

Meitian Gei Xinling Fang Ge Jia

每天给心灵 放个假

Meitian Gei
Xinling Fang Ge Jia
小故事
大人生

秋
卷

引领人生的心灵日志 耐人寻味的文化快餐
走向成功的智慧小语 受益一生的哲理读本

汤勇 ◎ 编著

山环水绕的阆中城里，
养的便是汤勇这样养心养性的文人。

——熊召政



四川出版集团
四川文艺出版社

Meitian Gei Xinling Fang Ge Jia

每天给心灵 放个假



秋之
卷

汤勇◎编著

四川出版集团
四川文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

每天给心灵放个假. 秋之卷/汤勇编著. 一成都: 四川
文艺出版社, 2008. 5
ISBN 978-7-5411-2686-4

I. 每… II. 汤… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040485 号

MEITIAN GEI XINLING FANG GE JIA

每天给心灵放个假 秋之卷

作 者 汤 勇
责任编辑 郭 健
插 图 毕生工作室
封面设计 邹小工
内文设计 史小燕
责任印制 喻 辉
责任校对 程 于等

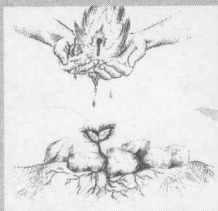
书 号 ISBN 978-7-5411-2686-4
开 本 787mm×1092mm 1/32
字 数 103 千
印 张 3.25
版 次 2008 年 5 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷
出版发行 四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川文艺出版社
电 话 (028)86259285[发行部] (028)86259303 [编辑部]
邮政编码 610031
网 址 www.scwys.com
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
定 价 10.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083
本书若出现印装质量问题, 请与出版社调换。电话: (028) 86259301

每天给心灵放个假

MEITIAN GEI XINLING FANG GE JIA





给心灵放假

熊召政

没想到这么快就能第二次来到阆中。第一次是今年春上，参加重庆书展签名售书活动后，我慕名来此专访。第二次则是因为大型历史纪录片《风云三国志》的拍摄，我带着摄制组来拍阆中城里的张飞庙。

地与人是一样的，有些地方你去过很多次，但总不能给你留下什么印象，有些地方只需去一次，就会给你留下终生的记忆。阆中便属于后一种。

张飞随刘备入川之后，被派到川北镇守，驻节阆中。直到公元221年被部将范疆、张达所害，他生命中最后的六年，便是在阆中城中度过。走在阆中古城的石板路上，看到沉沉夜色中的朦胧灯火，我禁不住生出疑问，像张飞这样烈火一般燃烧的人，如何消受阆中的这份优雅与安谧？张飞的横死便是因为他的粗鲁与暴躁，但他的性格显然没有成为阆中的品质。张

飞死后，闽中还出过四位状元，二百多名进士。因此可以说，锦心绣口、文采风流才是闽中固有的特性。

第一次来阆中时，认识了几位生于兹长于兹的文化人。其中有一位叫汤勇，乍一听这名字，与张飞的名字一样充满武气，再看他的个头儿，一米八几，粗粗壮壮的，比张翼德或许还要生猛。但开口说话，慢条斯理，又似乎是泡惯了茶馆的闲雅之士了。这次重来阆中，汤先生送给我一部他的新著《每天给心灵放个假》，单看书名，就引起我的兴趣。是夜，于嘉陵江畔的旅馆里，我随便翻阅，便觉得汤先生的文章写得机智。他选取古今中外许多小故事，来说明给心灵放假的种种好处。读完后，我的感受是，这种文章出自阆中的作者，实乃是乡风滋润的结果。

常言道一方水土养一方人。草原养骏马、天空养雄鹰、江南养美人。这山环水绕的阆中城里，养的便是汤勇这样养心养性的文人了。汤先生并非专业作家，而是公务员的身份。援笔为文乃是他八小时之外的爱好。他说，写一点小文章，亦是给心灵放假的一种方式。

秋光不為
有輕寒翠
沙樓頭玉滿
誰若評心
能放假園
城里作神仙
丁未歲重陽前訪園中作
廿意 日為身是兄六者
心是神个微 其言法之 百處
妙不可言 實以記

讲求生活质量，现在已是国人的热门话题。大凡某一个话题热了起来，一定是这方面出了问题，需要引起重视了。现代人的生活，若从物质层面来说，比起二十年前，可谓有了质的变化。但其精神生活，则陷入新的困窘。过去的困窘，是由禁锢而产生；现在的困窘，则是因为诱惑太多而产生。一旦社会给人们提供了多种选择，则人们的精神便很难抱元守一了。所谓浮躁，乃是因为心灵中的奢望太多，为满足这些奢望，昼夜胡思乱想，身体像打了激素，老是安静不下来。如此心志迷惘，人的情绪怎能正常，精神如何健康？所以说，一个奢求太多的人，不要说给心灵放假，就算不给心灵额外增加负担，已算是万幸了。

