

Best-selling global
Success
Inspirational classic



畅销全球的成功励志经典

都市心灵 疗愈课

当我们翻开那尚散发着墨香的书页，进入那神圣的殿堂，我们的心灵便会经受一次全新地洗礼，心情会随之愉悦，思想也会因而得到升华。



Best-selling global
SUCCESS
inspirational classic

李志敏◎主编

【畅销全球的成功励志经典】

都市心灵 疗愈课

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

都市心灵疗愈课 / 李志敏改编. ——北京: 民主与建设出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0934 - 1

I. ①都… II. ①李… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 283173 号

© 民主与建设出版社, 2015

 都市心灵疗愈课

全案策划:  华图书业
HUATU BOOKS

总 策 划: 董治国

主 编: 李志敏

责任编辑: 王颂 王倩

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010 - 59419778 59417747

印 刷: 北京威远印刷有限公司

开 本: 710mm × 944mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 0934 - 1

定 价: 29.80 元

前言 | PREFACE

生活,不会因为发展和变革而遗弃曾经的理念,不会因为进步和繁荣而忘却固有的传承。

当春去春回,万山红遍——生活,依然那么真实。

是谁?还在前路上踌躇,在旅途中垂泪。

是谁?还在暗夜里叹息,在职场中顿足。

是谁?还在困境中求索,在岗位上打拼。

当滚滚的潮水冲破四月的围栏,当翱翔的雁阵行进在无际的蓝天,当竞争的压力如鲠在喉重担在肩——失意或迷茫的你,可曾梦想着一处静谧的港湾,祈求着心灵上的慰藉,并有一只手指给你远方的灯火,伴你向前。

——而青春,只是初出茅庐时的热情,只是稍纵即逝的云烟。万里征途,需要的不止是知识、力量,还有豁达的心胸,飞翔的翅膀。

迷茫的瞬间,是无数需要号脉的青春!

书籍犹如大海,浩渺无边,丰富多彩,每一页都蕴藏着深刻的哲理,散发着无穷的魅力,引导着我们前进。好的书籍,可以滋润我们的灵魂,引导我们走上正确的道路,发现崭新的生活,开启精彩的人生。

青春,它缺失的不是激情,而是人生的态度,以及贯穿于生活中的睿智和灵感。

青春,它缺失的不是力量,而是“四两拨千斤”的技巧,是隐藏于被我们忽略的事物中的真谛。

青春，它需要的不是三分钟热血，而是一以贯之的朴素，和这些朴素中的金黄。

青春，它需要的不是“突然的花开”，而是花开之后的成长和果实。

所以，我们要静下心来，号脉我们的青春。并用理想和智慧，开启尘封的大门，在创业的征途上披荆斩棘，在职场的岗位上锐意进取。

号脉的青春，是要我们聆听那些花开的声音，聆听先行者的教诲，并在漫漫的前路上，砥砺前行。

号脉的青春，是要我们对症下药，用充盈着灵性的思想，武装自己的头脑，无论千难万难，无论大河山涧，都依然如故，都舍我其谁。

号脉的青春，是要我们痛定思痛，用智慧的利剑斩断束缚我们手脚的“藤蔓”，用昂扬的斗志，鼓舞着我们越过黎明前的黑暗。

——当我们翻开那尚散发着墨香的书页，进入那神圣的殿堂，我们的心灵便会经受一次全新的洗礼，心情会随之愉悦，思想也会因而得到升华。一个人的思想境界提高了，他看待世界的眼光也会呈现不同于一般人的角度，做事也会采取不同的方法。当我们了悟了前人的经验、挫折与成功之道，我们前方的路一定会比之前顺畅、快捷，因为书籍就仿如我们心灵的指引之光，引领我们避开弯路、陷阱，坚定地迈向通往成功的大道。

——当我们徜徉在励志的殿堂，感受那些激情澎湃的过往，一颗抑郁的心，便燃起希望之火，并会为了一个目标而坚持，为一句诺言，而长久地守候。

——当我们驻足在智慧的港湾，品味其间的胆识和韬略，我们因为无助而失落的心，会豁然开朗，因为茫然而无措的目光，会倏然明亮。

前人的经验是无价之宝，既然前人已经为我们总结出正确与错误之路，我们若不能加以利用，只会毫无意义地重复前人所走的弯路。相反，若是能正确运用的话，我们定会在成功之路上比前人走得更高、更远。

