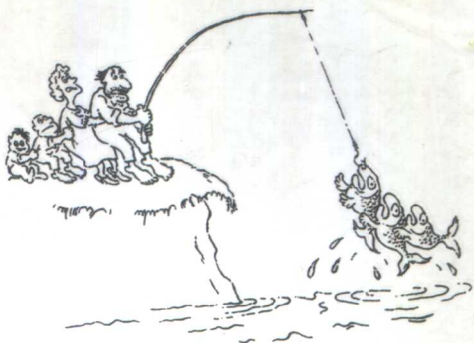


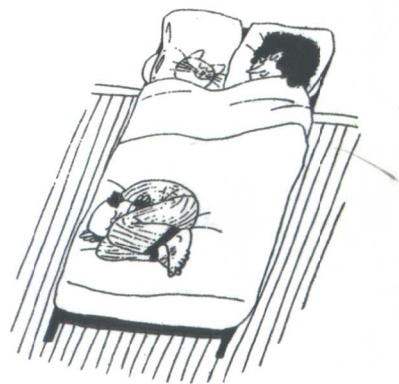
心灵透视
真情文丛
ZHEQINGWENCONG



抛开烦恼回家

一生智慧 一生快乐

主编 / 杨明



广西人民出版社

抛开烦恼回家

主编 杨明

广西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

抛开烦恼回家/杨明 主编. —南宁:广西人民出版社,2002.3
ISBN 7-219-04518-2

I. 抛… II. 杨… III. 心理卫生-普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 010590 号

责任编辑:金芷竹

责任校对:高 健

抛开烦恼回家

杨明 主编

广西人民出版社出版发行

(邮政编码:530028 南宁市桂春路6号)

印 刷:北京翠明文印中心

开 本:880毫米×1230毫米 1/32

印 张:12.25

字 数:260千字

版 次:2002年5月第1版

印 次:2002年5月第1次印刷

书 号:ISBN 7-219-04518-2/G·1085

定 价:19.60元

前言



快乐是自己的事

就像那首老歌中所唱的：“多少脸孔，茫然随波逐流，他们在追寻什么？为了生活，人们四处奔波……”当我们每天奔走在车水马龙的大街小巷，十字路口的红灯似乎也阻挡不住我们行色匆匆的脚步。我们一天天为了生活忙忙碌碌，四处奔波，头顶星星，脚踏月光，却总抹不去尘埃喧嚣的生活中带给我们心灵的负累和疲惫，总抛不开渴望与失望、成功与失败之间的对立带给我们的郁闷和烦恼。

的确，生活中我们有太多的烦恼：一日三餐的操劳、子女读书就业的困惑、工作的波动、人际关系的纠葛等等，桩桩件件都牵动着我们的心，耗费着我们的精力。面对生活的挑战，许多人说，活得真累！

显然，社会激烈的竞争使得我们的生活节奏越来越快，工作压力也越来越大，当然，现代化程度的日益提高，在我们日常工作中真正需要拼体力的并不多，感叹累和烦恼，是因为心力和体力的双倍付出。心里的疲惫加剧了身体的疲劳。正如好多人说的他们物质上并不缺乏且很充实，但内心却充满了焦灼不安，有的甚至有一种孤寂落寞的沧桑感。这其实是一种浮华背后的精神空虚，一种激烈竞争之中的心身疲惫。许多人在工作之余都在寻找一种调整自己，放松自己的方式。让自己抛开烦恼，快乐起来。

其实，各种方式都在每个人自己心里，也就是说快乐是自己的事，没有人能掌控你的快乐。重要的是放松自己的心情，调整自己的心态。记得有这样一个故事：有两个人拉了一车花盆，不经意被摔破了两个。一个人悲伤地说：“真倒霉，摔碎了两个花盆！”另一个则欣慰地说：“真幸运，只摔破了两个花盆。”现实生活中，只见树木，不见森林，不看大局只为眼前的挫折或烦恼所压倒的人不少，而故事中的第二人，不计较失去的，而着眼于自己拥有的，这种人豁达并且有哲人的乐观，在面对挫折时能看到光明，使自己充满信心，也能使自己快乐起来。

