



失恋的痛苦
被人误会
不再信任任何人
看他十分不顺眼
恨
被小人暗算陷害
懊恼工作没起色
嘲笑谩骂
被男朋友甩他却迅速找到新欢
被好朋友出卖
吃吃喝喝
好容易心高气傲
脏话
下岗



XIN LING HUI SHOU ZHAN

心灵是一个人的根，人们的观念在心灵深处徘徊而升华；心灵是一个人的灵魂，人们的举动因为心灵这个灵魂辗转而改变

王贤宇◎著

心灵回收站

修复心灵的漏洞 安装爱的补丁

人的心都是不完美的，它有着或大或小的漏洞。遗漏出去的是本性的善良与单纯，趁隙而入的是那丑恶的世俗和愚蠢。寻找出你自己的漏洞所在，让爱填补这些空缺，把心灵更加完美

当代世界出版社



失恋的痛苦
 被人误会
 不再信任任何人
 看他十分不顺眼
 坏心情
 恨
 懊恼工作没起色
 被小人暗算陷害
 嘲笑谩骂
 被男朋友甩他却迅速找到新欢
 被好朋友出卖
 脏话
 下岗
 考试发挥失常
 吃瘪
 好容易心高气傲



XIN LING HUI SOU ZAN

王贤宇◎著

心灵回收站

修复心灵的漏洞 安装爱的补丁

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵回收站：修复心灵的漏洞 安装爱的补丁/ 王贤宇著. —北京：当代世界出版社，2011. 7

