

给你七面镜子，照亮你的心灵

*7 Heart Mirrors*

# 心灵的 七面镜子

现代人每天必上的心灵修炼课

龙柒◎编著

人生没有彩排，每天都是现场直播。有的人之所以具有近乎完美的舞台表现，是因为上台前他曾在镜子前反复修炼。我们借助本书送给你修炼心灵的七面镜子，你可以在镜子前照一照自己，看看喜怒哀乐、荣辱得失，看看现在与未来。相信镜子面前的你会将生命演绎得更加精彩！

7 Heart Mirrors

# 心灵的 七面镜子

现代人每天必上的心灵修炼课

龙柒◎编著



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

心灵的七面镜子:现代人每天必上的心灵修炼课/龙柴编著. —北京:  
新世界出版社,2010.12

ISBN 978-7-5104-1428-2

I. ①心… II. ①龙… III. ①心理保健—通俗读物  
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 231017 号

---

**心灵的七面镜子:现代人每天必上的心灵修炼课**

---

**作 者:**龙 柴

**责任编辑:**陈黎明

**责任印制:**李一鸣 黄厚清

**出版发行:**新世界出版社

**社 址:**北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

**发行部电话:**(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

**总编室电话:**(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld—press.com>

**版权部:**+8610 6899 6306

**版权邮电子信箱:**frank@nwp.com.cn

**印刷:**北京嘉业印刷厂

**经销:**新华书店

**开本:**787×1092 1/16

**字数:**187千字 **印张:**13.75

**版次:**2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

**书号:**ISBN 978-7-5104-1428-2

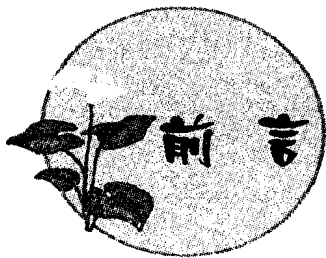
**定价:**32.00元

---

**版权所有,侵权必究**

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



## 照一照你心灵的镜子

每天清晨起来,大凡爱美的人们总爱站在镜子前,悉心地照上一番,为的是让自己更加漂亮、帅气,更加招人喜欢。

有一天,我也像你一样站在了镜子前面。看着镜子里那个面色有点憔悴的自己,我愣了:

缺乏营养的头发被打啮水后,不情愿地直直地立着;

由于工作常加班,眸子已经不再明亮,瞳孔周围还布满血丝,眼睛外围也多了几道鱼尾纹;

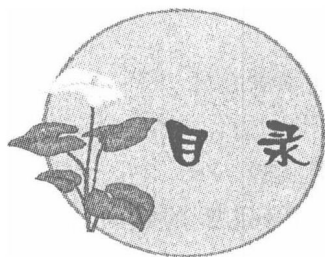
脸上还算干净,尽管底层斑斑点点,现在却已经被很多颜色的粉末掩饰住了;

再往下,是笔挺的西装,考究的领带,看得出,它们天天和我这样在一起也疲倦似的不再明亮;

最后沿着笔直的裤线,我看到了那双有点挤脚但擦得锃亮的皮鞋。

我有点惊诧,开始在想这个人到底是不是自己。记忆里我讨厌过这样的面容和行头,但如今自己却也加入到了这样的队伍中。

曾几何时,在镜子前面,我不情愿地挤着自力更生但满有生命力的青春痘。我还穿着时尚的牛仔褲和休闲的运动鞋在大学校园的东湖公园散步。后来毕业了,而我,也慢慢地习惯了忙碌,习惯了西装革履,习惯了香烟,也习惯了在生活中逢场作戏,眉宇间再也没有那些梦幻稚嫩的顏色……



## 第一辑 穿衣镜：秀出自己的风采

### 1. 职业：做一件适合自己的衣裳 /3

也许你分辨音律的能力不强，但你却有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但是你有一副动人的歌喉。那么就去**做吧**。在认识到自己长处的前提下，如果你能扬长避短，认准目标，努力把一门学问刻苦地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。

- 1.1 做些什么并不重要 /3
- 1.2 善于设计你自己 /4
- 1.3 因为用心，所以加薪 /4
- 1.4 别贱卖自己 /6

### 2. 交往：用光明填满寂寞的心灵 /7

紧闭的心灵，即使用尽心机、竭力奔波，找来再多的烦琐东西，也无法将它装满。今天的世界，人们忙着用物质生活来令自己生活满足，却不能满足过度的物欲追求，这正是造成自己老有挫败感

的主要原因。能填满自己寂寞心灵的其实只有你自己,不是吗?

