

常怀好心情，才会过上好日子。内心的快乐与否，不是外界赐予的，它来自于你做出什么样的选择：你选择从容，就会收获快乐；你选择宁静，就会收获祥和；你选择给予，就会收获友爱；你选择善良，就会收获仁慈。

抽一段空闲时间，去赴心灵的约会吧，你的心会告诉你，做出怎样的选择才是智慧的，才能让你过得更轻松，活得更自在。



与心灵有个约会

YU XIN LING YOU GE YUE HUI

——如何正确对待自己的心态与命运



裴玲/主编

中国长安出版社

与心灵有个约会

裴玲■主编

Yu xin ling
you ge yue hui



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

与心灵有个约会 / 裴玲主编. —北京: 中国长安出版社, 2006.6
ISBN 7-80175-495-6

I. 与... II. 裴... III. 故事—作品集—世界
IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 072802 号

与心灵有个约会
裴玲 主编

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65270593 65270433

印刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开本: 730 × 960 毫米 1/16

印张: 15.25

字数: 250 千

版次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

书号: ISBN 7-80175-495-6

定价: 23.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)

前 言

《后汉书》中有这样一句话：失之东隅，收之桑榆。的确，世事是难以预料的，有时候，我们在为失去的而痛苦时，却没料到丰收的果实已堆满了后院；我们在厄运面前叹息时，却不曾想到幸运的光环已降临在我们头顶；当我们为失去的一段感情而伤怀时，却不曾想另一扇幸福的大门已为自己打开。而这一切，就是生活，就是生活中蕴含的简单的哲理。

在很久以前曾流传着这样一个故事。

一位住在大山中的年轻人，由于自然条件险恶，每年的收成无几，难以生活，于是他四处寻找摆脱贫困的好方法。偶然地，他认识了一个从外地来的商贩，这个商贩给了他一颗叫做樱桃的种子，说只要种在土壤里，3年后便能长成一棵樱桃树，樱桃树上会结出好多的果实，如果拿到市集去，可以卖许多钱。

由于担心被别人偷，年轻人特意选择了一处荒僻的山野，来种植这粒来之不易的珍贵的樱桃种子。

经过近3年时间的精心照料，浇水施肥，小小的种子终于长成一棵茁壮的樱桃树，并且结出累累的硕果。年轻人很高兴，认为卖掉这些樱桃后，所获得的钱能够改善自己的生活。

于是年轻人特意挑了一个好日子，准备在这一天摘下成熟的樱桃，然后挑到集市上卖个好价钱。当他爬上山顶时，大吃一惊，樱桃树上那红灿灿的果实竟然被外来的飞鸟和野兽们吃了个精光，只剩下满地果核。

想到自己的辛苦劳作和热切的盼望，年轻人不禁悲从心起，痛哭起来，他的致富梦也就这样破灭了。在随后的岁月里，生活仍然艰苦，但年轻人却凭着坚强的意志苦苦地支撑了下去，度过了一天又一天。不知不觉之间，3年的光阴又从手指间悄悄流过。

有一天，年轻人偶然来到了那片山野。当他走上山顶时，突然愣住了，因为

在他面前,出现了一大片茂盛的樱桃树,上面结满了累累果实。

这会是谁种的呢?在疑惑不解中,他思索了好一会儿,才明白过来:原来这一大片樱桃林,都是他自己所种的。

就在3年前,当那些飞鸟与野兽们吃完樱桃后,就将果核吐在旁边,后来果核里的种子发芽生长,终于长成了一片更加广阔的樱桃林。

现在,这位年轻人再也不用为生活发愁了,这一大片林子中的樱桃,足可以让他过上快乐的生活。如果当年那些飞鸟与野兽们没有来吃那棵树上的樱桃,今天就肯定无法形成这么一大片果林了。

有些时候,失去并不一定是坏事,在许多情况下,得与失是相互轮回的,种下什么,就会收获什么,不管现在所处的环境多么的不如意,最终生活还是会给予你更多的馈赠。这不仅是一个年轻人的领悟,更是生活的哲理。

