

文轩

著

转身遇见幸福的

9堂心灵修行课



从迷失到幸福的心灵成长课
献给所有女人的幸福枕边书
奥普拉、希拉里、玫琳凯、妮可……
她们都找到了想要的幸福，你还等什么呢？

ZHUAN SHEN
YU JIAN XING FU
DE
JIUTANG
XIN LING XIU XING KE



中国纺织出版社

文轩
著

转身遇见幸福的

9堂心灵修行课

ZHUAN SHEN
YU JIAN XING FU
DE
JIUTANG
XIN LING XIU XING KE



内 容 提 要

这是一本帮助读者调节心态，发现并收获幸福的书。当你刻意地找寻幸福，就会发现幸福在回避你，而当你用乐观的心态对待万事万物时，当你不沉溺在过去、不迷失在世俗的荣辱中，懂得感恩，学会宽容，能够享受寂寞，发现平淡中的真爱时，你就会发现，幸福就会出现在你的身旁。因为，幸福不在别处，它就栖息在心窗外。

图书在版编目（C I P）数据

转身遇见幸福的9堂心灵修行课 / 文轩编著. —北京：中国纺织出版社，2012.10

ISBN 978-7-5064-8950-8

I. ①转… II. ①文… III. ①幸福-通俗读物IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第181738号

策划编辑：郝珊珊

责任编辑：赵东瑾

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：182千字 定价：28.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换。



人与人之间本身并无太大的区别，真正的区别在于心态：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

人生总有喜怒哀乐，总少不了悲欢离合，很多外在的因素改变了我们的生活，这些是我们不能控制的。然而，每个人都可以控制自己的心，仅过来又控制了每个人的行动和思想，同时也决定了一个人的视野、事业和成就。

高潮与低谷，每个人都会经历，不论是为此次欢欣鼓舞，还是一度消沉、萎靡不振，都是人之常情。然而，若把人生比花园，也不可能每天美丽，有春的众花夺艳，也有秋的萧条凄清；有夏的艳阳照热土，也有冬的雪花结花枝。若把人生比明月，明月自有阴晴和圆缺。

没有人是事事如意的，也没有人是一帆风顺的，关键看你如何看待。有时候，人生的短板也能成为一个优势。

伦敦的一个早晨，大雾弥漫，到处都是灰蒙蒙的。城市的公共汽车、出租车和小轿车都无法行驶，被迫停在路边，大街上的行人只好在大雾中慢慢地步行。

伦敦戈德史密斯大学的教授舍洛克要去学院参加一个十分重要的会议，必须准时赶到学院。舍洛克心急火燎地摸索着往前走，可是没过多久，他就像其他行人那样在自己熟悉的城市里迷路了。

就在这时，舍洛克遇到了一位热心肠的人，对方主动问他想去哪里，需要什么帮助，并介绍说自己叫“好心人”。在获知舍

洛克有急事后，“好心人”自告奋勇地提出给他带路。就这样，“好心人”走在前面，舍洛克寸步不离地跟在后面穿行在浓雾弥漫的城市之中。虽然街上能见度很低，但“好心人”却毫不费力地走着。他领着舍洛克穿过一条巷子，接着又拐过一个路口进入一条大街，然后通过一个广场，只用了大约20分钟就到了戈德史密斯大学。

舍洛克十分高兴，但他对这位好心人如此轻车熟路地抵达目的地感到十分困惑。“好心人先生，真是太感谢您了，要不是您，我将错过非常重要的会议！可是，在这样的大雾中，您是怎样辨别路的？”

“先生，再大的雾也不会难倒我，我是一个盲人。”回答后“好心人”就消失在迷雾之中。

面对那些不如意和不幸，泰然处之、从容面对，才能像上文中的“好心人”那样，乐观、豁达地过一生。

打开心窗，将心中的愤懑与不满抖落窗外，要知道，命运对任何人都公平的，谁都不可能真的一帆风顺，你正困惑于失业之时，事业有成的他可能受困于离婚危机；你正愁苦于下个月的房贷时，有车有房的他可能正面临着更大的阴谋；你正面临疾病的困扰时，健康的他却遭遇了心魔的围攻……没有人例外，在人生的路上都会遭遇危机，都会碰到各种难题，经历种种坎坷，有些人哭了，然后倒下了，有的人哭后却站起来了，这就是区别。

