



Nature life  
自然人生 004

*You can  
make your life comfort*

# 让身心安顿

盈盈眸光深处，我们皈依了单纯；灯火阑珊背后，我们选择了平实

田彩虹◎编著

吉林人民出版社

# 让身心安顿

田彩虹/编著

我们每天都忙碌于奔波与角逐  
我们的身体已极度疲惫；  
我们每时每刻都在寻觅与选择，  
我们的心灵已不胜其重。  
假如，你与我们一样，  
正在渴望一种更快乐、更轻松的生活方式  
那么，就从今天开始，  
让我们的身心徜徉在这片爱的园地中……

吉林人民出版社



(吉)新登字 01 号

## 让身心安顿

---

编 著 田彩虹

责任编辑 吴兰萍

责任校对 李虹冰

封面设计 钦 充

版式设计 杨利伟

---

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 刷 者 沈阳市北陵印刷厂

---

开 本 850×1168 1/32

印 张 10.5

字 数 200 千字

版 次 2000 年 3 月第 1 版

印 次 2000 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-10 000 册

---

标准书号 ISBN 7-206-03419-5/B·105

定 价 -18.00 元

---

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。



## 这里有一个什么样的世界？

翻开这本书，你走入了这样一个世界：

在这个世界中，人与人之间充满了真诚、友爱与善意。当我沿着这条幽僻而美丽的山径攀登心灵极致快乐巅峰之时，一幕幕充满艰辛与磨难的场景肆虐着我敏锐的感觉，鞭策着我来营造这样一个让我们的身体与心灵同时得到休憩的园地。在这里，我们像纯真的孩童，睁大的眼睛里充满了惊喜；在这一季的生命花期中，我们不再为名利困扰，不再为流言中伤。

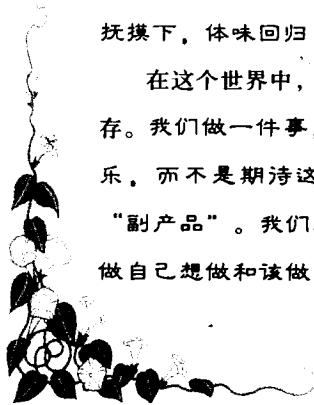
在这个世界中，我们可以完全抛却令我们不快乐、不舒服的观念与行为。这个世界也许算不上充满浪漫神话的伊甸园，同样有谎言、欺瞒与谬误。但是，在这里，当我

们面对生命中这些负面事实时，我们不会为无边的愤怒所主宰，而是冷静、积极地阻止事态向更恶劣的方向发展，让我们从容、理智地越过障碍，注视未来。

在这个世界中，我们不再为过去做过什么有悖自己道德的事去懊悔，也不再为明天将出现的种种不堪设想的境况而忧虑。我们珍惜今天，把握现在。在这里，我们每天在晚上睡觉时死亡，在早晨清醒时重生。我们割裂了生命，每天以新生的状态投入生活，努力成长。我们活在当前的一刻，过丰富快乐的每一分钟。

在这个世界中，我们不再做无谓的奔波与牺牲。我们用自己最擅长的方式活着，而不是朝三暮四，盲从于比较与选择。我们选择自己所爱的，然后便爱我们选择的。闲散时，我们去晒晒太阳，让生命在阳光的抚摸下，体味回归自我的感觉。

在这个世界中，我们每个人都以一种透明的方式生存。我们做一件事，是因为做这件事本身令我们快乐，而不是期待这件事会带给我们什么有价值的“副产品”。我们看淡一切得失荣辱，恬淡自然地做自己想做和该做的一切，而不是处心积虑去计算



别人的付出与得到是否合乎情理。

在这个世界里，我们给自己的身体和心灵同时找到了一个“家”。回到“家”中，我们可以穿上舒适的“家居服装”，去除所有的矫饰与伪装，享受“赤足踏在松软的地毯上”的快乐。回到“家”中，我们的心便停止了旷日持久的流浪，与自己厮守。我们照管好自己的身体、感情，甚至纵容自己、宠溺自己。我们对自己的爱充盈了我们的生命，把自己的生命打扮成花满枝丫的季节。

