

STRESS MANAGEMENT
WORKBOOK
FOR BUSY PEOPLE

给大忙人看的 心灵减压书

为什么高薪却不高兴

李 雯 / 编著



一把心灵放松的按摩椅 一个心灵休憩的驿站 一处心灵休憩的港湾

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

给大忙人看的 心灵减压书

为什么高薪却不高兴

李 雯 / 编著



企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人看的心灵减压书：为什么高薪却不高兴 /
李雯编著. —北京：企业管理出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 80255 - 621 - 8

I. ①给… II. ①李… 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 (2010) 第 109189 号

书 名：给大忙人看的心灵减压书：为什么高薪却不高兴

作 者：李 雯

责任编辑：显 居

书 号：ISBN 978 - 7 - 80255 - 621 - 8

出版发行：企业管理出版社

地 址：北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编：100048

网 址：<http://www.emph.cn>

电 话：出版部 68701719 发行部 68467871 编辑部 68414643

电子信箱：80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷：北京市业和印务有限公司

经 销：新华书店

规 格：170 毫米×240 毫米 16 开本 15.5 印张 215 千字

版 次：2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录
Contents

第一剂 关于心灵

高楼玻璃外墙透着冰冷的反光，车水马龙的街道两旁
闪烁着霓虹灯，是否曾有这样一个瞬间，你感到迷茫和无
助？

点燃心灵的明灯	4
懂了泪水，就懂了人生	7
信念的箱子	9
用心拼搏，让奋斗无期	11
小河的旅程	13
我的志愿	15
三年前与三年后	17
光影里的选择	19
把自己的心灵变为天堂	22
常怀感恩之心	26
拥有从容	29

第二剂 关于爱情

一生至少该有一次，为了某个人而忘了自己，不求有结果，不求同行，不求曾经拥有，甚至不求你爱我。只求在我最美的年华里，遇到你。

男人的钱包	34
牵手	36
曾经的美丽	38
人生若只如初见	40
春天是一整个季节	43
人生是一场独角戏	46
早知道	48
最伟大的爱情经得起平淡的流年	50
我爱你	52
谁是谁的彼岸花	54
等我有空再来爱你	57

第三剂 关于人生

人生就像一杯没有加糖的咖啡，喝起来是苦涩的，回味起来却有久久不会褪去的余香。岁月就像一条河，左岸是安静的过往，右岸是无限的未来，中间飞快流淌的，是年轻隐隐的伤感。看庭前花开花落，荣辱不惊；望天边云卷云舒，去留无意。

人生的楼梯	62
轻与重	64
无可奈何的事	67
心存感激	69
生命之美	71
人不是每天都开心	73
做个适者	75
想象五年后的你	77
一个季节多情的念头	81
人淡如菊	83
普瑞马法则	86
踏实一生	88
无所事事就是地狱	90
人生永恒的谜题	96
小有收获就是成功，就值得快乐	103
你的心情今天又影响到了谁，像“婴宁”一样将快乐传染	107
请把快乐带回家	111

第四剂 关于简单

人的心智成熟并不是要越来越宽容包涵，什么都可以接受。相反，那应该是一个逐渐剔除的过程，知道对自己来说最重要的是什么，不重要的是什么。而后，做一个简单的人。

《香草》	116
最高境界	119
夜静思	121
在平凡和简单中寻求快乐真谛	123
“悦”读	126
享受旅行	128
爱上广播	130

第五剂 关于自然

一个人总要走陌生的路，看陌生的风景，听陌生的歌，然后在某个不经意的瞬间，你会发现，你并不在乎目的地，而是在乎沿途的风景以及看风景的心情。在人生完美的彼岸上演着一场场悲剧和喜剧，所有的血与泪，辛酸与汗水在枯萎的荆棘中孕育出一个花蕾，它将经历轮回的雷雨，然后绚丽地绽放在潮湿的空气中……

花儿努力地开	134
感悟四季	136
春去春又来	138
人生起落	140
善待人生四季	143
在自然中平静心灵	145
自然美感的自在之乐	147
欣赏自然是一种快乐	149
在自然中神志物游	152
诗意地栖居，自然地生活	155

第六剂 关于孤独和挫折

当你的心真的在痛，眼泪快要流下来的时候，那就赶快抬头看看这片曾经属于我们的天空。天空依旧那么的广阔，云依旧那么的潇洒，所以不应该哭，因为孤独和挫折，并没有带走你的世界。当上帝关上了一扇门，他会在别的地方为你打开一扇窗……

喜欢孤独	160
孤独似良药	162
阁楼小屋的年华逝去	165
我们的心就像是一座寺庙	168
不要为命运哭泣，跌倒了总得爬起来	171

坦然地面对命运	175
失败让你重新认识自己	177
忘记过去的烦恼	179
放下心灵的重担	182
学会忘怀	186
忘却眼前烦恼，人就可以很快乐地活下去	188
不要抱怨生活和命运	190
你有不快乐的权利，也有让自己重拾快乐的义务 ...	194
每个人都具备使自己成功快乐的资源	196

第七剂 关于亲情和友情

爱情是灯，亲情和友情是影子，当灯灭了，你会发现你的周围都是影子。家人和朋友，是在最后可以给你力量的人。

错错错	200
生命中那些来来往往的朋友	202
珍惜眼前的朋友	204
母亲的八个谎言	206
一秒钟的浪漫	209
关于幸福	211

第八剂 关于健康

“1”等于一切，有1就有10，就有100、1000……
把“1”比作健康，其他的比作“0”，0代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……各个0充斥了人们的生活，而1常常被忽略，但是假如这个“1”失去，所有的浮华都将沉寂。