我们能掌控的是对待人生的态度，人生的方向是由我们自己决定的。只有时时保持乐观、积极的思维方式和人生态度，才能享受人生的幸福，才不会为自己的人生留下遗憾。

有心无难事，有诚路定通，正确的心态能让你的人生更坦然、舒心，当然，心态是依靠你自己调适的，只要你愿意，就可以给自己一个正确的心态。

编著者

2012年9月



第一课 幸福不在别处，就栖息在心窗外

有句话说，幸福总在别处，其实只需转变心态，人们就会发现自己拥有的并不比别人少，一切就会随之改变。每个人总是容易看到别人的幸福，而忽略别人的不如意。其实，每棵树的脚下都有阴影，头顶都能接受阳光。

- 生活犹如逆水行舟 /2
- 和自己的心灵对话 /5
- 人生如茶，需要细细品味 /7
- 荣誉的桂冠都是荆棘编成的 /10
- 拥有现在的人最富有 /13
- 人生不可能重来 /16
- 做一回真正的自己 /18
- 得失之间自有新的得失 /20
- 时常给心灵放个假 /24
- 松开握紧的拳头 /26

第二课 别沉溺于过去的风景

最被浪费的一天是没有笑声的一天，沉迷于过去的忧伤、失落或者不幸之中，就是对当下宝贵生命的浪费。走出过去的阴霾，打开心窗，就能领略到活在当下的幸福。

- 别囿于过去中无法自拔 /30

- 别为打翻的牛奶哭泣 /33
- 找到性格中的黄金分割点 /36
- 再忙，也别忘了沿途的风景 /39
- 让目标指引你前进 /43
- 拨开缠绕心灵的忧郁之丝 /46
- 昨天已成往事 /48
- 生命不能承受之重 /52
- 别为过去的错误后悔 /54
- 脱离情绪的“枯井” /56
- 缘来是福，缘去也是福 /58
- 心尘如落叶，需及时清理 /62

第三课 懂得感恩，学会宽容。

拥有一颗善于发现、善于感悟的心，才能体会自然的美好，感受到人与人之间的温暖和活着的幸福。学会感恩与宽容，送给他人一片阳光，自己就能收获无限幸福。

- 换个角度看幸福 /66
- 感悟一只狗的生活哲学 /69
- 学会加法，自然快乐 /71
- 带着感恩的心上路 /74
- 不要忽略身边的幸福 /78
- 生活就是一面镜子 /82
- 多一份感恩，多一份幸福 /85
- 生活不会冷落善良的人 /89
- 宽容别人也宽容自己 /91
- 狭隘的心胸只会限制自己的发展 /95
- 感恩别人，成就自己 /98

第四课 快乐就藏在分享的途中

当你获得成功时，你会快乐；当你帮助他人时，你也会快乐；当你与别人分享快乐时，你会更快乐。正如你将香水喷洒在别人身上，自己也能收获屡屡清香。

- 允许自己被他人“利用” /102
- 舍与得的人生课 /105
- 送给他人一缕阳光 /108
- 你的付出是对自己的尊重 /111
- 换个角度看自己 /114
- 放下自己的贪念 /118
- 一份善念的无价回报 /121
- 吃亏并不一定是坏事 /123

第五课 别迷失在世俗的名利中

幸福、快乐应该是一种平衡而满足的内在感受。要学会满足，假如你不满足，即使睡在天堂里，也如同在地狱中一般饱受煎熬；假如你满足，即便身处地狱，也如同在天堂中一样幸福，所以，知足的幸福才是人生最大的收获。

- 守望那份已得的幸福 /126
- 不为物役，简单生活 /129
- 知足是最大的幸福 /131
- 不要跳进利益的陷阱 /135
- 欲望是心底的黑洞 /137
- 得意淡然，失意坦然 /140
- 不以物喜，不以己悲 /144

