

孙拓
编著



城市身心 修炼课

周围车水马龙，
身心疲惫的我们，
慢慢寻找出口，
寻求心灵的自由。

城市必备心灵宝典

不在都市繁华中迷茫

磨炼心态，修炼身心，改变人生！

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司

典
DIAN CHANG



城市身心修炼课

CHENGSHISHENXINXIULIANKE

孙 拓◎编著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

2014年·沈阳

© 孙拓 2014

图书在版编目 (C I P) 数据

城市身心修炼课 / 孙拓编著. — 沈阳: 万卷出版公司, 2014.10

(典藏 / 吴昊主编)

ISBN 978-7-5470-3215-2

I. ①城… II. ①孙… III. ①个人—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第198176号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京中印联印务有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 178mm × 254mm

字数: 290千字

印张: 17

出版时间: 2014年10月第1版

印刷时间: 2014年10月第1次印刷

责任编辑: 张雪娇 张洋洋

封面设计: 任展志

版式设计: 范 娇

责任校对: 侯俊华

ISBN 978-7-5470-3215-2

定 价: 19.90元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284521

E-mail: vpc_tougao@163.com

腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李 福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090
如有质量问题, 请速与印务部联系。联系电话: 024-23284452



经典之藏，心灵之旅



读书是一件辛苦的事，读书又是一件愉悦的事。读书是求知的理性选择，同时，读书又是人们内在自发的精神需求。不同的读书者总会有不同的读书体验，但对经典之藏，对精品之选的渴求却永远存在。

传统上，读书是求学的手段，千百年来，人类知识的传承，最重要的总是通过书籍的记载与传述。因为有了书，人类才可以文脉延续，薪火相传。西哲说：书籍是人类进步的阶梯。因而，先贤们都把读书当作高尚而庄重的事情，赋予读书神圣、光荣的使命感。故此，韦编三绝、悬梁刺股，以及凿壁、囊萤、映雪等等，就成了刻苦求学的典型，千百年来成为人们效法的楷模。于是，寒门学子挑灯夜读，富家子弟潜心求学，或诚心拜师，或自学成才，诸如此类的事例，就成了激励学子上进求学的传说故事而广泛流传。

书籍除了自身寓含的教化功能外，还能让人感到身心的愉悦和快乐。在文化生活极度匮乏的年代，人们极力去寻找各种承载文明的载体，来填塞文化需求的饥渴。一本残破小书，可以在上百人的手中传递和阅读，看完后仍意犹未尽，不忍释卷。彼时，人们读书如饥似渴，却并无黄金屋、颜如玉一类的功利目的，有的只是内心的精神需求，读书的愉悦与快乐正在于此。仲春季节，读书间隙，推窗而立，鸟语花香扑面而来，内心深处则有禾苗拔节的哗剥之声回响；炎炎夏日，一卷在手，品茗读书，摇扇驱蚊，自然能感受到心灵的清凉和愉悦；秋风瑟瑟，听窗外传来淅淅沥沥的雨声，啜一口酽茶，想起“风声雨声读书声”的名联，便会发出会心的微笑；数九严冬，寒意砭骨，围炉夜读或雪夜捧卷，书香入

腹，情暖人心，又能体验到视通万里、思接千载的悠悠遐思。

无论是求学求知还是寻求精神上的愉悦，读书都是我们的一种心灵之旅，是接受自我内心的召唤和灵魂的导引上路，让自己再次起飞得到新生的力量。变换的风景，奇异的遭遇，萍逢的客人……这一切旅途中可能发生的事件，都会在我们读过的书籍中出现，它们强烈地超出了我们已知的范畴，以一种陌生和挑战的姿态，敦促我们警醒，唤起我们好奇。在我们被琐碎磨损的生命里，张扬起绿色的旗帜；在我们刻板疲惫的生活中，注入新鲜的活力。

正因为读书之益，读书之趣，我们才对书籍本身挑剔起来。试想，灵魂之伴侣如何可以等闲视之呢？一本书的好坏，总会有无数人来品评，既有芸芸众者即兴点评，又有专家学者细心解析，然而，书籍最终的裁定者是历史而不是某一种潮流。随着时光的淘汰，留下来的经典之作渐渐走进更多人的视野，留在人们的案头，成为经典之藏。

“典藏”之作正如伴随我们的益友，多闻、博大、精彩而有趣，这样的益友，需要人们用心地品读，细心地筛选，最终把最好的“朋友”留在自己的身边。我们的“典藏”正是帮助读者挑“益友”的一种尝试，希望能把经典的、有价值的或者有趣的书籍放在读者的案头，让它们像朋友一样陪伴每一位读者走上自己的心灵之旅。

