

解读人生哲学，品味幸福滋味

Zhengjiu Xinling



拯救心灵

幸福生活，从心开始

周传林 编著

中国纺织出版社

拯救心灵

——幸福生活从心开始

周传林 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

拯救心灵：幸福生活从心开始/周传林编著. —北京：中国纺织出版社，2005.6

ISBN 7-5064-3389-3/B·0132

I. 拯… II. 周… 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 041104 号

编委会成员：王丽丽 孙方园 王秋雨 牛 星 郑培芳
钱 卫 邱克敏 张菲菲 韩 冰 徐 新
于小明 尹谊全 肖 军 华新英

策划编辑：曹炳镛 责任编辑：陈 芳 责任印制：黄 放

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：11.25

字数：238 千字 印数：1—6000 定价：22.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换



前言

我们正处于一个急剧变化的时代，科学技术迅猛发展引起了知识快速更新，市场经济的大潮奔涌激荡，以惊人的速度改变着我们的生活，也带来了更多的机遇和更多的挑战。复杂多变的环境，政治的、经济的、道德的、审美的价值观念，正在促使人们做出价值取向的选择，以适应种种现实关系，承担多种社会角色。

当今拜金主义正在侵蚀着人们的生活，无论对于物品的价值或是对于人的评价，大都以金钱来衡量，愈贵的东西就似乎愈有价值，愈有钱的人似乎愈伟大。如此一来，多年形成的道德观和价值观随之发生了变化。一些人处在迷茫、徘徊的犹豫状态中，导致其在自我心态把握上失准，继而陷入名利诱惑的苦海中不能自拔。

如何沉着地迎接“知识经济”的到来，如何在激烈的竞争中站稳脚跟，在纷繁的生活中保持良好的心态，已成为我们急需回答的课题。

古代有个寓言，说有一条被放在木桶中的鳝鱼，循着一定的方向游去，结果撞到了桶壁，弄痛了鼻子，于是，它就换一个方向游，但还是碰到了桶壁。在现实生活中，就有不少人像木桶中游动的鳝鱼，虽然游动的速度不快，却一再抚摸着触痛的鼻子，疑惑为什么不断碰壁？

这就说明当生活发生急剧变化后，我们过去的心态已难以适应一些新问题，因而不断地面临困惑与痛苦。



现实生活中很多人都在盲目地追求幸福，结果往往得不到幸福，反而引来无尽的痛苦。要想得到幸福，就得有一个良好的心境。但要真正领悟“良好心境”的意义，并以此为人生准则，从中获取无限的快乐与满足，做一个永远幸福的人，既需要有崇高的精神境界，又要有睿智的理性思考。《拯救心灵——幸福生活从心开始》一书用朴素的语言和生动有趣的事例，以夹叙夹议的方式，对幸福人生的八大良好心境（仁爱之心、宽容之心、淡泊之心、宁静之心、成败之心、快乐之心、取舍之心、进取之心）做了较为令人信服的阐释，生动地描绘了获取幸福生活的基本蓝图，从而从侧面帮助你提升生活的质量，提炼人生幸福的精华。它也是一本能够帮助你策划自己、把握自己、善待自己、驾驭自己的不可多得的读物。

只要你打开它，不管是随意翻阅，还是细细品读，都足以让渴望读懂人生哲学、向往幸福生活的你获得有益的启迪和意外的收获。

编者

2004 年 12 月



目 录

第一章 仁爱之心：与人为善，与己也便 (1)

有句歌词写得好：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”仁爱之心是人性的基本要求，也是成就事业的基础。无论何时何地，只要怀仁爱之心，推仁爱之举，就会不惑不惧，步入幸福生活的大道。

1. 爱心是伟大的 (1)
2. 有所给予才能有所获取 (2)
3. 爱没有深浅，只需真诚 (6)
4. 仁爱的力量 (7)
5. 爱能改变生命 (9)
6. 懂得“施与受”的艺术 (12)
7. 吝啬的代价 (15)
8. 真诚关怀别人 (17)
9. 助人即助己 (19)
10. 学会感恩 (22)
11. 幸福养生的秘诀 (25)
12. 爱你同类的人 (27)
13. 爱自己才能对得起自己 (29)
14. 钱买不来尊重与爱 (32)
15. 爱人者，人恒爱之 (34)
16. 勤于播撒爱的种子 (36)