号脉青春，给青春指点迷津！

号脉青春，为青春摇旗呐喊！

号脉青春，让青春焕发新的容光！



DU SHI XIN LING LIAO YU KE
都市心灵疗愈课

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一章 逆境和坦途,都是人生的风景

01 挫折,人生旅途中的良药	(2)
02 付出,比收获更重要	(3)
03 价值,在创造中熠熠生辉	(5)
04 历练,才是飞翔的翅膀	(7)
05 奋争,打开前行阻碍的钥匙	(9)
06 聆听忠告,才会峰回路转	(10)
07 弃恶扬善,从头再来	(12)
08 愉悦,源自释然的心态	(13)
09 有些时候,只有自己才能够拯救自己	(15)
10 面对苦难,要勇敢地走过	(16)
11 因为恐惧,才扼杀了希望之火	(17)





- 12 时间是一把双刃剑 (19)
- 13 执着于走自己的路,才会拥有美好的人生 (21)
- 14 用平静的内心,面对纷扰和浮躁 (23)
- 15 知识与技能,才是长存之道 (24)
- 16 顺其自然,方可水到渠成 (25)
- 17 生活的冷暖,在于内心的感受 (26)

第二章 工作,需要一个梳理的过程

- 01 冲破环境的束缚,发挥个人潜能 (30)
- 02 对于工作,耐心与毅力同样重要 (31)
- 03 合力协作,才是团队发展的基石 (33)
- 04 正确认识自己,成功才会轻而易举 (35)
- 05 做事分清轻重缓急,才能事半功倍 (36)
- 06 命运永远都要把握在自己手里 (38)
- 07 张弛有度,才是长存之道 (39)
- 08 工作,只是一种生活方式 (41)
- 09 对症下药,才能药到病除 (42)
- 10 合理利用自身的资源,方可赢得事业的成功 (43)
- 11 成功,是在不断争取之后得来的 (45)
- 12 胸怀决定成就 (46)
- 13 卑微的工作,是检验高贵人生追求的试金石 (48)
- 14 欲速则不达,不要忘记“磨刀” (49)
- 15 态度,可以改写履历 (50)
- 16 正确审视自己同样重要 (52)



17	挖一口自己的井,才能有更多的水喝	(53)
18	不断尝试和突破,就会大有收益	(54)
19	条条大道通罗马,破解难题的方法其实很多	(56)
20	自负,成功路上的陷阱	(59)
21	快乐,始于认识	(60)
22	在合适的位置上做合适的事,才能功成名就	(61)

第三章 在苦乐之上享受生活

01	爱,可以拯救生命	(64)
02	用心感受生活,才能看清真相	(65)
03	贪婪和邪念,失败的导火索	(68)
04	对生活负责,才能创造美好明天	(69)
05	理性看待利益,才能实现心中的梦想	(71)
06	不要让那些琐碎的小事束缚手脚	(73)
07	暂时的失意,只是前行路途中的点缀	(76)
08	孝敬父母,千古相传的美德	(77)
09	冷静面对挫折,抑郁的日子终将过去	(79)
10	爱因为无私而圣洁	(80)
11	爱是相互的,自私和占有只能扼杀爱的美丽	(83)
12	用平静的心,面对喧嚣的世界	(86)
13	生活的真谛是顺其自然	(87)
14	筑起理智的长堤,抗击人生的风雨	(88)
15	笑对寂寥和空虚	(89)
16	努力争取,才能找到生活的意义	(90)





- 17 真诚待人才能得到重视 (92)
- 18 名誉,是取之不竭的财富 (94)
- 19 不经历忧患,就不懂得安乐的价值 (95)
- 20 面对生活的苦乐,要坦然处之 (96)
- 21 弹性的生活方式,释放压力的良药 (98)
- 22 享受爱,是对爱的回报 (100)
- 23 曾经的理所当然,其实是认识上的误区 (102)
- 24 家庭教育,不可等闲视之 (103)

