

心灵活书系

周 旻 编著

让心灵 闲荡

知识出版社

心灵活水平系

知识出版社

让心灵 闲荡

周旻 编著

X i n L i n g H u o S h u i

图书在版编目 (CIP) 数据

让心灵闲荡/周旻编著. 北京: 知识出版社, 2000. 11

(心灵活水丛书)

ISBN 7-5015-2731-8

I. 让… II. 周… III. 心境-心理卫生-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 76207 号

书 名: 让心灵闲荡

编 著: 周旻

出版发行: 知识出版社 (北京阜成门北大街 17 号)

邮政编码: 100037

经 销: 新华书店

印 刷: 北京泰山包装防伪印刷厂

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 9.25

字 数: 178 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

印 次: 2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 15.60 元

ISBN 7-5015-2731-8/B·87

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录

1	为自己亮一盏灯
3	看清另一个自我
6	特别的你
11	学会欣赏自己
15	让心灵闲荡
19	谁都有感觉不好的时候
22	认识你自己
26	古希腊人与苏东坡
30	面对迷惑

目 录

33	有时也须弯下腰
37	心灵之夜
40	为自己亮一盏灯
43	天堂在哪里
46	幸福绝大多数是朴素的
50	竞争不是生命的全部
53	做龟的不应同兔赛跑
57	扬长避短,转败为胜
61	电话·音乐·巧克力

目 录

65	控制生命,提高效率
68	为生命灌注热情
71	做自己热爱的事
75	什么样的成就最有价值
78	接受你自己
81	热情使人产生信心
84	不要自寻烦恼
86	把握生命中的每一分钟
89	张良的进退

目 录

93	寻找最大的快乐
97	得失
101	人人都需要“磨合”
103	真诚守信换真情
108	勇于认错
112	成功：尊贤与包容
119	不要拒绝真心礼物
121	人情债不能背
125	给他人面子

目 录

128	多管“闲事”的烦恼
131	如果不会拒绝,你就无法成功地跨越生命
134	人人都需要“磨合”
137	交朋友分等级
141	适应:如何变被动为主动
144	当争吵不可避免时
150	“到家里坐坐”
153	用好你自己的控制力
157	别老是挑毛病

目 录

160	妙语应急
164	借钱问题
167	处事交友三题
173	宽容则众心服之,人才汇集
178	从合群中获取智慧和灵感
182	不要漠视卑微者
185	学会赞美
188	原谅别人
191	少责怪他人

目 录

195	多想想应该感谢的人
198	笑出人际真情
201	争吵时不妨先听听对方的观点
203	坦诚两面说
206	“管鲍之交”与齐桓公的悲剧
209	让总统言听计从
213	爱的感应
215	爱的感应：两个人的世界
219	找准两情相悦的类型

目 录

225	修一条夫妻和美之船
227	才女的婚姻难题
233	距离产生美感
237	老公也需要鼓励
241	别忘了赞美躯壳
244	爱情就是请客吃饭？
247	四种避免伤害的态度
251	“苦难教育”与“爱的接力”
255	让良好气质健全起来

目 录

259	婚姻中的自我宽容
263	做一个真正的男子汉
265	贤妻七原则
267	透视“休夫”现象
271	回家的角色转换
274	以平常心驾驭爱情
278	往事莫追悔
282	“你不是最好的,但我只爱你”

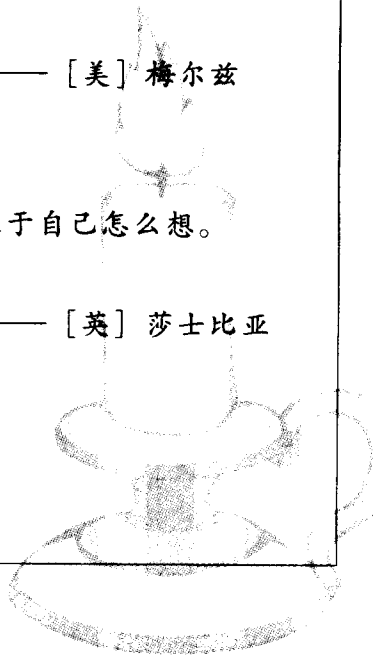
为自己亮一盏灯

想做别人，即是自甘堕落。

—— [美] 梅尔兹

世上无福也无祸，全在于自己怎么想。

—— [英] 莎士比亚





看清另一个自我

剖析你性格或行为中的另一方面，即不利于进取和心情愉悦的一面，可以让你更好地看清自己，并且找到有效的应付办法。

魏微作《镜子》一文，巧设一个潜意识里的另一个自我，如何使其不得前行，颇具象征意义：

有一天半夜，我从梦中醒来，迷迷糊糊地出了门。在楼道的拐角，我碰到一个人：阴郁的面孔、蓬乱的长发，带着一丝惊疑不定的神色。于是我站住了。就在同时，那人也停住了脚步。我向左走了一步，想让开那人，没想到那人也向左走去。于是我向右，那人也向右……我们就这样互相让着，结果谁也没有让开谁——这

情景我在行路时常常遇到，但从来没有像今天晚上这样无止无休。我想坐下来，可同时我看到那人也露出了同样的企图。于是，我转身而去……

第二天，当我在一片阳光里醒来的时候，我忽然想起了昨夜的事，我跳起来，并且冲向楼道：在楼道的拐角，静静地立着一面镜子。

我恍然大悟，原来昨夜拦住我去路的，是我自己。

假如我们十分欣赏有创意、善合作、有礼貌和自我控制情绪等良好品质，那么其相反的一些不良行为和性格就应该特别引起我们的警觉。

国外一著名企业老板，针对白领阶层归纳出 13 条戒律，分别以一种动物或物体比喻，也是从另一个角度看清自我的缺陷：

- 没有创意的鸚鵡。只做固定的工作，不断模仿他人，不求自我创新、自我突破，认为多做多错、少做少错。
- 无法与人合作的荒野之狼。无视他人的意见，只顾自做自的工作，离群索居。
- 缺乏适应力的恐龙。对环境无法适应，一有变动就显得不知所措，受不了职位调动或轮调等工作改变。
- 浪费金钱的流水。成本意识很差，常常无限制任意申报交际费、交通费等，不注重生产效率。
- 不愿沟通的贝类。有了问题不愿意直接沟通，总是紧闭着嘴巴，任由情势坏下去，显得很没有诚意。
- 不注重资讯汇集的白纸。对外界不敏锐，不肯思

考、判断、分析，懒得理会“知己知彼，百战百胜”这句名言。

·没有礼貌的海盗。不守时，常常迟到早退，讲话带刺，不尊重他人，服装不整，做事散漫，根本不在乎他人。

·缺少人缘的孤猿。嫉妒他人，不愿意向他人学习，以致在需要帮助时没人肯伸手援助。

·没有知识的小孩。对社会问题及趋势不关心，不肯充实专业知识，鲜少阅读专业书籍及参加各种活动。

·不重视健康的幽灵。不注重休闲活动，只知道一天到晚工作，常常闷闷不乐，工作情绪低落，自觉压力太大。

·过于慎重消极的岩石。不会主动工作，因此很难掌握机会，对事情悲观，对周围事物不关心。

·失去平衡的空中风筝。缺乏多样化的观点，不肯接纳别人的意见，单一角度想事情，视野狭小，刚愎自用。

·自我设限的家禽。不肯追求成长、突破自己，抱着“努力也没用，薪水够用就好”的心态，人家给什么就接受什么。

剖析你性格或行为中的另一方面，即不利于进取和心情愉悦的一面，可以让你更好地看清自己，并且找到有效的应付办法。