17. 爱心的扩充	(37)
-----------------	------

第二章 宽容之心：凡事包容，诸事忍让 (40)

仇恨是伤害自己的毒药，有时会把自己焚化；宽容则是疗人救己的良药。宽容之心能起到药品没有的效果。“大肚能容，容天下难容之事；开怀一笑，笑世间可笑之人”，“将军额头能跑马，宰相肚里能撑船”，均是形容宽容的醒世名言。

1. 宽容是金，忍让是福	(40)
2. 生活需要宽容与包容	(43)
3. 宽容是“黏合剂”	(45)
4. 宽容是摆脱烦恼的“良药”	(47)
5. 争吵只会给你带来不幸	(50)
6. 以宽容之心对待别人	(54)
7. 连她的缺点都爱	(57)
8. 宽容的回报	(59)
9. 豁达是人类个性最高的境界之一	(61)
10. 试着去爱你不喜欢的人	(63)
11. 宽恕是超凡的行为	(66)
12. 宽恕你的敌人	(69)
13. 己所不欲，勿施于人	(72)
14. 宽容让你受益无穷	(74)
15. 严于律己，宽以待人	(76)
16. 不争无谓小事	(78)
17. 认真地对待生活	(80)



18. 原谅别人	(83)
19. 抛弃仇恨，放下愤怒	(86)
20. 学会宽容，懂得忍让	(88)

第三章 淡泊之心：无需苛求，淡泊明志 (91)

人世间有许多事总是这样：如人生来时双手空空，却要让其双拳紧握，而等到人死去时，却要让其双手摊开，偏不让其带走财富和名声……明白了这个道理，人就会对许多东西看淡。只要以一颗淡泊心来对待利害得失，无论事态如何变迁，每个人都不会遭受心灵伤害。

1. 幸福是自己的一种感觉	(91)
2. 合理对待金钱	(94)
3. 贪婪的苦果	(97)
4. 笑看福祸	(98)
5. 用什么来填满心灵	(100)
6. 洒脱一些过得好	(102)
7. 走出羡慕别人的误区	(104)
8. 诚实做人才能富有	(108)
9. 心理贫穷	(111)
10. 品尝小小的满足	(113)
11. 在工作中寻找乐趣	(117)
12. 让悲伤离你远去	(118)
13. 善于自我解嘲	(120)
14. 解开心灵的枷锁	(123)
15. 用心感受生活	(127)



- 16. 享受平凡 (129)
- 17. 告诉自己“我很幸福” (130)
- 18. 享受自己的生活 (131)

第四章 宁静之心：心静神凝，宁静致远..... (134)

现实生活中，面对复杂的工作环境以及复杂的人际关系，心中难免会有太多的重负，还有莫名的浮躁，甚至还有许多的迷茫和困惑。若能在杂乱中求静，纷繁中求无，保持难得的恬淡和怡然，就能随时减轻心灵的重负，克服心中的浮躁，消除心里的迷惑。

- 1. 宁静的真谛..... (134)
- 2. 让心灵得以憩息 (136)
- 3. 人生不过如此..... (138)
- 4. 静是一种内在心态..... (141)
- 5. 守住内心的平静..... (143)
- 6. 适当地放松自己..... (144)
- 7. 医治心灵的良方..... (146)
- 8. 放飞你的心情..... (148)
- 9. 人和万事兴..... (151)
- 10. 去繁就简的人生 (153)
- 11. 别为了工作而失去了生活 (156)
- 12. 保持心灵的弹性 (159)
- 13. 与自己独处 (160)
- 14. 寻求心中的成功法则 (163)
- 15. 习静可以修身养性 (165)



