

GEI XINLING XIGEZAHO

当你逐页阅读本书时，你将会明白这样一个道理：
决定一个人命运的并不是他所处的环境，
而是决定于他是否有一个良好的心态，
是否懂得在任何情况下，
都不忘清洗自己的心灵，
以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。



给心灵

裴玲◎编著

正确把握
自己心态的方法

洗个澡



金城出版社



THE HISTORY OF THE
HUMAN MIND
FROM THE EARLIEST
TIMES TO THE PRESENT
BY
H. J. ELLIOTT
AND
J. H. ELLIOTT



THE HISTORY OF THE
HUMAN MIND

FROM THE EARLIEST
TIMES TO THE PRESENT

洗个澡

THE HISTORY OF THE
HUMAN MIND

FROM THE EARLIEST
TIMES TO THE PRESENT

GEI XINLING XIC

8.0005 普通图书全一册

00.0000 00.0000

给

心灵

裴玲◎编著

正确把握
自己心态的方法

洗个澡

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡/裴玲编著. —北京:金城出版社,2003.8
ISBN 7-80084-486-2

I.给... II.裴... III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 052551 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

中国电影出版社印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 1/32 7 印张 100 千字

2003 年 8 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

印数:18501-22500 册

ISBN 7-80084-486-2/B·41

定价:18.00 元

序言

有一个年轻人准备去探险。当时,正逢要去的地方遭受严重旱灾。年轻人随身带了一个沉重的背包,里面塞满了食品、切割工具、衣服、指南针、护理药品等。年轻人对自己的背包很满意,认为已为旅行做好了充分的准备。

一天,当地的向导检视完背包之后,突然问了一句:“这东西让你感到快乐吗?”年轻人愣住了,这是他从未想过的问题。他开始问自己,结果发现,有些东西的确让他很快乐,但是,有些东西实在不值得背着走那么远的路。

年轻人决定取出一些不必要的东西送给当地村民。接下来,因为背包变轻了,他感到自己不再有束缚,旅行变得更愉快。他因此得到一个结论:生命里填塞的东西越少,就越能发挥潜能。从此,他学会在人生各个阶段定期解开包袱,随时寻找减轻负担的方法。

朋友,如果你还没有找到正确把握自己心态的方法的话,那么请到这书里去寻找吧。

《给心灵洗个澡》一书用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理,具体介绍了人们应如何调节心态:即心态决定命运,活的就是心情,在绝望处抓住快乐,学会放弃,不要与自己对抗,生命没有长短,打破心中的瓶颈等。

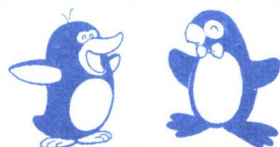
朋友,当你逐页阅读本书时,您将会明白这样一个道理:决定一个人命运的不是他处的环境,而是他是否有一个良好的心态,是否懂得在任何情况下,都不忘清洗自己的心灵,以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

contents

目录

第一辑 心态决定命运 1

定位改变人生	3
生命的格局	4
心态决定命运	6
心墙	7
礼物	9
忘记	10
给人以爱	11
培养富足之心	12
信念	13
应变	14
自我反省	15
制定人生的目标	16
细微之处	17
控制情绪	19
每天给自己一个希望	20
对自己说“OK”	21
为自己鼓掌	22
德行	24
选择自由	26
相信自己	28
感恩	29
全心全意	30
土豆哲学	31
自我激励	32
征服自己	34
打破消极的观念	35
信仰	37



第二辑 活的是心情 39

给心灵洗个澡	41
宽容	42
豁达人生	43
养成幸福的习惯	44
保持一颗童心	46
点燃热情的火焰	48
活的是心情	49
自嘲	50
微笑	51
疏泄怒气	52
宠辱不惊	54
游戏	56
从容	58
分享	59
拥抱自己	60
不要太在意赞许	62
永恒	64
别陷入他人的评论中	67
学会心理调控	68
心想事成	70
心静	71
打开心窗	73

2015/7/15

第三辑 困境中体会快乐 75

给自己树一面旗帜	77
走出挫折的阴影	79
在绝望处抓住快乐	80
凡事往好处想	81
给予	82
放低姿态	83
忍耐痛苦	84
踏脚石	87
走出幼稚的围城	89
笑对死亡	91
冒险	94
点亮生命的灯	96
把困难当作机遇	98
从低谷 中认识自己	100
被击倒后	102
希望	103
动力大于压力	104
挫折孕育着辉煌	105
鱼和鱼竿	107
凡事要努力争取	108