关于生活,雨果说:“生活,就是理解。生活,就是面对现实微笑,就是越过障碍注视将来。生活,就是自己身上有一架天平,在那上面衡量善与恶。生活,就是有正义感、有真理、有理智,就是始终不渝、诚实不欺、表里如一、心智纯正,并且对权利与义务同等重视。生活,就是知道自已的价值,知道自已所能做到的与自已所应该做到的。生活,就是理智。”

事实上,生活本身既不是祸,也不是福,它是祸福的容器,其关键是我们要把它变成什么。我们每天都面临来自工作、家庭、人际交往等各个方面的压力,而我们用什么样的态度、用什么样的思维方式来对待这些压力,往往能决定我们命运的好坏。

本书正是加强个人品德修养、提高交际处世能力、调整心态、和谐家庭生活、掌握职场生存要领的一部智慧宝典。它通过大量经典的、富含人生哲理的小故事和深刻洞悉人性本质的阐释,使读者朋友在轻松阅读的同时,能获得在人生各个关键时刻的一些温馨的建议或提醒。

如果不想让自己的人生过得黯淡无光,不想用失败、焦虑、恐惧、抱怨埋葬自己,那么,阅读本书吧,它将会使你受益终生!

品德修养篇

001 对自己诚实,就没有人能欺骗你	2
002 信用如同高贵的名誉一样重要	4
003 靠天靠地不如靠自己	6
004 不要不该要的东西	8
005 最终的结局取决于人的品质	9
006 种的是什么,收的也是什么	11
007 凡事耐烦	13
008 正直是最低成本的做人方法	14
009 最本质的人性价值就是人的独立性	15
010 做你自己	16
011 承认人性中都有光明和黑暗的一面	17
012 一个人切不可放任自己	19
013 尽量避免或减少薄弱环节的影响	20
014 比天空更宽阔的是人的胸怀	22
015 与其讨好大家,不如做好自己	23
016 不与气盛之人争是非	25
017 为人不可太挑剔	27
018 自制才能制人	29
019 勿以善小而不为	30
020 为他人着想,也就是为自己铺路	32
021 要施恩给那些故意与你为难的人	33
022 不做不明不白的事	35
023 尊重所有值得尊重的人	36
024 与其征服,不如让对手信服	37
025 你无须得到别人的赞许	39

1296	做人要有雅量	41
1297	不要嘲笑别人的不幸	42
1298	莫以自大而陷入窘境	43
1299	少操点闲心	45

交际处世篇

1390	对他人的付出要有所回报	48
1391	先相信你自己,别人才会相信你	50
1392	有糊涂的脑子,就会行糊涂的事	51
1393	不要奢望所有人喜欢你	52
1394	说“不”时要像说“是”一样友好	54
1395	不做过头事,不说过头话	56
1396	沉默比言之无物好许多	57
1397	坦白是使人心地轻松的妙药	58
1398	最好洗耳恭听所有人说的话	59
1399	使自己成为别人的朋友	61
1400	装糊涂有时是最佳的选择	63
1401	不要以貌取人	64
1402	不要告诉人家你更聪明	66
1403	与人见面要提前达到约会地点	67
1404	宽宏大量乃是一副良药	69
1405	通过一个人花钱的方式了解他	70
1406	切忌漠视他人	72
1407	给人好处要给得恰到好处	74
1408	要提防永不吃亏的人	75
1409	批评别人时,要考虑对方的立场	77
1410	没有人会主动把坏习惯扔出窗外	78
1411	给人面子,自己也会有面子	79
1412	做人不能有嫉妒之心	81

058	攻击他人,就是攻击自我	83
059	不要让别人左右自己的言行	84
055	关心他人才能得到他人的关心	86
056	做老好人的代价昂贵	87
057	适可而止,见好就收	88
058	多为邻居想一想	90
059	向朋友泄露隐私前要三思	92
060	抓住每一个表达爱的良机	94
061	多说一些让他人安心的话	95
062	多赞美他人	97
063	要有自己的圈子	99
064	不要把人与人之间的琐事当是非	100
065	忠实的朋友胜过虚伪的亲戚	101
066	用若无其事的方式提醒别人	102