ISBN 978-7-5090-0704-4

I. ①心… II. ①王… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 022856 号

书 名：心灵回收站：修复心灵的漏洞 安装爱的补丁

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83907528

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销：新华书店

印 刷：北京京海印刷厂

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：14

字 数：240 千字

版 次：2011 年 7 月第 1 版

印 次：2011 年 7 月第 1 次

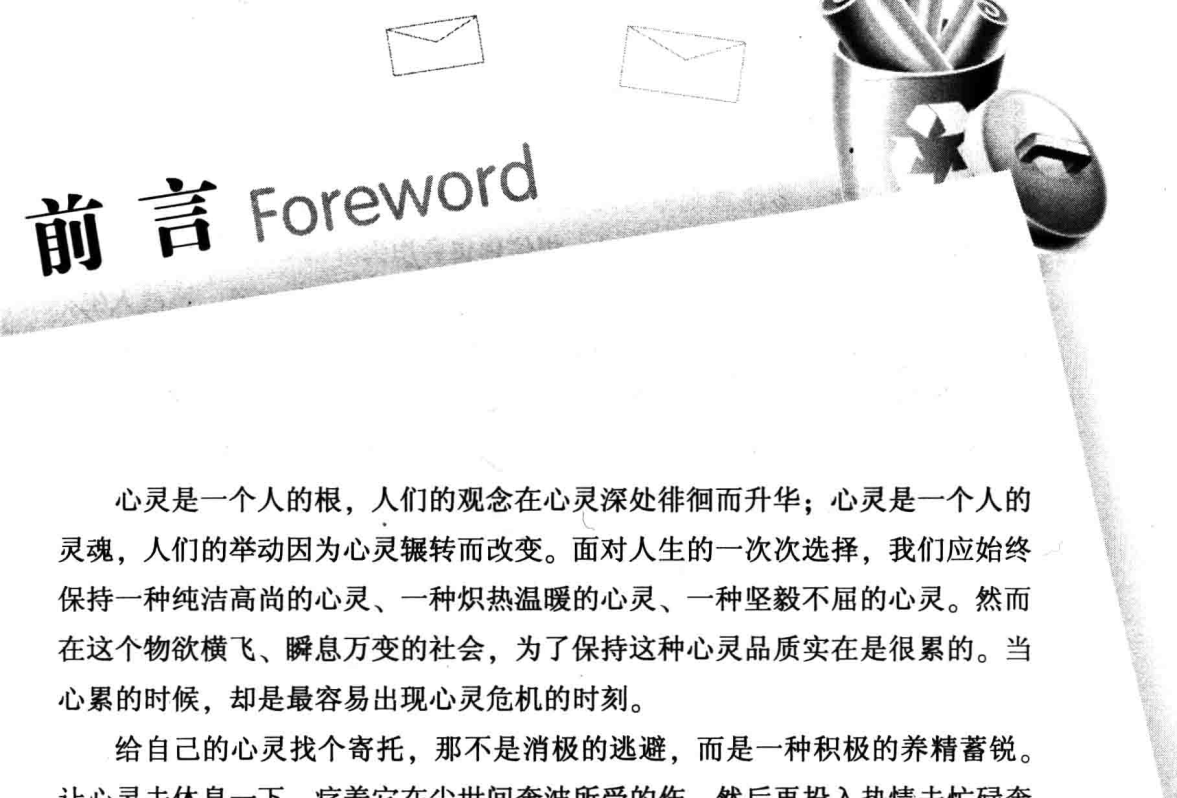
印 数：8000 册

书 号：ISBN 978-7-5090-0704-4

定 价：28.00 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究，未经许可，不得转载！



前言 Foreword

心灵是一个人的根，人们的观念在心灵深处徘徊而升华；心灵是一个人的灵魂，人们的举动因为心灵辗转而改变。面对人生的一次次选择，我们应始终保持一种纯洁高尚的心灵、一种炽热温暖的心灵、一种坚毅不屈的心灵。然而在这个物欲横飞、瞬息万变的社会，为了保持这种心灵品质实在是很累的。当心累的时候，却是最容易出现心灵危机的时刻。

给自己的心灵找个寄托，那不是消极的逃避，而是一种积极的养精蓄锐。让心灵去休息一下，疗养它在尘世间奔波所受的伤，然后再投入热情去忙碌奔波。假如你懂得生活，同时也懂得自己，你一定会在生活中找到那么一点使你安心，使你忘忧，使你沉醉的心灵寄托，然后用自己的爱好去美化并充实生活。这样，物质与精神就得到了平衡！

有了让心灵歇息的想法，那么，我们就需要为心灵建造一个回收站。在这个回收站里，让我们重新浏览过去的生活记录，品味我们骄傲的善举，批评我们无知的过失，审视我们应有的情感，树立我们正确的方向。对于那些不开心的往事，我们就要毫不犹豫的删除掉，对于曾经启迪过我们的人事物，就必须好好地建立一个文件夹保存下去。这样一个心灵回收站将是我们最宝贵的圣地。

匆忙的生活往往使我们忽略了许多美好的、值得欣赏的东西，只有当你寻找到心灵的回收站之后，你才能有闲情去欣赏这世界可爱的一面，才有机会去享受真正属于你自己的人生！

每个人的心灵深处，都是一个缤纷的回收站。在这缤纷的回收站里，有很多与众不同的想法和很多的乐趣。打开心灵的窗户，享受屋外清新的空气。这时，呈现在眼前的是一个奇幻的世界。

用美好的心灵看世界，其实很简单。只要你每天多一份期待，多一份自

信，少一份烦恼。多注意观察身边美好的事物，凡事不要对自己要求太高，做什么事都要以乐观的心坦然相对，相信你也会用美好的心灵看世界。在人生的道路上，多一份感激，少一份抱怨。积极的人总会战胜自己，挑战人生，总会在生活中找到乐趣，找到属于自己的东西。当然也可以交到很多的朋友，可以互相地给予帮助。这样也会萌发感激之心，感激所有的亲人和朋友，懂得孝敬长辈，珍惜友情。因此也会少些抱怨，因为他们懂得利用心灵回收站去创造一个美好的心灵。