第四章 在进退之间收获成功

- 01 成功,往往源自更多的压力 (106)
- 02 机会,只属于那些善于把握的人 (107)
- 03 健康,不可忽视的财富 (109)
- 04 不要让机遇擦肩而过 (110)
- 05 辩证看待得失,才是智者 (111)
- 06 不要让外部环境影响你的行动 (112)
- 07 小事,也可以成就未来 (114)
- 08 自尊自信,通往成功之路的灯塔 (116)
- 09 专注于一个目标,更容易成功 (117)
- 10 有些成败,取决于某些细微之处 (118)
- 11 跌倒之后,要重新站起来 (120)
- 12 背水一战源自没有退路的悬崖 (121)
- 13 打铁先要自身硬 (123)
- 14 要能屈能伸,善于把握 (124)



15	一次伟大的成功,是由无数细小的成功组成的	(128)
16	把握施展才华的机会	(130)
17	只有不断坚持,才能获得成功	(132)
18	坚定自己的信念是走向成功的法宝	(135)
19	挖掘自身的潜能,勇攀高峰	(136)
20	因为忘乎所以,所以功败垂成	(138)
21	功到自然成,但耐心等待同样重要	(139)
22	好的创意,等于成功的一半	(141)

第五章 在得失之外掌握财富

01	炫富,人生的一大败笔	(144)
02	不要做金钱的奴隶,要做金钱的主人	(145)
03	省钱有技巧,赚钱有门道	(147)
04	理性看待金钱,活出真实的自己	(149)
05	保险,给慌乱的心以无尽的安慰	(150)
06	智慧是打开赚钱之门的金钥匙	(152)
07	金钱,不能买来所有	(154)
08	善用金钱比善于赚钱更重要	(156)
09	发现财富,需要一双慧眼	(157)
10	金钱有价,信誉无价	(159)
11	用智慧的双眼,洞悉隐藏的财富	(160)

第六章 在理智之中结交朋友

01	结交愚蠢的朋友,是人生的一大败笔	(164)
----	------------------------	-------





02	助人,也是一种快乐	(166)
03	信任是无价之宝	(168)
04	偏见,是最危险的敌人	(170)
05	交友,亦是在交心	(171)
06	要直言不讳,更要“旁敲侧击”	(173)
07	恭维和吹捧,要有一个度	(174)
08	自尊无价,懂得尊重更重要	(176)
09	交往与利益不可同日而语	(179)
10	得饶人处且饶人	(180)
11	猜中了别人的心思,也不要说出来	(181)
11	照亮他人,也照亮了自己	(182)
12	朋友的信任,值得铭记	(183)
13	礼貌,是个人修养的体现	(185)
14	善待他人,就是善待自己	(185)
15	幽默,社交中的调和剂	(187)
16	准确的语言表达,是一门必修课	(189)
17	运用智慧,可以化解尴尬	(190)
18	善用外交辞令,在交往中处变不惊	(191)
19	语言也是武器,可以捍卫人格和自尊	(193)
20	善意的举动定会有回报	(194)



第一章

逆境和坦途,都是人生的风景

不要拿你所拥有的一切去换取未知的希望,人生不是赌博。一千元钱可以做很多事,但如果你把一千元钱压在赌桌上,得到两千元希望微乎其微,更大的可能是变得一无所有。所以,与其羡慕别人的两千元,或者输得光光之后为自己的一千元后悔,不如把握好你所拥有的这一千元,脚踏实地地做力所能及的事。

01 挫折,人生旅途中的良药

设想一下,如果人的生活一帆风顺,锦衣玉食,那么人生就没有从低谷到顶峰的跌宕起伏,就没有会当临绝顶一览众山小的喜悦。穷尽千辛万苦的成就才传奇,历经百转千回的感情才珍贵。衣来伸手饭来张口,不劳而获是婴儿和懒汉的待遇。面对挫折自暴自弃是对自己灵魂的放逐,没有挫折,就不知道收获的可贵,没有挫折,就没有成功的喜悦。

