



心灵咖啡系列丛书

品味心灵咖啡
感悟人生真谛

走出心灵的 樊笼

Fanlong

华君编著



Xinling Kafei
Xilie Congshu



华文出版社
Sinoculture Press

心灵咖啡系列丛书



走出心灵的

樊笼

Fanlong

华君编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



Xinling Kafei
Xilie Congshu



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

走出心灵的樊笼 / 华君编著. - 北京: 华文出版社,
2005.4

ISBN 7 - 5075 - 1817 - 5

I. 走 ... II. 华 ... III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035127 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: 010 - 63370164 63370169

新华书店经销

河北冀峰印刷股份有限公司印刷

880 × 1230 1/32 开本 9.375 印张 200 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 8000 册

定价: 17.00 元



序 言

生命是一座重门深锁的城堡，它犹如心灵的迷宫，使我们身处其中却无法找到出口。当我们不小心步入了心灵的误区，痛苦不堪时，命运会给你以七色的阳光，让你坦然地面对生活和社会，走出困境、走出迷茫……

人生的最美，就是一边行走，一边欣赏路边美丽的花朵；或是坐在咖啡馆的落地玻璃窗前享受惬意的阳光。让我们珍视生命、战胜苦难、休憩心灵、呵护真爱、调整心态、享受人生，同时学会从全新的视角去看待生活，对待生命。

把杂草从花园中移开，留下的即是美丽。你不需要再种什么了，只需要带走那些破坏美丽的东西，为心灵除除草，留下的即是快乐。你不需要改变现状，只需要剪掉那些抑郁和焦虑的牵绊。悲观者从来不会发现星星的奥秘，不会航行到地图上没有的小岛，不会为人类灵魂开启新的天堂。而生活，存在于此时此地，而非彼时彼地。幸福之于我们不是遭遇它、经历它，就是失去它。生命于人，无论富有还是贫穷，都只有一次。这一次可能是悠长的，也可能是短暂的，无论是怎样的一次生命，我们都要善待这一次，美丽这一次，灿烂这一次。

总有一种力量将我们支撑，总有一种情怀令我们感动。没有被感动过的心灵是苦涩的。也许你已拥有了许多心灵故事，但你一定会再次被感动。

这是一个充满不确定的时代，也是一个无比渴望成功的时代。正是如此，良莠不齐的成功励志书抓住了大众对成功



走出心灵的樊笼

的渴望心理,不断制造出泛滥的励志故事。倘若这些成功秘诀真的神奇,那我们中的每个人岂不都成功了?

我们并不是反对总结成功规律。万事万物都存在着一定的规律,但是不能机械地理解。有位著名的企业家说:“市场永远不变的法则就是永远在变。”有位著名的哲学家说:“估量命运的秘诀就是不可估量。”因为,我们总在被迫地或者自愿地在不断地改变自己。如果真能准确地预测未来,未来还有什么价值呢?

每个人都有自己的成功方式,关键是“认识你自己”。希腊先哲苏格拉底在两千多年前就说出了这句箴言,我们却自以为是,没有放在心上。现在,越来越多的人走进了成功的误区,怀抱着所谓的成功法则,踩着成功人士的脚印,小心翼翼地向前迈进。结果不仅没有靠近自己的理想,反而越走越远。

成功是不可复制的,人的性格、环境、智商、情商、机遇、身份都不一样,你怎能拷贝他人的成功?如果说成功有规律可循,那么便是认识你自己、创造你自己、成为你自己。

让我们一同走进心灵的世界,领悟咖啡的香浓!咖啡代表一种心境,也代表一种灵性的人生感知。这样一部永恒的心灵圣经,将会明示人生的大智慧,并最终告诉你关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

《心灵咖啡系列丛书》以其深入浅出,直指心灵的内容,梳理过去,指导现在,昭示未来。我们愿与大家共同分享这其中的甘苦,犹如在沙漠的烈日中共饮一捧清凉的泉水,漫漫征途中同乘一辆疾驰远方的马车。

一杯咖啡,一缕阳光,一本好书,一份闲情。淡淡清香,柔柔音乐,轻轻抚慰,心灵地带,放牧灵魂,耕耘智慧。幸福、安宁、快乐、愉悦,用心去慢慢品味……一种阅读生命的享受,在

序 言



书香里跳跃。智慧,从这里升起,犹如一盏航灯,帮助你了解心灵万象,引领你绕开重重暗礁,也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!