卷一 调整心灵显示器的明亮度	001
生活就是白天黑夜，选择白天就是拥有光明	003
面对挑战，我们不是要找到退路，而是寻找出路	005
积极的人在忧患中看到机会，而消极的人则在机会中看到忧患	007
失掉往昔的足迹并不可惜，迷失了继续前进的方向却很危险	009
当我没有鞋穿的时候，却发现身边有人没有脚	011
不如意的时候不要往悲伤里钻，想想开心的日子吧	013
卷二 修复内心的漏洞，安装爱的补丁	015
别去在意辱骂你的人，被疯狗咬一口你也不会咬回去	017
把握当下，现在拥有的东西才是最好	019
不了解生命的人，生命对他来说是一种惩罚	020
上帝从不埋怨人类的愚昧，人类却埋怨上帝不公平	023
拥有一颗无私的爱心，便拥有了一切	025
把手握紧，里面什么也没有，把手放开，你会得到一切	027
卷三 正确地使用“你的文档”	029
还我本来面目	031
拒绝做到绝对完美	035
面子的存在意义	039
缺陷有时就是优势	043
自救才是最可靠的出路	047
最高智慧是认知自己	051
卷四 设计出自己的心灵桌面	057
高举梦想的火炬	059
画出自己的图画	062
快乐回报	065
挠痒与烦恼的禅意	068
生活的筌子	070
笑对苦闷人生的智慧	073

目录

Contents

- 077 卷五 苦难般的缓冲是为了能更流畅地浏览生活主页
- 079 地狱磨练之后就是天堂入口
- 082 鹅卵石、沙子、水
- 084 耐心等待成功的到来
- 087 为自己多挖一口井
- 090 与之杯水的小善之行
- 093 卷六 启动心中的那块读卡器
- 095 三种人的分数
- 098 收敛锋芒，谦逊成梁
- 102 与自己的网上邻居互助同乐
- 106 欣赏美丽，学会放弃
- 109 重拾那份纯真的童心
- 115 卷七 启动心灵杀毒软件，让心灵健康快乐着
- 117 不做情绪的奴隶
- 122 多疑只会徒增无尽的烦恼
- 126 嫉妒是人生的一剂毒药
- 131 焦虑是心灵的重感冒
- 135 攀比只会让你更加不知足
- 140 砸开贪欲的镣铐
- 145 卷八 游走在“大智”与“大拙”间的鼠标
- 147 藏锋露拙赢天下
- 151 成与败有时就取决于舍与得
- 155 注册一个“低调”的账号
- 159 高处不胜寒，俯身有收获
- 162 把生活之痛打成压缩包
- 165 选择性忘记
- 169 卷九 让心态的网速更快更阳光地提升吧
- 171 得意不忘形，失意不灰心
- 175 好心态总能搜索出快乐网站
- 179 简单生活里的简单禅意
- 181 人生苦短，无须多哀

目录

Contents

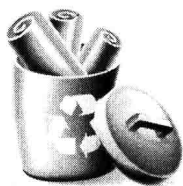
打开桎梏心灵的密码锁	185
致谢于万物，感恩存心底	188
卷十 注销过去的记录，重启人生的道路	193
人生重要的不是所在的位置，而是所朝的方向	195
积极的心态是最准确的人生罗盘	197
享乐属于你的理想乐园	201
耐心处理死机状态中的烦恼	206
寻找自己的芬香	211

心灵回收站

修复心灵的漏洞 | 安装爱的补丁

卷一 调整心灵显示器的明亮度 Manament and dlog

我们透过心灵看到的这个世界，都是我们自己态度的世界。心灵太暗，世界就是乌云密布；心态光明，世界就是晴空万里。擦拭一下心灵显示器，调整好它的明亮度。那么世界也会不吝啬它那无限的阳光，阳光将洒满你的整个屏幕。





1. 生活就是白天黑夜，选择白天就是拥有光明

生活中有一些现象，无时无刻的不发生在我们的身边。当我们认真注意时却能发现很多的生活的真谛。

天上下着小雨时，我们正在街上，只要把雨伞打开就够了，犯不着去说：“真见鬼，又下雨了！”因为这样说，对于雨滴、对于云和风都不起作用。倒不如说：“多好的一场雨啊！”当然这句话对雨滴同样不起作用，但是它对我们自己会有好处。

