

心灵感悟枕边书

当你逐页阅读本书时，你会明白这样一个道理：时常洗清自己的心灵，以便让自己活的更轻松、更自在、更洒脱。

善待心灵

凡是真正伟大的人，不仅是事业

的成功者，也是心灵的主宰者



假如心灵的黑暗无法驱除，你只需让心灵之光线进来，黑暗便会自然而然地消失了。

PHILANTHROPIC
ACTOR PROJECT HEART

贾伟 编著

用心灵的力量去获得成功

淡泊明志、宁静致远。拥有一颗宁静的心，才能从容面对人生

美好的心灵是我们观察世界的窗口。打开心灵的窗户，心才能够通达，心灵的视觉才能清晰，才能发现人生中的无穷乐趣。痛苦的心、惆怅的心、凄楚的心、苦涩的心、欣慰的心、甜蜜的心……善待心灵才能使生命得到绵绵延续。

地震出版社

善待心灵

心灵感悟枕边书

凡是真正伟大的人，不仅是事业的 成功者，也是心灵的主宰者



PHILANTHROPIC
ACT OR PROJECT HEART

贾 伟 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

善待心灵/贾伟编著. —北京:地震出版社, 2006.9

ISBN 7-5028-2940-7

I. 善… II. 贾… III. 心理学—通俗读物

IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 084452 号

地震版 XT200600136

善待心灵

贾伟 编著

责任编辑: 曹 正

责任校对: 李 珏 陆 巍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2006年9月第一版 2006年9月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 316千字

印张: 20

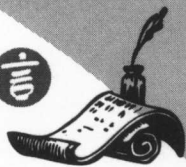
印数: 00001~15000

书号: ISBN 7-5028-2940-7/Z·449 (3584)

定价: 39.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



随着如驹过隙的时光飞逝，不经意间你就会发现自己不知从何时起，开始变得忧郁、惘然，长吁短叹。于是很轻易地就陷入了单一的生活和繁杂的工作中，在太多的事情前，会显得力不从心。往日的激情与乐观消失殆尽……

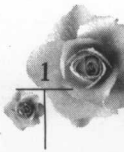
然而，人生不如意者十之八九，但总有一两件事情是遂心顺意的。世间苦乐本无绝对界限，这中间的差别在于每个人的主观取舍和思考方法的不同。所谓幸福，只是一种心灵的满足感，它和快乐一样，不是建立在某些世俗之上的，而是守候着一份宁静、温馨、平淡、淡泊，仅此而已。因此，到哪里去寻找幸福也就成了我们一生的追求。擦亮你的眼睛，仔细地观察生活，你会发现其实幸福就在自己身边，就在那点点滴滴的事情中。

当你阅读这本书的时候，你会发现：决定一个人命运的不是你所处的环境，而是是否懂得在任何情况下，都要保持心灵的和谐，以便让自己更轻松、更洒脱地面对人生。

笔者致力于人才培养研究，在本书中结合大量的古今中外的经典事例，以及充满智慧的故事和深入浅出的道理，生动具体地阐述了一系列人生哲理，明确了如何运作心灵、拥有个人魅力、心灵解读、心灵驿站、心灵和谐、心灵之旅、宁静的心灵、温馨和谐的情感生活、希望与梦想九个方面的内容。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和阅世感触，不免旁征博引，广采所长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。

2005年秋 北京·西直门文化部宿舍



目 录

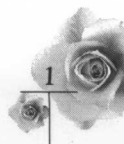
C o n t e n t s



第一章 如何运作心灵



第一节 心灵是一面旗帜	/ 3
1. 心灵之路	/ 3
2. 喜悦地生活	/ 4
3. 人生的目标	/ 5
第二节 内在的感受	/ 8
1. 品德是力量	/ 8
2. 诚实是原则	/ 10
3. 热爱生活是动力	/ 12
第三节 外在的行为	/ 15
1. 社交礼仪	/ 15
2. 形象礼仪	/ 17
3. 生活礼仪	/ 19
第四节 积极的思考	/ 21
1. 正确的思考	/ 21
2. 有效地思考	/ 23
3. 挑战自己的思维	/ 24



