

心灵关怀
心灵自助读本



为你打开向着阳光的心灵之窗。

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

爱知堂心灵坊 编著

开悟

改变你一生的心灵自助10规则



心灵关怀·心灵自助读本

开悟

改变你一生的心灵自助 10 规则

爱知堂心灵坊 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

开悟：改变你一生的心灵自助10规则 / 爱知堂心灵坊编著

—天津：天津教育出版社，2006.7

ISBN 7-5309-4763-X

I. 开... II. 爱... III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 085639 号

开悟：改变你一生的心灵自助10规则

出 版 人 肖占鹏

作 者 爱知堂心灵坊

责任编辑 于长金

装帧设计 海云书装

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 北京振兴华印刷有限公司

版 次 2006年8月第1版

印 次 2006年8月第1次印刷

规 格 640 × 920 毫米 16开

字 数 80千字

印 张 14.5

书 号 ISBN 7-5309-4763-X/G · 4002

定 价 18.00元

我开悟了

(代序)

我们生来就要成为清醒的人，而不是沉睡的人。

——切尔苏斯

人生总有某一时刻，会忽然间醒悟过来。这正是我自己的感受。那个时候，种种恐惧、不安和狂躁折磨着我，我终于走不动了。心灵深处有一个声音大声呼喊：我受够了！我好累！为什么我这样受罪？！

然而，就像哭闹的儿童终于累了一样，我的啜泣渐渐平息了，我哆嗦了一两下，眨眨眼收住眼泪。然后，好像忽然之间，我对世界的看法全然改变了……

我终于明白，我不能再沉溺于幻想了。命运的奇迹不会自动光临。人生的幸福、欢乐哪能不请自来呢？

我也终于明白，自己并不是白马王子、灰姑娘一类的角色。现实世界远没有那样浪漫。“从此过上幸福的生活”，这样的好事只会发生在童话世界。

我必须迈出脚，一步步走自己的路。

我终于知道，自己并非完人。并非人人都会喜欢你，欣赏你，赞成你……然而，这没有关系——人们对世界的看法本来就各不相同。

我懂得了自爱和自助的重要性……渐渐地，对自我的认同使我获得

了新的自信。

我不再抱怨他人，不再对他人有所要求。我终于明白，不能对别人有所依赖。

我明白了，人们不一定总是心口如一、言行一致。不能指望人人都称你的心。

我学会了依靠自己，保护自己……渐渐地，自强自立使我获得了一种安全感。

我不再像过去那样对别人评头论足，我学会了接受别人，包容他们的缺点和过失。渐渐地，宽恕别人让我得到了内心的安宁和满足。

我意识到，我过去对自己的看法，和对世界的看法，其实就要来源于一些被动接受的先入为主之见。

我应该怎样举手投足，我应该怎样打理自己，应该挣多少钱、开什么样的车、住什么样的房子、找什么样的对象，生儿育女如何重要，我应该怎样报答父母、家人和朋友，等等，在这些问题上，我脑子里枝枝杈杈塞满了别人的意见。我现在终于摆脱出来，开始有了自己的看法。