第四辑 学会放弃 109

第二只鞋	111
学会拒绝	112
贪婪的代价	114
取与舍	117
选择	121
放下	123
宽大为怀	124
松手	125
爱能化解仇恨	126
摆脱烦恼	128
不要作茧自缚	129
金钱不是最重要的	130

第五辑 不要与自己对抗 131

随遇而安	133
消气	135
接受自己	137
不要与自己对抗	140
再努力一次	143
抉择操之于己	145
螳臂挡车	147
衡量自己的实力	148
忏悔	149
杯子是圆的	150
不要死守陈旧的观念	151
做人要有自知之明	152
消灭自卑	154
学会应付尴尬	156
优势也能成为隐患	157
理想	159
执著不一定是好事	160



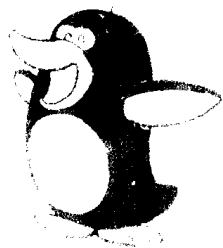
第六辑 生命没有长短 161

给自己一个机会	163
敢于走自己的路	165
生命没有长短	167
尊重	169
不要说自己什么都没有	171
敢于失败	172
爱有时也是一种伤害	174
勇敢	175
再忍耐两分钟	176
开设一个感情账户	178
永不满足于现状	180
跨越年龄的栏杆	181
伸出你的双手	183
忘了时间的存在	184



第七章 打破心中的瓶颈 185

学会感激	187
打破心中的瓶颈	188
自信	189
常识比理论重要	191
沉默	192
毛毛虫的故事	193
心路	194
在贫穷中也要保持尊严	195
适度	197
开心	198
富裕	199
挑战失败	200
自己的窗户脏了	202
心理贫穷	203
你可以创造机会	205
光环效应	206
完美的未必是最好的	207
真诚	208
诚实是金	210
改变自己	211
承认错误	212
学会突破自我	214



第一辑 心态决定命运

心态能使你成功也能使你失败，
不要因为你的心态而使你成为一个
失败者。

如果我们想改变自己的世界,首先就应该改变自己的心态。心态是正确的,我们的世界也会是正确的,当我们抱着积极心态时,遇到的一些困难与挫折便会在我们面前低头。

——杰利密·泰勒



心

态

决

定

命

运

定位改变人生

你给自己定位什么,你就是什么,定位能改变人生。

一个乞丐站在路旁卖橘子,一名商人路过,向乞丐面前的纸盒里投入几枚硬币后,就匆匆忙忙地赶路了。

过了一会后,商人回来取橘子,说:“对不起,我忘了拿橘子,因为你我毕竟都是商人。”

几年后,这位商人参加一次高级酒会,遇见了一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢,并告知说:他就是当初卖橘子的乞丐。而他生活的改变,完全得益于商人的那句话:你我都是商人。

这个故事告诉我们:你定位于乞丐,你就是乞丐;当你定位于商人,你就是商人。

定位决定人生,定位改变人生。

汽车大王福特从小就在头脑中构想能够在路上行走的机器,用来代替牲口和人力,而全家人都要他在农场做助手,但福特坚信自己可以成为一名机械师。于是他用一年的时间完成别人要三年的机械师训练,随后他花二年多时间研究蒸汽原理,试图实现他的梦想,但没有成功。随后他又投入到汽油机研究上来,每天都梦想制造一部汽车。他的创意被大发明家爱迪生所赏识,邀请他到底特律公司担任工程师。经过十年努力,他成功地制造了第一部汽车引擎。福特的成功,完全归功于他的正确定位和不懈努力。



生命的格局

命运掌握在自己手中。但你的心灵之门如果不打开,就无法改变既定的局面。

有个钓者在岸边岩石上垂钓,有几名游客在欣赏海景之余,亦围观钓上岸的鱼。

只见钓者竿子一扬,钓上了一条大鱼,约有三尺来长,落在岸上后,那条鱼仍腾跳不已。钓者冷静地用脚踩着大鱼,解下鱼嘴内的钩钩,顺手将鱼丢回海中。

围观的众人响起一阵惊呼,这么大的鱼还不能令他满意,足见钓者的雄心之大。就在众人屏息以待之际,钓者鱼竿又是一扬,这次钓上的是一条两尺长的鱼,钓者仍是不多看一眼,解下鱼钩,便将这条鱼放回海里。