心态性格篇

067	信心可以使我們获得奇妙的力量	106
068	善待自己,不苛求自己	108
069	保持一颗清醒和警觉的心	109
070	知足是生活美好的前提	111
071	人经常跌倒在自己的长处上	112
072	打败你的是被你忽略的小事	114
073	不要为打翻的牛奶哭泣	115
074	面带幸福感的人会感到更幸福	116
075	你容易犯错的地方	118
076	守住一颗平常心	119
077	把幸福放在手里	120
078	坚定是个性中最重要的成分	122
079	凡事多往好处想想	124

C37	学会选择,懂得放弃	126
C37	自怜不值一文	127
C32	在万籁俱寂中静心观察自己	129
C33	喜爱自己	131
C34	塞翁失马,焉知非福	132
C35	不攀比,快乐地活在现在	134
C36	急功近利只会事倍功半	136
C37	消极心态是滋生烦恼的温床	137
C38	失败是情况好转的第一步	139
C39	有了好脾气,才会有运气	140
C39	期望越高,失望越大	142
C41	对自己说“不要紧”	144
C42	思想有时并不是一种健康的活动	145
C43	不要屈服于厄运	147
C44	每日超越一个恐惧	148
C45	凡事在成熟以前,都是有苦味的	150
C46	人生就是碰钉子	151
C47	不要在生气时做决定	154
C48	放低姿态是处世的艺术	155
C49	冲动无济于事	157
C50	真正的机会往往会伪装成陷阱	159

家庭生活篇

101	由衷地向家人表示你的赞赏	162
102	多体谅,少抱怨	163
103	拥有合理的欲望	165
104	与邻为伴,与邻为善	166
105	合理而有节制地开支	168
106	诵读化解病痛	170

107	至少爱好一项运动	171
108	应该有一些爱好	173
109	过有规律的生活	175
110	学会适应生活	176
111	好的习惯能造就一个人	177
112	别让偏见影响你的视野	179
113	难寻绝对的公平	180

职场生存篇

114	没有捷径通向值得去的地方	184
115	每天做一点困难的事	185
116	凡事要尽心尽力	187
117	做什么,才能成为什么	189
118	不要说老板的坏话	190
119	自己应为之事,勿求于人	192
120	以细节律身,不以细节取人	194
121	一定要表现你自己	195
122	你所能做到的连自己都会惊异	196
123	模仿只能使人成为奴才	198
124	一次解决一个问题	199
125	站在你应该站的位置	201
126	用心和集中精力做一件事	203
127	主动地提出要求	204
128	最大的风险就是不冒任何风险	205
129	把每件工作都当成人生的使命	207
130	重要的事情总是简单的	208
131	拖延是最危险的恶习	210
132	事前预防比事后分析更重要	211
133	负责任的人是成熟的人	212

1384	把工作做得比预期的还要好	214
1385	努力,努力,再努力	215
1386	坐而言不如起而行	218
1387	热情是主宰和激励一切才能的力量	219
1388	不要踩着他人的脚印走	221
1389	做自己最擅长的事	222
1390	择业不能好高骛远	223
1411	善于学习别人的长处	225
1412	一心一意做好一件事	226
1418	两个以上的目标等于没有目标	227
1444	不要成为习惯的奴隶	229
1445	想象力是一种独特的才能	230
1486	把每一件小事都做到极致	232
1487	当断不断,反受其害	233

品
德
修
养
篇

造就伟人的并非时势,而是其自身的品质;
我们之所以高贵,并不因为我们出身豪门,而是
因为我们有高尚的品行。良好的品德是人性一
切优点的基础,也是一个人的立世之本,有德者
才会有境界!一个人的内在涵养决定着他的
一生的成败。

对自己诚实,就没有人能欺骗你

一两重的真诚,其价值等于一吨重的聪明。

19世纪美国剧作家沛思说过:“说话时一定要说真话;模棱两可的话是谎言的半途,说谎则是到地狱的前程。”欺骗只是一时的,不可能长久;诚实待人,永远是赢得他人信任的方法。

埃及的迪拉玛被称为魔鬼城,它处在帝王谷的入口处。从比东法老到兰塞法老的600年间,走进小城的外地人没有不上当受骗的。

史书中曾有这样的记载:

第一个来到这里的外地人是位阿拉伯商人,他想贩些银器回国,结果被一个带路的小孩骗走了脚上穿着的一双皮靴。

一个来自大马士革城的旅行者想到帝王谷去探宝,进城不到一刻钟,就被一个吉普赛人连钱带行李骗了个精光。

印度一位道行最高的巫师漫游至此,也没逃出被骗的厄运,身上惟一的一件东西——铜蛇管,被一个哑巴骗走。

.....

