

当你细细品味本书时，
你将会明白这样一个道理：
人的心境是完全可以由自己主宰的。
日常生活中的每一件小事，
都可能蕴藏着快乐与幸福，
只要我们用心去体会。

101个 写给年轻人的 心灵故事

一部值得珍藏的心灵羊皮卷



■ 小柯 / 编著
■ 中国商业出版社



当你细细品味本书时，
你将会明白这样一个道理：
人的心境是完全可以由自己主宰的。
日常生活中的每一件小事，
都可能蕴藏着快乐与幸福，
只要我们用心去体会。

101个 写给年轻人的 心灵故事

一部值得珍藏的心灵羊皮卷



SA495/07

图书在版编目 (CIP) 数据

101 个写给年轻人的心灵故事/小柯编著. —北京:
中国商业出版社, 2004.4

ISBN 7-5044-5061-8

I .1… II .小… III . 人生观 - 青年读物
IV .B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025644 号

责任编辑: 孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 毫米 32 开 9 印张 190 千字
2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

心态，是一个老生常谈，但又不得不谈的话题。心态的好坏，无论对老年人、中年人，还是青年人都是十分重要的。尤其是青年人，刚刚走入社会，对于人情冷暖、世事变化、动荡变迁毫无思想准备，更不可能有太多切身的体验，如果没有一个好的心态的话，则很可能对其今后人生的发展有着极大的危害。这是一个不容忽视的问题。

从目前的社会形势来看，青年人要担负的社会责任越来越多。无论是工作上，还是生活上青年人都担当着极其重要的角色，由此而产生的压力之大是可想而知的。那么，倘若这个青年人的心理承受能力很脆弱，无法担当这么大的压力，但又无法逃脱时，最有可能出现的状况是什么呢？

我们来看一下最轻的状况，可能是自暴自弃，放弃努力，如果是这样，那么只是家庭少了一个支柱，社会少了一个人才而已。我们再来看严重一点的状况，那很可能是自虐、自杀，甚至危害社会，倘若是这样，恐怕就不是少个支柱、少个人才的问题了吧。

现在，假如这个青年人有一个很好的心态呢？那么，可能出现的状况就只有一个——勇敢地承担起社会所赋予





他的一切，快乐的、不屈不挠的面对所有的问题。最终，他既是家庭的支柱，又是社会的人才。

由此，我们又可以看出心态的重要性。

如今，社会上心理疾病的患者是越来越多了。我的一个朋友是一位心理医生，在一次闲聊中他对我说：“现在的青年人生存起来可真不容易。”我问他为何这么说，他说：“咳，很简单呀，现在的青年心疾病患者是越来越多了，来我这就医的青年患者，已占全部患者的50%了。”这个数字不免让人惊讶。

实际上，心理疾病归根结底还是心态的问题，如果心态调整好了，那我相信去看心理医生的人也会越来越少。基于这个原因，也是为了让更多的青年人能以健康的心态迎接未来的挑战，我精心地编著了此书。希望借书中的101个经典的心灵故事，给青年人注入最新鲜的心灵血液，带给青年人源源不断的心灵力量，从而坚强的、勇敢的、快乐的铸就美好的人生之路。





目 录

前言

1. 心灵可以不必如此沉重 (1)
2. 转换一下思考方式 (3)
3. 求人不如求己 (6)
4. 给予什么就得到什么 (8)
5. 打好自己手中的牌 (12)
6. 利用好你的时间 (15)
7. 冲出自己的“心狱” (18)
8. 不以物喜，不以己悲 (20)
9. 心与心相对 (22)
10. 坏事里面也有好处 (25)
11. 责人先观己 (27)
12. 你有自由选择的权利 (30)
13. 一份耕耘，一份收获 (33)
14. 凡事要往好处想 (35)
15. 失败的另一面是收获 (38)
16. 自动自发地工作 (40)



