

★★★
超值白金
典藏版

给心灵

GEIXINLINGXIGEZAO

洗个澡

心态 宽容 尊重 自信 快乐

张俊雅◎编著



北方妇女儿童出版社



给心灵

GEIXINLINGXIGEZAO

洗个澡

张俊雅◎编著



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

给心灵洗个澡/张俊雅编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5385-8909-2

I. ①给… II. ①张… 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 (2014) 第 271709 号

给心灵洗个澡

GEI XINLING XIGEZAO

出 版 人 刘 刚
策 划 师晓晖
编 著 张俊雅
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 900 千字
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
版 次 2014 年 12 月第 1 版
印 次 2014 年 12 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 78.00 元



心灵是一间贮满杂物的货仓，需要不断地清扫，才能扫除生命中的羁绊和蒙在心灵上的尘土。“人非圣贤，孰能无过”，勤打扫心灵上的尘土，给心灵洗个澡，就能使其重现往日的纯净和安宁，让我们从庸庸碌碌中醒来，找到人生的正确态度和生活的正确方向。

现代社会，很多人都背负着沉重的心理压力，生活的繁琐芜杂使得我们的心灵之泉日渐干涸，心灵的花朵日趋凋零、枯萎。淡泊、宽容、善良、乐观、自信、自强等健康优秀的心理品质逐渐离我们远去；嫉妒、自私、悲观、自大等心灵的杂草却生长旺盛，密密麻麻填满了我们的心灵，使其迷失方向，疲惫不堪。欣赏别人的时候，一切都好；审视自己的时候，却总是很糟。长期的心理重压，不但耗费心力，也啃噬着身体的健康。医学上认为，如果内心压力过大，长期性的高血压和心脏病就会如影随形，带来一生的痛苦。而心里的忧郁、烦躁长时间难以排遣，将导致缺乏对理想的执著追求，事业的成功也变得遥遥无期，生活更加迷茫、痛苦……

这时，我们需要停下匆匆的脚步，给心灵洗个澡，洗去一路的浮躁与疲惫，内心的平静与和谐会帮助我们重拾起对生活的热爱与信心，使人生的境遇变得更加顺达。房间需要经常打扫，不然就会很快落满灰尘，可即使是每天都打扫了，在扫帚和抹布力所能及的地方，日积月累也会使得原来的地板和家具改变颜色……那落在心灵上的尘土呢？——看不见、摸不着、感觉不到，唯有靠自省充当拂尘日日清扫才能使其永葆洁净、澄澈。时时洗涤自己心灵的人，他的一生就像是一首宁静而和谐的交响乐，永远跳跃着流畅欢乐的音符。那些让仇恨、厌恶、忧愁、自卑等负面情绪长时间占据心扉，却从来无意认真打扫的人，他们的心灵由于吸纳了过多的“垃圾”和“毒品”而日渐消沉、萎靡，他们讨厌自己目前的状态，愤世嫉俗，可奇怪的是，他们却越来越惟妙惟肖地变成为自己讨厌的样子了。反之，时时擦拭心灵，让自己的心灵更多地投射美好积极的事物，久而久之，你的样貌即会透射出心灵的美来。

给心灵洗个澡就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会得到沉静；赶走悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，而生命的难度也就在于此。当心灵感觉疲惫的时候，暂时忘却生活的烦恼，让疲惫的心灵畅快地洗个澡。轻松的心灵，更能够让生命远行。人生就像一次航行，要想走更远的路，就必须轻载。健康、友谊、亲情、令人开怀的际遇，这是世界送给我们的礼物，细细品味、好好珍惜，在自足中不断奋进，时时自省，我们的心灵就能永远向善、向美、澄澈安宁，人生的幸福也将依次在我们眼前展现。

经常给心灵洗个澡，心灵会变得纯净，灵魂会得到慰藉。在纷纷扰扰的世界上，心灵当似高山不动，不能如流水不安。我们成长的过程，就是心灵跋涉的历程。在欣赏完夏花的绚烂之后，不妨沉下心来，品读秋叶的静美。布雷斯巴斯达曾经说过：“所有人类的不



