

生命画布

LIFE IS THE CANVAS
心灵的精力汤

汤凯婷 著

这个世界有着星罗棋布的路，
有狭窄的、有挺直的、有弯曲迂回的，
人生随处充满着无数的路，
事业的路、学业的路、爱情的路、
有崎岖、有平坦、有狭窄、有宽阔，
生活中，我们每时每刻都在选择，
凡走过必留下痕迹，
沿途美不美丽，只有当事人知道，
都要自己心领神会，
然而，生命若如一块画布，
那么，你会希望它成为一幅怎样的画呢？

新华出版社



生命画布

LIFE IS THE CANVAS
心灵的精力汤

汤凯婷 著

这个世界有着星罗棋布的路，
有狭窄的，有挺直的，有弯曲迂回，
人生随处充满着无数的路，
事业的路，学业的路，爱情的路，
有崎岖，有平坦，有狭窄，
生活中，我们每个人都
凡走过必留下痕迹，
沿途美不美丽，
都要自己心领神会。
然而，生命若如一块画布，
那么，你会希望它成为一幅怎

新华出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

生命画布：心灵的精力汤 / 汤凯婷 著

北京：新华出版社，2013.9

ISBN 978-7-5166-0626-1

I. ①生… II. ①汤… III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第216501号

生命画布：心灵的精力汤

作 者：汤凯婷

出 版 人：张百新

封面设计：杨 博

责任编辑：贾允河

美编设计：张 军

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路8号

邮 编：100040

网 址：www.xinhupub.com

<http://press.xinhuanet.com>

经 销：新华书店

购书热线：010-63077122 中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：北京兴星伟业印刷有限公司

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

成本尺寸：115毫米X178毫米

印 张：11印张

字 数：120千字

版 次：2013年10月第一版

印 次：2013年10月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-0626-1

定 价：28.00元

图书如有印装问题，请与印刷厂联系调换

序 文

这个世界有着星罗棋布的路，有狭窄的、有挺直的、有弯曲迂回的……

人生随处充满着无数的路，事业的路、学业的路、爱情的路，家庭的路；有崎岖、有平坦、有狭窄、有宽阔……

生活中，我们每个人都走在自己所选择的路上，凡走过必留下痕迹，沿途美不美丽，动不动人，都要自己心领神会才能冷暖自知。然而，生命宛如一块画布，那么，你会希望它成为一幅怎样的作品呢？

生命的画布教人遐思，展开每一张生命初始的画布，它是洁白单调的，上苍给了我们一盒七彩颜料，包含了璀璨的金黄与银白！还附带一支神奇的画笔。让我们在成长的旅途中，随着沿途展现的风光开始在这张画布上描绘、上色。这张画的开数，



可以很大，也可以很小，规格不一。你想让这张画是什么规格就是什么规格，因为它就在你自己的意念中，决定权就操在聪明的你的手中。作画的内容全依据你的内心来描绘，不论是苍劲有力的、淡雅素静的、艳丽勾色的、突出渲染的、搭配刚毅的；活泼的粉红、清新的碧绿、深沉的青蓝、明朗的橙黄... 都好美好美！但，霎那间一个不经意，一点点地灰黑溅到了画布上，顿时教人心情沮丧极了，忙着用白色来遮挡，却想不到越描越黑！好生无奈...也许就在这样一个不经意间，我们将一块人生素描画作的底稿，随兴起将它涂得五颜六色，却完全破坏了原有的美感。甚至是将画面搞得满目疮痍、面目全非...就这样，仿佛在不知不觉中，一切已在自己稚拙的手中毁于一旦，所有的憧憬似乎也被彻底瓦解！因而感到生命失去了意义。但是，生命本身没有什么意义，要我们能给它什么意义，它才有什么意义。所



以，若能及时认清生命的真实意义，找回正轨，展现智慧，耐心地用画笔依据胡乱涂鸦的颜色、将线条一一重整发挥，且再细心布局，就有可能使一件原本看来一文不值的涂鸦作品，转化成一幅充满活力的艺术品呢？

不用计较一次的得失，不要为一次的笔误懊恼连连！谁无生命的缺口，谁都会有失误的时候。也许，那让人看似完美的人生，只是败笔处被比较技巧性的掩饰而已。活着，不为别人活着，也为别人活着；不为自己活着，也为自己活着，生命的画布，需要自己彩绘，生命的乐趣需要自己创造，成功的道路需要自己去走。找出自己生命的闪光点，让它金子般的光芒照亮你生命的全部，包括缺憾。

生命的画布，我一直很喜欢用它来比喻人生，就因为画布相同，颜料相同，重点在于每一个人怎样找到适合自己的颜料并智



慧地使用，去体现出个人生命画布的最高价值境界！

在本书里有过往岁月的印迹。书里每一个短篇，皆是对自己的一个警惕。有些是自己的心情故事，有些是朋友的鼓励，当然也有在逆境时给自己抓起的振作良方，它即如心灵的精力汤，五颜六色的精力汤。

希望本书中的某一篇幅，会是可以调节你心灵的精力汤，为你开启一段新生命经验，让你与自己内在，那个有所为的自我真情相对。提醒你曾经遗忘的事，让自己记得呱呱落地前就被赋予的人生使命。鼓励自己做生命的主宰者、全心全意地过活。

书中每一段都融入了小故事来点明主题。故事内容深浅不一，创新和传统及中外合并的论点时而互见，不论所触及的层面是妙趣横生或平凡无奇，都希望你能从中撷取丰美的经验，让一个新的你能走入知的心灵境界，领悟书中的精义。你可以一再咀嚼本