第三次钓者的钩竿又再扬起,只见钓线末端钩着一条不到一尺长的小鱼。

围观众人以为这条鱼也将和前两条大鱼一样,被放回大海。却不料钓者将鱼解下后,小心地放进自己的鱼篓中。游客中有人百思不解,遂问钓者为何舍大鱼而留小鱼。

钓者回答:“喔,那是因为我家里最大的盘子,只不过有一尺长,太大的鱼钓回去,盘子也装不下……”

舍三尺长的大鱼而宁可取不到一尺的小鱼,这是令人难以理解的取舍标准,而钓者的惟一理由,竟是因为家中的盘子太小,盛不下大鱼。



在我们的生活经历中,许多人都经历过类似的事情。例如,因为自己平凡的背景,而不敢去梦想非凡的成就;因为自己学历的不足,而不敢立下宏伟大志;因为自己的无知,而不愿打开心扉,去追求更好的生活。可是如果你不主动打破生命的格局,你就无法改变你的人生。

心灵感悟

人是自己命运的主宰。只有积极追求美好的生活,才能实现自己的梦想,开创成功的人生格局。



心态决定命运

人的心态是随时随地可以转化的。一个人心里想的是快乐的事,他就会变得快乐;心里想的是伤心的事,心情就会变得灰暗。

著名哲学家周国平写过一个寓言,说一个少妇去投河自尽,被正在河中划船的老艄公救上了船。

艄公问:“你年纪轻轻的,为何寻短见?”

少妇哭诉道:“我结婚两年,丈夫就遗弃了我,接着孩子又不幸病死。你说,我活着还有什么乐趣?”

艄公又问:“两年前你是怎么过的?”

少妇说:“那时候我自由自在,无忧无虑。”

“那时你有丈夫和孩子吗?”

“没有。”

“那么,你不过是被命运之船送回到了两年前,现在你又自由自在,无忧无虑了。”

少妇听了艄公的话,心里顿时敞亮了,便告别艄公,高高兴兴地跳上了对岸。

美国著名的心理学家威廉·詹姆斯说:“我们这一代人最重大的发现是,人能改变心态,从而改变自己的一生。”的确,人生的成功或失败,幸福或坎坷,快乐或悲伤,有相当一部分是由人自己的心态造成的。

给

心

灵

洗

个

澡



心墙

在当今社会里，人们之间的交流越来越多地限于电话、电子邮件，而少了一份面对面的交流与沟通，于是一堵无形的心墙拉开了人与人之间的距离。

一位建筑设计大师杰作无数，阅历丰富，但最大的遗憾就是正如人们批评的那样，把城市空间分割得支离破碎，楼房之间的绝对独立加速了都市人情的冷漠。过完 70 岁寿辰，大师意欲封笔，而在封笔之作中，他想打破传统的楼房设计形式，力求让住户之间开辟一条交流和交往的通道，使人们相互之间不再隔离而充满大家庭般的欢乐与温馨。

一位颇具胆识和超前意识的房地产商很赞同他的观点和理念，出巨资请他设计。果然不同凡响。

然而，大师的全新设计叫好不叫座。社会上炒得火热，市场反应却非常冷漠，乃至创出了楼市新低。

房地产商急了，急命市场调研。调研结果出来，让人大跌眼镜：人们不肯掏钱买房的原因，是嫌这样的设计虽然令人耳目一新，但邻里之间交往多了，不利于处理相互间的关系；在这样的环境里活动空间大了，孩子们却不好看管；还有，空间一大，人员复杂，对防盗之类人人担心的事十分不利……



大师听到反馈,心中痛惜不已:我只识图纸不识人,这是我一生中最大的败笔。

我们可以拆除隔断空间的砖墙,而谁又能拆除人与人之间坚厚的心墙?

给

心

灵

洗

个

澡

心灵感悟

我们有时可以跨越前进路上的一切障碍,却无法摧毁人与人之间那道厚厚的心墙。朋友,打开你的心窗,生活会给你更多的爱与温暖。