- 2.1 用光明填满心灵 /7
- 2.2 “照”出你自己 /8
- 2.3 错误算我的 /8
- 2.4 不拒绝任何胜利的果实 /9

### 3. 财富:找到那把九芒星的钥匙 /11

在每个人的星空,都有一颗九芒星。在每颗九芒星的上面,都建有一座快乐的天堂。在每一座天堂的墙壁上,都镶着一扇需要打开的门。在每个人的心中,都藏着一枚九芒星的钥匙。寻找你的九芒星钥匙。找到了,快乐和力量就会像瀑布,从此充满了你的血脉。

- 3.1 找到那枚钥匙 /11
- 3.2 你不会“一无是处” /12
- 3.3 剪断你心中的那根脐带 /13
- 3.4 等待三天 /14

### 4. 人生:给生命注满希望 /15

没有什么比希望更能改变我们的处境。当我们处于厄运的时候,当我们败下阵来的时候,当我们面临一场巨大灾难的时候,我们都应该将人生寄托于希望。希望会使我们忘记眼下的失败和痛苦,给自己的人生重新插上飞翔的翅膀。

- 4.1 看着你自己 /15
- 4.2 让快乐从心开始 /16
- 4.3 让小草沐浴阳光 /17
- 4.4 给生活注满希望 /17

### 5. 情感:给爱一个自由选择的空间 /20

爱一只鸟,给它飞翔的自由,给它歌唱的自由,给它尝试风雨



的自由,给它享受蓝天的自由。爱一个人,给他(她)选择的自由,给他(她)拒绝的自由,给他(她)爱的自由,给他(她)不爱的自由。给他(她)自由,也是给你自己自由。

- 5.1 致谢世界 /20
- 5.2 遵循自然之道 /21
- 5.3 给你选择的自由 /22
- 5.4 你是可爱的 /23

## 6. 生活:孩童般玩转每一天 /25

当你看到一个在妈妈怀里东张西望的小宝宝时,一定会给他(她)一个灿烂的笑。当你与他(她)聊天时,一定也是微笑着。为什么呢?因为你面对的是张无邪的脸,一双天真的眼睛。一个成人,留有一份童真是宝贵的,生活会更加美好,多几分快乐,多几分轻松,多几分惬意。

- 6.1 看看自己 /25
- 6.2 留住一份童真 /25
- 6.3 玩转每一天 /26
- 6.4 学会感激 /27

## 第二辑 望远镜:远方并不遥远

### 1. 职业:锁定重心,寻找那遥远的地方 /31

决定我们是谁的,不是我们的能力,而是我们的选择。要做自己的主人,就要像唐玄奘一样,坚持做自己、做自己想做的事。目的,永远在技巧和方法的前面。一个人如果一开始就不知道他要

去的目的地在哪里,他就无法到达他想去的地方。

- 1.1 心中的目标脚下的路 /31
- 1.2 做生活中的唐玄奘 /32
- 1.3 不能无所事事 /33
- 1.4 告诉自己不可以 /34

## 2. 交往:给信任一个限度 /36

医生与病人,老师与学生,法官与原告、被告,司机与乘客,他们之间都有一个最起码的信任关系:医生对病人的科学诊断、合理用药,老师对学生的爱护,法官的公正,司机对乘客的安全负责,这些都是不言而喻的,是一种很自然的契约关系。这层“契约”关系就是我们彼此信任的限度。

- 2.1 你可以是玫瑰 /36
- 2.2 害人终害己 /36
- 2.3 给信任一个限度 /38
- 2.4 不去踹他 /39

## 3. 财富:拥有一颗不被击碎的心 /40

金钱代表着一种富有,然而拥有无数金钱的人,却不一定是最富有的人。同理,最富有的时候也不一定是最有钱的时候。关键在于你对富有的理解。无论穷人还是富人,只要有一颗朴素的心,都会有最富的时候。拥有一颗不被击碎的信心,一切才皆有可能:生存下来,发展自己,创造财富,造福社会。

