

心灵

每日下午茶

Xinling meirixiawucha

放飞自由的心灵

心灵是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事情交给一个不同心情的人去做，其结果是截然不同的。因此，当我们心情不好的时候，为什么不给自己的心灵一间房子，好好休息一下

赵禹 / 编著



心灵

每日下午茶

Xinling meirixiawucha

赵禹◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵每日下午茶/赵禹编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2005.5
ISBN 7-80169-752-9

I. 心… II. 赵… 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 038777 号

心灵
每日
下午茶

赵
禹
编
著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825(发行部) 68320498(编辑部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京市优美印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
印 张	14
字 数	175 千字
印 数	1~6000 册
定 价	22.00 元
书 号	ISBN 7-80169-752-9/C·102

版权所有 侵权必究

前言

有一位作家曾经说过：“在人生的旅途上，能够最终领略美妙风景的必然是那些强烈地渴望登临并为之不懈跋涉的追求者。是心灵的渴望，开阔了求索的视野；是心灵的飞翔，催动了奋发的脚步；是心灵的富有，孕育了生命的奇迹……一句话，预想创造人生的辉煌，需首先让心灵辉煌起来。”

是啊！心灵的力量推动了我们的前进的脚步，心灵的智慧给了我们快乐生活的方法。

当我们年少的时候，我们总是追随心灵的力量，我们自己给了自己目标、理想和希望，我们的少年时代总是那样的快乐和纯真。然而，随着时间的流逝，年龄的增长，我们总是在不知不觉之中迷失了自我，我们抛弃了少年时代的理想，一头扎到了永无止境的物质世界里，我们总是误以为物质的丰富就是一切。然而繁华过后却是无尽的空虚，暂时的欢愉换来的却是永远的寂寞。



是啊！当物质蒙蔽了我们心灵的时候，物质就扼杀了我们的智慧和勇气，当成功蒙蔽了我们心灵的时候，成功就远离了我们，我们忘却我们的心灵，我们的心灵蒙上了一层厚厚的灰。蒙上了灰的心灵又怎么能够不累，又怎能够带给我们智慧和快乐呢？

因此，我们为什么不每天给自己一点时间，坐下来，泡一杯茶，一个人静静地坐一坐，想一想。这一刻，我们抛开一切功名利禄；这一刻我们也不必在乎时间，也没有生活中繁杂的琐事；这一刻我们给自己的心灵一点休息的时间。



沉默片刻,我们进行思想的搏斗和交锋,用思想的力量来涤荡我们心灵的污浊,经过这样的休息之后总会觉得心灵与情感受到温柔的抚慰,心情豁然开朗,心灵更清、更纯,足以应付外界更多的冲击与挑战。人们常说休息是为了走更远的路,偷得半日闲不但恢复了身体的疲劳、沉淀了心中的杂质,更滋润丰富了自己的情感,摆除了内心的压力。

亲爱的读者朋友们,当你们在心累、苦闷和彷徨的时候,就静下来吧,读一读本书,看一看书中的故事是怎么说的。书中的思想将会给你的心灵以启发,书中的哲理将会给你的人生以改变。

每天一杯心灵的下午茶,带给我们的不仅是一种更为豁达的人生境界,在看似悠闲的背后更重要的是培养我们那种“人生能有几回搏”的勇气。

灵

每

日

下

午

茶



2





第一日 给心灵一间属于自己的房子

心灵是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事情交给一个不同心情的人去做，其结果是截然不同的。因此，当我们心情不好的时候，为什么不给自己的心灵一间房子，好好休息一下。

1. 做人就要每天都快乐..... 2
2. 有好的心情才会有好的未来..... 4
3. 学会让自己的心窗看到美景..... 5
4. 身在何处都要学会坦然..... 7
5. 即使失意也不可失志..... 9
6. 有的时候，寂寞何尝不是一种清福.....11
7. 心灵需要一片宁静的天空.....12
8. 别把宽容视作软弱.....14
9. 豁达就是一种大丈夫的人生态度.....16
10. 不要让面子左右你的心灵.....18
11. 年龄可以老，但是心却不能老.....20
12. 给心灵一个合适的包袱.....22
13. 小心诱惑成为心灵的陷阱.....23
14. 时不时，抬头看看天.....25
15. 家是心灵永恒的歌谣.....26
16. 勇敢地背负起人生的背篓.....28



