

也许，这是一本让你受益终身的书

在喧嚣而又沉重的生活中

我们有过追求、努力

有过失败、感伤

有过厌倦、迷茫

人生的旅途已经劳顿

我的身心几乎粘满尘埃

此时，何不静下心来，沏一杯香茗

钻入如秋水般澄碧的文字中

放松地躺着，细细地品味

拾起那份失落的悠哉

GEI DAXIAO XIGEZHAO



给

大脑

乐源◎编著

正确把握

自己命运的方法

洗个澡



中国华侨出版社

给大脑洗个澡

—— 正确把握自己命运的方法 ——

GEDANAOXIGEZAO

乐源◎编著

B82
314

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给大脑洗个澡 / 乐源编著. —北京: 中国华侨出版社,

2003.12

ISBN 7-80120-765-3

I. 给… II. 乐… III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 111450 号

编 著 / 乐 源

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 赵普乐

版式设计 / 林 敏

责任校对 / 曾 霞

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/24 开 印张 / 12.5 字数 / 150 千字

印 刷 / 北京奥隆印刷厂印制

版 次 / 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1—15000 册

书 号 / ISBN 7—80120—765—3/G·298

定 价 / 19.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

发行部: (010) 64443051 传真: 64438907

1

你今天心情好吗?

- | | |
|----------------|----------------|
| 3/ 比海更宽阔的是胸怀 | 谁是不受欢迎的人 / 16 |
| 5/ 懂得自我安慰 | 真金不怕火炼 / 17 |
| 6/ 筑一道心灵的“防火墙” | 漂亮的秘方 / 18 |
| 7/ 不必为小事动怒 | 心如止水 / 19 |
| 8/ 学会控制情绪 | 平和的美丽世界 / 20 |
| 10/ 做自我的主人 | 忘人之过是容人之量 / 21 |
| 11/ 对自己的脸负责 | 人生没有下一次 / 22 |
| 12/ 只有死人才没问题 | 关心是相互的 / 23 |
| 13/ 嫉妒是一把烧心的火 | 允许自己犯错 / 24 |
| 14/ 为自己寻找快乐 | 每个人都是富翁 / 25 |
| 15/ 快乐可以随时开始 | |

2

好主意是这样想出来的

- | | |
|-----------------|------------------|
| 29/ 打破常规 | 创新才能发展 / 43 |
| 31/ 创新赢得市场 | 趋利避害是人的本能 / 44 |
| 32/ 在理想中做实际的事 | 人生处处充满机遇 / 45 |
| 33/ 没有办不到的事 | 没有不可能的事 / 47 |
| 35/ 利用别人的逆反心理 | 希望是力量的源泉 / 49 |
| 37/ 世间的一切皆可为我所用 | 细微之处显品质 / 51 |
| 39/ 会赚的人能让一变成十 | 懂得资源共享 / 52 |
| 41/ 先做小事，再干大事 | 相同的付出，不同的收获 / 53 |

3

我不是沉默的羔羊

- | | |
|------------------|----------------|
| 57/ 好结果可以“问”出来 | 人心不足蛇吞象 / 70 |
| 58/ 说话的水平决定生活的质量 | 机遇在犹豫间消失 / 71 |
| 60/ 言传不如身教 | 天才与庸才的区别 / 72 |
| 61/ 会赞美是能力的体现 | 离危险越远越好 / 73 |
| 62/ 说教者自己先要站稳 | 不要强迫别人的行为 / 74 |
| 63/ 缺少了解就会增加失误 | 尊重身边每一个人 / 75 |
| 65/ 人与人 | 说话也是一门艺术 / 76 |
| 67/ 语言的魅力 | 同一起点上的平等 / 77 |
| 69/ 办事要执着一点 | 盲目的模仿不是学习 / 78 |

4

先做人后做事

- | | |
|------------------|-----------------|
| 81/ 积小善而成大德 | 富贵不能忘本 / 101 |
| 83/ 常怀仁爱之心必得善果 | “种善因，收善果” / 103 |
| 85/ 从小事做起 | 重要的是自己怎么做 / 105 |
| 87/ 尊重是最大的激励 | 什么是君子 / 106 |
| 89/ 以德服人 | 成功没有捷径 / 107 |
| 91/ 道德是做人的根本 | 团队的力量 / 109 |
| 93/ 与人方便，自己方便 | 见不得别人好 / 111 |
| 95/ 不要高估自己的能力 | 平易近人的风范 / 112 |
| 97/ 品格建立要从小事开始 | 做事贵在持之以恒 / 113 |
| 99/ 千万不要把别人当傻瓜 | 见微知著 / 114 |
| 100/ 选择适合自己的生活方式 | 身先士卒就是魅力 / 115 |