- 3.1 自己去创造奇迹 /40
- 3.2 分解财富 /40
- 3.3 一切皆有可能 /41
- 3.4 最富有的时候 /42
- 3.5 释放被关闭了的精灵 /43





#### 4. 人生：躺在目标上荡秋千 /44

只要你一直怀着希望，无论多久，你的目标终会有变为现实的一天。只要有耐心，你就会有躺在目标上荡秋千的那一天。希望是催促人们前进的动力，也是生命存在的最主要因素：只要活着，就有希望；只要抱有希望，生命便不会枯竭。带着希望上路吧，人生总会伴有光明。

- 4.1 知道自己要什么 /44
- 4.2 带着希望上路 /45
- 4.3 躺在目标上荡秋千 /45
- 4.4 寻找生命的灯 /46

#### 5. 情感：天堂里的人懂得保持距离 /48

两个人的心交到了某种程度之后，如果双方都保持清醒，双方都会敏感地觉察到两个人之间差异的存在。如此一来，从这个时候起，两人的关系便有微妙的变化出现了。彼此尊重的空隙就是非常必要的了，所以必须学会保持一定距离。

- 5.1 送你一座天堂 /48
- 5.2 保持一定距离 /49
- 5.3 赞美是一种力量 /49

#### 6. 生活：在节制中与上帝和好 /51

世界上没有十全十美的东西，人亦如此。我们都很脆弱，都会犯错，心中常充满各种猜忌、恼恨、不平……就生命的本质来说，我们一点也不比别人好。所以，当我们开口祈求上帝“免我们的债”时，先决条件是“如同我们免了其他人的债”。原谅别人，与上帝和好，其实就是与自己和好。你生活的环境也会和气美好了。

- 6.1 在约束中前行 /51

- 6.2 寻找不是生命 /52
- 6.3 玩转气氛 /53
- 6.4 原谅无知 /53

## 第三辑 反光镜：认清自己更重要

### 1. 职业：不能让心失业 /57

经济大潮使很多原本有工作的人在竞争中成了不折不扣的失业者，因此对生活也少了些许热情和希望。要知道：人，可以失业。失业没什么可怕，可怕的是自己的心也跟着失业。只要拥有一颗热爱生活的心，你就会有做不完的事。

- 1.1 重视别人 /57
- 1.2 服务 /58
- 1.3 不能让心失业 /58
- 1.4 无所谓第几名 /59
- 1.5 聪明与智慧 /59

### 2. 交往：用别人的眼睛看自己 /61

别人眼中的你是什么样子？听听别人的评论，也许那才是更真实的。在很多时候，看清自己比看清别人更困难。用别人的眼睛去看看自己，也许你会看到另一个你。

- 2.1 用真心对待 /61
- 2.2 用别人的眼睛看自己 /62
- 2.3 帮他人解脱 /62
- 2.4 别自找没趣 /63



### 3. 财富:拨开被恶欲笼罩的光环 /65

恶欲总是埋藏在人性最深的地方。因为它表面带着一层美丽的光环,所以许多人都把它当作最珍贵的东西——有时候贪婪、嫉妒、残忍是可以带来财富和地位的,但人生在世,需要你付出真挚的爱和灵魂。

- 3.1 保持宁静的心灵 /65
- 3.2 挑战你的诱惑 /66
- 3.3 留住灵魂 /67
- 3.4 得亦不喜,失亦不悲 /69

### 4. 人生:真正的快乐是让别人快乐 /71

有人说生命在于创造,有人说生命在于过程,还有人说生命在于拥有。然而,我们常常会在别人的身上看到自己的成就,在别人的生命里感觉到自己生命存在的价值。所以,真正的快乐是建立在别人的快乐之上的。

- 4.1 生命的理解 /71
- 4.2 下一次我会做得更好 /72
- 4.3 承认自己是个笨蛋 /72
- 4.4 更大的房子 /73

### 5. 情感:莫让沉香在羡慕中被抛弃 /75

人生最大的缺憾,就是和别人比较。和高人比较,使我们自卑;和俗人比较,使我们下流;和下人比较,使我们自满。外来的比较是我们心灵动荡不能自在的来源,也使得大部分的人都迷失了自我,隐蔽了自己心灵原有的氤氲馨香。