第二日 你的心有多高,成就就有多大



如果我们想改变自己,首先我们要改变自己的心灵,心灵是正确的,我们的世界才是正确的。

1. 激发心灵潜能,做生命的舵主.....32
2. 点燃心灵热情的火焰.....34
3. 我们的心灵需要一些忘我的精神.....36
4. 一定要把握每一个具体的心灵目标.....37
5. 沙漠里也能找到星星.....39
6. 把困难当作人生的转机.....41
7. 可以输给别人,不能输给自己.....43
8. 学会给自己颁奖.....45
9. 走好心灵的独木桥.....47
10. 破釜沉舟的勇气不可或缺.....49
11. 心灵也要有一个坚持的理由.....50
12. 相信生活的每一天都充满了奇迹.....52
13. 心态真的可以决定一切.....54
14. 不要忘记沉重是生活的一部分.....55
15. 不要让你的心灵背叛整个世界.....56
16. 真正的光明,是在人的心中.....57

心

灵

每

日

一

十

月



第三日 放飞自由的心灵



挣脱了心灵的枷锁，打破了心中的瓶颈，才能追求一份淡泊宁静；解开了心中的疙瘩，就能释放内心的压抑，输赢得失就如过往云烟，转眼即逝，要追求心灵的自由就得打开心窗，放飞孤独，把自己融入人流之中。

1. 挣脱心灵的枷锁·····60
2. 打破心中的瓶颈·····61
3. 清扫心灵的垃圾·····63
4. 放飞心灵的风筝·····65
5. 给心情放个假·····66
6. 让心灵过一种简单的生活·····68
7. 做个心灵快乐的自由人·····70
8. 不妨笑看人生的输赢得失·····71
9. 生活就是学会选择和放弃·····74
10. 打开心窗，天空一片蔚蓝·····76
11. 任何时候不要勉强自己·····79
12. 错过了就别后悔·····80
13. 倾听自己心灵的声音·····82
14. 栽种美丽的心灵之花·····83
15. 心往好处想，会让人感到温暖·····85
16. 美德是心灵的健康剂·····87



第四日 清除心灵的毒瘤



有的时候我们会陷入一个无形的网中不能自拔，因为我们的
心灵已经长出了毒瘤。清除心灵的毒瘤，就是要沉淀我们的浮躁心，
克服我们的攀比心，抛弃我们的虚荣心，避免我们的取巧心。

心

灵

每

日

下

午

茶

1. 欲望太多造成心灵的贫穷.....90
2. 化解来自内心的嫉妒.....92
3. 远离虚荣心的作祟.....94
4. 不要让金钱压住你的心灵.....95
5. 贪婪会让你失去快乐.....97
6. 抛弃懦弱的念头.....99
7. 控制住即将失控的情绪.....101
8. 超越自卑才能完善自我.....103
9. 拒绝骄傲的内心.....105
10. 自私，就是心灵的自我毁灭.....107
11. 勇敢打破冷漠的心墙.....109
12. 远离绝望这一心灵的毒药.....110
13. 虚度时间是不可饶恕的犯罪.....112
14. 牢骚太盛是人生幸福的死敌.....114
15. 不要让你的心灵家园荒芜.....116
16. 知足的心灵才能有恒久的快乐.....117

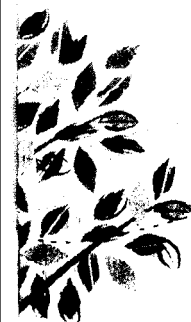


第五日 给自己一个健康的心灵



健康的心灵，才能及时解除心理的疲劳。这要求我们对自我有一个客观、正确的评价，不能对自己要求过高、过急，凡事要讲究一个适度。

1. 人活的就是自我……………122
2. 有个性才能有成就……………124
3. 做自己的主人比什么都重要……………125
4. 任何时候都要学会平衡自己的心态……………127
5. 坦然面对自己的人生境遇……………129
6. 乐观面对自己的前途……………131
7. 接受最真实的自己……………133
8. 用信心支撑自己的行动……………135
9. 自信是心灵的减压阀……………137
10. 不要为小事而动怒……………138
11. 帮助别人就是帮助自己……………140
12. 学会正确地寻找机会……………142
13. 拥抱心灵的“大树”……………145
14. 背着太阳怎么能见到阳光……………147
15. 生活其实并不需要完美……………151
16. 相信自己，我能所以我行……………153