给

心

灵

洗

个

澡

幸，都起始于无法一个人安静地坐在房间里。”每天给自己一段独处的时间，也就是给心灵一个喘息整理的空间，洗尽尘俗，褪去铅华。经常给心灵洗个澡，便会洗出一个完美的自我，拥有年轻的心态与容颜。“……人的心灵应如浩淼瀚海，只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川，才能青春永驻、风华长存……一旦心海枯竭，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即便年方二十，实已垂垂老矣；然则只要虚怀若谷，让喜悦、达观、仁爱充盈其间，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。”德国籍作家塞缪尔·厄尔曼年届七十才开始写作，他创作的散文《青春》至今仍为世界各国的人们所吟诵。时时涤荡心灵，收获的不仅是思想的明澈敏捷，还有心态的年轻与活力。

一块空地，一段时间不打理，很快就会杂草丛生；要是种上庄稼勤加照顾，则很快就能生长出颗粒饱满的粮食。这就好比我们的心灵、拂尘，仅有“拂”是不够的，还需要给心灵以力量和滋养，用爱 and 知识战胜荒芜与荆棘。

本书通过许多富有哲理的生命故事，让人们明白如何才能拥有一颗健康快乐的心灵，创造幸福美好的人生。它们发自肺腑，为生活勾描蓝图。亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。本书分为两部分，上篇“给心灵洗个澡”内容涉及心态、宽容、尊重、自信、快乐等诸多方面，让你在尘世的喧嚣中聆听到生命的真谛；下篇“心灵鸡汤”内容涉及友谊、爱情、幸福、挫折、成功等重大人生课题，带你体验前所未有的心灵感动与智慧启迪。它们将为你照亮人生的迷途，洗净心灵的尘埃。书中有体味幸福的感悟、战胜挫折的勇气、闪烁光辉的美德、发人深思的人生智慧，有血浓于水的亲情，有浪漫感人的爱情，有带给人类无尽感动与启示的动物传奇……这些故事可以抚慰伤痛，塑造人格，并让我们藉此茁壮成长，让心灵散发出的每一缕清香在尘世间悠悠流传，让我们的心灵永远纯净如昔。

最动人的心灵故事，最深刻的人生智慧。充满爱与力量的故事最能带给人们心灵的滋养与智慧的启发。花点时间，沉下心来。愿本书成为你的终生益友，持续不断地为你的生活提供深刻的经验和智慧。



上篇：给心灵洗个澡



心态决定命运

成功由心态掌控	3
心态影响生活	4
心境不同结果不同	5
正确认识自己	5
脚比路长	6
把任何怀疑的思想驱逐掉	7
美丽的石头城堡	7
信念的力量	8
怀有成为珍珠的信念	9
选准合适的角色	10
积极的心态	11
进取心创造卓越	12
希望让生命之树常青	13
做自己的主人	13
最优秀的人就是你自己	15

做自己的心态调理师



水温够了茶自香	16
想当孔雀的乌鸦	17
恐惧是心灵之魔	18
化解怒气	19
一巴掌毁了孩子一生	20
候选人的脾气	21

击好下一个球	22
攀比使人生的天平倾斜	23
世上最不幸的人	23
急于求成的恶果	24
适时地认识自己	25



打破心灵的瓶颈

拥有自我评判的标准	27
切莫丧失自我	27
挣脱心灵的缰绳	29
挣脱“自我设限”	29
走出模仿的壁垒	30
没有遗憾的过去无法链接人生	31
只有你自己注意自己	32
邻座的黑人先生	33
莫因害怕“出丑”而禁锢生活	34
扔掉拐杖，不要依赖	35
羞怯是心灵之网	37
心有多大，世界就有多大	38
将思想指向光明处	38

蹚过心灵的冰河



活在今天	40
沙漏哲学	41
忧虑不能改变现实	42
忧虑是健康的大敌	43
自卑是心灵的钉子	44
别抓住自己的劣势不放	45
走出过去的阴影	46
怀旧情结适可而止	47
信心创造奇迹	48
悲观是自酿的苦酒	49
内心有阳光，世界就是光明的	50
孤独永远是一个人的舞蹈	52



放飞美丽的心情

并没有人捆住你	54
体验生活中美好的东西	55
生活需要阳光心态	55
自我赏识中肯定自己	56
热情让生命流光溢彩	57
灿烂地笑对生活	58
保持心情的弹性	58
上帝给谁的都不会太多	59
换种心情会怎样	60
生命的化妆品	61
决定心情的是心境	61
按自己的曲子跳舞	62
弹奏乐观的心曲	63

 品尝心灵的静之趣

心平气和好做事	65
为心灵留下一片空白	66
品味孤独	67
修养心灵	69
杂念缠身心难静	70
找寻内在的平静	70
放松的艺术	71
恬静的心房	72
心灵瑜伽	72
心灵空幽如谷	73