- 5.1 没有关系 /75
- 5.2 为你祝福的眼睛 /76

5.3 莫让沉香在羡慕中被抛弃 /77

5.4 爱是无须衡量的 /78

## 6. 生活：让生命的天堂焕发光彩 /80

“不行春风，难得春雨。”生命的绿需要德行的沐浴、坚韧的浇灌、挚爱的孕育。德行，心诚，挚爱，心便会永远绿色常青！把自己的爱心、真心、纯心交付给别人，生命的天堂才会焕发光彩。

6.1 收获等于付出 /80

6.2 去点燃生命之光 /81

6.3 试着忘记 /82

6.4 换个做法 /83

# 第四辑 聚光镜：照亮智慧之路

## 1. 职业：热爱并投入自己的选择 /87

没有人生来就有高位要职等着他，即使你受穷也不要悲叹命运对你不公。命运对你很公平，反而是你要求命运给予你特别的垂青，这点显得不公平。悲叹命运的不公平，只会磨灭人的斗志，容易使人陷入悲观的情绪而放弃努力的意志。无论如何，怨天尤人是不可取的。关键是找到适合自己发挥的地方。认清自身所拥有的，将它发挥出最大的能量来。

1.1 聚光自己的才华 /87

1.2 热爱并投入自己的选择 /88

1.3 俯下你高贵的身躯 /89

1.4 原本就该这样 /90



### 1.5 其实没那么复杂 /91

## 2. 交往:别拿自己太当个人物 /93

试着先去喜欢别人,你会发现,你投射在别人身上的光芒会一百倍地反射回你身上。有人走到哪里,就会给哪里带来生气与活力。当你讲话时,他会全神贯注地倾听,让你感到自从他听你讲话的那一刻起,他的身份就比以前更加重要了。不用说,人们都很喜欢他。

### 2.1 喜欢别人等于百倍地喜欢自己 /93

### 2.2 请多看一眼 /94

### 2.3 让生命更有价值 /94

### 2.4 为生命的花朵播种 /95

### 2.5 是水晶又怎样 /97

### 2.6 别拿自己当回事 /97

## 3. 财富:往下3尺有黄金 /99

不是我们的努力不够,不是我们的目标错误,只因我们少了坚持,错过地下3尺的黄金。许多成功者,只在于他们多坚持了一刻——有时是1年,有时是1天,有时,仅仅是一遍鸡鸣。生活就是这样,当我们有幸与机遇邂逅,却往往因为我们少了些许的忍耐、少了些许的等待,就会让我们发出“差之毫厘,谬以千里”的感慨。

### 3.1 天掉下来与你无关 /99

### 3.2 学着在3张桌上办公 /100

### 3.3 你能够创造条件 /101

### 3.4 往下3尺有黄金 /102

### 3.5 收获后悔 /103

### 3.6 苦难是财富 /104

## 4. 人生:敲响良知的钟声 /106

敲开你内心的,也许是一个人,也许是一件事,抑或是一个环

境,抑或是一个声音。敲响心灵的钟声,有时会比严刑酷律有用。良心久疚的人往往会向无言的衾枕泄露他们的秘密。在这个地球上要求得幸福愉快,只有一条路,那就是清白的良心。

- 4.1 让乐趣成就你的人生 /106
- 4.2 拉开你心灵的门帘 /107
- 4.3 留下生命的足迹 /108
- 4.4 敲响良知的钟声 /109
- 4.5 态度决定人生 /110

## 5. 情感:适合的、最美的才是最好的 /112

一个人选择什么样的生活,很多时候不是主动的,而选择适合自己的生活方式则是靠自己主动争取的。生活的方式有各种各样,究竟哪种方式属于你,就好比穿鞋,再好的鞋子不适合你的脚,也不是好鞋子,适合你的鞋子就是好鞋子。生活就是这样,给它一双合脚的鞋子,它就幸福。

- 5.1 适合的才是最美的 /112
- 5.2 完美存在 /112
- 5.3 明白容易糊涂难 /113
- 5.4 悟出自己的禅意 /114

## 6. 生活:机遇就在生命拐角处 /115

生活总是会回报那些勤劳、努力的人,一块石头变成黄金是因为经过烈火的灼炼!一个人成为工作中不可缺少的伙伴,是因为他对工作的执著、热情,更是因为他的全力以赴。生命是个奇怪的东西,它可以不为外物所侵所扰,却可被自身击倒,战胜自身的多处拐角,你就能看到成功的阳光。

