



心灵咖啡系列丛书

品味心灵咖啡
感悟人生真谛

开启心灵的 花园

Huayuan

华君编著



Xinling Kafei
Xilie Congshu



华文出版社
Sinoculture Press

心灵咖啡系列丛书



开启心灵的 花园

Huayuan

华君编著



Xinling Kafei
Xilie Congshu



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

开启心灵的花园 / 华君编著. - 北京: 华文出版社,
2005. 4

ISBN 7 - 5075 - 1814 - 0

I. 开 ... 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 035130 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.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@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 9.875 印张 210 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



开启心灵的花园

心灵咖啡系列丛书

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,踩着成功人士的脚步,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 你没有时间沮丧 /1

无论生活怎样艰难,都不应该把不良情绪写在脸上,影响他人的心情,同时更影响自己的心情。你的心情有你做主,就是说如果你想快乐,你就会快乐,但如果你选择悲伤,那就会很痛苦。

让苦难如轻烟般飘散 /1

任它一路坎坷 /4

让自己感动自己 /5

不为小事而沮丧 /6

以自杀的勇气面对生活 /8

谁偷吃了瓜子 /9

机遇就在身边 /10

等待不如创造 /12

不经历失败怎么会成功 /13

不要陷入自责的恶性循环 /15

认识时间真面目 /16

关注你的雪球思维 /18

沮丧并不是绝症 /19

铲除一切阻碍 /21

永不惧怕失败 /23

自我暗示的魔力 /26

失败并不可怕 /27



开启心灵的花园

不要为打翻的牛奶哭泣 /28

勇敢面对自己的现在 /29

成功面前没有埋怨 /30

让失去变得更可爱 /31

第二篇 为什么不转个弯 /35

当局者迷,旁观者清。在生活中,人往往不识自己的真面目,往往不到黄河心不死。无原则地坚持着自认为对的事。这是固执,不是坚持。塞翁失马,焉知非福。头脑为什么不转个弯,也许事情会向相反的方向发展。

别让他人左右你 /35

真诚会让你魅力四射 /37

品格胜于财富 /38

把痛苦的毒素排出体外 /39

何必向社会宣战 /40

不要省了小钱赔了健康 /43

帮人就如帮自己 /44

最昂贵的是时间 /45

人生最重要的是有志向 /47

不会有百分之百的赞同 /49

不与负面情绪对抗 /50

身外物有何奢恋 /51

自责好过他责 /52

紧紧地抓住生命 /56

关键要有想成功的心态 /57

把苦难当作垫脚石 /59

苦难激发人的潜能 /60



- 摘掉有色眼镜看自己 /61
埋怨解决不了任何问题 /63
只要做就一定有办法 /65
成功从自制开始 /66
平常小事都是道 /69
生命是时间的积累 /71

第三篇 拯救你的脑细胞 /73

人真正能控制的只有自己的大脑,别人可能支配你的身体,但不可能支配你的思想。因为你不说,别人永远不知道你是怎么想的。所以,你的脑细胞只有自己拯救得了。

- 活着就是一种幸福 /73
解开脑中的结 /75
统治自己的时间 /76
偷羊贼也可成为圣徒 /78
让生命绽放出耀眼的光芒 /79
靠自己的心灵力量拯救自己 /80
有一种大愚叫诚信 /81
尽情展现多彩向心灵舞姿 /82
剔除邪恶的因子 /84
拯救自己的脑细胞 /85
不要沉沦于负债的苦海 /86
信仰是通往智慧之路 /87
摆脱平庸的压榨 /89
存在的即是合理的 /90
只有自己才能拯救自己 /92
善于管理自己的情绪 /94



开启心灵的花园

最最危险的是恐惧 /95

开发自己的大脑 /97

调适好自己的心情 /99

敢于挑战贫穷 /101

第四篇 当一只认真的兔子 /103

龟兔赛跑,兔子为什么会输? 龟兔不在同一级别上,组织者失误,大大打击了兔子的积极性;兔子不认真,否则,结果谁都知道。你是不是也犯这种错误,你为什么不当一只认真的兔子呢?

