

暖心

安心
振奋心阳



每颗心都可以强大

米苏

编著

温暖你整个人生的心灵魔力

悦读人生的静心操；

流泪的感觉心知道；

微笑吧！爱上心灵的信使。

不畏将来，不念过去；

避免多思，

给你心安的答案；

多点稳性，

防止心灵的『暴动』；

给你动力，

体会进步与充实。



中华工商联合出版社

每颗心都可以强大

米苏

编著

温暖你整个人生的心灵魔力

图书在版编目(CIP)数据

每颗心都可以强大 / 米苏编著. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5158-0803-1

I. ①每… II. ①米… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 281794 号

每颗心都可以强大

作 者: 米 苏

责任编辑: 于建廷 臧赞杰

特约编辑: 章 晨

封面设计: 张学桂

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 14.25

书 号: ISBN 978-7-5158-0803-1

定 价: 32.00 元

服务热线: 010 — 58301130

销售热线: 010 — 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 — 20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010 — 58302915

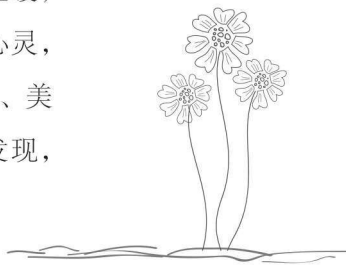


岁月有恙，心灵可安好？

世间有一样东西，无论贫穷富贵，无论伟大平庸，人人皆有。它有一个温馨的名字——心灵。

心灵的颜色热烈红艳，充满了温情与感动；质地像羽绒被一般柔软，经不起任何尖刺东西的刮蹭；从生命的诞生到逝去，它始终藏在身体隐匿的角落，以跳动的模式存在，没有人能用肉眼直接看到，但所有人都能时刻感受到它的存在。

心灵，是生命的灵魂。所有的心理感受，都要在它这里酝酿成形；所有的感知感悟，都要通过它来呈现；所有的喜怒哀乐，都要透过它的反应来表述。心灵，为我们寻找着人生的方向，传递着人间的温暖，汲取着生命的精华。我们每时每刻都在使用着心灵，并以为它永远都会以最初的模样存在，那样温暖、美好、年轻、灵动。直到有一天，我们不经意地发现，



心灵竟也会走样。

本以为不会消失的热情，在经过世事变迁、尔虞我诈之后，再见感动过自己的人和事，竟也荡不起一丝的涟漪。心灵，从温热变得冰冷了。

本以为不会更改的柔软，在饱尝了风吹雨打、分离背叛之后，刻薄的姿态爬上了面容，温婉的表情被凝重取代。心灵，从柔软变得生硬了。

本以为不会褪去的颜色，在你追我赶、物欲横流的洗刷下，情意不再是无价的，利益超越了所有，让人为之不择手段。心灵，从鲜红变得泛黑了。

心灵，原来也跟面包牛奶一样，有它的保质期。只是，它无法以实物的姿态出现在世人眼前，就不知不觉被忽略了。人们只记得“心可比天更宽阔”，便不停地向内填充，欲望、名利、贪婪、嫉妒、浮躁，根本不知这些东西会侵袭心灵的纯净因子，破坏心灵的美丽结构，腐蚀心灵的健康养分，让心灵变得面目全非。

人生数十年，很少有人能够完全抵挡诱惑与磨难的侵袭，也很少有人能够始终保存心灵那份初始的热情。当身外之事让我们贪恋、痴迷，我们便会放下那些曾经的坚持，不自觉地让心灵蒙上灰尘，缩短它的保质期。虽不是刻意而为，却从未停止。

也许，这样的话会让许多人感到悲观消极，可真相就是如此。我们可以做的，就是轻拿安放自己的心，定期清除心灵上的浮尘，在岁月的洗礼中，努力保持内心最初的色泽，不断地充实内在，让它经得起风霜雨露，耐得住清冷寂寞，日渐强大。



