



心灵慢游

■ 成功人生
■ 快乐生活
■ 谁不追求

雪妮 著

华东理工大学出版社



心

灵漫游

雪妮 著



华东理工大学出版社

心灵漫步

雪妮 著

上海市教育委员会副主任  题写书名

(沪)新登字 208 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵漫游/雪妮著. —上海: 华东理工大学出版社,
1999. 12

ISBN 7-5628-1038-9

I. 心... II. 雪... III. 青少年-处世修养-心灵
塑造 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20194 号

心灵漫游

雪妮 著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 (021)64253429

新华书店上海发行所发行经销

上海展望印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.375 插页 3 字数 133 千字

1999 年 12 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-15000 册

ISBN 7-5628-1038-9/G·189 定价:11.00 元

MA128/07



序 言

吕型伟

刚从外地开会回来，还来不及喘口气，雪妮老师就来找我，要我为她这本散文式的文集《心灵漫游》写一篇序言，而且时间要得很急。加上我自己两天后又要出差，回来再写就来不及了，并不是她故意把时间搞得这么急迫，前些日子她确曾托友人向我打过招呼，说过这件事，我也答应过。可是近来我不大在上海，一直没有看到她的稿子，所以，也就没有具体考虑序言怎么写、写什么。现在一下子“兵临城下”，确实给我带来极大的难题。加上我有一个脾气，写序言之前一定要阅读书稿后才构思，不是听口头介绍一下就动笔；更不肯在别人代为起草序言的初稿上签个字就交差，而是一定要自己动手。因为我不是名人，不能学有的名人的做法，潇潇洒洒，皆大欢喜，本性难移，只能苦了自己。

因此，只能不顾旅途劳累，放弃休息，当晚就打开书稿阅读起来。原想晚上看一部分，第二天上午再看，下午执笔。结果是没有想到一发不可收拾，一口气把书稿基本看完了。之所以这样，主要是因为不仅书稿内容吸引人，写法也吸引人。一个个动人的小故事，一件件发生在青少年身上的案例，不少从哲理上或从心理学的角度进行分析解剖，娓娓道来，使你在轻轻松松的状态中接受书的观点。一扫过去我们在思想教育中常



见的八股调,更没有上纲上线、扣帽子、打棍子。

确实,发生在青少年身上的绝大多数问题,根本不是什么道德品质问题,更不是什么政治立场问题,而仅仅是在成长过程中的一种迷茫,一种困惑,一种宣泄,一种不太正常的心理状态。有的甚至是故作苦恼,属于“少年不知愁滋味,为赋新诗强作愁”,不必太顶真。所以,需要的是指引、是点拨、是分析、是启示,而不是批评指责。这本书正是这样写的。雪妮长期工作在教育工作的第一线,朝夕与学生相处,又善于观察积累,加上她又有心理学方面的专业素养,文字水平也很好,所以写起来得心应手,而读者也一定会感到阅读此书是一次愉快的心灵漫游,同时又受到不少富有哲理的启示。

书中还附了不少介绍西方景观的照片,我想作者的本意可能不仅仅为了追求图文并茂的形式,而是还有更深的含义。让读者,主要是青少年学生开阔视野,开启心扉,面向世界,而不是只看到身边的琐事。不因小事而烦恼,不因小挫而停步,也不因小有进步而沾沾自喜。

这本书是写给青少年看的,但我认为孩子的父母们、爷爷奶奶们、老师们也应该看看。我相信你们也会同我一样,书一打开就会欲罢不能,一口气看下去,而且定有所收获。

2000. 5. 15

卷首



今晚，难得的空暇。

你倚着窗台，让晚风拂过脸颊，看着繁星点点的苍穹，你在想什么？不知道。毕业以后打算考什么学校呢？不知道。将来喜欢干什么事？你还是摇了摇头。

对于“将来”，思考像一张白纸，思绪是空空荡荡的。那你现在喜欢什么？喜欢刘德华的潇洒，喜欢范晓萱的清纯，喜欢比尔·盖茨的聪明才智，喜欢刚考完试的那两天，什么分数也不知道，什么烦恼也没有，忘情地玩乐、搞笑、睡懒觉。

看着 16 岁，你那张稚嫩的脸上露出的天真笑容，我和你一起分享着生活的欢乐。

16 岁，那真是诱人的年华，沉醉于朦胧梦幻中，希望生活永远充满活力和旖旎的色彩。你又会说：当然，我也知道，生活不会仅此而已。16 岁，我已感到了生活的压抑，做不完的“题海”，听不完的训令，理不清的思绪，这就是生活？我确实不知道什么叫生活？我的一生会是怎样的？我十分茫然。

你知道：这个世界每小时将诞生 12000 名婴儿。每个婴儿不可能都辉煌，每个人是否能成功，有个人素质、机遇，各种条件的限制，但是从每个人的心底应当存在这



样的理念：人人都能成功！人人都可以拥有一个成功的人生。

成功人生不是班级里学习尖子的专利，成功人生也不一定尾随着班委干部，成功人生更不是注定在那些有官运亨通的老爸老妈的同学身上。每个人的学习基础、智商和个性特点固然有差异，但是在掌握成功人生的法宝——学习和实践人生学这一点上，16岁，大家都站在同一起跑线上。