- 6.1 泥土可以成黄金 /115
- 6.2 成功就在拐角处 /115



- 6.3 你想你就能 /116
- 6.4 学会让自己心静 /117
- 6.5 原来如此 /118

## 第五辑 放大镜：心有多大，路有多远

### 1. 职业：展示与众不同的自己 /123

将自己的每一条优点都列出来，以赞赏的眼光看看它们。经常看，最好背下来。将注意力集中于自己的优点，你会在心里树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。无论何时何地，请你记住，你是与众不同的，你是这世界上独一无二的造化。

- 1.1 你与众不同 /123
- 1.2 谁敢跟你比 /124
- 1.3 先把事情做对 /125

### 2. 交往：带上一本心的存折 /126

鸟儿无意中带来的一粒种子，谁能料到多年以后会长成一棵大树呢！人心就像一本存折，只有打开来才知道到底有多少收益。每本心的存折正是用一点一滴的善去积累的。一点爱，可以温暖一颗心；一点情，可以送走严冬。我们每一个人，彼此并不熟识，但我们都向陌生人伸出手，给一点关爱，就会温暖整个世界。

- 2.1 带上心的存折 /126
- 2.2 你内在世界的镜子 /127
- 2.3 正反面 /128
- 2.4 给他们一点爱 /129

2.5 把幸福分给别人 /130

2.6 无悔伸出你的手 /130

### 3. 财富: 心有多大舞台就有多大 /132

取法乎上得其中,取法乎中得其下。梦想不妨也放大些,生活就会更有色彩。从某种意义上来说,人生真的是做梦做出来的。越是卓越的人生越是梦想的产物。可以说,梦想越高,人生就越丰富,取得的成就就越卓绝。梦想越低,人生的可塑性就越差。

3.1 梦想不妨放大点 /132

3.2 习惯决定机遇 /132

3.3 发现美丽的自己 /133

3.4 为生命祈祷 /135

3.5 你同样可以拥有 /135

### 4. 人生: 反省是自我治疗的最好方式 /137

生活中,我们总是在抱怨,总是不满,缺点、错误永远是别人的。静下心来好好想想,也许就不是那么回事了。自省是一种自我治疗的最好方式。在自省之时,我们就如在阳光下裸着身子历数自己身上的痞子一样,我们能清楚发现自身的不足,同时还能有足够的时间问自己为什么不足。

4.1 多一些自省 /137

4.2 带上你的空茶杯 /138

4.3 把快乐当作习惯 /138

4.4 上帝的小站 /140

### 5. 情感: 给予别人自由选择的权利 /141

豁达开朗之人比较宽容,能够对别人不同的看法、思想、言论、行为以至他们的宗教信仰、种族观念等都加以理解和尊重。不轻易把自己认为“正确”或者“错误”的东西强加于别人。他们也有不





同意别人的观点或做法的时候,但他们会尊重别人的选择,给予别人自由思考和生存的权利。

- 5.1 都在进步 /141
- 5.2 你可以自由 /141
- 5.3 你最简单的资源 /143
- 5.4 不做败将 /143

## 6. 生活:经历痛苦内心可以更幸福 /145

不幸,如同一场风暴,它能将你摧残得支离破碎,心神疲惫。往往一场不幸,就能毁掉一个人的大好前程。以宽容之心去包容以前痛苦的遭遇,不幸便将会远离我们。打开一道爱的大门,就看到另一样的世界。

- 6.1 可以变痛苦为伟大 /145
- 6.2 开一道门 /146
- 6.3 珍惜你的所有 /146
- 6.4 相信自己,可以通过 /147
- 6.5 做个幸福的人 /148

# 第六辑 三棱镜:折射真实的自我

## 1. 职业:读懂上帝的意思 /153

犹如天使与魔鬼共生,人类与菌类并存,优点也总是与缺点形影相随。你为什么不勇敢地接受与面对自己的缺点,然后积极地克服、改造,甚至利用它呢?如果真的是无法改变,那为何不能坦然地加以容纳呢?怨天尤人,自暴自弃,只能产生更多的烦恼,在