从前,有一个悲观的人,天天抱怨自己的生活,在他眼里,事事都那么艰难,一个问题刚解决,新的问题就又出现了。他不知该如何应付生活,已经厌倦抗争和奋斗,想要自暴自弃了。

他的一位厨师朋友,想帮助他振奋起来,就把他带进厨房。厨师先往三只锅里倒入一些水,然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了。厨师往一只锅里放些胡萝卜,第二只锅里放入鸡蛋,最后一只锅里放入碾成粉末状的咖啡豆。厨师将它们浸入开水中煮,一句话也没有说。

悲观的人咂咂嘴,不耐烦地等待着,纳闷朋友在做什么。大约20分钟后,厨师把火闭了,把胡萝卜捞出来放入一个碗内,把鸡蛋捞出来放入另一个碗内,然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后,厨师才转过身问他,“老伙计,你看见什么了?”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡。”他回答。

厨师让他靠近些并让他用手摸摸胡萝卜。他摸了摸,注意到它们变软了。厨师又让他拿一只鸡蛋并打破它,将壳剥掉后,他看到了是只煮熟的鸡蛋。最后,厨师让他喝了咖啡。品尝着香浓的咖啡,悲观的人疑惑地问道:“这意味着什么?”

厨师解释说,这三样东西面临同样的逆境——煮沸的开水,但其反应



各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的,结实的,毫不示弱,但进入开水之后,它变软了,变弱了。鸡蛋原来是易碎的,它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏。但是经开水一煮,它的内脏变硬了。而粉状咖啡豆则很独特,进入沸水之后,它们倒改变了水。“哪个是你呢?”厨师问他,“当逆境找上门来时,你该如何反应?你是胡萝卜,是鸡蛋,还是咖啡豆?”

悲观的人笑了,他知道了朋友的用心良苦,也领悟了逆境对于人生的意义。从此,这位悲观的人不再自暴自弃,而是微笑着面对生活,因为他知道咖啡豆改变了给它带来痛苦的开水,并在它达到 100 度高温时让它散发出最佳的香味。

心理学感言

有些人看似坚强,但遭遇痛苦和逆境后畏缩了,变软弱了,失去了力量;而另外有些人本是善良而随和的,但经过死亡、分手、离婚或失业的逆境,变得自私、严厉和强硬;只有那些把逆境当做机遇的人,才真正了解逆境对于人生的意义,在逆境中改变自己,锻造自己,一次次地磨练,钢铁就是这样炼成的。

02 付出,比收获更重要

把种子种下,浇水、施肥、除草、喷洒农药,然后才能收获果实,如果没有这些付出,种子就不会萌芽,更不可能结果。不劳而获的可能也有,那就是去偷或者去抢了。一分汗水一分收成,付出才有回报。

有一个人在沙漠里行走了两天,途中遇到暴风沙。一阵狂沙吹过之后,他已认不得正确的方向。正当快撑不住时,突然,他发现了一幢废弃

的小屋。他拖着疲惫的身子走进了屋内。这是一间不通风的小屋子，里面堆了一些枯朽的木材。他几近绝望地走到屋角，却意外地发现了一座压水井。

他兴奋地上前汲水，却任凭他怎么压水，也压不出半滴来。他颓然坐地，却看见压水井旁，有一个用软木塞堵住瓶口的小瓶子，瓶上贴了一张泛黄的纸条。纸条上写着：

你必须用水灌入井中才能引水！不要忘了，在你离开前，请再将水装满！他拔开瓶塞，发现瓶子里，果然装满了水！

他的内心，此时开始交战着——

如果自私点，只要将瓶子里的水喝掉，他就不会渴死，就能活着走出这间屋子！如果照纸条做，把瓶子里唯一的水，倒入井内，万一水一去不回，他就会渴死在这地方了——到底要不要冒险？