一辈子，修一颗“好”心

如果用一株植物来比喻优质的心灵，非向日葵莫属。它喜爱温暖，却也耐得住寒冷；它面朝着阳光，却不高傲，始终以“沉默的爱”为花语；它用最积极的姿态生长着，有一颗如太阳般明朗的心，并酝酿出饱满而香甜的果实。数十年的岁月里，如果谁能让心灵始终生长在有阳光、通风的地方，那么他的生命势必会同向日葵那般绚烂。

可是，有多少人做到了呢？我们看到的，往往是这样的画面——

远离人群，一颗孤零零的心。身在空荡的房间，守着一台电脑，活在自己的天地，窝在狭小的空间，没有欢声与笑语，没有关爱与信任，没有交流与互动。在密封的空间里，心灵呼吸不到新鲜的氧气，制造不出饱满的热情活力，日渐变得枯萎干涸，无声无息地



老去。这种衰老，与年龄无关。

悲观主义，满心的忧郁。总感叹人生有诸多伤心之事，忧虑永远都是“才下眉头，却上心头”。在阴郁的遮挡下，阳光滋养不到心灵，在冰冷的世界里，心灵渐渐被冻结，不管外面是冬去春来，还是草长莺飞，都没有丝毫反应，似乎所有的美好都是别人的事。

怀念过去，忘不了，放不下。蒲公英之所以能踏遍世间每个角落，是因为不留恋过去，让往事随风而逝。当心灵被过往缠绕得太紧，就无法保证空气的流通，窒息的感觉越来越强烈，最后变成作茧自缚。

暴躁至极，坏脾气来了，不眠不休地关上心门喧哗吵闹，释放毒气。当毒气的浓度太高，愤怒的火焰开始猛烈燃烧。羽绒般柔软的心灵，便在毒气与火焰的双重摧残下，面目全非。所有的平和，所有的美好，所有的幸福，灰飞烟灭。

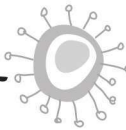
心灵，在什么样的条件下存放，直接决定着保质期的长短。

阳光没了，空气没了，心灵在孤独、悲伤、愤怒的侵袭下，当然愈发不像原来的样子。当心灵变质之后，生活开始找不到方向，迷茫、彷徨、恐惧、空虚，一涌而上，原本塞满于内心的幸福和满足，也全部被抽干。不知情的人们，四处寻找着丢失的快乐，越走越远，越来越疲惫。

如此，还有挽回的余地吗？还有补救的机会吗？到底能做点什么，才能“修”好这颗心呢？

别紧张，亡羊补牢，为时不晚。从现在开始，把心灵当成一件珍贵的东西，你可以在任何时候使用它，但在使用时一定要倍加小心；有了不安的蛛丝马迹时，记得静心修持。修好一颗心，修一颗好心，才能源源不断地制造幸福，这是我们一生都要修炼的功课。

目录



contents

Chapter 1

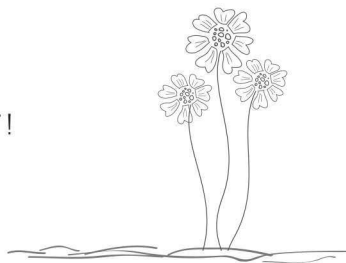
给心注入润滑剂，添一缕温暖的阳光

- 002 / 快乐是心灵最好的“救赎”
- 005 / 感恩，向生命中的所有说声谢谢
- 009 / 收集希望，那是灵魂的氧气
- 012 / 微笑吧！爱上心灵的信使
- 015 / 有爱慰藉的心灵，永远不会枯竭
- 018 / 注入幽默，让沉闷的心透口气
- 021 / 知足，平平淡淡却心生欢喜

Chapter 2

舒缓诗意地栖息，别让心灵沉闷

- 026 / 来点儿音乐吧
- 029 / 此刻，张开想像的翅膀
- 032 / 有些事，哭过就算了！
- 035 / 独自旅行，在途中遇见灵魂
- 039 / 净化心灵，抬头看一看天
- 041 / 倾诉吧！给心灵找个出口
- 045 / 条件反射，改变心灵状态
- 048 / 精神胜利法，没什么大不了！