让心灵诗意地栖居

走慢一些，幸福在你身旁	75
肥皂泡里看到彩虹	76
感应大自然	77
绿色的安慰	78
在行走中顿悟	79
享受诗意人生	80
让青春永驻心田	81

用心感受每分每秒	82
有裂缝的水罐	83
回归大自然	84
把生活当成艺术	85
散文人生	86
在平凡中采撷情趣	87

阳光总在风雨后



只有泥泞的道路才能留下脚印	88
路就在自己脚下	89
失败也是一次机会	90
给自己加油	91
愿望与现实之间	92
不拒绝命运的雕琢	92
给自己一个悬崖	93
希望之灯永不灭	94
别让心态老去	95
“不可能”的成功	96
布朗的几次解雇	96
永不放弃	97
失败时善于变通	98
耐得住等待，苦尽甘来	99
相信自己的梦想	99
失败时不找任何借口	100



走出命运的低谷

生命在，希望就在	102
换个角度看人生	103
岩缝里的小草	104
教授家的大门	105
比别人更努力	105
大鱼奔大江	106
不懈追求才能羽化成蝶	107
最难战胜的敌人是你自己	108
两种人生	109
每个生命都从不卑微	109
苦难与天才	110
转移和排遣痛苦	111

89 岁高龄横渡大西洋	111
充满希望地生活	112
做人生的强者	113
或许那也没什么大不了的	114
用乐观的情绪自救	115
在逆境中开拓人生	116

第十辑 学会选择，懂得放弃



地图人生	118
失去是一种获得	119
学会放弃	120
告别旧我	121
人生要有所选择	122
把握命运的伟大力量	123
善于取舍	124
放弃是一种智慧	125
下山的也是英雄	126
放弃是为了更好地选择	127
两个不同命运的樵夫	128
背石头上山	129
年轻人学打猎	130
脚踏实地是最好的选择	131
为爱而放弃	132
能上架更要会下架	133
关上过去的门	134



第十一辑 永葆一颗平常心

平平淡淡才是真	135
宝贵的平常心	136
人生如吃饭	137
控制好自己的欲望	138
简单就好	139
严格要求自己	141
点金术	142
嫉妒的桃树	144
荣辱不惊	145
贪婪到极致是虚无	146
人心不足蛇吞象	147



心

灵

洗

个

澡

迈尔的悲剧	148
欲望背后是陷阱	149

感恩点亮生命之灯



感恩带来幸福	151
失去火把也会有光明	151
常怀一颗感恩的心	152
感恩带来好运	153
感谢一杯牛奶	154
戴胜鸟和它的孩子	155
孝心是无价之宝	156
表达感恩之心	157
为老师干杯	158
幸运的蚂蚁	158
给奶奶带去阳光	159
感谢对手	161
做人要知恩图报	161
感谢生活	162
感谢你所拥有的	163



播种善良的种子

奉献收获爱	165
及时行善	166
勇敢地付出	167
善行会带来好运	168
秋天的童话	168
助人即助己	169
仁慈的报酬	171
经受住善恶的考验	172
提灯笼的盲人	172
上帝不愿听见的谎言	173
给予之心	174
第 100 个客人	176
同心圆	176
爱心救赎心灵	177

敞开心扉，学会分享



真正的富有	179
把爱与人分享	180
接受别人的帮助	181
自私的渔夫	182
学会与人分享	183
满足藏在付出的怀抱里	184
高贵的秘密	185
荒芜的花园	186
拉希德的梳子	187
圣诞礼物	188
打破吝啬的樊篱	189
接受不可避免的现实	190
已经碎了，回头何益	191



发现你心灵的力量

懂得尊重他人	193
体谅的力量	194
不要吝啬自己的掌声	195
学会欣赏	196
欣赏对手	196
把“请”挂嘴边	197
乞丐的自尊	198
挺起刚正的脊梁	199
我有我的工作	200
萧伯纳与小女孩	201
一份牛排	201
法拉利与宝马	202
生命永远不会贬值	203
捍卫尊严的决斗	204
埃迪送给老师的圣诞礼物	204
生命需要赞美	205

宽 容



宽容是财富	207
-------------	-----

不要轻易责备	208
学会宽恕	209
懂得宽恕自己	210
以爱包容仇恨	211
五彩路	212
多点儿雅量面对嘲笑	213
平心静气地说声“没关系”	214
宽容是一种气度	215
不要太苛刻	216
走出心灵的监牢	217
最绅士的报复	218
别让仇恨的种子“遗传”	219
生气时绕着土地跑3圈	220
且咽一口气	221
顾及别人的感受	222
一位父亲的宽容	223