- 别觊觎不属于自己的东西 /147
- 常思一二，不想八九 /149
- 看淡权力 /151
- 不依外物，即得快乐 /153
- 看淡“人走茶凉” /155

第六课 享受生活中的寂寞

如果能够用享受寂寞的态度来考虑事情，在寂寞的沉淀中反省自己的人生，真实地面对自己，那么就可以在生活中找到更广阔的天空，包括对理想的坚持、对生命的热爱以及对生活的感悟。独处能让人头脑清醒、思维开阔，也能让人无畏无惧。

- 不是每一个天使都需要翅膀 /158
- 独处是另一种修行 /162
- 做个淡定的雅士 /164
- 坚守无人喝彩的岁月 /166
- 人生需要经过沉淀 /168
- 给心灵洗洗澡 /172
- 水善利万物而不争的智慧 /176

第七课 让微笑变成一种习惯

让微笑变成一种习惯，赶走坏情绪。这是一种对生活巨大的热忱和自信，是一种高格调的真诚与豁达，是一种直面人生的成熟与智慧。这样的人生，无论好坏皆坦然，无论成败皆精彩。

- 别让心里的乌云遮住阳光 /180
- 还给心灵以自由 /184
- 别做坏情绪的主人 188
- 活着不是为了与人比较 /191
- 解开骄傲的枷锁 /194

第八课 感悟沧海变桑田的快乐

当沧海变桑田，生活逐渐随着时间而不断改变，此时与其感叹岁月的蹉跎，不如领略其中的快乐，享受人生不同的风景，领略不同的心境，人生才能更加充实，生命才因此而变得有价值。

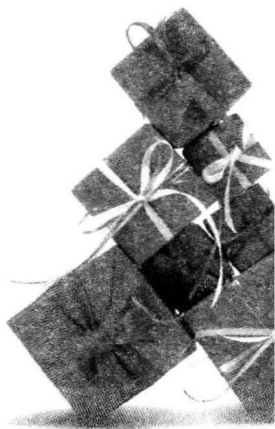
- 转角的阳光一样温暖 /198
- 珍惜生命，热爱生活 /202
- 那些只言片语的表达 /204
- 不要轻易放弃努力 /206
- 坚定地走自己熟悉的路 /210
- 每一朵花开都是美丽的 212

第九课 真爱藏于平淡无奇中

在生活中，总有很多触手可及的温暖被我们轻易地忽略，那些沉淀的爱与关怀始终陪伴着我们走过人生的风雨路，适时地停下脚步，感悟藏于平淡之中的真情，人生才不会留下遗憾。

- 爱是轮回的报答 /216
- 给爱预留一些时间 /218

- 要拥有崇高的心灵 /222
- 唤起心中的爱 /224
- 有一种爱叫做放手 /227
- 不要搅浑婚姻生活的清水 /230
- 相濡以沫才是真爱 /234
- 与过去告别，让往事成风 /236



幸福不在别处，就栖息在心窗外

有句话说，幸福总在别处，其实只需转变心态，人们就会发现自己拥有的并不比别人少，一切就会随之改变。每个人总是容易看到别人的幸福，而忽略别人的不如意。其实，每棵树的脚下都有阴影，头顶都能接受阳光。



生活犹如逆水行舟

有句俗话说：“时间是顺流而下，生活是逆水行舟。”人的一生中时刻都会遇到各种各样的困难。有人为解决温饱问题而奋斗，有人为了抵御气候灾害而埋头钻研，有人为了控制疾病而身先士卒……无论多么幸运的人都无法避免和困难打交道。世人都渴望成功，而成功的人都有不平凡的经历，他们的成功都是从一个又一个困难中走过来的。

当人生遭遇困难时，应该以坦然的心情、积极乐观的心态面对。其实，困难并不可怕，可怕的是不能以正确的态度面对，怀有消极的思想必定会被困难吞噬。当人生面对困难时，信念和精神起着很大的作用。在困难面前，怀着必胜的信心和顺其自然的态度是最好的人生姿态，因为有些事情的结果是难以预料的，期待的结果也许会令人失望，能做到尽力而为就是坦然地面对一切。