面对人生，我们有失有得。仔细审视过去，仍然是得大于失。不必耿耿于失去的或得不到的。若苦苦去追寻失去的，既不能失而复

得却又徒增烦恼和伤感。珍惜你已拥有的和将要拥有的，就能享受生活的馈赠，获得心理上的宁静。

烦恼每个人都有，但每个人对待它的态度不同，有的人能把自己的心情放开，心胸豁然，不让每种烦恼都压在心头，这样的人才能真正找到属于自己的快乐，找到精神欢愉的家园。

朋友，要时刻提醒自己，快乐是自己的事，它就隐藏在我们每个人心里，抛开烦恼，寻找快乐。本书之所以取名《抛开烦恼回家》，就是希望身心疲惫的人们能够抛开工作生活中的烦恼，轻松愉快地回到自己的家，这个家除了我们有形的家之外，还包括我们精神的家园，一个能使我们忘却痛苦，放松自己的心灵乐园。

本书收集了我们日常生活中经常发生的一些小故事，然而小故事虽短，却都折射出一个个生动睿智的生活哲理。每则故事都以平淡的语言娓娓道来，通俗易懂，且在每则小故事后面，编者都加上了非常简短到位的点评，让读者非常轻松地就能领悟到其中的意味，感悟生活的智慧，领悟生命的真谛，得到一种心灵的倾诉与放松。

今天，我们的“心灵透视，真情文丛”之《抛开烦恼回家》能顺利与各位读者见面，还得感谢为我们提供了这一则则生动睿智的故事的作者们，是他们的灵感与智慧给了我们生命深处最深最真的感动与领悟。还得说明的是，至今还有个别作者我们尚未与您取得联系，但对您提供

的故事又不忍割爱，因而一起编辑出版了，在此，请您谅解，并请尽快与我们联系，以便支付您的稿酬。

抛开烦恼回家，寻找快乐的家园，放松自己善待自己，因为快乐永远是我们自己的事。

读者朋友，希望以后每个夜晚的明灯能照在这温暖的书页上，与您一起沉醉于每个故事中的一点点的感动！

杨 明

二〇〇二年三月于北京

第一辑

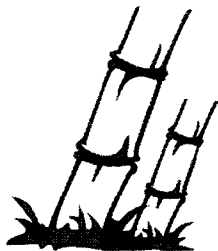
爱的姿势



目

录

- 3 握紧孩子的小手
- 5 三个有关陌生人的故事
- 7 蚂蚁的救助
- 9 爱的姿势
- 11 征服
- 13 人性的掌声
- 15 感知渺小
- 17 父亲
- 19 给生命注满希望
- 21 人心试金石
- 23 约翰逊夫人
- 26 擦背
- 28 开门的声音
- 30 因为爱,所以原谅
- 32 两巴掌
- 34 对父亲说爱他
- 36 三十元钱
- 38 哭鞋
- 40 温暖
- 42 父母的碗里是否有菜
- 44 孝心
- 46 脱去烦恼回家
- 48 父亲的话





目 录

- 50 两个大苹果
- 52 母亲的红灯笼
- 54 母亲的耳朵
- 55 造句
- 57 片语抵万金
- 59 背后的目光
- 61 生活课
- 63 爱的概率
- 65 抓一把沙

第二辑 没有人在原处等你



- 69 遗嘱
- 71 两个苹果
- 73 钻石爱情
- 74 宽容是“黏合剂”
- 76 失去的珍贵
- 78 不再自卑
- 80 情人与妻子的待遇
- 81 爱与不爱
- 84 爱情丝瓜汤
- 86 没有人在原处等你
- 88 安徒生这样解释婚姻
- 90 生死相依
- 91 被搁置的玉米
- 93 真爱无言
- 94 陌生的爱

目

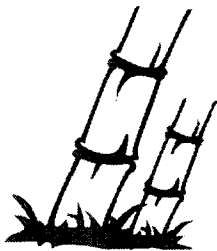
录

- 96 悲伤
- 98 爱杀
- 99 你幸福就是我幸福
- 101 地老天荒的爱
- 103 爱根
- 105 爱是一盏灯
- 107 夫妻难得是糊涂
- 109 爱如白纸
- 110 婚姻何以持久
- 112 爱人的贵重物品
- 114 无光的意境
- 116 少敲了一下
- 117 吵出来的道理
- 119 离婚之旅
- 121 钥匙大战
- 123 一捧沙
- 124 遗产
- 125 墓碑上的爱
- 127 拒绝擦肩而过
- 129 温情苹果
- 131 为自己准备一个鱼篓

