

ZuoZiJiDeXinLingDaoShi

隋晓明◎主编

做自己的 心灵导师

让你的心灵畅快呼吸

一个人只有懂得爱护自己的心灵，才能从容面对人生的坎坷，穿越生活的风雨。

回首往日，你是否和自己过不去？是否淹没在欲望与金钱之下？是否事事太较真儿？为此你身心疲惫、嗟叹不已……现在就开始吧，卸下生命中那些不能承受之重，给自己一点心理补偿，给心灵一次畅快呼吸！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

Zuo Zi Ji De Xin Ling Dao Shi

做自己的 心灵导师

让你的心灵畅快呼吸



隋晓明◎主编

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心灵导师/隋晓明主编. --北京:金城出版社,

2011. 2

ISBN 978-7-80251-844-5

I. ①做… II. ①隋… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 014490 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权力归金城出版社所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

做自己的心灵导师

主 编 隋晓明

责任编辑 雷燕青

文字编辑 贾飞宙

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 17.75

字 数 270 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-844-5

定 价 36.00 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前 言

一个边远的山区里，有两户人家的空地上长着一棵枝繁叶茂的银杏树，秋天的时候，成熟的果子落在地上。孩子们捡回一些，却都不敢吃，老人们说银杏果子有毒。

这棵树不知道是属于两户人家中的哪户，这样的日子过了许多年。

有一年，其中一户人家的主人去了一趟城里，才知道银杏果可以卖钱。于是，他摘了一袋背到城里，换回一大沓花花绿绿的票子。

银杏果可以换钱的消息不胫而走。另一户人家的主人上门要求两家均分那些钱，他的要求当然被拒绝了。情急之下，他找出土地证，结果发现这棵银杏树划在他家的界线内。于是，他再次要求对方交出银杏果的钱，并且告诉对方这棵银杏树是他家的。对方当然不会认输，他也开始寻找证据，结果从一位老人处得知，这棵银杏树是他曾祖父当年种下的。

在谁也不肯让步的情况下，两家闹起纠纷，反目成仇。乡里也不能判断这棵树究竟应该属于谁，一个有土地证，白纸黑字，还盖着大红章；一个有证人证言，前人栽树后人乘凉，自古使然。

于是，两人起诉到法院。法院也为难，建议庭外调解。

两人都不同意，他们认为这棵银杏树本应属于自己，为什么要共享呢？

案子便拖了下来。他们年年为这棵银杏树吵架，甚至大打出手。

这个故事延续了十年。十年后，一条公路穿村而过，两户人家拆迁，银杏树被砍倒，这场历时十年的纠纷才画上了句号。奇怪的是，两户人家谁也不要那棵树，因为树干是空的，只能当柴烧。

为了一棵树，他们竟然斗了十年！三千多个本来可以快快乐乐的日子，难道不比一棵树重要？用来争执的时间和精力，种一片银杏树林都可以了。有时候，一个人为了得到某种东西，往往会失去比这种东西重要得多的东西。

那么，你呢？你是否也在为一些不重要的东西而枉费心机，自己和自己

过不去呢？

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。在这个世界上，有许多事情是我们所难以预料的，我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，但我们却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。

在人生的道路上，我们总是会感觉到这样或者那样的不如意。难道这一切都是上天注定的吗？我们就真的只能“尽人事，知天命”吗？本书将告诉每位读者如何克服和自己过不去的心理：

没事的时候听点音乐，放松自己；

烦躁的时候做点运动，放纵自己；

得意的时候加点平静，修炼自己；

悲伤的时候来点忘记，淡化自己；

……

一个人的快乐，不是因为他拥有很多，而是因为他计较得少。生气，都是拿别人的过错来惩罚自己。

目 录

第一章 别跟自己过不去， 聪明人不会和自己对着干

别跟自己过不去，这是一种精神的解脱，它会促使我们从容地走自己所选择的路，做自己喜欢做的事，过自己想要的生活。聪明的人一定懂得这个道理，因此不会和自己对着干。

聪明人不会和自己对着干 / 3

卸掉烦恼的包袱 / 5

过自己想要的生活 / 7

没必要和别人比 / 10

别让自己活得太累 / 13

没事别给自己找病 / 15

学会不生气 / 18

选择对自己有利的生活方式 / 21

走捷径有时就要顺其自然 / 23

凡事给自己留余地 / 25

做人要懂品位讲格调 / 28



不要错过人生最美好的东西 / 30

别做无谓的坚持,要学会转弯 / 34

第二章 物欲太盛心难静, 傻瓜才会成为欲望和金钱的奴隶

你的一切烦恼和痛苦都是因为欲求太高,背负的东西越多,便会觉得越累。如果你患得患失,舍不得放弃,便是跟自己过不去。你要明白这样一个道理:少些欲望才会多一些快乐,只有傻瓜才会让自己成为欲望和金钱的奴隶。