我们会抖动一下身子，振奋一下，从而使全身发热。因为最微小的愉快动作也会产生这种效果。这样，你就不必担心自己会因为淋雨而感冒。

还有这样一个小故事。

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打着伞，第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。

临考之际做此梦，似乎有些深意，秀才第二天去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲

吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹脱光了衣服躺在一张床上，却背靠背，不是没戏吗？”秀才一听，心灰意冷，回店收拾包裹准备回家。

店老板非常奇怪，问：“不是明天才考试吗？今天怎么就打道回府了？”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“唉，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定能考中。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是双保险吗？跟你表妹脱光了背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”

秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。

很多生活中的现象都可以体现一点，凡事都有其两面性，多从积极乐观的角度去思考，往往会有好的结局。

就如生活是由白天和黑夜组成，白天代表着光明，代表着美好。但并不是白天总能使人快乐。一切的选择在于我们的内心。尽管白天依旧光明，但你的内心充满阴霾，你还会照样闷闷不乐。换个方向去看生活，去看身周围的事与人，用一颗乐观向上的心情面对每一天的生活，你会发现，你的生活每天都是白天，每天都是都是光明与美好。



2. 面对挑战，我们不是要找到退路，而是寻找出路

一位哲人说过，一个人一生中面对的挑战和失败，是成功的三倍。而一个人如果在挑战中获得成功的话，那他的成功将是失败的三倍。

面对人生的挑战与挫折，只有勇敢地迎上，才会获得更多的成功。

不达目的不罢休——卡耐基·克里蒙·史东是美国“联合保险公司”的董事长，美国最大的商业巨子之一。被称为“保险业怪才”。

史东幼年丧父，靠母亲替人缝衣服维持生活。为补贴家用，他很小就出去贩卖报纸了。有一次他走进一家饭馆叫卖报纸，被赶了出来。他乘餐馆老板不备，又溜了进去卖报。

气恼的餐馆老板一脚把他踢了出去，可是史东只是揉了揉屁股，手里拿着更多的报纸，又一次溜进餐馆。那些客人见到他这种勇气，终于劝主人不要再撵他，并纷纷买他的报纸看。史东的屁股被踢痛了，但他的口袋里却装满了钱。

在这种境遇下，一般人都会放弃进入，但史东毫无犹豫的再次进入。在常人所认为的不可能之下，挣着了常人所挣不到的钱。这也便是成功者

的特质，不论多么严峻的挑战，都会走出一条属于自己的路。

秦朝末年，秦军大将章邯攻打赵国。赵军退守巨鹿，并被秦军重重包围。楚怀王于是封宋义为上将军，项羽为副将率军救援赵国。

宋义引兵至安阳后，接连 46 天按兵不动，对此项羽十分不满，于是要求进军决战，解困赵国。但宋义却希望秦赵两军交战后待秦军力竭之后才进攻。

但此时军中粮草缺乏士卒困顿，而宋义仍旧饮酒自顾，项羽见此忍无可忍，进营帐杀了宋义，并声称他叛国反楚。于是将士们则拥项羽为上将军。项羽杀宋义的事，威震楚国，名闻诸侯。

随后，他率所有军队悉数渡黄河前去营救赵国以解巨鹿之围。项羽在全军渡黄河之后他下令把所有的船只凿沉，打破烧饭用的锅，烧掉自己的营房，只带三天干粮，以此表示决一死战，没有一点后退的打算。

正是这样已无退路的大军到了巨鹿外围，并包围了秦军和截断秦军外联的通道。楚军战士以一当十，杀伐声惊天动地。经过九次激战，楚军最终大破秦军。而前来增援的其他各路诸侯却都因胆怯，不敢近前。楚军的骁勇善战大大提高了项羽的声威。以至战胜后，项羽于辕门接见各路诸侯时，各诸侯皆不敢正眼看项羽。