一个小男孩13岁的时候，在一次意外事故中失去了双手，从此他失去了生活自理能力，也就是在这个时候，他向父母提出了要读书的要求。没有手的日子是辛苦的，无法像正常人一样握笔写字，他只能用肘关节夹着笔写字。后来，他凭借优异的成绩顺利地考上了大学。大学毕业后他做了一名教师，在教授学生期间，他又学会了写粉笔字，工作之余继续拼搏，又考上了硕士和博士。在读博士期间，他患上了肝癌，等到确诊的时候已经是晚期了，医生断言，他最多还能活3~4个月。面对这场更大的灾难，他以顽强的毅力同厄运抗争。一个月、两个月、三个月……过了一年半，经检查，他的肿瘤奇迹般地缩小了。在这期间，他如期完成了博士论文，并顺利通过了答辩。一个失去双手的人成了生活的强者，他不仅战胜了自身面对的困难，还从社会不接纳他的一次次挫折中走了过来，在人生的舞台上不断攀登新的台



阶，敢于抗争，为自己争取了生命的权利。

拜伦曾经说过：“逆境是到达真理的一条通路。”只有勇敢地面对困难，才能到达胜利的彼岸。天空不会总是蔚蓝，道路不会总是平坦。人的生命中总会有一些不幸，但我们要多想一些开心的事情，把嘲讽变成动力，去取得更辉煌的成功；把磨难当成一种色彩，去涂抹五彩缤纷的人生，做生活的强者。

敏和姗相识于两年半前，她们进入同一家公司，成了同事，当时敏还在上学，她比姗小两岁，她要一边工作，一边学习，非常辛苦。

敏虽然年纪小，却少年老成，讲话、做事条理清楚，滴水不漏。每天中午，敏和姗都会去公司后面的大草坪里散步，两人成了好朋友。

有一天，敏无意间和姗聊起了自己以前的事情。

敏是越南人，她曾经有个美好的家庭，父亲在越南做小生意，母亲是家庭妇女，一家其乐融融。可是有一天，她的爷爷在酒后不知道为什么和她的父亲起了争执，暴怒的爷爷在失去理智的情况下拿起枪，一枪打中了她父亲。结果，父亲死了，爷爷被抓去坐牢。对敏和她妈妈来说，这无异于世界末日。

家里失去了经济支柱，敏的妈妈就把家里值钱的东西都卖了，凑了些钱，带着敏离开了越南，去了澳洲。本来她们想在澳洲谋生，可惜事情并不如想象的那么顺利。到了澳洲领海之后，澳州政府以种种理由拒绝他们上岸，最后几经波折，一个澳籍男人将她们带到了中国，随之那个男人就成了敏的继父。但是，那个男人是个酒鬼，每天喝酒，有时候还打人，她妈妈受不了这样的生活，最终提出了离婚。

于是，她们又流落街头。由于没有什么特殊的技能，敏的母亲就去果园里帮别人摘葡萄、樱桃为生，虽然那时日子很辛苦，但经过努力，她们也攒下了一些钱。

敏真正上学是从10岁开始的，那时候她很自卑，因为学校的孩子都比她小，她不但年纪最大，还不懂当地语言，因此常常被人嘲笑。但她很懂事，她知道妈妈抚养自己不容易，所以从来没抱怨过什么。

经历了那么多磨难，敏很珍惜自己的学习机会，她学得很认真、很刻苦。而且上学期间她一有空就出去打工，学会了怎样和不同的人相处。

凭着自己的积极努力，敏终于进了大学，虽然不是非常好的学校，但能考上大学已经让敏很高兴了。上大四的时候，敏凭着在邮局实习时的良好表现，在毕业之前就找到了一份文员的工作，而且工作十分勤奋。

姗听了敏的经历很感动。

一年后，敏跳槽到另一家公司做助理会计。当时姗认为敏太草率，劝她留下来。然而，敏说：“我不能停止自己的脚步。”