不要做金钱的奴隶 / 39

淡泊名利,知足常乐 / 41

控制无止境的欲望 / 46

钱多钱少都要活得尽兴 / 49

慷慨地“及时行乐” / 50

宠辱不惊,平平淡淡才是真 / 52

不要盲目追求知名度 / 55

安逸的生活本身就是地狱 / 59

别让欲望成为心灵的陷阱 / 62

第三章 什么事都不要太较真, 要努力工作更要聪明地享受生活

要工作,更要懂得休息。那种只顾工作而不顾休息的工作狂,不但会累坏身体,也会失去生活中的许多乐趣。因此,别和自己较劲,该工作时就工作,该休息时就休息,这样的人生才是完美的。

- 让工作成为快乐的源泉 / 67
做你喜欢的事 / 70
太清闲者太无聊 / 73
不一定非要成为最好 / 76
要聪明,不要拼命 / 79
给心灵放个假 / 83
别把工作看得太复杂 / 85
旅游,让你的心快乐飞翔 / 87
会休息的人才会工作 / 89
走进大自然,拥抱健康 / 93
对工作不能有病态的狂热 / 95

第四章 清除心灵的垃圾, 给心灵一条自由的通道

心理上的狭隘,观察生活角度上的偏颇,就会导致一个人生活得不快乐。但是,如果你能够以慧眼来看,拿创意的耳朵去听,用弹性的心境去面对,你就会享受到生活的另一番乐趣。

- 心灵需要宁静 / 101
开启心灵之锁 / 103
换个角度看世界,路会越走越宽 / 105
甩掉虚荣,你的生活会更美丽 / 108
化解嫉妒,自得其乐 / 110
看淡得与失 / 113
常怀好心情 / 115
保持精神的愉悦 / 117
浮躁葬送美好的人生 / 119





- 快乐操之在我 / 122
- 调适自己的情绪 / 124
- 打开自闭的心灵,寻找快乐的天堂 / 126
- 不妨做个乐天派 / 128
- 寂寞也是一种福气 / 130

第五章 你是不是总在取悦于人, 没有人比自己更值得去取悦

在生活中,我们自觉不自觉地自己心目中塑造了很多的偶像,并且渐渐地习惯了仰视这些偶像,觉得他们高不可攀,时时刻刻都在取悦他们。其实这是人生最大的失误,生命没有高低贵贱,任何时候都不要看轻了自己,没有人比自己更值得去取悦。

- 你是独一无二的 / 135
- 别太在乎别人的感受 / 136
- 为自己高兴 / 139
- 健康最宝贵 / 143
- 善待自己,给压力一个出口 / 146
- 做自己的救世主 / 149
- 做人要有一点傲骨 / 151
- 不时幽默一下 / 154
- 为自己减刑 / 157

第六章 找个理由原谅自己， 不要被过去的事情所困扰

人生的许多烦恼常常源自于自己同自己过不去，其实人非圣贤，孰能无过？假如有了一点挫折、过错，就终日陷在无尽的哀怨、自责、痛悔之中难以自拔，那么其人生境况就会像泰戈尔所说的那样：“不仅错过了正午的太阳，而且也将失去夜晚的群星。”记住：宽恕自己，才能把犯错与自责的逆风，化为成功的推动力。

- 不要为过去的事情悲伤 / 161
- 时不时，抬头看看天 / 165
- 找个理由干杯 / 166
- 淡然面对一切得与失 / 169
- 不要害怕年华的逝去 / 171
- 装装糊涂又何妨 / 175
- 不要让悔恨侵蚀了你的心灵 / 178
- 把怨恨留在身后 / 181
- 错了就别后悔 / 185
- 再给自己一次机会 / 186

第七章 给自己一点心理补偿， 每天都要给自己一些奖励

如果沉在海底的话，一枚硬币和一枚价值连城的金币是一样的。只有把金币捞上来，并且去使用它，才能显示它的价值的大





小。同样的道理,当你学会激励自己发挥潜能时,你才变得真实而有价值。

- 找对欣赏自己的角度 / 191
- 相信自己一定能行 / 194
- 善待自己才对得起自己 / 198
- 小爱好里可以找到大快乐 / 200
- 守住自己的梦 / 204
- 失去了勇气,就失去了全部 / 207
- 学会自我激励 / 209
- 失意也不可失志 / 212