16. 对待非议置若罔闻	(168)
17. 对自己说：“不要紧”	(171)
18. 生活需要不断品味	(174)
19. 尽情地享受生活	(175)
20. 找回心灵的宁静	(178)

第五章 成败之心：成而不炫，败而不馁..... (180)

向往成功、害怕失败，这是人之常情。每个人的
人生经历不尽相同，但究其结果，或是成功，或是失败。
一次次成败形成一个个片断，连成一片便成为完整的人
生。璀璨的人生也不可能只有一种单调的经历。长久不
遇成功固然非人所愿，但若未尝过失败的滋味，又如何
能感觉到成功的甘美？

在人生道路上，无论成败都只是暂时的，如果将暂
时看作一贯，将瞬间看作永恒，这是最大的错误。成败
不是永恒，成败是生命的必然，人生就是呈现成败的交
替。面对纷繁的世界、成败的变幻，也许保持一个平和
的心境才是最为重要的。

1. 失败是暂时的	(180)
2. 过程比结果更重要	(183)
3. 有了失败，也许你能更快长大	(186)
4. 不要在心里制造失败	(188)
5. 挫折孕育着辉煌	(190)
6. 失败也是一种收获	(192)
7. 笑看得志与失意	(194)



8. 总有一种角色适合我	(195)
9. 倒下就意味着失败	(198)
10. 勇于从失败中站起	(199)
11. 只有输得起, 才能赢得起	(200)
12. 学会认输	(202)
13. 失败是成功的垫脚石	(205)
14. 正视人生的“风暴”	(209)
15. 敢于屡败屡战	(212)
16. 把自己放在低处	(214)
17. 不能一味求胜利	(216)
18. 真正成功的人生	(217)

第六章 快乐之心: 简约生活, 知足常乐..... (219)

快乐是一种心灵的满足程度, 是一种积极的心态。

日常生活中的许多不快, 多是因为情绪变坏造成的。生活没有快乐就会索然无味, 人生没有快乐就会暗无天日。而快乐的秘诀并不在于努力得到快乐, 而应该在努力中发掘快乐。

1. 快乐是自己的事情	(219)
2. 快乐何必无穷大	(222)
3. 快乐要用心去感受	(225)
4. 放低快乐的标准	(227)
5. 给快乐一条最浅的底线	(231)
6. 生气是自己造成的	(233)
7. 不可自寻烦恼	(236)



8. 原谅生活中的小缺陷	(240)
9. 选择快乐你才会快乐	(242)
10. 美丽地活着	(243)
11. 快乐就在你的心中	(245)
12. 苦乐全凭自己判断	(246)
13. 贫穷是植育幸福的土壤	(249)
14. 不能背负就忘却	(252)
15. 笑着面对现实	(254)
16. 对生活充满感谢	(257)
17. 做一个简单快乐的平凡人	(258)
18. 快乐就在身边	(262)

第七章 取舍之心：学会选择，懂得放弃..... (264)

生活中，我们时刻都在取与舍中选择，可我们总是渴望着取，渴望着占有，常常忽略了舍。懂得放弃的真实，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。在取与舍之间多一些中和的思想，静观万物，我们自然会明白适时地有所放弃，正是我们获取内心平衡、获得幸福的灵丹妙药。

1. 有舍才有得	(264)
2. 不必为失去而烦恼	(266)
3. 放下你的身架	(268)
4. 获得以放弃为前提	(269)
5. 学会放弃	(272)
6. 学会接受“失去”	(275)



7. 一切都会过去	(278)
8. 环境难以创造, 但可以选择	(279)
9. 换一个地方也许更适合你	(281)
10. 摘下面具, 找回自我	(284)
11. 健全的人生	(286)
12. 放弃受害意识	(287)
13. 选择的力量	(289)
14. 卸下内心的包袱	(293)
15. 忘掉背后是释放	(297)
16. 为失去的感恩	(300)
17. 回归初心, 学会放下	(303)
18. 懂得放弃才能幸福	(305)

第八章 进取之心: 充实人生, 烦恼自无

(307)