走进这个世界，无论我们的生命曾处于何种状态，我们都可以在这个生命的乐园中，提高生命的品质，让身心安顿，走向快乐无虞的明天……



让身心安顿

## 目录

### 第1章 拈花微笑之风致

- 助人是人生至乐 002
- 勇于信人 005
- 每个人都是世界的一分子 008
- 爱是一种抉择 011
- 关心自己能付出什么 014
- 人因爱而生 016
- 发掘别人的优点 019
- 重视别人就是重视自己 021
- 别太在意自己 023
- 做自己生命的主角 025
- 承认自我价值 027
- 生命的问句 029
- 爱不会要求完美 032

## 第 2 章 七彩天堂的诱惑

女人需要被肯定 036

男“性”真相 038

欣赏之钥 041

预约浪漫晚餐 044

偶然浪漫出逃 047

营造爱的氛围 050

男人的恐惧 055

关于“性”爱 059

爱需要技巧 062

## 第 3 章 信守心灵的盟约

分享即是获得 068

爱对方的全部 070

拒绝“情感敲诈” 072

表达你的感激 074

宽宏大度 077

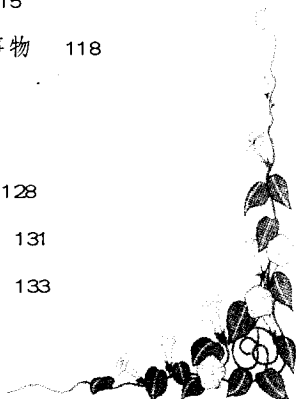
从微笑开始你改变的历程 079



- 改变是为了寻求突破 082  
重浴浪漫 086  
天天带点欢喜回家 090  
“经营”你的幸福 093

## 第4章 承当生命的重任

- 信任自己 098  
把感觉说出来 100  
稍微想一下 103  
命运靠自己开创 106  
寻找内心的指南 108  
探求生存的理由 110  
有风险才有利润 112  
得到容易维持难 115  
追求你真正想要的事物 118  
强求等于坚持 123  
淡忘失败 126  
你必须要有梦想! 128  
想想你拥有的幸福 131  
一切终将成为过去 133

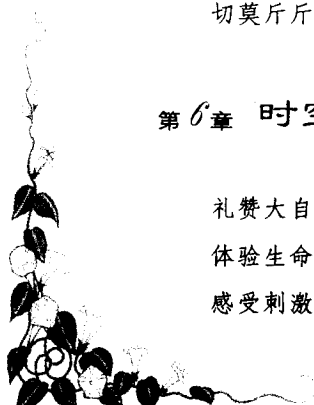


## 第5章 圆融的人际氛围

- 单独一个人无爱憎 138
- 积极建立联络通道 140
- 不要硬性依赖他人 142
- 摒弃脆弱 145
- 停止错误的自我评价 148
- 勿忘以诚相待 150
- 保持心灵接触 152
- 深入交往方能了解对方 154
- 玩伴和真正的朋友不同 156
- 常回原点探讨矛盾 159
- 莫求虚有的公平 163
- 切莫斤斤计较 165

## 第6章 时空深处的声音

- 礼赞大自然 168
- 体验生命 170
- 感受刺激 172



重视日常琐事	174
享用沉默	178
创造顺应自然的时间	180
活在当下就没有焦虑	184
属于自己的时间秘室	187
另一种时间情境	190
悠然生趣	193
从小事改变自己	195
停止无谓的担心	198
站在正确的立场上看待自己	201
走上通往幸福之路	204
做事不必有始有终	208