第八章 把苦日子过甜, 在失败的河流中勇敢地泅渡

没有苦难,我们就会骄傲;没有挫折,成功就不再有喜悦;没有沧桑,我们就不会有同情心。因此,不要幻想生活总是那么圆满,生活的四季不可能没有春天。每个人一生都注定经历沟沟坎坎,品尝苦涩与无奈,经历挫折与失意。既然如此,我们就不要再和自己过不去了,要学会享受生活,把苦日子过甜。

- 残缺的生命更美丽 / 217
- 心情再坏也要保持微笑 / 219
- 凡事看开点 / 223
- 看淡生活中的不平事 / 226
- 踏平坎坷是坦途 / 229
- 在失败的河流中勇敢的泅渡 / 232
- 在逆境中前行,体验独特的幸福 / 235

活着便值得庆幸 / 237
豁达是快乐的基础 / 239
笑看世事起伏 / 241

第九章 给人生一个承载的力， 卸下生命中的不能承受之重

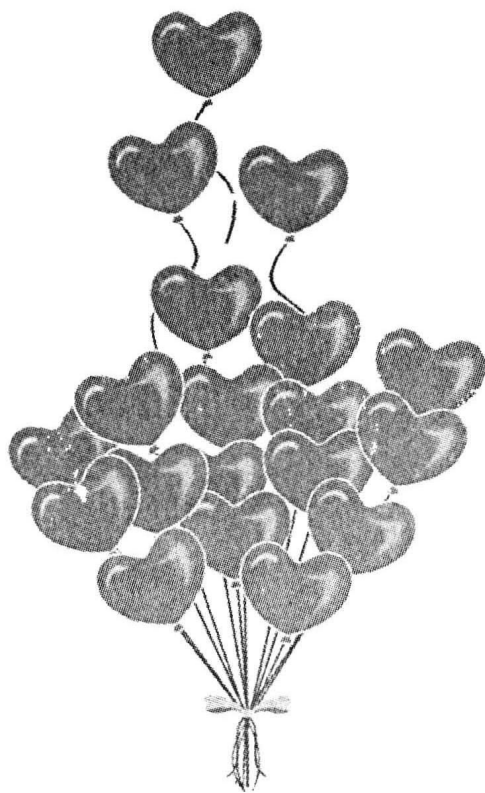
我们总是把拥有物质的多少、外表形象的好坏看得过于重要，我们总是用金钱、精力和时间去换取一种有目共睹的优越生活，却没有察觉自己的内心在一天天枯萎。事实上，只有真实的自我才能让人真正地容光焕发。

放下就是快乐 / 247
不妨大哭一场 / 249
不重视“面子”会活得更好 / 251
别把目标做成沙袋 / 253
卸下生命中不能承受之重 / 254
灵活把握人生航向 / 257
不怕吃亏少计较 / 260
放低幸福的标准 / 262
随时淘汰不必要的东西 / 265
有时放弃也如花般美丽 / 268



第一章

别跟自己过不去，
聪明人不会和自己对着干





别跟自己过不去，这是一种精神的解脱，它会促使我们从容地走自己所选择的路，做自己喜欢做的事，过自己想要的生活。聪明的人一定懂得这个道理，因此不会和自己对着干。



聪明人不会和自己对着干

做人，没必要和自己过不去。看开点儿，随缘任性才能活得潇洒，才能得到内心的快乐。

很久以前有一个渔夫，是出海打鱼的好手。但他却有一个不好的习惯，就是喜欢立誓言，即使誓言不符合实际，一次次碰壁，他也会将错就错，死不回头。

有一年春天，渔夫听说市面上墨鱼的价格最高，于是便立下誓言：这次出海只捕捞墨鱼。但这一次渔夫捞到的全是螃蟹，他只能空手而归。

回到岸上后，他才得知现在市面上螃蟹的价格最高。渔夫后悔不已，发誓下一次出海一定只打螃蟹。

第二次出海，渔夫把注意力全放到螃蟹上，但这一次遇到的却全是墨鱼。不用说，他又只能空手而归了。

晚上，渔夫抱着饥饿难忍的肚皮，躺在床上非常懊悔。于是，他又发誓，下次出海，不管是遇到螃蟹，还是遇到墨鱼，他都要去捕捞。

第三次出海，渔夫严格按照自己的誓言去捕捞，但这一次墨鱼和螃蟹他都没见到，见到的只是一些马鲛鱼。于是，渔夫再一次空手而归。

结果，渔夫没能赶得上第四次出海，他在自己的誓言中饥寒交迫地离开了人世……

其实，设定高标准、努力工作本身并没有错，但如果像渔夫那样，当这种高标准让你无比痛苦时，那很明显就是自己和自己对着干了。做人，何必要和自己过不去？看开点，随缘任性才能活得潇洒，才能得到内心的快乐。