尽管人生的道路充满艰险与坎坷，但古今中外的成功者却留下了无数珍贵的处世宝训，那无数成功者，正是遵循了至理名言的教诲。

尽管宝塔尖上的卓越人物是智商、情商的双优生，而大部分成功者均是智商一般，情商却高出一筹的。

人生是有规律可循的，人在本质上都有拼搏进取的内心追求，当你用人生哲理去诱导自己的思维，你就会体验到一种新的自信，感觉到自己的价值。

所以每个人只要拿起“人生学”这门武器，去开发自己的人生，开发自己的智慧，不断在心理上加强自我锻炼，不断克服弱点，塑造自己，人生会是精彩的。

繁星依旧闪烁着光芒，你的内心在激起了冲刺成功之路的激情后，平静如镜，像爱丽丝梦游仙境，晚风拂过你的脸颊，轻轻地闭上双眼，让我们一起去遨游人生。

目 录

卷首 / 1

塞纳河畔的女孩——谈追求卓越(1) / 1

做坏小孩,更累——谈追求卓越(2) / 5

培养自己良好的素质——谈追求卓越(3) / 8

色彩斑斓的人生之路 / 13

认识自我,改变自我,超越自我 / 17

塑造一个良好的自我 / 21

“我喜欢演自己”——一个女孩的成长轨迹 / 27

成功与失败 / 33

认识性格的两重性 / 36

妙语改变人生 / 40

听课的诀窍 / 44

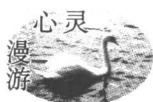
怎样才能受人欢迎 / 47

寻找快活 / 50

今天是最重要的 / 57

目光的内涵 / 61

记忆帮助头脑运动 / 63



- 话说足球 / 68
- 养成好习惯需 100 天 / 71
- 和“美”交朋友 / 74
- 走出“非议”的峡谷 / 77
- 克服害怕心理 / 80
- 友情的力量 / 85
- 巧妙的思维 / 88
- 成熟是进行式 / 91
- “上海话带给我的困惑” / 95
- 建立大脑的信息屏障 / 99
- 拾起自信 / 103
- 电脑的诱惑 / 106
- 发怒——扭曲你的形象 / 112
- 回到现实的大门 / 115
- 晚上学习时间的管理 / 120
- 小鸡肚肠要不得 / 124
- 为自己喝彩 / 127
- 我们的男生都到哪里去了 / 130
- 要重视人际交往 / 133
- 别人背后说你坏话, 怎么办 / 136



生活不能没有幽默 / 139
睡眠的学问 / 142
人生无处不风波 / 144
上课时,大胆举起你的手 / 147
懒惰与勤奋 / 150
宽容大度是人生的美德 / 152
走出生活的阴影 / 155
挫折——成功人生的必经之路 / 161
依赖使你成为机器人 / 165
放松肌肉 大胆交往 / 168
给人格加“钙质” / 171
做个有修养的文明人 / 174
提防嫉妒心理 / 176
当复习迎考即将来临的时候 / 179
爱情的意蕴 / 184
人生的奥秘 / 189
尾声 / 192
后记 / 193

巴黎近郊的凡尔赛宫是当年路易十四的寝宫，以华丽的宫殿和精美的园林著称于世。宫殿内部展示着各种艺术珍品。

(凡尔赛宫)



塞纳河畔的女孩

——谈追求卓越(1)

是什么缘由使这个散发着 Christian Dior 香水味的法兰西女孩能融入乡间独资企业的生活？因为哪怕工资再丰厚，上海姑娘都不屑一顾这种远离大都市生活的打工方式。

那天晚上接到我的朋友法籍华人方先生从法国巴黎打来的长途，说他女儿方婉心第二天就要到上海。

方婉心在法国的某工业集团任职，她被派往距上海 100 多公里的江苏某地的子公司，担任亚太地区审计，每月一次往返两地。第二天傍晚，我来到虹桥宾馆，见到了满脸春风，身材娇小的方婉心。要不是她开口夹带着福建口音的普通话，在上



海任何一所高中，都不难看到这样一个穿着下摆是椭圆角的细条子长袖衬衫和牛仔褲的普通女孩。

随即我们外出找了一家环境优雅的餐馆。面对一个从小在浪漫之都长大，接受法兰西文化的年轻人，我们之间能否对话？沟通？我有点纳闷。可是她的侃侃而谈，一下就让双方的心距缩短了，年龄的代沟也消失殆尽。

一年前这位塞纳河畔的女孩从巴黎某大学应用数学专业毕业。欧洲的年轻人到公司谋职，很少能守在总公司，只能在各地乃至世界各个角落的子公司，飞来飞去，工作很辛苦，一年中有一段相对集中的日子已经成了他们的一种奢望了。方婉心喜欢闯荡，所以没有留在姐姐的小咨询公司过平淡的日子。

“哭过吗？”聊了一阵后，我突然问道：

“为什么一定要哭呢！难的地方多着呢？”