华 君

E-mail:changhua12@sina.com

2005 年 4 月

于京北博雅堂

心灵咖啡系列丛书



目 录

第一篇 何必自己跟自己较劲 /1

何必自己跟自己较劲,越是追求完美,面面俱到,往往不如集中于一个。其实幸福与不幸,快乐与悲伤,不在于你是谁,你拥有什么,你正在做什么,而在于你是怎么想的。

世界上最好的东西 /1

在诱惑面前懂得拒绝 /4

战胜心中的冰点 /5

烙饼大不过烙它的锅 /6

不要被他人的评论所左右 /7

认识低谷中的自己 /8

情感没有明确的界线 /10

学会与人分享 /11

不被金钱所奴役 /13

找准你的人生位置 /15

别让心灵被欲望占据太久 /16

忧愁也可以享受 /17

吃到的葡萄可能是最甜的 /18

懂得选择,学会放弃 /20

为别人点燃一盏灯 /22

给别人留足面子 /24

原谅别人的过错 /25



走出心灵的樊笼

世上最难的是宽恕 /27

多给自己一点点爱心 /31

第二篇 贵在平常心 /33

人生就是这样,你想得到多少你就得付出多少。你要活得随意些,你就只能活得平凡些;你想人生辉煌,你就需要加倍努力;你要想生活幸福安康,你就只能顺其自然。

做自然快乐的自己 /33

在心中培植善念 /35

巴西咖啡的浓香 /37

学会调和自己的生活 /38

助人就是助己 /40

多份宽容多份快乐 /41

凡事做给自己看足够 /42

宽容是一种获得 /44

欲望越多痛苦越多 /45

自我价值靠自己评定 /46

打开心灵的窗户 /47

凡事应往好处想 /49

随时反省自我 /50

拥有豁达的胸怀 /51

拥抱希望 /52

坦然对待自己的缺陷 /53

以平常心看世界 /54

用自己的心去听 /55

寻找属于自己的“小岛” /56



第三篇 善待你的生活 /59

生活的哲理是你善待它,它就会善待你。生活如同一面镜子,当你以一颗宽容的心,会心的微笑去面对它时,它同样会给你一片阳光。践踏生活的后果是你将受到加倍的惩罚,甚至失去生活。

跳出失落的陷阱 /59

生活是一种选择 /61

让幸福成为一种习惯 /62

今天就是最好的礼物 /63

过去的就让它过去好了 /65

该放弃的就要放弃 /66

每天给自己一个希望 /68

做好自己的“人生作业” /69

内疚是一柄双刃剑 /71

无论怎样憎恨是不值得的 /73

给自己贴上正确的标签 /75

今天是最值得把握的 /77

向他人说出你的烦恼 /78

学会爱自己 /81

感到愤怒就发泄出来 /82

信念可以改变生活 /84

热忱使人产生信心 /85

孤独与合群并不矛盾 /87

自满让生命止步 /89

过好你的“好日子” /90

值得仔细思考的生活 /92



走出心灵的樊笼

第四篇 快乐每一天 /95

每天,太阳都会从东方升起,西方落下,每个人每天都必须吃饭、休息,时间就是这么一分一秒,一小时一小时地过去的,快乐是一天,郁闷也是一天,我们为什么不快乐地过好每一天呢?