无论是破釜沉舟的楚霸王项羽，还是敢于进取的保险业怪才史东，他们无疑是成功的人，但他们的成功并不是由众多的偶然构成。他们依靠的是在逆境中敢于直上的勇气。

当你面对挑战，已经没有退路时，你便应该想到，既然没有退路，还何必再去多想，必须努力地找出一条出路，这才是最应该做的。

面对挑战，我们不是要寻找退路，而是寻找新路。



3. 积极的人在忧患中看到机会，而消极的人则在机会中看到忧患

有一则寓言：口渴人找到半杯水。快乐人选择：“啊，我终于找到水了！虽然眼下只有半杯水，但千里行始于足下，有良好的开端，我一定还能找到更多的水……”于是感到幸福。苦恼人选择：“怎么就只这半杯水？就这半杯水有什么用？”一气之下挥手顿足却碰倒水杯，然后垂头丧气，坐以渴毙。

在一所大学里，一个教授与学生问答。

教授：“你能说出乐观主义者与悲观主义者的区别吗？”

大学生：“能，先生，二人共饮一瓶酒，喝去一半时，乐观主义者说‘还有半瓶’，而悲观主义者说‘半瓶完了’，对吗？”

积极的人总是能在恶劣的条件下发现机会，发现机遇。而消极的人哪怕给他再好的条件和资源，最终也是会向失败忧虑的方面发展。二者结果不言而喻。

美国有两家鞋厂，为了开发市场，分别派业务员前往非洲考察当地的需求量。甲厂的业务员考察回来，立刻晋升为主管；乙厂的业务员考察回

来，却从此被冷落在一旁。同样去非洲考察，为什么会受到不同的待遇呢？

原来，乙厂的业务员，到了非洲，当天就发了一封电报回厂报告。电报的内容是：“完了！一点希望也没有，因为这里的人都不穿鞋子。”

而甲厂的业务员到了非洲，当天也发了一封电报回厂报告，电报的内容则是：“太好了！希望无穷，因为这里的人都没有鞋子穿。”

同样的事，不同的态度，不同的看待，不同的结果，为什么？“用心”的不同。

有一位父亲想对自己的双胞胎儿子进行一次“性格改造”，因为其中一个过分积极乐观，而另一个则过分消极悲观。

一天，他买了许多新奇的玩具给消极的儿子，又把积极的儿子送进了一间堆满马粪的车房里。结果，消极的孩子泣不成声，父亲便问：“为什么不玩那些新玩具呢？”“玩了就会坏的。”孩子仍在哭泣。

父亲叹了口气，走进车房，却发现积极的孩子正兴高采烈地在马粪里掏着什么。“告诉你，爸爸。”那孩子得意洋洋地向父亲宣称，“我想马粪堆里一定还藏着一匹小马呢！”

积极者与消极者的差别是很有趣的：积极者在每次危难中都看到了机会，而消极者在每个机会中都看到了危难。

生活在这个高压力、也高机遇的社会里。我们应该拥有一颗积极向上的心态，这是成功的一种保证。当你以一颗积极的心面对生活中的问题时，你能够得到比别人更多的机会与发展。

积极的人在忧患中看到机会，消极的人在机会中看到忧患。



4. 失掉往昔的足迹并不可惜，迷失了继续前进的方向 却很危险

一百多年前，一位穷苦的牧羊人带着两个幼小的儿子替别人放羊为生。

有一天，他们赶着羊来到一个山坡上，一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过，并很快消失在远方。牧羊人的小儿子问父亲：“大雁要往哪里飞？”牧羊人说：“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我也能像大雁那样飞起来就好了。”小儿子也说：“要是能做一只会飞的大雁该多好啊！”

牧羊人沉默了一会儿，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。”

两个儿子试了试，都没能飞起来，他们用怀疑的眼神看着父亲，牧羊人说：“让我飞给你们看。”于是他张开双臂，但也没能飞起来。可是，牧羊人肯定地说：“我因为年纪大了才飞不起来，你们还小，只要不断努力，将来就一定能飞起来，去想去的地方。”

两个儿子牢牢记住了父亲的话，并一直努力着，等他们长大——哥哥36岁，弟弟32岁时——他们果然飞起来了，因为他们发明了飞机。这两