对于魔鬼城之谜,历来众说纷纭。有的说,迪拉玛是狮子、水牛、天狼3个星座在地球上的重心投射点,地理位置特殊,外地人走进这里头脑都要失灵;也有人说,是埃及法老图特卡门的咒语在起作用,他说“凡扰乱法老安宁的人必死”在城入口处,他在用“让你破财”的方式,仁慈地提醒你不要再走进帝王谷。

然而,自从古希腊的一位哲学家来到这里后,这些说法就被动摇了。因为他作为外地人,在城里住了一年,不仅头脑和原来一样清晰,而且随身携带的东西一件都没丢。

有位罗马商人得知此事后很是兴奋。他想,一个能安全地走出迪拉玛的人,一定是破解了法老咒语的人。因为他知道,迪拉玛这座小城是图特卡门法老有意安排的。据罗马的羊皮书记载:图特卡门法老的陵墓修好后,为防止盗墓贼入侵,曾把关押在监牢里的3000名骗子秘密流放到这里,法老相信,一类人的智慧能制约另一类人的智慧。

罗马商人决定去拜访那位希腊哲学家。他跟随自己的商队来到希腊,可惜那位哲学家已经去世5年了。希腊人告诉他,哲学家临终前在摩西神庙的石壁上留下过一句话,那句话是他从迪拉玛漫游归来后写上去的。于是,商人来到神庙,凝视着石壁上哲学家留下的话,他禁不住喃喃自语:说得多么好啊!说得多么好啊!然后匍匐在地,表达对哲学家的敬意。

2300多年后的一天,一位考古学家在迦勒底山脚下挖出7个巨大的石碑,其中的一块刻着一行字:“对自己诚实,就没人能够欺骗你。”这句话,正是那位哲学家留下的。不久,希腊政府宣布:摩西神庙遗址被发现。

我们可以欺骗少数人一辈子,我们也可以欺骗多数人一时,但我们永远也不可能欺骗多数人一辈子。人与人的交往中,一切的虚情假意、曲意奉承总会有被揭穿的一天。尽管有人利用它爬上了高位,有人获得了巨大的财富,但谁能保证有一天因为不会不诚实而失去这一切呢?同样的道理,虽然由于诚实你可能失掉某些想要的东西,但是,在漫长的人生旅途中失掉一些应有的回报算不了什么。你需要的是建立信用,树立真正诚实的名声,应该使自己的话被人信赖,这比什么都重要。

信用如同高贵的名誉一样重要

誓言不一定尽如人意,但每个人都必须对誓言负责。

人无信不立,信用是一个人处世的资本,是社交场合的通行证。信用是一种承诺,一种保证;信用就是一诺千金,做人最根本的一条就是讲信用。

不管社会如何发展,人都不能够离群索居,不可能不与他人打交道,不可能没有朋友,而这一切的前提是信用。我们每个人作为社会的最小个体存在,虽然不能要求别人守信用,但我们自己一定要做到真诚、守信,否则,你就不会获得朋友的信任,妻子的忠贞,同事的支持……

上世纪著名的心理学家马斯洛在研究大量著名人物的基础上,总结出有成就者的健康个性特征,其中第一条就是讲信用。马斯洛还指出,一个人要走向成功或者培养健康个性有8条途径,其中就有两条与信用相关。因此,要想成就一番事业,必须讲信用,要想获得朋友,也需讲信用。就像一位哲人所言:讲信用的人走到哪里都受人尊重,受人欢迎。而不讲信用的人,则会受到众人的唾弃。