当我们打开书本，走进属于自己的心灵世界，自然能够体验那种君临一切的奇特感觉。此时心如止水，宁静安然，恰如室外无言的星月，美文佳句不期而至时，或击案称绝，或吟哦出声，甘之如饴。愿这“典藏”之作能给我们的心灵留下一块绿荫，助大家在自己的漫漫行旅中搭起一座可供休憩的风雨亭，对抗庞大、芜杂、纷繁的外界侵扰。



城市身心修炼课

居住在喧闹的城市中，我们的身边每一天都是车水马龙，灯红酒绿。你是否在上班的时候匆匆奔忙，只是在路边摊随便买一个蛋饼和豆浆？你是否在下班时挤在地铁或公交上，感慨自己终于又应付过去了老板交代的任务？你是否晚上身心俱疲躺在床上的时候，感觉自己又度过了平淡无奇的一天？日复一日，年复一年，长期堆积在胸口的抑郁得不到有效地释放和解脱，就是很多人亚健康的原因。想要摆脱这个状态，我们就一定要找到一个“出口”。

那么，这个出口是什么呢？其实就是好好感受现在我们拥有的一切，并知道自己一直想要的到底是什么。我们需要上一堂“修炼课”，这样，我们才不会迷失在被高楼大厦和高架桥占据的有限空间里。阅读《城市身心修炼课》，用智慧的话语去拨开人生的迷雾，用真实的故事去感触心灵，用最真切的感情去感染灵魂。认识全新的自己，抱着积极心态，回顾过去，憧憬未来，美好的生活触手可及。

目 录

第一章 寻找自我，认识本我

认识自我才能不走弯路	003
“你”是独一无二的	006
不要活在他人的尺子之下	009
自卑会错失机遇	013
缺憾美也是一种真实美	016
自己的尊严自己维护	019
正视缺陷，妥善处理	022

第二章 莫要执迷，万事有度

遇事静默，淡然处之	029
苦难是生活的一部分	032
“攀比”是一座牢笼，永远找不到出口	036
放手也是一种解脱	039
希望通向出路，绝望通向绝路	043
痴嗔皆是异态	046

第三章 欲望是火，需要警戒

身外物，莫痴迷	053
欲望越多，人越不幸	056
贪念是一只丑陋的猛兽	059
生活其实很简单	063
禁得住诱惑，耐得住寂寞	066
有得便有失	070

第四章 心灵洗涤，定期自省

人贵在懂得自省	077
懂得低头才配拥有仰望	081
遇到问题先观照自己	084
思想的高度决定你的高度	087
真正的自由来自于心灵上的纯净	091
还自己一片宁静，生活也会变得不同	094

第五章 都市生活，妙招在此

放眼未来，注重理财	101
人生在世，难得糊涂	104
说话也有它的艺术	108
积攒人脉，助你成功	111
抓住机遇，改变人生	115
善用智慧的利剑	118
身体健康，需要爱护	122

第六章 与人相处，和善为妙

宽容恰如一江春水	129
真诚是万能的砝码	132
感恩是人生的必修课	136
幽默也是一种智慧	139
不要吝惜你的赞美	143
合作方可实现共赢	146
微笑是幸运的信使	150

第七章 积极乐观，心态向阳

抱怨是不幸的放大镜	157
生活是一面镜子，请你微笑	160
积极乐观的人会发光	163
胜败是人生的主旋律，坦然面对	167
做情绪的主人，把握自我	170
快乐无处不在，日日皆有	174
帮助他人，撼动心灵	178

第八章 放眼当下，且行且珍惜

踏出回忆的泥沼	185
不要让明天透支了你的快乐	188
珍惜时间，一切从现在开始	191
活在当下，选择开怀	194
忙里偷闲，享受生活	198
身边小事，亦是财富	201

第九章 挖掘潜力，专项培养

自信是一切可能的阶梯	209
拒绝捆绑，善于自我突破	213
转变思维，改变结果	216
规划好道路再举步前行	220
学会借鉴他人的经验教训	224
经营长处，有所方向	227
努力学习，获取知识	231

第十章 幸福真谛，各自为是

幸福与否，叩问心门	237
在细节中体味幸福	240
分享即是一种幸福	244
简单的便是幸福的	247
梦想成真，幸福满满	251
知足常乐	255
婚姻的幸福需要两者的共同维护	258