当一块吸引朋友的磁铁 /103

诚实是一种不可征服的力量 /105

简单的道理 /106

时间是个聚宝盆 /108

外籍教师“奖”的哲学 /111

滚石不生苔 /112

养成惜时如金的好习惯 /113

行动胜于一切 /114

理想是旅行的路线图 /116

只有争气才会有福气 /118

等待只会导致失败 /119

挺起自己的腰杆 /121

果断行事的力量 /122

人格是成功的保证 /123

拖延是最可怕的敌人 /125

人生需要不断更新“攀登意识” /127

自助者天助 /128



不值得为小事耗尽心思 /130

不要漫不经心 /133

第五篇 自己鼓励自己实现梦想 /137

成功者之所以成功,是因为他们能克服自己的惰性,自己鼓励自己实现梦想。实现梦想,只靠别人鞭策是不够的,只有自己也鼓励自己,梦想才会成为现实。

机会就在你身旁 /137

寻找你的橘子 /139

每天做好一件事 /140

成功是从零星时间里挤出的 /141

必须现在就付诸行动 /142

创造奇迹源于唤醒潜力 /143

运用脑力创造奇迹 /145

鼓足勇气再试一次 /146

绝不拖延 /147

做行动的巨人 /149

永远都要坐前排 /151

更待何时 /152

明确生命之舟的目的地 /154

渴望是奋发向上的动力 /156

漠视所有的困难和劳累 /157

把困难细分开来 /159

不要让小事绊住脚步 /160

别把失败“刻”在脸上 /161

充分发挥自己的天赋 /163

一切失败均能克服 /165



开启心灵的花园

- 自己要有成功的欲望 /167
- 成功没有终点 /168
- 人拥有选择的权力 /170
- 冒险能实现真正的自我 /171
- 命运掌握在自己手中 /173
- 不畏挫折直指成功 /174
- 不要放弃努力 /177
- 咬紧牙关,别松口,别泄气 /178
- 果断是行动的保障 /180
- 别犹豫,立即行动 /181
- 跌倒了,再站起来 /182
- 半途而废是可悲的 /185

第六篇 今天,你笑了没有 /189

笑,是幸福的源泉,是自信的表现,笑对他人,笑对自己,你会收获更多的微笑和快乐。今天,你笑了没有?

- 微笑更多是为了自己 /189
- 生活本身就是快乐 /191
- 苦难是幸福的老师 /192
- 用审美的眼光看世界 /193
- 谦虚是胸襟宽阔的表现 /194
- 爱是生命的阳光 /195
- 简单生活,享受阳光 /196
- 你没有向人动怒的权力 /199
- 拒绝愤怒,享受快乐 /201
- 微笑的魅力 /202
- 有压力才有动力 /203



充分释放不良情绪 /205

愉快地面对生活 /206

冷静地接受一切 /207

释放悲伤的情绪 /208

幽默面对人生 /210

不要勉强自己 /211

乐观地面对失败 /212

抛弃自怜的念头 /214

敢于面对错误 /217

乐观者的成就感 /220

第七篇 抚平心灵的伤口 /223

抚平心灵的伤口,悲伤、痛苦的回忆等都会随风而逝。不会医治自己心灵伤口的人,长久地沉浸在悲伤、痛苦之中,将伤口撕得更大、伤痛更深。事实已成为无法改变的痛苦,时间才是治愈伤痛的根本。

心灵的秘密花园 /223

保持独处的宁静 /225

别让皱纹过早爬上你的额头 /227

穿越悲惨的世界 /230

怀疑偷走你的梦 /231

缩小欲望这个分母 /233

不要让单调的生活扼杀生命的活力 /235

改变生活的态度 /236

独处是灵魂的保姆 /237

别用精神刑具戕害身心 /238

做自己的心灵医生 /239

行动才能把梦想变为现实 /241



开启心灵的花园

照料好自己的心灵花园 /242

用热情的阳光照耀心房 /244

试着让自己安静下来 /245

信心是医治恐惧的良药 /247

自卑使人生走下坡路 /248

烦恼源于自己 /249

不要让自我膨胀 /250

向愤怒说再见 /252

活着就不是失败者 /255

对畏惧、胆怯、害羞说不 /258

第八篇 活出自己好心情 /261

活出自己好心情,高兴就行。也许你不会赞同,
但有一点是可取的,为什么不快乐呢?