开发健康的潜能	216
珍视生命	219
做一个健康的快乐人	222
摒弃不健康心理因素	225
健康快乐要减压	227
改变不健康的生活方式	229
健康可以活出你的青春激情	231

谨以此献给所有忙碌着的人们……





第一剂 关于心灵

高楼玻璃外墙透着冰冷的反光，车水马龙的街道两旁闪烁着霓虹灯，是否曾有这样一个瞬间，你感到迷茫和无助？



点燃心灵的明灯

有时候常常会觉得人生似乎没有出路，一天天地简单重复，看不到进步，也看不到希望。慢慢地长大，一次次被推到各种悬境面前，不敢懦弱，因为没有退路。

只要有机会，可以慢慢地学，准备好，时刻让自己有那样的能力，把握机遇的能力，胜任的能力，只是机不可失、时不等人……每个人应该都会有那样的心，那样的想法吧。

如果现在有两条路：一条是可以过着平稳无忧的平凡生活；一条是必须放弃现在拥有的一切，努力去为曾经的理想而拼搏，成功与否却不得而知。你会做出怎样的选择呢？

可能你我都会有一腔的热血想去追求自己的理想，而实际上敢于放手一搏的人只有两种：一种是无路可走的人；一种是有后路的人。而介于两者之间的人是不会轻易去搏的。

路在脚下，慢慢来，相信我可以的，会成功的。天道酬勤，努力永远不会晚。其实人生还是有点磨难好，只是时间不等人，不能白白浪费时间，浪费青春。所以，我们要慎重考虑，好好规划人生，不再茫然，要振作，知道

自己的人生如何走，就算失败也是一种美好的经历。

相信自己是最好的、最优秀的、最有能力的，成功属于随时随地都有准备的人，有智慧的人，有心的人，有目标的人。加油前进！

一个人的人生，要走的永远是自己的路，不管这条路有多曲折，有多坎坷，都是你义无反顾所选择要走的。

人生的道路有许多的坎坷，不是一条通往光明的路，有痛苦，有伤心，有无助，也有面对一切所不能忍受时的无奈，这就是生活。但是生活中也确实有许多美好的东西，只是有些时候你看不到它本身的色彩，如果你用这一种方式感受不到的话，那么不妨换一种方式去感受，也许它正是你需要的那种生活方式。

千万不要放弃生活，你放弃了它，生活也就放弃了你。人生贵在感受，会感受才会有幸福。如果在生活中你感受得多了，那你才会知晓生活中的美好，才会知道你所选择的是最正确的人生路。

在生活中你会遇到许多的挫折，许多的事情并不是你不行，而是你没有勇气去尝试，其实如果你尝试了，也许就成功了，而不去尝试的话，永远都不会知道你会成功。歌德说过：“那些是你的梦想的，那你就去做，去尝试，去努力，去奋斗。”

人生的道路永远都是美好的，你的梦想也都是最真的。也许所有的梦想在现实生活中都经不起磨砺，也许所有的期待都会像泡沫一样在现实中破裂，那时你也许会失去对生活的勇气，也许不甘心在平平淡淡中生活。但是如果你有了生活的勇气，那你就会知道，平淡和贫穷并不可怕，可怕的是丧失了对生活的勇气和信心。

风可以吹走春天，但是它吹不走春天的种子；失败可以黯淡昨天的努力，但是阻挡不了辉煌的明天。当你走过一条条坎坷的道路，当一个个憧憬破灭，只要不让风把通往成功的那扇大门关闭，只要不让风把心中的那盏明灯吹灭，只要你不把信念抛弃，那生活就不会抛弃你，那扇通往成功的大门将永远为



你敞开。

永远燃起心灵的那盏明灯，它将为你照亮成功的道路。



当明天变成了今天成为了昨天，最后成为记忆里不再重要的某一天，我们突然发现自己在不知不觉中已被时间推着向前走，这不是静止火车里，与相邻列车交错时，仿佛自己在前进的错觉，而是我们真实地在成长，在这件事里成了另一个自己。



懂了泪水，就懂了人生

生命总是在自己的啼哭中开始，于别人的泪水里结束。医学上认为，眼泪有清洁眼球的作用，是对外界刺激的一种应激性反应，从胎儿时开始，就有了基础泪。于是，泪水就给生命打上了烙印，直到生命结束后，或许还有泪水在纪念你已经飘逝的灵魂。

人是情感的动物，有七情六欲，不能长期压抑在心底，显现于外的，不外乎表情、语言、动作等。喜也好，悲也罢，哭着笑着，泪水就在眼眶中积聚，水一样地流，一滴一滴便是情感的世界。这世界上有真也有假，有呼唤也有陷阱……

泪水不仅与伤感、悲痛有关，也和喜乐有关。怒极反笑，喜极而泣，人在巨大的惊喜或者幸福面前，一时难以找到最好的表达情感的方式，于是泪水先之一步淋漓而出。笑中有泪，性情率真，然其后诸多复杂感慨情感一时之间是难以道尽的，全部凝聚在这夺眶而出的液体之中了。

泪水似乎与女子有缘，善睐明眸，若有雾气朦胧，便是幽潭一碧的美丽和诱惑，生生摄人魂魄风流无限。泪光点点，娇喘微微的黛玉硬是勾走了无数男人的心，为什么都指望“天上掉下个林妹妹”，可想而知。女人流泪，男人往往自作多情地要去怜香惜玉，女人也往往顺水推舟小鸟依人，泪水就成