最后，他决定把瓶子里唯一的水，全部灌入看起来破旧不堪的井里，然后他颤抖着去压水，只轻轻地压了几下，水真的大量涌了出来！

他将水喝足后，把瓶子装满水，用软木塞封好，然后在原来那张纸条后面，再加上他自己的话：相信我，真的有用。在取得之前，要先学会付出。

心理学感言

人生是一段旅途，可能每个机遇的站台都挤满了人群，当你踏上生命的列车，首要的就是找到立足之地。短途的旅客站在门口，安于现状的旅客挤在车厢中挥汗如雨，怕一移动连落脚之处都失去了，只有极少数人能找到座位，因为他们勇于付出，不辞辛苦。



03

价值,在创造中熠熠生辉

人的生命价值几何?体现在哪里?每个人自己都无法知道。人的生命价值是对他人而言的,每个人心中都有杆秤,称量的不是自己,而是别人对自己的意义。浑浑噩噩,行尸走肉,价值等于零;吸他人的血,不断占有和破坏,价值为负数;只有创造和奉献,才能体现为正数的价值。

有一天,上帝创造了三个人。他问第一个人:“到了人世间你准备怎样度过自己的一生?”第一个人想了想,回答说:“我要充分利用生命去创造。”

上帝又问第二个人:“到了人世间,你准备怎样度过你的一生?”第二个人想了想,回答说:“我要充分利用生命去享受。”

上帝又问第三个人:“到了人世间,你准备怎样度过你的一生?”第三个人想了想,回答说:“我既要创造人生又要享受人生。”

上帝给第一个人打了50分,给第二个人打了50分,给第三个人打了100分,他认为第三个人才是最完美的人,他甚至决定多生产一些“第三个”这样的人。

第一个人来到人世间,表现出了不平常的奉献感和拯救感。他为许许多多的人作出了许许多多的贡献。对自己帮助过的人,他从无所求。他为真理而奋斗,屡遭误解也毫无怨言。慢慢地,他成了德高望重的人,他的善行被人广为传颂,他的名字被人们默默敬仰。他离开人间,所有人都依依不舍,人们从四面八方赶来为他送行。直至若干年后,他还一直被人们深深怀念着。

第二个人来到人世间,表现出了不平常的占有欲和破坏欲。为了达

到目的他不择手段，甚至无恶不作。慢慢地，他拥有了无数的财富，生活奢华，一掷千金，妻妾成群。后来，他因作恶太多而得到了应有的惩罚。正义之剑把他驱逐人间的时候，他得到是鄙视和唾骂。若干年后，他还一直被人们深深痛恨着。

第三个人来到人世间，没有任何不平常的表现。他建立了自己的家庭，过着忙碌而充实的生活。若干年后，没有人记得他的生存。

人类为第一个人打了100分，为第二个人打了0分，为第三个人打了50分。这个分数，才是他们的最终得分。

传说老子骑青牛过函谷关，在函谷府衙为府尹留下洋洋五千言《道德经》时，一年逾百岁、鹤发童颜的老翁招招摇摇到府衙找他。老子在府衙前遇见老翁。

老翁对老子略略施了个礼说：“听说先生博学多才，老朽愿向您讨教个明白。”老翁得意地说：“我今年已经106岁了。说实在话，我从年少时直到现在，一直是游手好闲地轻松度日。与我同龄的人都纷纷作古，他们开垦百亩沃田却没有一席之地，修了万里长城而未享辘辘华盖，建了四舍屋宇却落身于荒野郊外的孤坟。而我呢，虽一生不稼不穡，却还吃着五谷；虽设置过片砖只瓦，却仍然居住在避风挡雨的房舍中。先生，是不是我现在可以嘲笑他们忙忙碌碌劳作一生，只是给自己换来一个早逝呢？”

老子听了，微然一笑，吩咐府尹说：“请找一块砖头和一块石头来。”

老子将砖头和石头放在老翁面前说：“如果只能择其一，仙翁您是要砖头还是愿取石头？”

老翁得意地将砖头取来放在自己的面前说：“我当然择取砖头。”老子抚须笑着问老翁：“为什么呢”？

老翁指着石头说：“这石头没棱没角，取它何用？而砖头却用得着呢。”

老子又招呼围观的众人问：“大家要石头还是要砖头？”众人都纷纷