坚定自己的立场 /95

小锅也能煮大鱼 /96

不以成败论英雄 /97

以乐观的心态面对人生 /100

缺陷是一种“本钱” /101

了解自我,改变自己 /102

宽恕伤害你的人 /104

发现生活中的美景 /105

放慢生活的脚步 /107

学会简单地生活 /108

快乐你自己决定 /109

脾气不可乱发 /110

按自己的意愿生活 /112

坦然地面对挫折 /113

抛开自我的包裹 /114

谨防怒火烧身 /116

以积极的心态面对厄运 /118

排除心中的毒素 /119

不要自寻烦恼 /121

有问题是因为还活着 /123

第五篇 给人生加个意义 /125

每个人都应给自己的人生加个意义,定个位。为

目 录



什么而活？为什么去奋斗？这样才不至于成为没有思想的躯体。

平平常常才是真 /125

做自己的主宰者 /127

遗弃那些失去的东西 /129

别让消极的心态赶走财富 /130

以宽恕的心去生活 /131

宽容是一种处世原则 /133

拥有豁达拥有宽松 /134

激励自己战胜命运 /136

不要轻言放弃 /137

坚持下去就是机遇 /140

当困苦姗姗而来之时 /141

没有“做不了的事情” /143

懒惰使人思想麻木 /144

不要养成推诿的恶习 /146

不要做无谓的悔恨 /148

做好准备迎接机会 /150

批评也是一种忠告 /151

财富不是幸福的绝对因素 /154

播种你的快乐 /155

做一个真诚而有信义的人 /156

在拒绝中成长和奋进 /158

掌握交友的原则 /159

“我”是很重要的 /161

理性地认识自己 /163



第六篇 抓住自己的灵魂 /165

每个人的精神和情绪却是自己可以控制的,你的精神和情绪就是你的灵魂,控制了自己的精神和情绪,就抓住了自己的灵魂。

付出的爱必有回报 /165

抓住现在能把握的幸福 /166

面对难堪时要敢于说“不” /169

别把希望建立在虚无缥缈的现象上 /170

不要为拖延找借口 /172

舍弃也是一种智慧 /174

遭遇尴尬时不妨“幽它一默” /176

不要把幸福的标准定的太高 /178

培养一种乐观、豁达 /180

别让抑郁压碎你的心灵 /182

让烦恼离你远点 /185

不要推迟自己的快乐 /187

采取积极的态度和行动 /188

不要让忧郁阻碍你成功的脚步 /191

做自己情绪的主人 /193

不要拿“他人”的标准来衡量自己 /195

做出成绩是消除自卑的良方 /196

不要过分内疚 /199

悔恨不能解决问题 /201

愤怒是一种心理病毒 /202

幽默是抑制愤怒的润滑剂 /203

第七篇 勇敢面对现实 /207

无法改变的事实,不论是好事,还是坏事,



只能勇敢地去面对,才可能将坏的程度降到最低。只有放得下,才能拿得起,勇敢面对现实,才能更好地迎接未来。

摘除心里的“毒瘤” /207

学会随遇而安 /208

用爱化解仇恨 /209

不必过分追求完美 /211

不要为自己寻找“合理化”的外表 /212

保持平静的心境 /214

一切都要成为过去 /216

别让忧虑束缚你 /218

用积极思想排除忧虑 /220

力戒踌躇不决 /223

乌云过后总会有阳光 /226

让微笑赶走忧虑 /228

不要逃避压力 /230

用倾听缓解人们心中的压抑 /232

学会调整期望值 /233

保持心灵的平衡 /236

唤醒内心沉睡的意识 /238

能够忍住恶劣环境的煎熬 /240

今天的苦难可能是明天的辉煌 /242

正确认识你自己 /244

坦然接受你自己 /246

主动适应这个世界 /247

没有理由说放弃 /249

自我怀疑是人生最大的敌人 /250



弥补自身的缺陷 /252

每个人都能成为成功者 /254

第八篇 用幸福衡量人生 /257

衡量一个人成功与否,人们最常用的标准是他拥有多少钱,多大的权力……拥有财富有时可能代表成功,但不一定能代表幸福。一个人是否成功,是不是幸福只有自己知道,因此,用幸福衡量一个人最合适。