Chapter 3

慢一点，再慢一点，让 心灵跟上脚步

- 052 / 工作之外，请接纳空与闲
- 055 / 把巨大的压力分解吧
- 058 / 慢下来，让脚步顺从心灵
- 061 / 合理安排时间，忙出意义来
- 064 / 给心灵减负，先解开心结
- 067 / 把压力带来的紧张关掉

Chapter 4

打破内在的围墙，强大的 心无须设防

- 072 / 打开心灵中那扇狭隘的窗
- 075 / 人生不过百年，何须斤斤计较
- 078 / 及时行善，清净自己的心念
- 081 / 不要轻易丢掉柔软的同情心
- 084 / 别怕吃亏，那是无形的收获
- 088 / 给予越多，心灵的获得越丰厚
- 091 / 心中有美好，四季皆是春天

Chapter 5

别想太多，静下心才会 感到安全

- 096 / 停止层出不穷的忧虑吧
- 099 / 丢掉禁锢，做回真正的自己
- 102 / 胡思乱想是一种“罪过”
- 105 / 不要让简单的问题变得复杂
- 108 / 生活是你的，何惧他人的目光
- 112 / 少点心灵杂念，人生更平坦
- 115 / 让心灵拥有“遗忘”的魔法

Chapter 6

锁住心的激情，赶走 懒惰与软弱

- 120 / 投一颗乐观石子，荡起心灵的水花
- 123 / 留住心的激情，生命之花永不凋零
- 127 / 挣开心灵的铁链，一切皆有可能
- 130 / 敞开自己，让勇敢打破所有恐惧
- 134 / 让心灵勇敢一点，告别胆小怕事
- 138 / 行动起来吧！赶走心灵的懒惰
- 141 / 任岁月流转，让年轻永驻心间

Chapter 7

多一点稳性，防止心灵 “暴动”

- 146 / 心有了方向，才不会一路跌跌撞撞
- 149 / 稳住心灵的步伐，摒弃急功近利
- 152 / 别再嫉妒了，那是深不可测的陷阱
- 155 / 懂得幸福的心，不会用攀比为难自己
- 158 / 静气，给心灵一个健康的循环
- 162 / 用爱替代仇恨，远离心里的“刺球”
- 165 / 停止猜疑，许多“事实”不存在
- 168 / 心上要有一把不能打开的锁

Chapter 8

吃枚定心丸，让心灵 镇定点儿

- 172 / 世上没有绝对的公平，看淡一点儿
- 175 / 越是浮躁，烦恼越是紧紧跟着你
- 178 / 苦痛来了就悦纳，别怕别慌别沮丧
- 181 / 别那么急，赢到最后才叫赢
- 184 / 驱走了贪婪，才有幸福的栖息地
- 188 / 摒弃诱惑，保持内心的安定

Chapter 9

多一点活力，纯真与
年龄无关

194 / 为自己添入一抹童心的笔触

197 / 让欢喜永驻心灵，生活处处有生机

200 / 保持学习欲望，体会进步和充实

203 / 用一份正当的爱好，填补心灵的空乏

207 / 让生命在书的海洋中汲取力量

210 / 有了梦想，每颗心都可以很强大

附 心灵能量修习术

后记

Chapter 1

给心注入润滑剂，添一缕 温暖的阳光

很有必要在某些时候去静修，停止你所做的一切，无论你是否抱有信仰，让你的信念和经历彻底停歇下来，并用全新的眼光审视它们，而不是继续像机器一样周而复始地运作，这样新鲜空气就可以进入你心中。

—— 克里希那穆提



快乐是心灵最好的“救赎”



真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。

医院的走廊里，净是来回走动的身影，喧闹而压抑，置身于人来人往中，却都各怀心事。

身患尿毒症的她，上个月刚刚跟丈夫离了婚，心有万分不舍，可因为爱才更不愿意拖累对方。从患病到现在，她一直郁郁寡欢，无数次地怨过命运：我只有29岁，我还这么年轻，我本来有美好的生活，老天却要让我身患重疾……

