灵欣赏人生。

此书献给我可爱的事业伙伴们及所有  
对生命热情认真的朋友，祈祝每一位可  
爱伙伴，每一位可敬的朋友，当您翻开本  
书，我期盼着，书中的某一篇手札，对您的  
心灵能产生“静”、“净”、“劲”、“竞”、  
“进”的解读体会。



# 目录

## 生命

|              |    |
|--------------|----|
| 生命情义 .....   | 2  |
| 夫妻“生命” ..... | 5  |
| 爱人 .....     | 8  |
| 道与德 .....    | 11 |
| 仁与艺 .....    | 13 |
| 天心 .....     | 16 |
| 报应 .....     | 18 |
| 不有 .....     | 20 |
| 无心 .....     | 23 |
| 生命之爱 .....   | 24 |
| 生命之始 .....   | 26 |
| 生命的画布 .....  | 27 |

## 心灵解毒 目录



心灵解毒  
目录

|               |    |
|---------------|----|
| 昙花一现 .....    | 29 |
| 生命与工作 .....   | 31 |
| 坚守灵魂 .....    | 33 |
| 充实和宁静 .....   | 35 |
| 活在现在 .....    | 36 |
| 生命魔力 .....    | 38 |
| 主宰者 .....     | 40 |
| 认识自己 .....    | 43 |
| 生命之钥 .....    | 45 |
| 继续下去 .....    | 47 |
| 飞跃的思想 .....   | 49 |
| 生命的好管家 .....  | 51 |
| 等待 .....      | 54 |
| 终点 .....      | 56 |
| 甘愿做，欢喜受 ..... | 59 |

遗忘生死 ..... 61

就差一步 ..... 63

## 学习

学习的效应 ..... 66

学习的影响 ..... 68

偶像 ..... 71

复制的学习 ..... 72

学海无涯 ..... 74

必胜的仗 ..... 76

光明在望 ..... 78

面对问题 ..... 80

忘了 ..... 82

打开心窗 ..... 84

空的烦恼 ..... 86

机遇 ..... 87

心灵解毒

目录

|            |     |
|------------|-----|
| 修正 .....   | 88  |
| 骨气 .....   | 89  |
| 忌妒 .....   | 91  |
| 自信 .....   | 93  |
| 自卑 .....   | 94  |
| 欣赏自己 ..... | 97  |
| 控制情绪 ..... | 99  |
| 忧郁 .....   | 101 |
| 慎言 .....   | 103 |
| 有心 .....   | 105 |
| 能力 .....   | 108 |
| 利害关系 ..... | 109 |
| 说不 .....   | 111 |
| 懊悔 .....   | 113 |
| 锲而不舍 ..... | 114 |

|            |     |
|------------|-----|
| 人缘 .....   | 116 |
| 孤立 .....   | 118 |
| 谣言 .....   | 120 |
| 自满 .....   | 121 |
| 各有特色 ..... | 123 |
| 创造力 .....  | 125 |
| 思想观念 ..... | 127 |
| 超越 .....   | 129 |
| 以貌取人 ..... | 131 |
| 岗位 .....   | 133 |
| 失误 .....   | 135 |

## 人生

|            |     |
|------------|-----|
| 人生道上 ..... | 138 |
| 补漏 .....   | 139 |
| 性格 .....   | 141 |

人生旅程 ..... 142

成就 ..... 144

人生如游戏 ..... 146

美与丑 ..... 148

迷信 ..... 150

境遇 ..... 152

进步 ..... 154

闪失 ..... 155

奋进 ..... 157

认清角色 ..... 159

心态 ..... 162

算命 ..... 165

心灵的力量 ..... 167

掌握命运 ..... 169

心灵顾问 ..... 171

|             |     |
|-------------|-----|
| 他人的观感 ..... | 174 |
| 操之在我 .....  | 178 |
| 创造 .....    | 180 |
| 留白 .....    | 182 |
| 淬炼 .....    | 184 |
| 金钱 .....    | 186 |
| 善用金钱 .....  | 188 |
| 憎恨 .....    | 190 |
| 信念堡垒 .....  | 192 |
| 坚忍 .....    | 194 |
| 忠于自己 .....  | 197 |
| 心田园地 .....  | 199 |
| 收获 .....    | 200 |
| 愤怒 .....    | 202 |
| 妄想 .....    | 204 |

|          |     |
|----------|-----|
| 今心 ..... | 206 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 导演 ..... | 207 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 宽心 ..... | 209 |
|----------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 奋斗的起点 ..... | 212 |
|-------------|-----|

## 感恩

|          |     |
|----------|-----|
| 快乐 ..... | 216 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 幸福 ..... | 218 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 幽默 ..... | 220 |
|----------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 母亲的生日 ..... | 222 |
|-------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 爱的力量 ..... | 224 |
|------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Katherine 生日快乐 ..... | 226 |
|----------------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 溺爱 ..... | 228 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 更新 ..... | 231 |
|----------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 知足 ..... | 233 |
|----------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 爱 ..... | 235 |
|---------|-----|



|            |     |
|------------|-----|
| 施与受 .....  | 237 |
| 面子 .....   | 239 |
| 飞翔 .....   | 241 |
| 及时 .....   | 242 |
| 改变 .....   | 244 |
| 人生之旅 ..... | 246 |
| 光明 .....   | 248 |
| 生之源 .....  | 250 |
| 批评 .....   | 252 |
| 给予 .....   | 254 |

## 心境

|             |     |
|-------------|-----|
| 日出 .....    | 256 |
| 日落 .....    | 258 |
| 过去的一年 ..... | 260 |
| 迎新除旧 .....  | 262 |

|            |     |
|------------|-----|
| 新希望 .....  | 264 |
| 新的挑战 ..... | 266 |
| 冬季 .....   | 268 |
| 冬夜 .....   | 270 |
| 冬雪 .....   | 272 |
| 春来了 .....  | 274 |
| 新苗 .....   | 276 |
| 春光 .....   | 277 |
| 花的世界 ..... | 279 |
| 郁金香 .....  | 282 |
| 春风 .....   | 284 |
| 晚春 .....   | 285 |
| 烛光 .....   | 287 |
| 淡泊 .....   | 288 |
| 祈愿 .....   | 289 |