第五节 坚强的意志力	/ 27
1. 坚韧	/ 27
2. 自制	/ 29
3. 专注	/ 31

第二章 拥有个人魅力

第一节 独特的形象	/ 35
1. 树立良好的形象	/ 35
2. 让别人记住你	/ 37
3. 展示自己的优势	/ 38

第二节 迷人的个性	/ 42
1. 吸引人的个性	/ 42
2. 笑的魅力	/ 44

第三节 良好的修养	/ 47
1. 谈话交流的品位	/ 47
2. 适度夸奖他人	/ 48
3. 读书使人完美	/ 49

第四节 聪明做人	/ 53
1. 做人“呆”一些	/ 53
2. 敢于坚持真理	/ 54
3. 保持一颗“公”心	/ 55

第五节 健康的身心	/ 57
1. 保持健康的身体	/ 57
2. 保持健康的心理	/ 60
3. 养成良好的习惯	/ 62



第三章 心灵解读



第一节 处世之方	/ 69
1. 向陌生人微笑	/ 69
2. 学会“说话”	/ 71
3. 改善你的人际关系	/ 72
第二节 如何面对竞争	/ 75
1. 竞争者的素质	/ 75
2. 竞争技巧	/ 77
3. 竞争勿谦让	/ 79
第三节 事半功倍的办事方法	/ 81
1. 成功办事原则	/ 81
2. 把握办事时机	/ 83
3. 解读办事技巧	/ 84
第四节 避免个性缺陷	/ 87
1. 优柔寡断及其应对策略	/ 87
2. 懦弱及其应对策略	/ 89
3. 刚愎及其应对策略	/ 92
第五节 克服心理障碍	/ 95
1. 自卑心理及其应对策略	/ 95
2. 猜疑及其应对策略	/ 98
3. 狭隘及其应对策略	/ 102



第四章 心灵驿站



第一节 超越成败得失	107
1. 不以成败论英雄	107
2. 平凡与伟大	109
3. 塞翁失马，焉知非福	111
第二节 摆脱烦恼与忧愁	113
1. 避免受伤害	113
2. 摆脱烦恼	115
3. 驱散忧愁	116
第三节 生活的快乐	118
1. 痛并快乐着	118
2. 享受生活	119
3. 寻找快乐	121
第四节 交往戒律	123
1. 勿憎恨他人	123
2. 勿求全责备	125
3. 同行不必是冤家	126
第五节 如何调节心态	128
1. 自我减压	128
2. 调节情绪	129
3. 积极地面对压力	131



第五章 心灵和谐



第一节 与朋友相处	135
1. 共同营造心灵和谐的氛围	135
2. 朋友之间友好相处的要素	137
3. 避免七种交往误区	138
第二节 与同事相处	141
1. 怎样与同事和谐相处	141
2. 如何处理同事之间的歧见	143
3. 怎样与不友好的同事相处	144
第三节 与上级相处	146
1. 做一个让上司欣赏的人	146
2. 如何与不同性格的上司打交道	148
3. 创造自己的晋升机会	149
第四节 与下属相处	151
1. 为下属树立榜样	151
2. 正确对待下属的抱怨	152
3. 做一个下属喜欢的人	153
第五节 与陌生人相处	155
1. 怎样与陌生人交往	155
2. 怎样使他人喜欢你	156
3. 克服交往中的障碍	158
第六节 与不友好的人相处	161
1. 避免矛盾	161
2. 宽容不友好的人	163



录



3. 应对诋毁你的人	/ 164
------------------	-------



第六章 心灵之旅



第一节 儿童	/ 169
--------------	-------

1. 儿童时期的养育方法	/ 169
2. 儿童的教育	/ 171
3. 避免不良心理	/ 173

第二节 少年	/ 177
--------------	-------

1. 少年的心理特征	/ 177
2. 少年的教育	/ 178
3. 与周围环境和谐相处	/ 180

第三节 青年	/ 183
--------------	-------

1. 青年的心理特征	/ 183
2. 青年人心理调试	/ 184
3. 选择职业的技巧	/ 186

第四节 中年	/ 189
--------------	-------

1. 中年人的心理健康标准	/ 189
2. 中年人的心理问题解析	/ 192
3. 积极地面对生活	/ 194

第五节 老年	/ 196
--------------	-------

1. 老年人的心理健康标准	/ 196
2. 培养积极健康的心理	/ 197
3. 避免老年不良心理	/ 200



第七章 宁静的心灵



第一节 善待他人	207
1. 倾听他人陈述	207
2. 向他人学习	208
3. 心存感激	209
第二节 认清自我	212
1. 制定人生计划	212
2. 做一个独立的人	214
3. 心态平和	215
第三节 放飞心情	218
1. 打开心灵枷锁	218
2. 心情的假期	220
3. 拥有好心情	222
第四节 宁静致远	225
1. 心境似水	225
2. 正确看待财富	227
3. 乐观地面对生活	228
第五节 喝彩人生	230
1. 为自己做主	230
2. 心存期盼	231
3. 自我激励	232



第八章 温馨和谐的情感生活



第一节 健康情感生活要素	/ 237
1. 心灵美才是健康的情感	/ 237
2. 健康的情感带给你事业的成功	/ 239
3. 你的美丽人生	/ 240
第二节 恋人相处的学问	/ 242
1. 精心播洒爱情的种子	/ 242
2. 正确对待爱情得失	/ 244
3. 成功恋爱技巧	/ 246
第三节 夫妻相处的学问	/ 249
1. 夫妻之间的差异	/ 249
2. 培育浪漫的婚姻生活	/ 251
3. 平淡婚姻生活中的情趣	/ 253
第四节 家庭难题解析	/ 255
1. 夫妻有矛盾怎么办	/ 255
2. 夫妻吵架怎么办	/ 258
3. 改善家庭环境	/ 261
第五节 如何拥有幸福的婚姻	/ 263
1. 培育感情的土壤	/ 263
2. 经营幸福的婚姻	/ 265
3. 收获美满的婚姻	/ 267