城市身心修炼课 第一章

寻找自我，认识本我

生活在这车水马龙、霓虹闪耀的大都市之中，难免会出现苍凉无助的迷茫感。这漫漫长路不知所向的无措来源于哪儿？它来源于贫乏的自我认知。一个丰富且清晰的自我认知可以助你赶走扰人的迷茫与无措。作为成熟的都市人，应该明确自己与周身环境的关系，对未来的发展做出基本的规划。以此完成在纷繁社会中寻找自我的根本目标。你是否会因他人的观念而左右自己的生活？倘若你的回答是肯定的，你应该为自己而感到惋惜，因为你没有认识到自己的唯一性。你是独一无二的，不需要运用他人的标准来鉴定自己的幸福。个人的笑乐哀痛应该由自己掌握，即使被人羞辱了你的缺陷也莫要自卑，自卑感会令人自怨自艾，错失机遇。坦然地接受你的缺陷，在向上的人生中不断完善自己，幸运自然会从天而降，依偎在你的左右。

认识自我才能不走弯路

近来，恰逢五一长假，与朋友们小聚，聊家庭，聊事业，聊将来，说了很多知心话。在交流的过程中总是流露出一种情绪——无所寄托。或者说这是一种“迷茫”的情愫。经常会听到身边的人说：“每天忙忙碌碌，不知道为了什么？”也有人感叹道：“我真不知道我到底要什么，应该做些什么？”你也曾这样叩问过自己的内心吗？坦白地说，我经常这样询问自己。也许每个人在人生的某个阶段都会有这样的迷茫感，而这种迷茫多半来源于对自我的迷失。寻找自我并不是一个简单的命题，有那么一部分人折腾了一辈子也无法真正认识自我，等到耄耋之年，才不得不惋惜以往走过的弯路。

人生就是现场直播，走过便不能重新来过。为了避免走过多的弯路，我们应该先明确自我认识（自我认识是对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，对个体身体、心理、社会特征等方面的认识）的重要性。有这样一则寓言故事：一只羊清晨出来觅食，当它走到一处栅栏外时，被里面嫩绿的白菜吸引了，然而栅栏过高，羊需要费很多力气才能进去。就在这时它发现在太阳的斜照下，自己的影子是那样的高大。于是羊得意地说：“我这样高大，即使不吃白菜也没关系，我可以去吃那些美味的果子。”羊转身到远处去寻找果树，太阳也逐渐向西移动。当羊跑到果树下时，太阳照在头上，影子变得又短又小。羊对自己很失望，认为自己这样矮小，吃树上的果子是不可能了，还是回去吃白菜吧。下定决心后，羊赶紧往回跑，到达目的地时，太阳已经偏西，羊的影子又被拉得又高又长。羊不禁问：“我为什么回来了呢？我

是如此高大，还是回去吃果子吧！”带着欣喜的心情羊又重新向果树跑去。就这样，直到太阳落山，羊仍然是饿着肚子。羊在觅食过程中，总是用影子来衡量自我，永远无法辨认自己的真实身高。在它乐此不疲地奔波于果树与白菜之间时，其实一直在走弯路。最后导致的结果便是觅食失败，只能饿肚子。倘若最开始根据自己的身高而选择白菜，吃饱肚子应该不是什么难题。这是一只不能正确认识自我的羊，所以干了许多费力不讨好的事。我们在生活中，在未来的规划中，一定要重视认识自我这一环节。

在这个各司其职的社会中，为什么有些人做销售做得那样成功，为什么有些人做教育做得那样风生水起。最关键的是他们找到了适合自己的事业方向，这些选择都要根据自身的条件进行思量。那么，怎样才能正确地认识自我呢？简单地说主要有两方面：第一方面需要考虑的是你能做什么，也就是你有哪些天赋。有的人会说我就是个平凡人，我没有什么过人之处，那么你只要知道你相对来说喜欢做什么就可以了，然后在这方面多下功夫。如果你做菜好吃，那么就做厨师好了，如果你语言天赋较好，就去做翻译好了，再简单不过不是吗！第二方面考虑的更简单，即是你应该做什么。怎样来衡量应该不应该，标准就是是否可以让你变得更好。如果你是个美发师，那么你应该去更好的城市进修，学习更多的理发技巧；如果你是一名学生，那么就去看更多的学习辅导书，掌握更多的学习技巧。

著名数学大师陈省身在这方面为我们展示出了较强的能力。一次，陈省身与一位台湾记者谈话，记者问道：“您当初为什么选择学数学呢？”陈省身幽默地自谦道：“当时我中英文都不好，又不会做实验，就只好读数学了。”寥寥数语正是数学家陈省身对自我的正确认识。其实，在陈省身幼年的时候，已经对数学产生了极大的兴趣。那是陈省身父亲出外做官的一年，回家过年时，他教给儿子阿拉伯数字与数学算法。父亲年后回去工作以后，小小年纪的陈省身自主地专研起家里的《笔算数学》套书，无师自通地做起书中的题目。青少年时期的他仍然坚持着这种对数学的热爱，扶轮高中毕业后，恰逢军阀混战，铁路不通，无法去外省投考。由于所读高中是四年制的，在其他大学只能报考大学本科中的预科，所以陈省身在长辈的建议下报考了无此限制的南开大学。在高考之前，他从南开中学借来了从未学习过的解析几何教材。在盛夏的天