她躺在床上做透析，旁边的病床上是一位五十几岁的阿姨，也在女儿的陪同下做着透析。阿姨面带笑容，脸上看不出任何怨怼的情绪，她的女儿更是一副快乐的神情，眉飞色舞地跟她说着自己的生活，爱人怎么冒傻气，孩子怎么逗趣……听起来就觉得她是个幸福的女人。

“同样的年纪，不同的命运，”她心里这样想，暗暗羡慕，更加深了内心对命运的怨恨与不满，“如果不是这该死的病，我现在应该和她一样，

有爱人和孩子陪伴，每天过着温馨而充满希望的日子。可是现在……疾病抽干了我所有的快乐，一颗原本年轻的心，却变得老态龙钟，再也摇摆不起幸福的枝叶。”她扭过头，流下来几滴泪。

每次透析，都要四个小时。快到晚饭时间，阿姨的女儿离开了病房，说要回家给丈夫、孩子做饭，晚点再来接阿姨回家。病房里的其他病人都做完透析离开，暂无人进来，只剩下她和阿姨。

她轻轻地说了一句：“阿姨，您的女儿真孝顺。”

阿姨笑着说：“是啊，我只有这么一个女儿，这孩子挺懂事的。”

“阿姨，您知道吗？我真羡慕您的女儿，能照顾爱人和孩子，还能多陪陪母亲。因为这病，我自己的家散了，还让父母跟着操心，活得太纠结了。有时候，我真的不想治了。”她借透析的机会，说出了憋闷已久却无处倾诉的心声。

“姑娘，别这么想。人活一辈子，没有谁的心不是千疮百孔的。咱们得这个病是挺不幸的，可世间不幸的人太多了。你换个角度想想，现在的医疗水平多好，咱们可以做透析维系生命，这也是一种幸运；咱俩有工作，有医保，看病可以报销，这也是幸运的。想想是不是这样？”阿姨面朝着她，说了一番宽心的话。

“可我……还是忍不住羡慕您的女儿。”她的声音哽咽了。

“唉，若说苦，谁又没有呢？你看着她打扮时尚、笑语欢颜的，可你知道她的‘难处’吗？她从小就是单眼弱视，左眼几乎没什么视力，生活、工作全靠一只右眼。很小的时候，她就知道自己跟别人不一样，可她还是照样快乐地生活。她喜欢钢琴，她说：‘如果有一天，我什么都看不见了，我就弹琴！每天听到自己弹出的美妙音乐，也是一件幸福的事。’”阿姨说起女儿的不幸时，并不觉得多遗憾，而是很平静。

她的心骤然抖了一下，先是意外，后是震惊，再后来，竟然渐渐平息了。她突然发现，其实上天给每个人的快乐与痛苦都差不多，只是有人愿

意捧着快乐，有人愿意紧抓着痛苦。既然苦与乐始终并存，何不心灵快乐一点呢？也许，这才是对心灵最大的宽慰，最好的善待。



心灵润滑剂

哲学家亚里士多德说：“快乐既然是人类和兽类所共同追求的东西，所以从某种意义上来说，它就是最高的善，它渗透到从最高级到最低级的一切生命之中。”

如果一个人没有任何的快乐，他的生活就不可能有阳光。那么，到哪儿去寻找快乐呢？心理学家给我们的答案是：快乐源自心灵，不可以从外界借来，也不可以有丝毫的勉强。想要获得快乐，就要从自己的内心去寻找、去挖掘。只要你愿意，随时可以操纵心灵的遥控器，把它调整到快乐的频道。