杰克是一家公司的经理，同事们都非常羡慕他，羡慕他活得比较洒脱，对他来说好像没有什么是难事，没有什么事可以影响他的好心情。

他今年已经50多岁了，但是仍旧精神饱满，活力四射，完全像是一个年





轻人,很多同事经常问他保持青春的秘诀,他说只有一句话“不要和自己对着干。”

“不要和自己对着干!”简简单单的一句话,却蕴含着深刻的哲理!

现在的社会,充斥着太多的浮躁和诱惑。金钱,以健康为代价;婚姻,以爱情为代价;家庭,以真诚为代价。诚然,人有很多东西去追求,但是千万要记得善待自己,不要和自己对着干。下面有几点解决办法,你不妨借鉴一下:

1. 生活的价值可以最高,但也可以是一无是处,你怎样对待生活,生活就会怎样回馈你,只有让内心的自我永不消失,做自己的上帝,而不是听从命运的主宰,快乐才会永远伴随你。

2. 你的一切痛苦和烦恼都是由于欲求太高,背负的东西越多,便会觉得越累。如果你不患得患失,舍得放弃,那么,放下就是快乐。

3. 心理上的狭隘和观察生活态度的偏颇,是大多数人不够快乐的原因之一,如果你能够以大慧眼来看,拿创意的耳朵去听,用弹性的心境去面对,你就会享受到生活的另一番乐趣。

4. 生活就是端在你手里的那只碗,幸福就是一碗水那么简单。如果你想拥有幸福快乐的生活,就要以积极的心态去看待精神与物质的双重需求,两者缺一不可。

5. 任何烦恼都比不上死更叫人痛苦,因此,世上再没有比活着更值得庆幸的事情了。只要明白了这个道理,那些所谓的烦恼和担忧便算不了什么了。

6. 不快乐的事会影响人的情绪,但是,如果不能正确理解和判断事物,那对自己造成的伤害才是致命的。所以,最重要的是把烦恼拒之门外,不要让这种恶性循环左右你的生活。

7. 不快乐的人最普遍的原因是他们总喜欢按照计划生活。他们不是在享受人生,而是在等待将来发生的事情。生活就是一连串的问题,如果要快乐就要给心情放个假,没有压力的快乐,才是真正的快乐。

8. 每个人都有这样或那样的缺陷,世界上没有完美的人。这样想来,不是为自己开脱,而是使心灵不会被挤压得支离破碎,永远保持对生活的美好认识和执著追求。

卸掉烦恼的包袱

每个人都曾有过烦恼或正在烦恼的时候，其实，这些烦恼都是自找的。一个浮躁的人往往乐于自寻烦恼。你可以寻找甜蜜的爱情，你可以寻找美好的生活，但千万不要自寻烦恼。

英国历史上有一位首相叫劳合·乔治，有一天他和朋友一起散步，每走过一道门，他都小心翼翼地把它关好。朋友问道：“你为什么要关这些门呢？没有什么必要嘛！”劳合·乔治回答：“我这一生都在关闭我身后的门。当我关门时，过去的事也被关在后面了。然后重新开始，向前迈进。”

实际上，烦恼也是一样，只要我们把它挡在时间的大门之外，那么它就永远不会进入我们的的心灵来骚扰我们了。不管是多么糟糕的事情，一天之后，便会成为过去。

土著人在宗教礼拜中，通常用各种残酷的方法，残害自己的身体，而且还以此作为虔诚的标志。对于这些土著人，我们难道不觉得既可怜又可笑吗？但是，在嘲笑他们的同时，我们发觉我们自己也并不高明。我们不也是常常用种种精神的刑具来折磨自己，常常怀着各种无谓的杞人忧天和不祥的预感，在我们的一生中自寻烦恼吗？

人们的烦恼百分之五十是日常生活中的小事，百分之二十是杞人忧天，百分之十二，实际上并不存在，剩下的百分之十八，则是既成的事，再怎么担心烦恼也没用。假如你每天呐喊二十遍“我用不着为这点小事而烦恼”，你将会发现心里有一种不可思议的力量。不妨试试看，很管用的。

歌唱家詹姆士应邀来到法国里昂，去参加一个演唱会。他提前一天赶到里昂，晚上就在歌剧院附近的一个小旅馆里住了下来。