17. 什么才是真正的爱情 (42)
18. 学会控制自己的情绪 (45)
19. 旅途处处有美景 (48)
20. 利用好失败的契机 (50)
21. 学会调整心中的标准 (53)
22. 驱除恐惧的阴影 (55)
23. 你到底有多高 (58)
24. 转换自己的情绪 (60)
25. 专心走好脚下的路 (62)
26. 战胜心中的冰点 (65)
27. 人缘是把双刃剑 (68)
28. 过于敏感只会累死自己 (70)
29. 常怀一颗感恩之心 (73)
30. 该松手时就松手 (76)
31. 现在就开始行动 (78)
32. 坚守自己的心灵阵地 (81)





33. 自我暗示的力量 (84)
34. 不要总把自己看得太低 (87)
35. 何必“杞人忧天” (90)
36. 打开心窗，回归自然 (93)
37. 切莫放弃得太早 (96)
38. 对自己的人生负责 (99)
39. 微笑的魅力 (101)
40. 化腐朽为神奇 (105)
41. 自作聪明 (107)
42. 心动不如行动 (109)
43. 最奢侈的愿望 (112)
44. 塞翁失马，焉知非福 (114)
45. 放飞你的心情 (117)
46. 静下心来解决问题 (119)
47. 莫把精力放错地方 (121)
48. 不要盲从别人 (124)
49. 跳出执著的陷阱 (126)
50. 找准你的人生位置 (128)
51. 有些事并不是不能改变 (130)
52. 贪婪的结果 (132)

53. 放慢脚步 (134)
54. 每个人都有巨大的潜能 (136)
55. 有所得必有所失 (138)
56. 越碰越大的仇恨袋 (141)
57. “享受”生活的全部 (143)
58. 怎样让生活艺术化 (146)
59. 置之死地而后生 (149)
60. 如何看待财富 (152)
61. 放低自己的位置 (154)
62. 把握生命中的最后一颗宝石 (157)
63. 不要把自己想像得太脆弱 (160)
64. 分享停电时刻 (162)
65. 不要有太多的欲望 (164)
66. 把握住每一次机会 (167)
67. 永远的吸引力 (170)
68. 不知也是福 (172)
69. 不应错过的人生风景 (174)
70. 另一种地狱 (176)
71. 每天让自己休息一下 (179)
72. 比别人更爱自己 (181)





73. 你是那个坚持到最后的
人吗 (184)

74. 成功的误区 (187)

75. 报复是最不明智的
事情 (190)

76. 相由心生 (193)

77. 不要在冬天砍树 (195)

78. 别在太多的目标里迷失
自己 (197)

79. 自然即美好 (200)

80. 别错过身边的快乐 (202)

81. 小事情, 大基础 (204)

82. 留给自己思考的时间 (208)

83. 扩大心灵的格局 (210)

84. 认真与否 (212)



85. 别让他人的评论左右
了你 (214)

86. 顺其自然 (217)

87. 为什么让他决定我的
行为 (220)

88. 何必吝惜你的爱 (223)

89. 累, 是因为想要的
太多 (225)

90. 幸福就在脚下 (228)

91. 先要付出一点点 (230)

92. 生命的价值 (233)

93. 当哭则哭 (235)

94. 耕耘你的职业 (237)

95. 在挫折中成长 (239)

96. 一把不能打开的锁 (242)

97. “完美”的荒谬 (244)

98. 成功在于过程 (247)

99. 工作不可没有乐趣 (249)

100. 改变心态, 痛苦释然 (251)

101. 快乐的真谛 (254)





心灵可以不必如此沉重

一个青年背着个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，长期的跋涉使我疲倦到了极点。为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的什么？”青年说：“装的是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣……”

于是，无际大师带青年来到河边。他们坐船过了河，上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”青年很惊讶：“它那么沉，我扛得动吗？”

大师微微一笑说：“过河时，船是有用的；过了河，就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但念念不忘，就成了人生的包袱。”