那一夜，小酌两杯之后，汤先生陪我到一家茶馆里坐下，一边品茶，一边欣赏川北的皮影戏《张飞审西瓜》。茶馆里落座的人不少，看他们喝着茶、嗑着瓜子，望着皮影的那副陶醉的样子，我不禁感慨，这些茶客，正在给心灵放假啊！

是夜，回到旅店后，汤先生要我给他写字留念，我想了想，洵了四句：

秋光浓处有轻寒，
翠满楼头玉满滩。
若许心灵能放假，
阆中城里作神仙！

2007年11月1日 薄暮

目录

CONTENTS

- 011 第1天 成功不需要借口
- 012 第2天 敢于从头再来
- 013 第3天 想着成功就能成功
- 014 第4天 要敢于冒必要的险
- 015 第5天 双赢的人生智慧
- 016 第6天 最可悲的是碌碌而无为
- 017 第7天 不为誓言所困
- 018 第8天 集中于一个目标
- 019 第9天 不要为打翻的牛奶而哭泣
- 020 第10天 在屈辱中奋进
- 021 第11天 不要坐失良机
- 022 第12天 选定最有可能实现的目标
- 023 第13天 追求忘我境界
- 024 第14天 得意时不能忘乎所以
- 025 第15天 态度决定一切
- 026 第16天 成功并不是遥不可及

让成败

尽在掌握

9月

- 027 第17天 害怕失败更会失败
- 028 第18天 成功一定要有远见
- 029 第19天 逆境更能看清方向
- 030 第20天 成功贵在坚持
- 031 第21天 坚强意志是通向成功的钥匙
- 032 第22天 走出自我失败的误区
- 033 第23天 把身后的门关上
- 034 第24天 不要跌倒在成功上
- 035 第25天 不要怕犯错误
- 036 第26天 成功不能仅靠投机取巧
- 037 第27天 在忍耐中走向成功
- 038 第28天 依赖影响人的发展
- 039 第29天 要保持冷静的头脑
- 040 第30天 突破思维定势

- 042 第1天 快乐就在分享中
 043 第2天 善于与寂寞相处
 044 第3天 缩小痛苦
 045 第4天 幸福取决于生活态度
 046 第5天 生活中少些牢骚
 047 第6天 尽情享受生活的乐趣
 048 第7天 在生活中添加一点儿幽默
 049 第8天 生活中应多一些善意的谎言
 050 第9天 会工作也要会生活
 051 第10天 凡事往好处想
 052 第11天 不要败给悲观
 053 第12天 人活得越简单越好



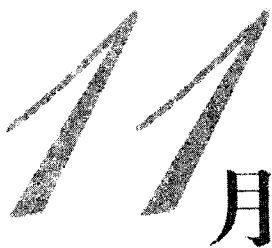
伴随一生

- 054 第13天 身在福中要知福
 055 第14天 快乐就在做事中
 056 第15天 学会自嘲
 057 第16天 知足者常乐
 058 第17天 从工作中找到乐趣
 059 第18天 健康是人生最大的财富
 060 第19天 让痛苦激发你的内在潜力
 061 第20天 把非议和谩骂还给对方
 062 第21天 避免和对方发生正面冲突
 063 第22天 不要被闲言碎语击倒
 064 第23天 不要自寻烦恼
 065 第24天 战胜孤独
 066 第25天 不要随意生气
 067 第26天 都有难念的经
 068 第27天 有善良才会有快乐
 069 第28天 不必自欺欺人
 070 第29天 抛弃无端猜疑
 071 第30天 忙里也要能偷闲
 072 第31天 给予比索取快乐

- 074 第1天 真情是最宝贵的财富
 075 第2天 让理解走进你的生命
 076 第3天 谁言寸草心
 077 第4天 不要让冷漠继续
 078 第5天 温暖胜于严寒
 079 第6天 爱是一种巨大的力量
 080 第7天 善待身边的每一个人
 081 第8天 同心协力便可战胜一切
 082 第9天 合作是通向成功的桥梁
 083 第10天 不要被表象所蒙蔽
 084 第11天 用爱化解仇恨
 085 第12天 赞美的力量
 086 第13天 友谊要经得起考验
 087 第14天 帮人要恰到好处
 088 第15天 是爱就要珍惜
 089 第16天 发挥团队的作用
 090 第17天 朋友要有选择而交
 091 第18天 把争斗化为和气
 092 第19天 爱是一种无私奉献
 093 第20天 对孩子不能溺爱
 094 第21天 孝敬老人是传统美德