我看到她的嘴角有一股倔强劲。

每月来回一次国际航班；不断调整时差的身体反应；工作量的浓缩，每天几乎要干 12 个小时；环境、工作、生活方式的适应；能力的尝试；培养别人对自己的信任感；都在时时考验着这个初出茅庐的女孩的素质。没过多久我就搭出脉：

这是一个能驾驭生活，对困难应付自如，在求学时代就注意锤炼自己的国际型人才。半年下来，她就对中国式的经济活动有所适应，并喜爱上了水网纵横的江南饮食文化，特别钟爱桂鱼、河虾和大闸蟹。

“最不能适应的是什么？”我探究道。

“大冷天，手冻得冰凉，也不习惯开空调，还要把门窗都打



开。”在她调侃的笑声中吐出了一句善意的本地话：

“乡下人！”

不习惯文明生活的最大的感应就是不习惯空调，这大概就是和当地人共事的一种差距吧。

我还是要探个究竟，是什么缘由使这个散发着 Christian Dior 香水味的女孩能融入乡间独资企业的生活？因为哪怕工资再丰厚，上海姑娘都不屑一顾这种远离都市生活的打工方式。

“你最崇尚什么呢？”我有点迫不及待了。

“追求卓越。”

从方婉心的口中滑出了这几个非常熟悉的字眼。

难怪曾是法国优秀大学生的她，双眼透出的是睿智的目光，那深沉的文化底蕴和积淀着人格魅力的话语，恰来自于内心那种锲而不舍的追求。

“追求卓越！”我真惊叹全球经济一体化，让优秀分子的思维也揽到了一条道上。其实，这铿锵有力的话语曾激励着一代又一代风流人物。美国人本主义心理学家马斯洛曾提出，不管是何种文化，各种形态的社会，人都有生理、安全、社交、尊重以及自我实现的逐步递进的五种需要。因此追求自我发展良好，追求卓越也就是自我实现的人所体现的人生目标，而没有肤色、国籍之别。带着这样的理念，也就不难理解，不管是在撒哈拉大沙漠，还是在硅谷地带；不管是在华尔街摩天大楼，还是在南美原始丛林，都能找到那些以工作为本，追求自我实现的人。

世间的路很多，各人也有自己的活法，对于有些都市女孩



的不自爱，方婉心不能认同，但是她说得很委婉：全世界都一样，“过分”现实而失去了自我。

当我再一次见到她时，那是相约去参观上海博物馆的时候。和平时的便装相反，那质感柔软的短衣、长裙，让我领略到一种典雅高贵的法兰西风韵。

我们一头栽进了古朴、肃穆、源远流长的中国古代文化气息之中……

在人生的战场上，成功者不是教练，也不是评论家，而是实践家——比赛的冠军。

大自然的美是对人心
灵的陶冶和默化。

(日内瓦湖)



做坏小孩, 更累

——谈追求卓越(2)

没有约束的生活, 就好像驾驶一辆没有方向
盘的汽车, 最后只会把自己撞得粉碎。

做好人很累; 再追求卓越, 那不是活得更累了?

可能不少人想到这点就望而生畏。

郁风这个好女孩有一天也突然却步了。

从小学、初中到高中, 她都是青云直上, 大队委员, 学生会
生活部长, 三好学生。

做一天坏孩子怎么样, 要怎么玩就怎么玩, 要怎么吃就怎
么吃, 要怎么就说怎么说, 管它东西南北中, 去体验一下另一
种人生。



一个休息天，几个学生会干部约好外出。

郁风去吹了一个蓬蓬头，戴了一副黑眼镜。几个人在街头，横七撞八，哥们、姐们地大肆向全世界嚣叫，一下就被回头的路人骂道：“神经病。”

冲进溜冰场，在场地上滑来滑去，摔倒了，爬起来，再摔倒，再爬起，得潇洒滑一回，却不料郁风冲到了一个“流氓小子”身上，差一点让他来个倒栽葱。

“你找死啊！”

“你才找死呢！”看到这小子要去揪郁风，那几个学生会干部拿出了哥们义气。

想不到那班人一下聚拢来，一搭脉就知对方的弱点，那架势真要把人给吃了。蓬蓬头的郁风他们，哪里招架得住，这地盘，不是常客，甭想领教和占据。要说真理，那就是头破血流，撤！

后来他们又冲进黑压压的电子游戏机房，脑门嗡嗡的，一下一下真够刺激的。

深夜，钱袋已瘪到底，疯狂了一天的这班“坏小子”个个脚上像钉上钉子。心情沉重得不能再沉重，回家免不了母亲的一顿臭骂，桌上的作业本还要跳三跳，老师知道了要写检查，说不定明天那班“流氓小子”还会等在校门口无事生非，“蓬蓬头”忐忑的心灵已经碾成粉碎。在冰冷的马路上他们面面相觑，就好像被世界抛弃。

转而他们想到了在知识海洋遨游的那一片挚诚；想到了那真诚关爱，享受友谊真谛的晶莹世界；想到了追求卓越，锤炼自己全力以赴去面对未来的炽热情怀，激荡起他们对做好