不少人整天浑浑噩噩地过日子, 内心极度的空虚, 对生活毫无激情。其实, 这是一种典型的缺乏进取心的表现。

人若有进取心, 不仅天天充实, 而且活得格外有意义; 人若无进取心, 不仅天天烦闷, 而且越活越乏味。人们多有一时的进取心, 却少有长久的进取心。进取之心让人充实幸福, 从而使人无暇烦恼。

1. 生命不在长而在好	(307)
2. 追求比占有更令人感到幸福	(310)
3. 活着就应充满希望	(311)
4. 盛满希望的生命才不会枯萎	(313)



5. 人生如钓鱼	(315)
6. 懒惰是心灵的“毒药”	(317)
7. 一定不能放弃追求	(319)
8. 不让自己停留在原地	(321)
9. 为自己设定一个人生目标	(323)
10. 敞开自闭的心扉	(326)
11. 勿以“小”而言“轻”	(328)
12. 学会给自己“找事”	(332)
13. 从点滴做起	(334)
14. 人生的幸福要靠自己努力去努力	(335)
15. 每天给自己一个希望	(337)
16. 享受梦想实现的幸福	(339)
17. 充实就能幸福	(340)



第一章 仁爱之心：与人为善，与己也便

有句歌词写得好：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”仁爱之心是人性的基本要求，也是成就事业的基础。无论何时何地，只要怀仁爱之心，推仁爱之举，就会不惑不惧，步入幸福生活的大道。

1. 爱心是伟大的

只要人人都献出一点爱，这个世界就会变成美好的人间。

“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”这一度流行全国的歌词，表达了人们对爱的呼唤和向往，也表达了人们对美好人间的期待。的确，在我们的生活中，你一个不经意的爱心举动就可能带给别人巨大的改变：你将一次酒局的花费捐献给希望工程，可能就改变了一个孩子的命运；你种下的一棵树，可能就让沙尘暴少来或是不来了，如此等等，可能只是你不注意而已。

小时候听过一个故事，讲的是寒冷的冬天，一个卖包子的人和一个人卖被子的人同到一座破庙中躲避风雪。天晚了，卖包子的



仁爱之心：与人为善，与己也便

很冷；卖被子的很饿。但他们都相信对方会有求于自己，所以谁也不先开口。

又过了一会儿，卖包子的又说：“再吃个包子。”卖被子的也说：“再盖上条被子。”

就这样，卖包子的一个一个吃包子，卖被子的一条一条盖被子，谁也不愿向对方求助。到最后，卖包子的冻死了，卖被子的饿死了。

人若敬我，我便敬人；人若爱我，我便爱人；人若求我，我便求人；人若予我，我便予人。卖包子的和卖被子的人所奉行的，正是这样一种人生哲学。可是难道我们就不能将这样的人生哲学转变成人有所需，我就帮人；人有所难，我就济人吗？

众人拾柴火焰高，在每个人都力所能及地做出自己的努力、无私地奉献自己爱心的时候，整个世界就在潜移默化中发生了巨大的改变。

爱心是伟大的，她能使沙漠变成绿洲。只要你、我都奉献出自己的爱心，就能在爱的世界中创造生活、享受生活，那么就没有那么多的烦恼和忧愁了。

2. 有所给予才能有所获取

神奇的爱，使数学法失去平衡；两个人分担一分痛苦，只有半个痛苦；而两个人共享一个幸福，却有兩個幸福。



从前有一位国王，他有一个疼爱到极点的儿子。因为他父王的疼爱与权力，这位王子可以得到一切他所向往的东西，然而他仍常常眉头紧锁，面容戚戚。

有一天，一位大魔法师走进王宫，对国王说，他有方法可以使王子快乐，能把王子的戚容变成笑容。国王听了大为高兴，对魔法师说：“如果你能办到这件事，你要求的任何赏赐，我都可以答应。”



于是魔法师将王子领入一间密室中，用一种白色的东西在一张纸上涂了一些字迹。他把那张纸交给王子，让王子走入一间暗室，然后燃起蜡烛，注视着纸上呈现出的东西。说完魔法师就离开了。