第六日 轻松度过心灵的低谷



我们的心灵总是有低谷的时候，因为喜怒哀乐是人之常情，关键是如何有效地调整和控制自己的情绪，做生命的主人，做自己心灵的主人。一个善于度过心灵低谷的人，才能赢得更幸福和成功的生活。

心

灵

每

日

下

午

茶



6

1. 用希望来消除内心的不安……………156
2. 在失败的河流中勇敢的泅渡……………157
3. 用一杯茶来品尝心灵的淡泊……………158
4. 寻找忙中偷闲那份内心的愉悦……………160
5. 让生活的每一天都充满书的影子……………162
6. 让音乐奏响人生崛起的旋律……………163
7. 水墨丹青中也蕴藏着快乐的源泉……………165
8. 人生低谷时，借酒解忧又何妨……………167
9. 每天抽出一段时间解放一下自己……………169
10. 烦恼的时候试着来杯下午茶吧……………170
11. 原来加班也可以充满乐趣……………172
12. 用诗来清除我们内心的忧虑……………174
13. 游泳也是一种很好的放松方式……………176
14. 累了就享受一下露营吧……………178
15. 在游山玩水中放逐自己……………180
16. 因为运动，所以解忧……………181

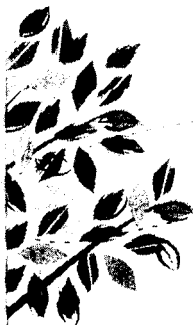


第七日 每天都有一个好心情



现实生活就像一堆散乱的音符，每个人都有自己的五线谱。因此，在情感的变奏和命运的交响中，我们的生存状态能够成为一支优美的乐曲，而不是节奏紊乱，不成曲调的杂声噪音，就完全取决于我们是否每天都有一个好心情。

1. 每天都心存美好的企盼……………186
2. 给自己种上一棵“忘忧草”……………188
3. 咖啡杯里也有好心情……………189
4. 让工作成为快乐的源泉……………191
5. 试着建一本烦恼日记……………193
6. 重要的是做自己喜欢做的事……………195
7. 遇事不钻牛角尖……………196
8. 很多事就要顺其自然……………198
9. 会休闲才会有好心情……………200
10. 保持一颗平常心……………202
11. 和朋友们相约在快乐的大道上……………203
12. 让理解搭起一座舒心桥……………205
13. 永远微笑着面对自己的人生……………207
14. 学着用心去感受生活……………208
15. 拥有一颗感恩的心……………210
16. 一点一滴地品味生活的快乐……………212





第一日

给心灵一间属于自己的房子

心灵是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事情交给一个不同心情的人去做，其结果是截然不同的。因此，当我们心情不好的时候，为什么不给自己的心灵一间房子，好好休息一下。



1 做人就要每天都快乐

古诗写道：“但愿此心春长在，须知世上苦人多。”现实中真的是有许多人感到自己活得很辛苦，生活中没有一点乐趣。正因为世人心中无“春”，所以才无快乐可言。其实人生是快乐的，只不过快乐深藏于心，不容易为人所发现而已。

荣启期在泰山，悠哉游哉，鼓琴而歌，孔子路过，就问他为何这等快乐？

荣启期回答道：“天生万物，惟人为贵，我得为人，何不乐也？”

正如荣启期所说，生而为人即是一种快乐，快乐是人生的主题。只要我们用心去体会，以饱满的热情去对生活，就能快乐度过每一天。

许多人抱怨生活太清苦，许多人到外界去寻求快乐。而对身边的美景熟视无睹，其实只要用心生活，身边就有感动你的美景。

在春天，特别是早春，从重新披上绿装的大地上，从水光潋潋的湖面上，从鸟雀叽喳的瓦房屋顶，从万物萌发的郊外，从身边女人和孩子们的身上，你随处都能感受到风景的存在，让心灵享受美的熏陶。只要用心，你也能体会到“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”的美景。