弥漫人间



- 095 第22天 让世界充满爱
 096 第23天 有亲情才会有幸福
 097 第24天 及时表达感激之情
 098 第25天 敬人者人敬之
 099 第26天 有付出才有回报
 100 第27天 赞美应把握好度
 101 第28天 多些自责多些祥和
 102 第29天 切莫忘恩负义
 103 第30天 从心笑起

210536



让成败尽在掌握

我需要与之斗争的就是我的成功。

如果展现在我眼前的路是一马平川，

那简直是怪事。

实际上它是一条崎岖险峻的羊肠小道，

——梭罗



SEPTEMBER

第 1 天

成功不需要借口

心灵感悟

面对人生失败或失误，
有的会深刻反思迎头赶上，
有的会找出一大堆借口，
百般掩盖，
然而人生不需要借口。
借口是拖延的温床，
借口是推卸责任的托词。
借口是懦弱者的挡箭牌与避风港，
借口是失败者的止痛散和安慰剂。

借口虽给你安慰，
却像瘟疫毒害着人们的灵魂。
借口虽给你退路，
却像毒品一样丧失你的斗志。
再真实的借口也不能迷惑人们的视线，
再美妙的借口也遮掩不住事实的真相。
一个优秀的人，一个成功的人，
永远不会为人生寻找任何借口。

心灵故事

美国西点军校有一个广为传诵的悠久传统，就是遇到军官的问话，只有四种回答，即“报告长官，是！”“报告长官，不是！”“报告长官，不知道！”“报告长官，没有任何借口！”除此之外，不能多说一个字。据美国商业年鉴统计，二战后，在世界五百强企业中，西点军校培养出来的董事长有一千多名，副董事长有两千多名，总经理、董事一级就有五千多名。“没有任何借口”是西点军校奉行的最重要的行为准则，是西点军校传授给每位新生的第一个理念。

找借口解释失败是人类的习惯，这个习惯同人类历史一样源远流长，但对成功却是致命的破坏。

——拿破仑·希尔

>>

011

第2天

敢于从头再来

心灵感悟

当你与你的朋友因误会而分开，
一旦误会消除为什么不重归
于好呢？

当你曾经热爱的工作因种种
原因失去，

你为什么不可以从头再来呢？

人生苦短，

人生肯定会有许多失败，

失败之后也要敢于从头再来。

失而复得的友谊，

彼此会更加珍惜。

另起炉灶打拼的工作，

做起来更有一番滋味。

失败之后从头再来，

人生就会精彩无限。

好马要吃回头草，

面对机会，

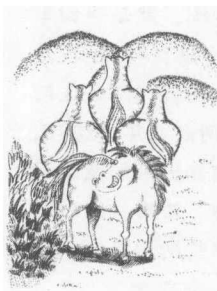
头脑要灵活，

该回头时就回头，

别错过了机会留下遗憾。

心灵故事

有一群马在一望无际的草原上吃着鲜嫩的青草，它们觉得这是上苍的恩赐，它们一个劲地吃着，从这头一直吃到那头。到了尽头，竟是一片大沙漠。这时候几乎所有的马都惋惜再也吃不到青草了。有的马继续前行，最终死在了沙漠里。有的马立在原地，宁肯饿死，也不回头，它们都是好马，好马不吃回头草！只有一匹马，它坦然地吃着回头草，从这头吃到那头，再从那头吃到这头，其他的马都死了，只有它依然活着。



第3天

想着成功就能成功

心灵感悟

成功人士成功的途径各不相同，
但善用意识和潜意识却是相同的，
人的意识和潜意识，
是支配人行动的巨大力量。
一个人想成就某件事，
他会竭尽全力克服艰难险阻。
一个人想使身体变得强壮，
他会变着法子刻苦训练。
一个人想着成功，

他就有可能通过不懈努力取得成功。
一个人想着失败，
他的意志就会崩溃，
精神就会不振，
失败也就在所难免。
一个人期望越多，获得的也越多；
一个人期望越少，获得的也越少。
成功只能有缘于具有成功意识的人。