一年半之后，那家公司的会计走了，敏被提升为会计，在给姗的信里，敏掩饰不住兴奋的心情写道：“我终于当上会计了。”

当所有可怕的事情都经历过之后，回头再看看就会发现，过去的种种都是让自己成长和成熟的考验。





和自己的心灵对话

周国平在他的《灵魂只能独行》中写道：“灵魂永远只能独行，即使两人相爱，他们的灵魂也无法同行……灵魂的行走，只有一个目标，就是寻找上帝。灵魂之所以只能独行，是因为每一个人只有自己寻找，才能找到他的上帝。”这个“上帝”指灵魂的归宿、灵魂的家园，或者指灵魂抵达归宿和家园的某种力量。

人生犹如自己握住的风筝，不管是高是低、是远是近，那根线终究握在自己的手里，别人是无法掌控这一切的。人的一生会经历很多事情，能够掌握人生方向的终究是自己，因此人生只能是独行。与自己的心灵对话，打造开阔而宁静的心灵空间。每个人内心深处都有一个这样的避风港，在人生的旅途中走得累了、烦了的时候，不妨走进自己营造的心灵小屋，安静下来，把琐碎的烦恼、生活的困惑暂时抛到九霄云外，静静地倾听自己心灵的声音。

简奈特·弗兰是新西兰著名的女作家，20世纪40~50年代，她在一个村落里长大。也许是村子里生活艰苦的缘故，那里的每个人都显得十分强悍而有生命力。只有简奈特与众人相反，她从小在家里就很怯懦，有时宁可被别人嘲笑也不肯轻易出门。父母很替她担心，并且觉得这孩子不正常。

简奈特从小听着各种关于自己的负面评价长大，也渐渐相信自己不正常了。在小学里，她看着同学们围在一起聊得热火朝天，也很想融入他们的圈子里，可就是不知道该怎么开口。

后来，简奈特被父母送去一个陌生的环境，和同龄孩子相比，她几乎还处于牙牙学语的阶段。于是，她显得更加不正常了，父母就送她去看医生，最初，医生诊断她患了忧郁症，也有诊断为自闭症的。为了帮她走出自闭，父母不得不一次又一次地给她转换学校，但始终没有太大改观，最后她只能

住进了疗养院。入院伊始，父母每月都来探望她，后来渐渐懈怠了，慢慢地似乎就忘了她的存在。

无论是从家里到学校，还是后来进入社会，一直以来，简奈特始终游离于社会之外。她总是喜欢用一些奇怪的字眼来描述一些极其琐碎的情绪，父母和兄弟姐妹听不懂，同学也听不懂，大家都觉得她很奇怪，即使是她最崇拜的老师，也认定她是一个患有严重呓语与妄想症的孩子。

最终她不得不住进精神病院。精神病医院里有位医生发现，这个极端内向、交谈存在困难、有严重自闭倾向的女孩十分喜欢用笔来表达自己并和自己进行心灵沟通。于是这位医生要求她每天都动笔随意写写，在任何地方写下她想到的任何文字。尽管她总是把大段大段的文字堆积在一起，任何人阅读都要费些力气才能理解其中的意思，但是她的文笔却十分优美，整个文章都很富有诗意。

这位医生开始鼓励简奈特投稿。没有人会想到，那些总是被视为不知所云的文字，竟然在一流的文学杂志上刊出了，并获得了文学大奖。此后，英国的精神科医师才慎重地给她开了一张没有生病的诊断证明。那一年，她34岁。经过后来不断的努力，简奈特成了著名的文学家。

在现实生活中，听取和尊重别人的意见固然很重要，但无论何时我们都不要人云亦云，去做别人意见的傀儡，而是要经常和自己的心灵对话，问问自己，想要的究竟是什么。这样我们就不会在左右摇摆、不知所措中身心疲惫，最终失去可贵的机会。努力去做自己想成为的人，无论成败与否，我们都会获得一种成就感和自我归属感。