第九章 希望与梦想



第一节 怎样发挥你的潜能	271
1. 正确地认识自己	271
2. 积极的心理暗示	273
3. 努力开发你的潜意识	275
第二节 成功晋升的要素	279
1. 晋升的准备	279
2. 晋升的技巧	280
3. 避免的误区	282
第三节 把握制胜方略	285
1. 学习成功者的经验	285
2. 创新致胜	287
3. 充满必胜信心	290
第四节 把握办事程序	293
1. 了解信息, 排除干扰	293
2. 了解对方的心理和性格状况	295
3. 广交益友, 称赞他人	296
第五节 请相信有彩虹	299
1. 让内心充满爱	299
2. 再坚持一下	301
3. 我能够做到	303



第一章 如何运作心灵

本章摘要

世界上最漫长的路，不是天涯海角；最短的路，也不是近在咫尺；而是心路！它可以超越生命的界定，也可以落后于生命的延伸。无论是甜蜜的、苦涩的、愉悦的、凄楚的，都浓缩着人类生命的真谛！





第一节



心灵是一面旗帜

1. 心灵之路

如果一个人心中充满阳光，那么，一切恶意的思想自然会烟消云散，因为这许许多多的阴暗面，并不能存在于爱的阳光里。要知道，正确的思想与错误的思想，和谐的思想与不和谐的思想，是截然对立的。

如果心灵中充满着善良、高尚、友爱、诚实、和谐。那么，一切不良的思想就会消失。乐观会驱逐悲观，希望会驱逐失望，快乐会驱逐沮丧，这是亘古不变的理念。

生活中有人乐于抨击别人的缺陷，却忘记时时清理自己心灵的后花园。久而久之，美好的心灵日渐荒芜，特别是处于如今各种思潮与诱惑冲击的时代，青年人常常因为不注意个人的修养和警觉而使心灵受到污染。若心灵受到毒害，而又不知道如何加以清理，实在是一件可悲可怕的事情。

你要这样对自己说：“每一个仇恨、自私的思想进入我的心灵，都会使我失去快乐，减弱我的能力，阻碍我的前程。”所以，不可让仇恨的思想侵入自己的心灵。

作为心灵和思想的主人，心灵的四季更替，完全是由我们自己来决定的，当心灵饱受折磨的时候，我们为什么不可以将一缕清爽的春风引入心田呢？人世间再没有比爱与和平更伟大的力量了。在爱与和平面前，憎恨与争斗一刻也不能存在，而宽容与善良，会使强烈的嫉恨与恶意无地自容。

心灵的美与丑、善与恶的较量是长期而艰苦的，这种较量磨炼了意志，铸就了高贵。凡是真正伟大的人，不仅是事业上的成功者，也是心灵的主宰者。他们能够统治自己的精神王国，掌握内心的情感。他们知道怎样用





积极的思想去消灭各种消极、罪恶的思想，就像医生知道如何用抗生素之类的药物来消灭侵入人体的细菌一样。

不同的思想，会产生不同的影响。一切乐观的、积极的、愉悦的思想，会使人健康、使人年轻，它能给人带来新的希望和更大的勇气。

只有善良、乐观、坚强的心灵才会提升人生的境界。一旦一个人有了健康的心灵，那么，他的人生将永远充满阳光和快乐。

正确的思想，能激发我们生命中最高尚的情操，能给予我们健康与力量，使我们与大自然协调一致地永存。

2. 喜悦地生活

你的爱好就是你的方向，你的兴趣就是你的资本，你的性情就是你的命运。

卡耐基说过：“使你快乐和不快乐的区别，不是你有什么，而是你在做什么。处境相同的两个人，大致相等的条件，做同样的事情。其中一个人落落寡欢，而另一个则欢欣愉快。”

一般而言，苦与乐全凭自己判断。正如一位不爱珠宝的女人，即使置身在极其注重虚荣的环境，也不会使其有任何的改变；拥有万卷图书的书生，并不羡慕拥有名贵钻石的富翁；满足于田园生活的人并不期盼高官厚禄。同样，你认为人家过得很凄凉，但人家却感觉活得有滋有味。你能说他们不是一种幸福吗？另外一种情况是，有些人做事情永远不会满足，他的快乐是建立在不断地追求与争取的过程中。因此，他的目标会不断地向远处推移。这种人的快乐可能会很少，但成就可能会很大。

要想拥有喜悦的心情，必须具有一种平和的心态。一个性格平和的人，他便是一个心地善良、善于宽容体贴他人的人，便是一位具有强大克制力和忍耐力的人。性格平和的人总是幸福的，不但使自己幸福而且能够使别人幸福。

平和的性格容易与人相处，他总是令他人愉悦，从不会遭人嫉恨。性格平和人的眼里总会闪着愉快的光芒，显得欢快而且富有生气。

愉悦、平和的性格尽管主要是天生的，但如同生活习惯一样，也可以通过后天的训练和培养来获得或者加强。我们当中有人在充分地享受生活，