独特也是一种美 /257

获得幸福人生的秘诀 /259

每个人都有不快乐的权利 /261

让自己有一点“阿Q”精神 /263

郁闷不是病,“闷”起来要人命 /264

揭开郁闷的神秘面纱 /265

别为郁闷而郁闷 /267

学会与压力和平共处 /268

体验真正开心的滋味 /269

阻止你的思绪列车 /271

享受生命旅途上的每一步 /272

不妨把荣耀让给别人 /273

学会活在当下 /274

承认生命不公的事实 /276

不要被情绪低潮愚弄了 /277

不要生活在回忆和炫耀之中 /278

试着改变你自己 /279

放松你的心灵 /281

抱持一颗平常心 /283

遗弃那些失去的东西 /284



第一篇 何必自己跟自己较劲

何必自己跟自己较劲,越是追求完美,面面俱到,往往不如集中于一个。其实幸福与不幸,快乐与悲伤,不在于你是谁,你拥有什么,你正在做什么,而在于你是怎么想的。

世界上最好的东西

有一个青年得了一种怪病:他不快乐,终日闷闷不乐。一天,他去山中拜见一位智者以讨求良方。问明病状后,智者说,世界上只有你认为最好的东西才能使你快乐。这个人看了看身边,他没有发现自己认为世界上最好的东西,于是他决定去寻找世界上最好的东西。

青年收拾行装,辞别妻儿老小,踏上了漫漫旅途。

第一天,他遇到了一个乞丐,他问:“你知道世界上最好的东西是什么吗?”乞丐眯着眼睛,懒洋洋地说:“最好的东



走出心灵的樊笼

西？就是色香味俱全的美味佳肴呀。”他想了想，自己对食物并没有太多的渴望，所以他不认为那是世界上最好的东西。

第二天，他遇见了一位政客，他问：“先生，您知道世界上最好的东西是什么吗？”政客说：“世界上最好的东西嘛，是至高无上的权力。”他想了想，觉得权力对自己并没有多大的诱惑力。于是他又去寻找。

第三天，他遇见了一个女人，他问：“你知道世界上最好的东西是什么吗？”女人兴高采烈地说：“当然是法国巴黎的高档时装了！”他觉得自己对时装也不感兴趣。

第四天，他遇见了一个在阳光下玩耍的儿童，他问：“你知道世界上最好的东西是什么吗？”儿童天真地说：“是好多好多的玩具啊。”这个人摇了摇头，继续去寻找世界上最好的东西。

第五天，他遇见了一位重病的人，他问：“你知道世界上最好的东西是什么吗？”病人有气无力地说：“那还用问吗？是健康呗！”这个人想，健康怎么会是最好的东西呢？我每天都拥有，但是我不认为它就是世界上最好的东西。

随后他又遇到了一个老妇人，一个商人，一个画家，一个囚犯，一个母亲和一个年轻的小伙子。

老妇人说：“年轻是世界上最好的东西。”

商人说：“财富是世界上最好的东西。”

画家说：“色彩是世界上最好的东西。”

囚犯说：“自由是世界上最好的东西。”

母亲说：“我的宝贝孩子是世界上最好的东西。”

年轻的小伙子说：“我爱过一个姑娘，她脸上那灿烂的笑容是世界上最好的东西。”

然而，没有一个回答令青年感到满意。



他继续寻找。最后,他带着各种各样的“答案”又回到了智者那里。

智者见他回来了,似乎知道了他的遭遇和失望。于是捋着花白的胡须说:“先不要去追究你的问题,它永远不会有一个确切而唯一的答案。你现在考虑这样一个问题——把你最喜欢的东西和情景找出来,告诉我。”

经历长途跋涉,青年已是饥寒交迫、蓬头垢面。他想了一会儿,对智者说:“我出门很多天了,我想念我亲爱的妻子和可爱的孩子,想念一家人冬夜里围着火炉谈笑聊天的情景……”说到这里,他不由得感叹,“那是我现在最喜欢的事啊!”

智者拍了拍青年的肩膀,说:“回去吧!你最好的东西在你的家里,他们可以使你快乐起来。”

这个人不甘心,疑惑地问:“可我就是从那里走出来的啊?!”

智者笑了,说:“你出来之前,不知道自己喜欢什么东西;你出来之后,已经知道了自己喜欢什么样的东西了。”

的确,在这个世界上,最好的东西,就是我们喜欢的东西。不管是你拥有的,还是未曾拥有的;不管它是繁杂的,还是简单的;也不管它多么便宜,多么金贵;多么实在,多么虚无。只要是你最喜欢的,那它就是世界上最好的。