在夏天，你可以去体会万物在骄阳下傲然挺立的飒爽英姿。如果是晴空万里，你可以去河边体会“水光潋潋晴方好”的诗意；如果是雨天，你则可以去感受“山是空蒙雨亦奇”的



意境。

秋天是一个收获的季节，更是好景连连，正如古人所说：“一年好景君需记，最是橙黄桔绿时”。看着院里挂满果实的梨树，你能不开心？闻着空气中弥漫着的果实的芳香，你能不开心？就是看看满街的落叶，也会带给你无穷的遐想，你也没有不开心的理由。

冬天总是给人一种肃杀寂静的感觉，似乎给人一种压抑的感觉，其实不然，冬天也有冬天的美丽。比如去看雪去体会陈毅元帅诗中那种“大雪压青松，青松挺且直”的诗意，不也是很美，很让人振奋吗？即使去看那光秃秃的树，在凛冽的西风的肃杀中沉着坚持的样子，也让人感受到力量和希望。享受着这一切，你能说冬天不美吗？

只要你愿意，只要你有心，你随时都可以感到愉快，你可以在阵雨中歌唱，使音乐充满你的心灵，你可以在烈日中独行，让阳光洒满你的心灵，你可以在风中散步，让风儿吹散你心中的不快，你可以……总之，只要你愿意，快乐随时都会陪伴着你。

人生是愉快的，世界上之所以有那么多人感觉不到愉快，不过是因为他们自己的愚昧和怯懦，不过是他们没有用心去对待生活，你要相信，只要尽你所能，用心去体会去表现，你可以快乐度过每一天。

心灵下午茶：[快乐生命的形成，并不需要什么。完全在你自己身上，在你的思想里。]



2 有好的心情才会有好的未来

常锋已经结婚 18 年多了，在这段时间里，从早上起来，到他要上班的时候，他很少对自己的妻子微笑，或对她说出几句话。常锋觉得自己是心情最差的人。

后来，在常锋参加的继续教育培训班中，他被要求准备以微笑的经验发表一段谈话，他决定亲自试一个星期看看。

现在，常锋要去上班的时候，他记住要让自己的心情好起来，就会强迫自己改变过去的形象，显得心情很好的样子对大楼的电梯管理员微笑着，说一声“早安”；他以微笑对大楼门口的警卫打招呼；他也对地铁的检票小姐微笑；当他站在交易所时，他甚至对那些以前从没有见过自己微笑的人微笑。

常锋很快就发现，每一个人也对他报以微笑。他以一种愉悦的心情，来对待那些满肚子牢骚的人。他一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。常锋发现微笑带给自己了更多的收入，每天都带来更多的钞票，而且自己的心情感觉越来越愉快，每一天都让人很快乐，生活充满了幸福感。

常锋跟另一位经纪人合用一间办公室，对方的职员之一是个很讨人喜欢的年轻人。常锋告诉那位年轻人最近自己在心情方面的体会和收获，并声称自己很为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说：“当我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常闷闷不乐的，心情总是很糟糕的人。直到最近，我才改变看法：当您微笑的时候，充满了慈祥。”

是的，我们的心情会改变我们的形象，有了好的心情，我们就会多一点笑容，而我们的笑容就是我们好意的信使。我们



的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都看到皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说，我们的笑容就像穿过乌云的太阳；尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们了解一切都是充满希望的，也就是世界是有欢乐的。而同时，因为我们的付出，因为我们的好心情为我们赢得了事业、尊重、友谊、爱情，甚至于我们的未来。



心灵下午茶：[世界上的每一个人，都希望自己能够过上美满幸福的生活，希望自己能够有一个好的未来，受到别人的关注和尊重，其实这一切都很简单，学会微笑，学会给自己一个好心情。当我们抱怨为什么自己失败多于成功的时候，我们不妨反思一下，我们是不是心情差的时候多于好的时候呢？这确实是一个非常不错的主意。]

3 学会让自己的心窗看到美景

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们给自己一面心灵的旗帜，保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，四面楚歌，也一定能看到未来的美景。

有两个重病人同住在一家大医院的小病房里。房子很小，