书，不管从头念起，或是从书末读起，甚至从中间跳读都无所谓。文字是心灵的画笔，内文从用心生活、呵护心灵…舍取有度、乐观做人的篇章，希望给你带来不同的想法，提供你思考的方向和空间，让你这一幅生命之画展现光彩靓丽。

对不同的人来说，书中的内容和篇排各具意义，只要你用心阅读，并付诸实行，想必能让你渐渐嗅出自己独一无二的人生目标、朗透生命在时间的轴轮里，匆匆来，匆匆去，其最后结果一样，但是过程不同，明白何为有意义的过活。

人都有脆弱的时候，必须找对方法，让自己能够转化。现在，让我们以轻松的心情，一同走进自我追寻心灵自由的旅程，希望在这一场阅读之旅结束后，归来的心情能助你创造属于自己的新生活，得以活出一片积极的天空，不枉此行。

2013/6/6于碧水



目 录 Contents

第一章 用心生活 呵护生命 / 1

- 扎实活过每一分钟····· 2
- 选择积极的动机····· 10
- 保持年轻的心态····· 16
- 告别抑郁，亲近愉悦····· 18
- 修剪你的欲望····· 22
- 让忧伤远离自己····· 29
- 掌握情绪····· 34
- 生命如何与钱共舞····· 48

第二章 不断进取 完美做人 / 54

- 自信成就卓越····· 55
- 自尊是一种高贵····· 67
- 自立独当一面放眼世界····· 74
- 自强做自己命运的主人····· 80
- 自爱表现自己的价值····· 87

目 录 Contents

学会欣赏自己·····	94
另起一行，你是第一·····	97

第三章 持续提升自己的能力 / 99

持续提升自己的能力·····	100
学会利用压力·····	103
永保进取之心·····	107
不要沉溺于现状·····	110
追求卓越，超越自我·····	114
不断提高自己的层次·····	121
让自己变得不可或缺·····	129
学会自我激励·····	134
拼对才会赢·····	139

第四章 心灵的安然 与人为善 / 145

善待生命，善待他人·····	146
----------------	-----

目 录 Contents

勿以善小而不为	150
悄悄的为他人做一点好事	155
善待别人就是善待自己	161
送人玫瑰，手有余香	166
真诚的赞美他人	171
学会同理心思考	182
成就一份善良	190

第五章 宽容是做人的风范 / 195

学会宽容别人	196
宽能容人，厚能载物	205
让人三分不为输	210
以德报怨化敌为友	218
给别人面子，给自己退路	222
化干戈为玉帛	229
善待别人的尴尬	233

目 录 Contents

善于为别人鼓掌·····235

第六章 取舍有度 / 237

选择改变人生·····238

选择自己真正想要的·····242

学会从理想到现实·····249

找到最适合你的·····253

放弃也是一种幸福·····258

把目光放长远·····266

每次只专注一个目标·····270

偏见会影响视野·····276

学会柔软与刚强·····281

第七章 乐观做人 / 286

笑看人生起伏·····287

有期待就有希望·····293

目 录 Contents

豁达的态度面对挫折·····	297
苦难是一所学校·····	301
生活中的酸柠檬·····	309
用热情融化生命中冷冻的冰·····	314
用热情的心拥抱生活·····	318
生命的漂泊与安定·····	322
人的生存就得顺应·····	327
生命的基调·····	334

Part 1

用心生活 呵护心灵

生活中每一件事的发生都深具意义。冥冥之中始终存在着一股神秘而微妙的力量，紧紧环扣住你的现在和未来。

生命
画布

LIFE IS THE CANVAS
心灵的精力汤

扎实活过每一分钟

人生这条看似陌生的道路，时时有着新的挑战，带来不断的冲击，让你成长。只要你不因渐行渐远而迷失方向，仍然坚持着自己的信念，继续努力，不论个人的目标是否清晰，都要认真活过每一分每一秒。

从小到大，都有人告诉我们要活的好。你可能也知道好来自于对自己和对别人的一份同理心和体贴。你的生命自有其意义，而生活中的各种经验，不论是自我探索，或是与他人交往，都会赋予生命不同的光彩。所以，过好生活的要诀，即是时时全心全意向你的大目标冲刺，把它当作生活最高指导原则。这就是用心生活的不二法门。

如此一来，生活将更多姿多彩。然而无可避免的是：你必须时常接触他人，面对自我。不过，既然决定了要接受这项挑战，就该责无旁贷的面对生活上的种种转变。只要确立了大目标，无论是选择认真生活，或是闲散度日，都不能再逃避。竭尽所能去达成生活目标的同时，还要时时接受新观念的洗礼。然而，过着有目标的生活并不意味着事事顺遂，相反地，你可能会遭遇许多问题。

但是每一次的挑战与挫折，都是值得记取的教训。如果能以开放的心情接受，会使生活的层面更多元化，生命的视野也因而拓展，触角也会延伸。此时，你会发现：自己正以无比的热情奔向那未知的目标。



故事：下午放学后，小杰独自一人坐在学校空地看书，一只雁子挥舞着翅膀叭答叭答地停在他面前。小杰放下手中的书本，看着低头整理羽毛的雁子说：“雁子啊，我好羡慕你有对翅膀，可以飞到任何你想去的地方。我就不行了，如果没有交通工具，没有公交车，没有火车，我哪里都去不成。你知道吗？我到现在还没搭过飞机呢。”

雁子停止整理羽毛的动作，抬起头看着小杰说：“小男孩，在天空飞翔并不见得想到哪里就可以到哪里啊。我必须先知道自己想去哪里，要去哪里。有时候，漫无目的地飞，令我感到厌倦。每当这种时候，我就想要有个自己的家，跟你一样，可以好好休息，好好睡觉。可是，这是没办法完成的愿望，雁子生来就得随着季节迁徙。听到雁子这么说，小杰怔了一下，他怀疑是不是