生活中，你不妨多尝试下面的建议，或许它会让你在某一时刻，与快乐相遇！

1. 允许自己偷个懒

周末清晨，你可以懒懒睡上一觉，不必早早起床收拾房间做家务，这样的习惯会让你在晚上感觉疲惫不堪，甚至影响到第二天的睡眠。暂时抛开那些琐碎的家务事，好好享受一个慵懒的休息日。不要自责，你可以心安理得地对自己说：“我平时工作那么累，挥霍一下休息的时光，有什么大不了的呢！”

2. 咖啡 + 小说 + 阳光

温暖的午后，找一间优雅的咖啡馆，带一本近期你最想看的书，选一个靠窗的位置，点一杯咖啡，一边喝一边读……这样的画面很熟悉对不对？没错，杂志上、电影里经常出现这样的“小资”镜头。不过，这并非

做作，体验一下存在故事里的浪漫，也能收获意想不到的快乐。

3. 每天拍几张照片

心理学家建议，每天用相机拍下一些身边的人和事，把随时可能被遗忘的片段记录起来。之后，当你不定期整理这些照片时，你会发现生活的细节也是美好的回忆，心灵就会跟着快乐起来。

4. 多与人接触和交流

独处能够净化心灵，但总是闷在家里，也可能会变得孤僻。趁着休息的机会，找三五好友聚一聚，或是参加一些感兴趣的活动，认识一些新朋友。在共同的玩乐中，你也能体会到快乐的强大感染力。总而言之，世上没有不快乐的事，只有不肯快乐的心。

感恩，向生命中的所有说声谢谢



感激是扇没有上锁的门，不需要钥匙便能打开。

迎着刺骨的寒风，苏珊娜走到街边一家花店的门口。玻璃橱窗里的花悄然盛放，可她的心却伤痕累累。一直以来，她的生活都顺风顺水，很少遇到不如意的事，可就在怀孕第5个月的时候，突如其来的车祸，夺走了她肚子里还在成长的小生命。之后不久，她的丈夫又失去了工作。一连串打击，让她彻底崩溃。

花店门口挂着一个牌子，上面写道：“感恩节将至，特别礼物奉献。”

“感恩节？要感谢什么呢？感恩那个不小心撞我的司机？还是感恩丈夫的公司给了他换工作的机会？”苏珊娜嘲讽着生活，推开了花店的门。

“你好，我想订花……”苏珊娜犹豫地说着。

“您是想要传达感恩之意的花吗？”热情的女店主问道。

“不！不是，”苏珊娜脱口而出，“这半年来，我没有一件事是顺心的……”

“那好，我知道什么花对您最合适了。您稍等。”女店主走进了里面的工作间，再出来时抱着一大堆绿叶、蝴蝶结和一把杈长又多刺的玫瑰花枝——那些玫瑰花枝被修理得整整齐齐，只是上面一朵花也没有。

苏珊娜惊奇地看着那束花，又充满疑惑地看着女店主。她很想说：“你是在跟我开玩笑吗？谁会要没有花的枝子？”可她只是轻轻地“嗯”一声，用疑问的语调打探着。

“很奇怪是不是？是我把花都剪掉了，这是我们的特别奉献，我把它叫做感恩节荆棘花束。”

“为什么起这个名字？”苏珊娜问道。

“说来话长。三年前，我的感觉就跟你现在一样，认为生活中没什么值得感恩的。那时，我父亲刚刚因为癌症去世，家里的生意也摇摇欲坠；哥哥被父母惯坏了，在外面不务正业，还染上了毒瘾……”

“那你呢？你做了什么？”苏珊娜问道，心里不禁对眼前的这个女人生出了一丝怜悯。

“我，只做了一件事，为生命中的荆棘感恩，”女店主用沉静地声音说道，“我过去一直为生活中美好的事情感恩，却从来没想过为什么会得到那么多。可是，当厄运降临的时候，我问了。我用了很长一段时间才明白，原来黑暗的日子也是生活的一部分。我一直都在享受着生活中的‘花朵’，却忽略了荆棘的存在，其实它们原是一体的。所以，我感谢荆棘，是它让我懂得了真实的人生。而后，我开了这家花店，而这束花也成了感恩节时