别忘了享受悠闲 /261

让嘴角微微上扬 /263

改变环境改变心境 /264

幻想成就自己 /265

快乐要靠自己去寻找 /267

暗示自己收奇效 /268

选择快乐,懂得享受 /269

学会珍惜 /271

统治好自己的精神国土 /272

在激情澎湃时马上行动 /273

树立远大理想 /275

争做“小人”才会成为“君子” /276

用心生活的人 /277

统治自己的情绪 /278

目 录



- 让情绪做做操 /280
- 学会放松自己的心灵 /281
- 心灵焖烧锅 /283
- 做个心情的赢家 /284
- 可以失意,但不可以失望 /285
- 转移情绪的雷区 /286
- 不要为生气找借口 /288
- 诚实是人生最好的策略 /289
- 谦逊是伟大的人格 /290
- 操纵好情绪的转换器 /291
- 说出你的忧虑 /292
- 对自己说“不要紧” /293
- 积极心态冲破人生难关 /295



第一篇 你没有时间沮丧

无论生活怎样艰难,都不应该把不良情绪写在脸上,影响他人的心情,同时更影响自己的心情。你的心情有你做主,就是说如果你想快乐,你就会快乐,但如果你选择悲伤,那就会很痛苦。

让苦难如轻烟般飘散

欧洲的一座火山爆发时,引发的泥石流狂泻而下,迅速流向不远处的小村庄。农舍、良田、学校,一切的一切都没有躲过被毁的劫难。滚滚而来的泥石流惊醒了睡梦中的一位15岁的小女孩。流进屋内的泥石流已上升到她的颈部。小女孩只露出双臂、颈和头部。及时赶来的营救人员围着她一筹莫展。因为对于遍体鳞伤的她来讲,每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。当记者把摄像机对准她时,她始终没叫一个“疼”字,而是咬着牙微笑着,不停地向营救人员挥手致



谢,两手臂做出表示胜利的“V”字形。她坚信政府派来的救援部队一定能救她。

在生命的最后一刻,她的脸上没有一点痛苦失望的表情,始终保持着微笑,而且手臂一直保持着V字形状。那一刻仿佛延伸一个世纪,在场的所有人含泪目睹了这令人起敬而又悲惨的一幕,心里都充满了悲伤。

死神可以夺走她的生命,却永远夺不走在生死关头那个V字所蕴含的精神。在人生的道路上,挫折、困难甚至绝境是避免不了的,最重要的是要坦然面对,自信自强,让灵魂始终微笑。因为穿透灵魂的微笑,常常在生命深处蕴含着震撼世界的力量,让人生所有的苦难如轻烟一般飘散。

天底下没有什么东西能比一个阳光灿烂的微笑更能打动人的了。

微笑具有神奇的魔力,她能够化解人与人之间的坚冰。微笑也是身心健康和家庭幸福的标志。

无论你在什么地方,无论你在做什么,在人与人之间,简单的一个微笑是一种最美的语言,她能够消除人与人之间的隔阂。人与人之间的最短距离是一个可以分享的微笑,即使是你一个人微笑,也可以使你和自己的心灵进行交流和抚慰。

一旦你学会了阳光灿烂的微笑,你就会发现,你的生活从此就会变得更加轻松。

超市里,一个穷苦的妇人,带着五岁的女儿在选择商品。走到一架快照摄影机旁,孩子拉着妈妈的手说:“妈妈,让我照一张相吧!”妈妈弯下腰,把孩子额前的头发拢在一旁,很慈祥地说:“不要照了,你的衣服太旧了。”孩子沉默了片刻,抬起头来说:“可是,妈妈,我仍会面带微笑的。”

如果你在生活的照相机前也像那个贫穷的小女孩一样,