有一位商人要远渡重洋去经商,便将他家中的财物托朋友保管。

他的财物有镶嵌的钻石以及一些金器,如金杯、金壶等。

“放心去办你的事吧!我一定会替你小心保管这些东西的。”他的朋友对他说。

商人听了就安心上路了。

转眼间两年过去了,平安归来的商人回到家里后,就通知他的朋友,希望能取回托他保管的东西。商人还想把从国外带回来的珍贵土产送给这位朋友作为谢礼。

但这位朋友想：“我已经帮他保管了两年。时间过了这么久，我可以跟他说我并没有替他保管东西。然后，找个秘密的地方把这些宝物藏起来，他就没办法了。”

第二天，这个起了贪念的朋友，在前往商人家的途中，遇到一个跛着脚、又瘦又小、留着长长的白胡子的老人。老人用锐利的眼光看着他。

商人的朋友正感到疑惑时，老人说：“我是诺言之神，我专门找那些不遵守诺言的人，把他们带到高山上，从悬崖上推下去，以示惩罚。”

商人的朋友知道这个老人就是诺言之神，脸色马上变了。他战战兢兢地问道：“那你是不是常常在这里走动呢？”

“不，我经常要到不同的地方，去巡视人们是否遵守诺言，大约20年后才回来。”诺言之神说。

商人的朋友听到这个回答，心里想：“好极了，诺言之神离开这里之后，20年之内不会再来。”于是，商人的朋友决定迟延一天，等诺言之神走了再到商人家里去。

第二天，这个朋友到了商人的家里，他对商人说：“我并没有替你保管什么东西啊！”

商人没想到他的朋友竟然如此背信弃义，伤心地流着眼泪说：“请你不要这样！我在两年前请你替我保管许多财物……求求你，还给我吧！”

可是这位朋友根本就不承认，冷冷地说：“我说没有就是没有，我没有替你保管东西，叫我怎么还给你呢？”然后掉头就走。

第二天一大早，商人的朋友在睡梦中听到有人敲门，就揉着惺忪的睡眼去开门，发现站在门外的，竟是诺言之神。诺言之神伸出细长的双手，掐住他的脖子，把他拉到门外。

“出来！你这个不遵守诺言的家伙！你对不起你的朋友。现在，我要带你到高山上，把你从悬崖上推下去。”诺言之神怒目圆睁，瞪着他大声骂着。

商人的朋友害怕得全身战栗着说：“请原谅我！诺言之神。可是，你不是说20年后才回来吗？为什么不到一天的时间，你又回到这里来惩罚我呢？”

诺言之神说：“你好好听着，如果人们没有做违背诺言的事，我要等20年后才回来。可是当你做出我最厌恶的不守诺言的事时，我就随时会出现来找

你。”

诺言之神说完,就硬拉着他往山上走去执行他的惩罚。

失信于人,既显示出一个人的人格低下,品行不端,又是一种自我毁灭的愚蠢行为,这样的人将来很难成就大事。《没有信誉就没有一切》的文章中说:“一个成熟的社会,一个有力量的社会,不但要考虑每一个人,而且还要为他们建立必要的档案,这并不是要建立黑档案,而是能够向有关方面证实你的可信度。”

我们可以设想一下,假如已经建立了这样的档案,只有讲信用的人银行才会贷款,商人才敢和你做生意,公司才会聘用你,他人才敢和你交朋友。反之,你在这个社会上就难以立足。因此,不论你采用何种方式,但守信、诚实仍是最根本的成功之道。

靠天靠地不如靠自己

滴自己的汗,吃自己的饭,自己的事自己干,靠人靠天靠祖宗,不算是好汉。

郑板桥曾经说:“滴自己的汗,吃自己的饭,自己的事自己干,靠人靠天靠祖宗,不算是好汉。”可是,世上还有这样一种人,总是存在极强的依靠心理——依靠拐杖走路,尤其是依靠别人的拐杖走路。其实,有这种想法是极不理智的,因为一个人最大的靠山应该是自己。

人们经常以为他们永远会从别人不断的帮助中获益。然而力量是自发的,不依赖于他人。如果你坐在健身房里让别人替你练习,就无法增强自己肌肉的力量。没有什么比依靠他人更能破坏独立自主的了。如果你依靠他人,你将永远坚强不起来,也不会有独创力。

爱默生说:“坐在舒适软垫上人容易打瞌睡。”依靠他人,觉得总是会有人为我们做任何事,所以不必努力,这种想法对发挥自助自立和艰苦奋斗精神是致