5

了解人生的真谛

- | | |
|----------------|------------------|
| 119/ 人生的归属 | 冰冻三尺非一日之寒 /137 |
| 120/ 己之所欲，先施于人 | 不要与禽兽为友 /139 |
| 121/ 亲人至亲 | 成功属于思而行的人 /140 |
| 122/ 得意别忘形 | 任何时候都要承认自己 /142 |
| 124/ 仁者无敌 | 给别人需要的爱 /144 |
| 126/ 无可替代的人间亲情 | 真爱是一种心灵的传递 /146 |
| 128/ 勿以善小而不为 | 爱人者为人所爱 /147 |
| 130/ 心灵的枷锁 | 仁爱是成功的法宝 /149 |
| 131/ 给生命充分的自由 | 爱——仅有物质是不够的 /151 |
| 133/ 失去了才懂得珍惜 | 过份贪欲只会两手空空 /153 |
| 134/ 内在美 | 人心齐泰山移 /154 |
| 135/ 世上没有免费的午餐 | 眼见未必就是真象 /156 |
| 136/ 梅花香自苦寒来 | 了解自己拥有的一切 /157 |

6

放下就是快乐

- | | |
|----------------|-------------------|
| 161/ 放弃，也是一种选择 | 奉献需要真心来做 /178 |
| 162/ 常怀一颗感恩的心 | 适用的才美 /179 |
| 164/ 让心归于平静 | 善恶到头终有报 /180 |
| 166/ 信念是一种执着 | 信念能产生巨大的力量 /181 |
| 168/ 向前看，向前走 | 自己“造”的恐惧有多少 /183 |
| 170/ 成人之美 | 微笑就是力量 /185 |
| 171/ 宽恕的理由 | 自无主见亦会左右为难 /187 |
| 172/ 让生活随意一些 | 真情是相对的 /188 |
| 173/ 尊重是相互的 | 接受逃避不了的痛苦 /189 |
| 174/ 给予也需要技巧 | 悲观时想想自己还拥有什么 /191 |
| 176/ 退一步海阔天空 | 强求得到必是徒劳 /192 |
| 177/ 包容一切 | |

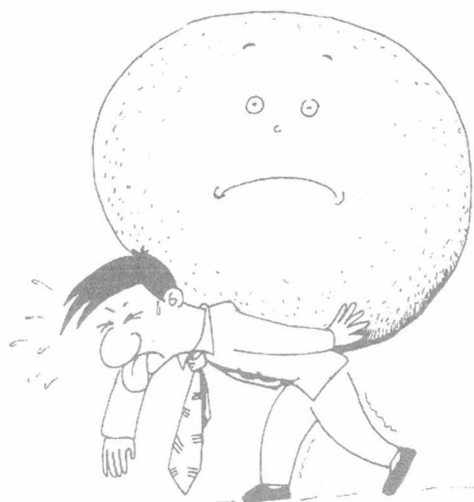
7

逆风飞扬

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 195/ 掌声为强者的意志响起 | 坚持就是胜利 /212 |
| 197/ 战胜心中的恐惧 | 天生我才必有用 /214 |
| 199/ 温馨的拥抱 | 人生的经验就是巨大的财富 /216 |
| 201/ 得到的前提是付出 | 不要轻易否定自己的价值 /218 |
| 203/ 灵魂的救赎 | 不能从一个角度看问题 /220 |
| 206/ 给自己创造希望 | 理想可以创造现实 /222 |
| 207/ 及时切断负面信息 | 走出禁锢 /223 |
| 209/ 人生没有失败 | 主宰命运的是自己 /225 |
| 210/ 不要过份相信老经验 | 比别人多付出一点 /227 |