心灵故事

杰克逊小时候身体很差，面对自己瘦弱的身体，他的自信心没有了，常常显得很孤僻。上学的第一天，老师对他说：“小杰克逊，我从你妈妈那里得知，你身体瘦弱，常常为此不开心，这样下去，你会变得越来越瘦弱，给我的感觉，你其实是一个很强壮的孩子。”杰克逊吃惊地问：“老师，我怎么是一个强壮的孩子呢？”老师亲切地拉着他说：“你天天心里只要想着我很强壮，我最棒，并挺直腰杆，相信自己任何事都能做到，很快地你就会成为一个真正的男子汉。”小杰克逊之后便按照老师的话去做，自信心增强了，身体也强壮起来了。

第4天

要敢于冒必要的险

心灵感悟

做任何事情必然成功的概率
很小，

从意外与失败中去挑战成功，
就要具备必要的冒险精神。

舍不得孩子套不住狼，

风险与机遇往往同在，

风险背后通常是机遇无限，

机遇中也总是暗藏着风险。

商战法则是冒险越大赚钱越多，
每个成功的犹太商人，

必定具备乐观的冒险意识。

当然冒险不是蛮干瞎闯，

其前提是要把胆和识有机结合。

无识的冒险是莽夫，

无勇的冒险是懦夫。

心灵故事

一个灵魂飘到上帝面前，要求上帝给他作最好的安排。上帝说：“你就准备做人吧！”“做人风险太大，有残疾、有诽谤、有瘟疫……”灵魂答。“那就做牛吧！”“做牛要忍辱负重，要任人宰杀。”上帝让他做老虎、做狮子、做江河、做植物，灵魂都以风险太大而拒绝。最后灵魂对上帝说：“做上帝没有风险，就让我留在您身边侍候您行吗？”上帝说：“我也有风险，人世间难免有冤情、困苦，我同样避免不了受到谩骂与指责……”说着，上帝扯过一张虎皮，把灵魂包裹起来，推下界去：“去吧，你做它正合适。”

作出冒险的决策之前，不要问自己能够赢多少，而应该问自己输得起多少。

——卡耐基

第5天

双赢的人生智慧

心灵感悟

双赢作为一种创新的思维，
一种全新的竞争意识，
一种合作的最高境界，
一种高雅的人生智慧，
已经渗透在现实中的方方面面。
在如今的时代无处不在，
不管是人与自然、人与环境，
还是人与人、人与社会之间，
双赢总是最好的选择与结果。

双赢不是一味地你输我赢，
不是相互攻击，两败俱伤，
更不是非要比试个高低不可。
而是把人际交往视做互惠互利的
舞台，
把双方满意作为竞争的出发点，
具有双赢思维的人，
都具有正直、成熟和包容的品格。

心灵故事

从前，有一位皇帝要建宫殿，请来了两个技艺超群的木匠和石匠，在施工中，木匠的徒弟受了师傅的责备而心生怨气，于是把木匠的尺子磨短了一厘米，后来木匠做成的木制品都比设计的要短一厘米，为此师徒俩都面临着问斩的命运。石匠听到后，便把地基降低了一厘米，这样便与木匠做的完全吻合了，木匠师徒得救了。

双赢的作用在于：同伟大的人在一起，也容易使自己
变得伟大。

——爱默生

>>

第6天

最可悲的是碌碌而无为

心灵感悟

有的人一生一事无成，
是因为他们懈怠懒惰。
很多人一生忙忙碌碌，
事情没有少做，
工夫没有少下，
最终却也没有什么作为。
前者还能自圆其说，
后者则更可叹可悲。
忙碌可以使我们的生活充实，

忙碌可以让我们问心无愧，
忙碌可以叫我们有所作为。
但是为了忙碌而忙碌，
没有明确方向的瞎忙碌，
总在做着无用功的乱忙碌，
仅仅是为了混碗饭的俗忙碌，
倒不如清闲自在地闲着，
这种忙碌是最没有价值的。

心灵故事

白马陪着唐僧前往西天取经，待回到东土大唐时，它是名满天下的传奇英雄，被誉为“大唐第一马”。衣锦还乡的白马一天来到磨坊看望昔日的老朋友，一大群驴子和老马



围着白马，听白马讲取经途中的见闻，大家羡慕不已，白马却很平静地说：“其实我也很普通的，只不过一步一步往前走而已。大家这些年也没闲着，我走一步，你们也在走一步，咱们走过的路一样长，也是同样的辛苦，只不过你们是成天围着磨盘打转转。”

我们应当努力奋斗，有所作为。这样，我们就可以说，我们没有虚度年华，并有可能在时间的沙滩上留下我们的足迹。——拿破仑