在现实生活中，有人觉得压力大、烦恼多、不愉快，那是因为你的精神生活中覆盖了许多不必要的“灰尘”，所以你会觉得一切都了无生趣。





其实，生活与工作本身就是一种承担和责任，是绝对不轻松的。如果再额外加上不必要的精神负担，日子就很难过了。

禅家认为，通过净化自己，把心中的烦恼、苦闷、贪婪加以清理，你的生活将更有活力，更有朝气。“千江有水千江月，万里无云万里天”。如果水面波平如镜，有哪一条江河不映现明月呢？如果晴空万里，何处不是阳光普照呢？人如果能让自己的心情像波平浪静的水面，让自己的思想像碧空万里的蓝天，依靠精神的信仰，就一定能净化自己，使自己正确地面对人生的挑战。

懊悔、叹息、焦虑、不安、烦闷、苦恼……当这些悲观消极的情感正在燃烧的时候，不幸的念头也愈来愈大。人之所以不幸，多半是情绪上的不幸。因此，若能驱除不幸的情绪，就不曾有什么不幸。



灵感悟

其实，人生与其说有不幸的事实存在，毋宁说是悲观的观念所带来。



2

转换一下思考方式

有位老太太生了两个女儿，大女儿嫁给伞店老板，小女儿当了染坊的主管。于是老太太整天忧心忡忡。每逢晴天，她就担心伞店的雨伞卖不出去；每逢雨天，她又忧虑小女儿染出的布晾不干。她这样天天为女儿担忧，日子过得很忧郁，久而久之，就愁出了一身的毛病。后来有一位聪明的人来帮助老太太，说道：“老太太，你真是好福气！下雨天，你大女儿家顾客盈门，大晴天，你小女儿家生意兴隆，哪一天你都有好消息啊！”老太太一听，觉得果然有道理，怎么自己从来没有往这个方向去想呢！

事情就这么简单，同样的天气，同样的生意，老太太的心态一变，忧愁不翼而飞，身上的病也就全好了。

生活中很多情况就是如此，只要转变一下思考方式，改变了看问题的心态，结果就会大大的不同。美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代人最重大的发现是：人能改变心态，从而改变自己的一生。”人生的成功或





失败，幸福或坎坷，快乐或悲伤，完全是由人自己的心态造成的。因为我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们。

人的心态是随时随地都可以转化的，有时可以转好，有时可以转坏。如果你想好事时，心情就立即可以变好，如果你想坏事时，心情马上就可以变坏。

美国著名影星奥黛莉·赫本曾向一位导演哭诉她价值百万的珠宝失窃。那位导演开导她说：“赫本，听着，我年龄比你大得多，我懂得人生的一项真理，那就是千万不要为不能为你哭泣的任何东西哭泣。”赫本一想，导演的话很有道理，心情顿时好了许多。

美国传奇式篮球教练佩迈尔，带领迪普尔大学篮球队在蝉联39次冠军后，遭到一次空前的惨败，记者们蜂拥而至，问他此时有何感想，佩迈尔微笑地说：“好极了，我现在可以轻装上阵，全力以赴地去争夺冠军，背上再也没有包袱了。”正是这种良好的心态，才使佩迈尔最终获得了成功。

有些人总是喜欢说，他们现在的状况是别人造成的，环境决定了他们的人生位置，许多事情他们无法摆脱，也不能往好的方向想。这是因为他们从未真正地往好的方向想过，他们总是悲观失望，有时即使有好的想法，也马上会被自己所否定。

说到底，如何看待人生，全由我们自己决定。纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何



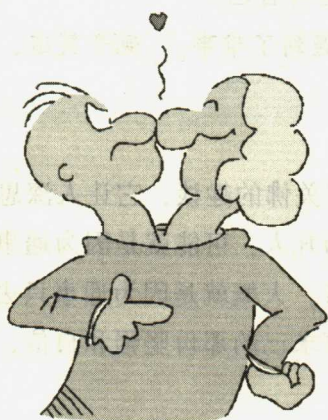


特定的环境中，人们还有一种最后的自由，那就是选择自己的态度。”