## 第7章 午夜梦回 清醒的告白

忠于自己心底的声音	212
有钱之后呢？	214
重视自己的感觉	217
说“不”的勇气	219
想象的力量	222
学习承受失败	224

学会制定真正的目标 226

难得糊涂 229

对自己满意 231

接受自己的不完美 234

为自己而活 237

真正的成功 240

## 第 8 章 跃动的思想火焰

爱你自己 244

向怨恨学习 248

发展一套自己的道德规范 250

停止过多考虑 252

生财有道 256

不做无谓的等待 259

勿画地自限 261

那又怎么样? 263

充满信心 266

别让娱乐绑架 268

别让金钱愚弄 272

别成为期待回报的人 276



你是喝什么奶粉长大的？ 278

谱写积极的生命乐章 282

## 第9章 幸福的另一种诠释

经营梦想 286

命运决定于此刻 288

走出过去的阴影 290

生命从今天开始 292

在失败中求胜 294

人生录音机 297

任何事都强调正面意义 300

做自己擅长之事 303

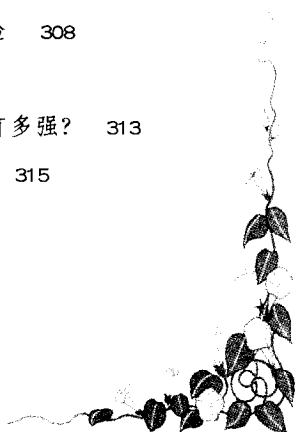
勿空论可行性 306

习得积极正面的经验 308

卓越的代价 310

你达成目标的欲望有多强？ 313

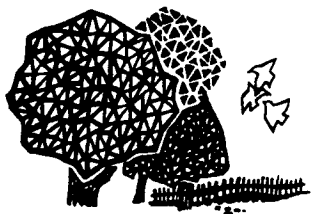
换个角度感受快乐 315



第 1 章

# 拈花微笑之风致

幸福，  
就是面对纷纭的众生，  
全然地给出自己，  
而不问自己能收获什么……





让身心安顿

## 助人是人生至乐

当我们爱自己时，我们发现一件极为奇特的事——我们的爱十分迅速地充实着我们自己。一个曾经空空如也，被我们端着向每个人去求一滴仁心、同情及关爱之水的杯子，经由我们对自己仁爱、同情、关心马上就变得盈满而溢。

我们的杯中之水满溢出来。

溢出来，怎么办？犹如大热天里得到 50 杯冰淇淋而手边没有冰箱——我们施予别人。

把照顾自己后仍有余裕的爱给别人，斯之谓助人。助人是人生至乐之一。

不过，为他人做事的名声有点儿不妙。其原因有二。第一，人经常在应该谋自身利益的时候为他人出力。因此，助人有时与自我牺牲、克己以及“施予施到心疼”混为一谈。我们不认为这是助人，我们认为这很笨。

第二，助人经常落在“为善者”手里。这些人并不

得做的事。

有的人不犯错误，那是因为他从来不去做任何值得做的事。

——歌德





是要施予，他们是在实行改革。“瞧，我把你的需求满足得多美妙，”为善者说，“那是因为我相信某某事。如果你也相信某某事，你也会美妙而快乐，像美妙、快乐的我这样四处为他人做事。”这种有条件的助人不是服务——而是操纵。

助人，是施予而绝对不求任何回报。我们有益于他人并自感快乐就是我们的报酬。

助人也是对我们的财富的一种肯定。助人等于说：“谢谢你，我拥有的多过我所需要的。”这是对财富的最深刻、最有力的肯定之一。通过助人而证实我们拥有的多过我们所需要的，我们不但肯定我们的财富，而且是大开门户来接纳更多财富。

何处去助人？帮助谁？我们只要敞开心，需求就会找到我们。也许是朋友打来的一个电话、报纸上的一篇文章、我们做事时碰到的一个人，或者街上的无家可归者。

“助人者欲服务之时，即有助人之事可做。”

我们给什么？我们给我们所拥有的。有时是金钱，有时是益人之言，有时是一个微笑，有时是一句鼓励的话，有时是鲜花，有时是我们的才智，有时是实际投入把事情做好。

让我们极诚实地说吧：我们是为了纯属自私的理由而助





人的——我们助人，因为那种感觉真好。知道了这一点，当你有需要的时候，你对人的最大善意之一就是允许别人帮助你。

因此，在助人过程中，谁是助人者、谁是被助者，很难分辨。一如在恋爱中，不容易分辨谁是求爱的、谁是被爱的。

当你达到生命中心的时候，你会发现你不高于罪人，也不低于先知。

——纪伯伦