我学会了对各种新鲜事物、对各种观点敞开心扉。

我开始重新评价自己——我究竟是一个什么样的人？

我学会了区别什么是需要、什么是奢望。我学会了服从自己的直觉和天性。我明白了，一个人真正是只有付出才会有收获的。

我明白了，力量和光荣，来自创造和奉献的劳动中。对待生活，我不再仅仅扮演一个消费者或一心只想给自己找安乐窝。

我懂得了，像诚实、正直这些做人的原则，并不是过时的旧衣服，

这些原则今天仍然是我们构筑美好生活的基石。

我终于明白自己并非无所不能，样样皆能。拯救世界并非我的责任，我也不想再做缘木求鱼的蠢事。

我也学会了摆脱无谓的自责，学会了界定自己的责任。学会拒绝，这很重要。

我明白了祸福无非自取，不能怨天尤人。

还有，我懂得了爱。我懂得了付出的限度。学会了适可而止，学会了适时抽身。

我学会了客观地看待事物的关联，不以主观愿望影响自己的观察。

我不再试图影响别人、支配局面、左右结果。

我明白了，单枪匹马并不一定就等于孤独寂寞。

我也不再过分压抑自己的情感，唯唯诺诺，一味迁就别人，委屈自己。

我也有权利提出自己的要求，有时候提出要求是很有必要的。

我意识到，自己值得别人付出友爱和尊重，值得别人替我着想，不能无原则地牺牲自己。

我也总算明白，身体是一切的本钱。我开始爱惜身体。我开始注意平衡膳食、多喝水、多运动。

我还发现，人在疲劳的状态下会产生疑惑、担忧和不安的情绪。所以我就尽量多休息，保养精神。

而且，正如食物给身体带来活力一样，欢笑给心灵带来活力。所以，我总是想办法让自己开心，让自己欢笑。

任何有价值的东西都值得付出劳动。与其临渊羡鱼，不如退而结网。

更重要的是，要成功，就必须有明确的目标、严格的自律和锲而不舍的努力。

我还明白了，没有人不需要别人的帮助。需要请别人帮助的时候，也不必不好意思。世界上最可怕的东西，就是这个“怕”字。

不管遇到什么，兵来将挡，水来土掩。向恐惧屈服的人，不配有好的命运。

应该为生活而奋斗。时不我待，不能虚掷生命。

我发现人生并不总是公平的，你觉得自己应该得到的东西，你未必能得到。厄运有时偏偏要降临到善良无辜的人们头上。所以，不要把事物人格化，不要陷入迷信。

并不是上帝非要惩罚我，或者不回应我的祈祷。命运有它的安排。

我学会了寻究人类不幸的最深的根源——那就是人天性中的利己动机。

对于生气、嫉妒、愤恨……这些不良情绪，必须给予理解、疏导和化解，否则，生活就会处处笼罩着阴影，令人窒息。

我学会了承认自己的错误，学会了谋求沟通而不是设置障碍。

我学会了心怀感恩。人常常是身在福中不知福。我们每天回家，冰箱里塞满了食品，有洁净的自来水，可以痛快地洗热水浴，有柔软舒适的床铺……这些小事，我们习以为常，熟视无睹，可是这个地球上还有千千万万的人对这些连想都不敢想啊！

慢慢地，我学会了对自己负责任，对自己许诺永远不背叛自己，也

永远不服输。

我在窗外挂了一个风铃，这样我可以听见风的飘舞。

我告诫自己：要保持微笑，要信任别人，心中要总是期待着美好的事情。

我感到心里充满了勇气，我相信上帝与我同在。我直起腰板，深深地吸了一口气，开始设计我想要的美好人生。



目 录

我开悟了（代序）	1
----------------	---



卷一 自爱爱人 /1

做你自己	2
我是这样的人	4
接受自己	6
成为你自己	7
怎样去爱自己	9
自爱的真义	11
宽恕自己	12
爱	14
做自己的朋友	16
做自己最好	18
忠于自己	19
我就是我	20



卷二 自信信人 /23

相信自己	24
自信十二信条	25



是的，我能！	26
信心的力量	27
坚定信念	28
失败的价值	30
自信始于勇敢	31
弱者心先弱	32
给予和收获	33
自我价值感最重要	35



卷三 自尊尊人 / 37

“自我贬低”要不得	38
社交成功的要素	39
维持良好人际关系的十条秘诀	41
一切就从今天开始	42
善与人处的十五个关键要素	44
我愿意	47
保持心理独立	48
没有那匹马	50



一位父亲的祈祷词	52
做一个正直的人	53
林肯给儿子的忠告	57
不管怎样	59
做一个理想主义者	61



卷四 自助助人 /65

养成行动的习惯	66
不惧怕未知	67
学会控制自己	69
实现大我	71
负起责任	73
我愿意改变	75
为自己负责	76
立即行动	78
助人即自助	79
用大宇宙的智慧来自助	81
我向上天祈求	83



卷五 乐观进取 /85

人的十项发展任务	86
乐观者的特点	87
十二种积极的生活态度	88
快乐的加油工	89
学会放弃	90
持其志，勿暴其气	91
希望是无穷的	92
不要放弃	94
生命里的一天	96
找乐子	97
善待自己的心灵	98



卷六 保持平衡 /101

超越困苦	102
挫折的“自白”	104
忍耐与宽容	105
从“圆的故事”中学习	107



同在一片蓝天下	109
我的态度	111
态度如何影响我们	112
失败的八个方面	113
态度	114
年轻	115
感恩	116



卷七 锻炼心智 / 119

消除精神压力二十法	120
防止精神懒惰	122
提升能量开创人生的七种方法	123
心理健康八守则	125
心灵放松术	126
中庸之道	128
避免问题出现的十一种观念	129
拥有优质心态	132
转念	134
心灵晨操	135



卷八 忠于真相 /137

把握生命的每一天	138
这样生活	140
生活原则	143
生活在现在	145
让我慢下来	147
无论如何	149
慢活	151
十九项宝贵的人生经验	153
幸福在哪里	155



卷九 把握人生 /157

幸福是.....	158
成功是.....	160
人生如诗	162
人生十四最	163
人生似客房	164
世界需要的人	165



人生的十大规则	166
“加减乘除”得幸福	167
人生金丹	172
不失赤子之心	173



卷十 主宰自己 /175

这样做，你将一事无成	176
人生的战略	181
回到儿童时代	187
善待大脑，滋养心灵	192
你真的很不错	196
生活的忠告	198
假如我又回到了童年	201
愿望的重负	203
这一天	205
幸福生活的本色	206
习惯“自白”	208
未来（代后记）	210

卷一

自爱爱人

自爱的真正含义就是与自身形成一种良好的内在关系，即对自己友好。凡能自爱的人，他决不会放纵他的行为，并设法使行为朝着某一有意义的目标进行；他也不会憎恨自己，不会自己与自己过不去，并能充分肯定自己的才能、力量、同情心，维护本身的美好品质。凡能真正自爱的人，也会喜欢他人，爱护他人，不会轻易诽谤他人，有利于环境的良好适应，因此更有利于促进心理健康。

做你自己



如果你不能成为山巅上一棵挺拔的松树，
那就做一棵山谷中的灌木吧！
但要做棵溪边最好的灌木；
如果你不能成为一棵参天大树，
那就做一片灌木丛林吧！
如果你不能成为一丛灌木，
何妨就做一棵小草，给道路带来一点生气！
你如果做不了麋鹿，
就做一条小鱼也不错！
但要是湖中最活泼的一条！

我们不能都做船长，总得有人当船员，
不过每人都得各司其职。
不管是大事还是小事，
我们总得完成分内的工作。

做不了大路，何不做条羊肠小道；
不能成为太阳，又何妨当颗星星；
成败不在于大小——
只在于你是否已竭尽所能。