第三辑

生命的高度

- 135 淡泊者 快乐者
- 137 人间三苦三乐
- 139 对幸福的理解



目 录

- 141 进路与退路
- 143 自然之道
- 145 鼎力相助
- 146 空白
- 148 生命的高度
- 150 心境的魔力
- 152 生命的标本
- 154 九芒星的钥匙
- 155 厨子与书
- 157 劣与不劣
- 158 灯蕊将残
- 160 月亮怎么不见了
- 162 信任的限度
- 164 失去的和拥有的
- 166 驯马
- 167 最后一句英语
- 169 信心无敌
- 171 幽默原则
- 173 快乐是自己的
- 175 微笑如花
- 177 让永远等一等
- 178 木炭与沉香
- 180 不欺心
- 182 智者
- 183 硬币的尊严
- 185 守信
- 187 上帝的小站
- 189 活着的感觉



目

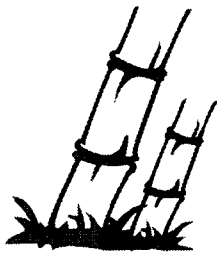
录

- 190 懂得害怕是一种保护
- 192 最富的时候
- 194 铃儿响丁当
- 196 谁是我们的上帝
- 198 拉水车的牛
- 199 心门
- 201 留条后路给自己
- 203 请你帮帮我
- 205 心如朗月
- 207 花的效应
- 208 在生活的鬓角上
- 209 天下第一难事
- 212 生命的价值
- 213 成败的距离
- 214 打破自己才能创造自己
- 216 经验
- 217 系紧你的鞋带
- 219 光环与暗影
- 220 病狮
- 221 路的旁边也是路

第四辑

坚持与放弃

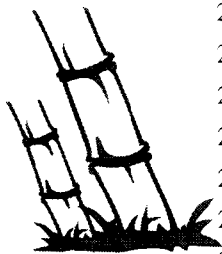
- 225 最后的日子
- 227 泥泞留痕
- 229 规划生命
- 231 自卑的力量



目

录

- 233 小事成就大业
- 235 多学习 少后悔
- 237 只选一把椅子
- 239 丢失的玩具
- 241 启示
- 243 超过 100 万
- 245 感激对手
- 247 坦言失败
- 248 奇迹是怎样创造的
- 250 在绝处寻找生机
- 252 脚下有钻石
- 254 苦难与天才
- 256 圆梦
- 258 另类成本
- 260 成功不像你想象的那么难
- 262 机遇是金
- 263 学会低头
- 265 成功的路径不止一个
- 267 不知节者损福
- 269 信用是金
- 271 狼比狗聪明的原因
- 272 救活自己
- 274 坚持与放弃
- 275 分寸
- 277 永不投降
- 279 等待
- 281 我很重要
- 282 人生的五枚金币



目

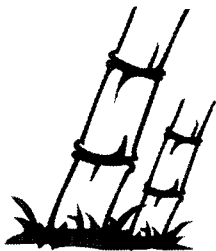
录

- 284 火把的启示
- 285 你不会“一无是处”
- 287 捞鱼
- 288 苹果里藏着星星
- 290 败者的起点
- 292 成功的捷径
- 294 常规
- 295 不被完美所累
- 297 锻造柔软
- 299 上帝不会给得太多
- 300 一只山羊
- 301 没什么?有什么
- 304 渔夫的悲哀
- 305 一封信改变的命运
- 307 你也许还是一位羊倌

第五辑

追赶承诺

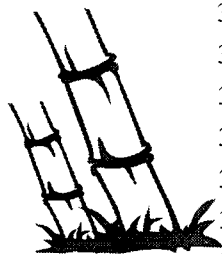
- 311 走不回来的人
- 313 送花
- 315 追赶承诺
- 317 原味
- 319 三只毛毛虫
- 321 事事皆有回报
- 323 越洋电话
- 325 给予之后



目

录

- 326 只锁自己
- 327 温情罚款
- 329 嫉妒
- 331 好名声
- 333 与狼为友
- 335 “看不清”的智慧
- 336 实力在酒外
- 338 致命的友谊
- 340 练一练“气度”
- 342 理解令人难堪的好心
- 344 舌头如刀
- 345 玫瑰的朋友
- 346 钉子
- 347 揩拭心灵
- 349 锯掉“椅背”
- 351 善做“曲线”生意
- 353 小书屋做大文章
- 354 我只在乎你
- 356 永不丢失
- 358 最富的乞丐
- 360 谁是你真正的支持者
- 362 成功的秘诀
- 363 两个打工者
- 365 不要为打翻的牛奶哭泣
- 366 失败
- 368 舍弃
- 370 高处



爱的姿势

第一辑

这个平凡的姿势化作了永恒的一幕，生动地诠释了一个最圣洁的词汇——伟大的母爱。