心灵感悟

有一则谚语说，绵羊每“咩咩”叫一次，它就会失掉一口的干草。如果你的心态是沉重的，总是抱怨你的苦恼，那么每说一次，你便失掉一口干草，失掉一次快乐的机会。





3

求人不如求己

一名虔诚的佛教徒遇到了难事，便去寺庙里求拜观音。走进庙里，发现观音像前也有一个人在拜，那个人长得和观音一模一样，丝毫不差。

“你是观音吗？”

“是。”那人答道。

“那你为何还拜自己？”

“因为我也遇到了难事。”观音笑道，“可我知道，求人不如求己。”

这是一则有关佛的趣谈，它让人深思，让人回味。想来凡人之所以为凡人，可能就是因为遇事喜欢求人。而观音之所以为观音，大概就是因为遇事只去求己吧——如果人人都拥有遇事求己的那份坚强和自信，也许人人都会成为自己的观音！

面对生活就应多一些自信。在一开始看来不会成功的事，假如你坚持地做下去，它就会成为对它自己的一个证





明。相反地，假如你因为别人的怀疑或批评而犹豫不决、退缩不前，那不用别人的阻挡，你自己就打败了自己。

当一个人有自信，别人就会相信他；当一个人坚持到底，那些怀疑他的人就会反过来帮助他；当一个人勇往直前，别人就会给他让路。

我们能够胜任的事情要比我们想像的大得多，也得多。你自信能做什么，你就真的能做到。你总是认为自己不会这样不会那样，只不过是如果你从来不曾尝试过而已。不去试一下，你又怎么知道你不会？

你要相信，你可以成为一个比你自已想像得更好、更快乐、更优美高贵的人！



心灵感悟

相信自己的人，不会妄加评判自己，也不会把自己交给别人去评判，更不会贬低自己。



4

给予什么就得到什么

一个小男孩受到母亲的责备，出于一时的气愤，就跑出房屋，来到山边，并对着山谷喊道：“我恨你，我恨你，我恨你。”

接着从山谷传来回音：“我恨你，我恨你，我恨你。”这个小孩子很吃惊，百思不得其解。

过了一会儿，他的气消了，想起了母亲对自己的关怀，心里就很后悔。于是他又对着山谷喊道：“我爱你，我爱你。”

而这次他却发现，有一个友好的声音在山谷里回答：“我爱你，我爱你。”

生命就像一种回声，你送出什么它就送回什么，你播种什么就收获什么，你给予什么，就得到什么。

然而，多数人是自私的，认为：“人不为己，天诛地灭。”

但如果人人都标榜看穿了尘世，以信奉自私为座右铭，





那么这个世界必将暗无天日，这个社会必将走向衰亡。

所以我们从小受的教育，以及这个社会所弘扬的伦理，都教导我们要友爱、仁慈，这种根深蒂固的文化影响，渗透了我们的潜意识，我们潜意识深处有了对友善、仁慈的向往，有了对具备这种品质的人的尊重。

因此，世界上最受欢迎的人，一定都是品德高尚的，有仁爱之心的人。

你有这样的体会吗？这个社会上有种人仿佛所有人都是他的敌人，对待别人总是凶巴巴的、恶狠狠的，或者从来就不将别人当人，只是当作他人生旅程上的一种工具。这种人不论他有多大本事，最终还是会遭到人们的唾弃。

人就应该有爱心，友善地对待每一个人，这也正是成功者的人生准则。

何苦要多树立仇敌呢？友善会使你显得大度、姿态高雅，会使你生活天地无比辽阔。如果别人对不住你，你还以友善待他，他自会对你有负疚感，说不定以后还会加倍补偿给你，这正是聪明的做人做法。

我们要学会理解人、谅解人，愤怒和暴力只是外在的力度，只有友善才能激发人性光辉的部分，真正深入人的心灵。

有人说：“这个世界就是一个生存竞争、弱肉强食的斗兽场，好心多半不得好报，好人往往吃亏。”

我们不可否认，人性中最古老、最深切的禀赋就是有自