第十七辑 让心灵快乐地舞蹈

快乐在我们心里	225
心就是快乐的根	225
快乐的小叫花子	226
魔法戒指	227
快乐的秘诀	228
给予即是快乐	229
快乐的交易	229
知足常乐	231
享受快乐	232
因为快乐，所以快乐	233
做快乐的主人	233
快乐是心的天堂	234
今天最快乐的事情	235
快乐藏在点滴之中	235
快乐的真谛	236

第十八辑 幸福的钥匙在你心中



幸福的哲学	237
珍惜所拥有的	238
幸福源自心态	239

健康是福	240
运动让生命之树常青	240
幸福要用心发现	242
幸福是最大的财富	242
人人都享有幸福	243
你是世界上最幸福的人	244
合适的才是最好的	245
豁达者的幸福	246
幸福就在身边	246
幸福要靠追求	247
美丽的金雕像	248
幸福只是一块黑面包	249



演奏生命的乐章

活出生命的价值	251
经营你的强项	252
听从心灵的召唤	252
主动赢取机遇	253
敢于冒险	254
达尔文的童年	255
“蜘蛛人”之谜	256
黑带的真正含义	258
永远坐在前排	259
命运在你掌中	260
人生需要设计	261
想好了就去做	261
无限的潜力	262
一切皆有可能	263

享受精彩的人生



要懂得欣赏自己的生活	265
珍惜生命	266
人生无所谓输赢	267
拥抱缺憾	267
享受现有的生活	268
坚守自己的生活方式	269
人生的终点和入口	270
为自己鼓掌	271

为自己而活	272
生活精致离不开品位	272
去繁就简的人生	273
假如今天是最后一天	274
在欣赏中忘却	275
没有完全准备好的旅程	276
目标之外的宝藏	277

下篇：心灵鸡汤



认识自己与实现自我

佛塔上的老鼠	281
采访上帝	281
老鼠和猫	282
计算机博士	282
人生如卖菜	283
沙子会变成珍珠	284
慢行的快艇	284
乌鸦抓羊	285
小玉的“名分”	285
价 值	286
了解自己的缺点	286
你就是百万富翁	287
有裂缝的瓦罐	287
抬起头来做人	288
用策划书换升职	289
老钟表匠	289
小孩拼地图	290
小 河	290
糊涂一时	291
为自己播种	292
你自己最伟大	292
坚持自己的价值	293
独一无二的你	293
雕花弓	294

一流鞋匠，二流总统	294
赢人先赢己	295
永远差一分	296
提醒自我	296

坚定目标与勇于进取



转了一圈	297
小公司和大公司	298
你就是这只小鹰	298
小赵学驭	299
海马的焦虑	299
底 线	300
选择你的目标	301
飞蛾的痛苦经历	301
发 水	302
困境即是赐予	303
农夫与神明	303
永远的一课	304
着眼在你想达到的地方	305
青蛙托尔斯泰的飞行训练	305
野鸭与苍鹰	306
明确的目标	306
还有一个苹果	307
解读生命的密码	307
把握现在更有意义	308
书生圆梦	308
盔甲的考验	309
严以责人难成正果	310
断 箭	310
忘却恐惧	311
一步改变一生	311
用勇气铺路	312
被母亲推出门	313



坚守尊严与执著追求

无价的尊严	314
什么是真正的男人	315
昂起头来真美	316

自 尊	316
平常心	317
说自己行就能行	318
只要信心不被打碎	318
一面镜子	319
上帝不会辜负信念	320
天气预报	320
有一个人可以帮你	321
永远的坐票	322
穷和尚和富和尚	322
想怎么走就怎么走	323
纱 布	323
猫给老虎的礼物	323
负重才不会被打翻	324
劣势与优势	325
猴 子	325
看不懂的故事	326
松 鼠	327

为人诚信与事业有成



擦亮自己做人的牌子	328
与人为善	328
苏珊的帽子	329
一场特殊的考试	330
五万人的名字	331
调查什么	331
不知道	332
偷 棋	333
信用记录	333
诚实是一笔财富	334
诚实的力量	335
守信与聪明	335
互相感动	336
职业道德	336



习惯养成与处世准则

习 惯	337
一份早餐值多少钱	337