8 人生的忠告

- | | |
|-----------------|----------------|
| 231/ 经常保持一点危机意识 | 害人就是害自己 /247 |
| 233/ 责任是奋斗的动力 | 伟大的灵魂 /248 |
| 235/ 勿以“钱”小而不赚 | 不要推卸该负的责任 /249 |
| 237/ 付出多少就能得到多少 | 该输的时候就认输 /251 |
| 239/ 取人之长补己之短 | 不能只看事物表面 /253 |
| 241/ 遇到机会就先抓住它 | 懂得约束自己 /255 |
| 242/ 关注身边每一个人 | 主动承担责任 /257 |
| 244/ 不做守株待兔的人 | 不要忘了自己的职责 259 |



你今天心情好吗

比海更宽阔的是胸怀

心胸宽阔的人，会用一颗平静的心面对芸芸众生，所以他的生活永远晴朗无比。直面自己的缺陷和不足，只有自己不在意，别人才能真正的认同。

有一所能看到大海的地势较高的中学，上课时从教室就能看到变化无穷的大海。

那年约有 80 名新生入学，其中大多数是那些与大海搏击的渔民们的子弟。一位新来的老师第一次给新生们上课。

“起立。”

大家都站起来。因为是新生，所以都很认真，教室出现瞬间的寂静。

但是，有一名学生耍滑头未起立。

“站起来，刚入学就是这种态度可不行！”

老师的语气显然非常严厉。

这时，传来一个声音：“老师，我站着呢。”

是的，他是站着，但是由于这个同学个子太矮，看着他像是坐着。糟糕！老师顿时觉得做了对不起同学的事。

她为自己的粗心感到不安，一时竟不知说什么。如果在此道歉，

反而会更加伤他的自尊心。于是，这位当时只说了声“对不起”，周围的学生都笑起来。

下课后，老师本想找个机会道歉，但忙乱之中竟把此事忘掉。

第二天，天空晴朗无云，春天的大海碧波荡漾，老师又给这个班上第二次课。

“起立。”

又是瞬间的寂静。这时，忽然传来一个洪亮的声音。

“老师，我站着呢。”

是那个矮个子同学，他站在椅子上，微笑着。老师却只觉得眼前发暗。从微笑中，老师看出他这样做并不是讽刺，也没有抵抗情绪的表露。

仿佛在说：“老师，我不在意，不要为我担心”这样一种体谅，使这位老师的心口感到一阵疼痛。

晚上，老师怀着复杂的心情给同学拨了电话。

“老师，别在意，别在意。”对面传来一个爽朗又充满稚气的声音。

老师长久无语，只祈盼明天的天空还是晴朗无云，大海依旧碧波荡漾。



一个人如果能够把诅咒、怨恨都放下，用大海一样的胸怀去宽容他人，生活中还有什么事情会让你失去笑容呢？

D 懂得自我安慰

不顺心的事时有发生，如果放不下，便成了包袱，包袱重了，就会把人累垮。其实只要你不去想它，它也会很快消失，另外还可以自己劝劝自己，生活的阴影都会淡化。

一个年轻父亲在街上推着一辆娃娃车，可是小家伙在车里大哭大闹，吵个不停。父亲低声说道：“高峰，千万别着急，千万别生气，马上就会好的，马上就会好的。”

一个女人看到这一切，很感动，上前说道：“先生，你真了不起，这么温柔地跟孩子说话，真是又体贴又有爱心。”然后她俯下身，对小孩说：“高峰宝宝，别哭了，你爸爸多好呀！”

年轻父亲说：“不是啦，他叫顺顺，我才是高峰。”

心 灵 感 悟

碰到难题时，不妨自己说上几句宽心话。能自我克制情绪的人是智者。

筑一道心灵的“防火墙”

做人不是给别人看的，不管别人怎样，时时处处做人的本质不变，这个人就是真正的智者，如果随外界环境的影响而改变做人的初衷，那么此人在摇摆不定中一定无法做到完美。

有一个人和朋友在家附近的商店买东西，他礼貌地对店员说了声：“谢谢。”

但店员却臭着一张脸，没有理会。

他们走出商店时，朋友说：“那家伙服务态度很差。”

这人对朋友说：“他每天都是这样。”

朋友说：“既然他每天都这样。那你为什么还对他那么客气呢？”

这人回答：“为什么我要让他的态度来决定我的行为呢？”



不要因为别人而改变自己做人的原则。别人的不友善是无智，而你的不友善是愚蠢。