气里，正值祖母逝世。身处亲友吊唁、和尚念经的艰苦环境下，陈省身自学三周便去参加考试了，结果以全体考生第二名的成绩被南开大学录取。这样看来选择数学对于陈省身而言既是喜欢做的也是擅长做的事。带着这样的自我认知，陈省身勤奋刻苦，在数学科研的道路上创造了一个又一个辉煌。他用内蕴的方法证明了高维的高斯—博内公式，定义了陈省身示性类，在整体微分几何的领域做出了骄人的贡献，对整个数学界的发展产生了极大的影响，被称为“现代微分几何之父”。1985年，陈省身在南开数学研究所的成立大会上，以所长的身份郑重表示，要为南开数学所乃至中国数学事业的发展鞠躬尽瘁。在后期的工作中，他也是这样做的。这就是陈省身，一个明确认识自我后不断向上攀登的数学家、教育家。

也许不是每个可以正确认识自我的人都能干出一番惊天地、泣鬼神的大事业，然而你一定会找到最适合你的那条道路。记得曾经看过一个关于自我认知的心理测试，或许可以对你有所帮助。首先拿出一张白纸，在白纸上纵向画出三条线，将白纸分成四栏。在最左侧一端，纵向写上你的性别、身高、体重、相貌、出身阶级、文化程度、性格、人际关系、职业、家庭、配偶、住宅面积、收入、爱好、健康状况、理想抱负等十六项。左侧写满后，需要在白纸的上方从左至右依次在后三栏里填入真实的我、理想的我、别人眼中的我在各个类别中的大体情况。比如我的身高在现实中为160cm，在理想中希望是170cm，在别人眼中比较娇小；我的相貌比较大众，在理想中希望我的相貌可以像薛凯琪一样，在他人眼中我是一个长相大众化的女孩。总而言之，你怎样想的，你就怎样诚实填写出来。填好后，仔细阅览，会发现，现实与理想差距太大，衡量下哪些方面可以改变就去努力改变，无法成真的美梦也只能偶尔拿出来翻翻，但是不要执迷。如若在他人眼中的自己与真实的自己差别过大的话，便需要做一些自省的工作。这样一来，相信你会更加清楚你是怎样的一个人，在社会中是属于怎样的一个群体。除此之外，我们应该懂得我们最珍惜的是什么。如果给你五个选项，你一定会很从容地填入你的答案，如果只有一个选择，你会选择什么呢？这样的一系列问题，都是进行自我认识的有效途径。在你感到迷茫时，不妨拿来试试！

认识自己是做好一切事务的前提，即使在古希腊的阿波罗神殿大门上也

写着这一闻名遐迩的箴言：“认识你自己”。然而认识自己并不是一蹴而就的，这是一个伴随一生的长期活动。为了达到正确认识自己的人生目标，我们应该尽可能多地进行自省。老子曾说：“胜人者力，自胜者强。”在错误中不断认识自己才能走得更加笔直、长远。当你迷失在这繁华浮夸的都市中时，时不时地对着真心这面镜子审视下自己，问问自己要的是什么，自己能做些什么，什么是你可以通过努力可以得到的，什么是你永远都不可触及的。了解了这些，我相信你会更加坚定、快乐地生活下去。从今天开始，让自己快乐起来吧。

“你”是独一无二的

当我在事业上受挫的时候，朋友经常这样劝慰我：“谁都有遇到瓶颈的时候，你一定能行，你在我心里是最棒的，千万不要泄气。”当我在父母面前嚷着自己太胖的时候，妈妈总是笑眯眯地说：“哎哟，再瘦就瘦成木棍啦，再胖点更好看，多吃点。”当我发现男朋友在街上偷瞄其他美女的时候，他总会拉着我的手小声说：“这只是欣赏而已，我心里只有你。”或许在他们的话语中掺杂了太多的个人情感，但是我深深地知道，对于这些人而言，我是多么的弥足珍贵，也可以自命不凡地说：“我是独一无二的。”这种逻辑不仅适用于我一人，同样也适用于你。所以，不要再不厌其烦地抱怨自己过于平凡，你之所以成为你，就是你最大的个性。其实我们每个人在繁衍的过程中都是幸存者，从一开始，我们出生的几率只有七百分之一，四十六条染色体联合三万个基因才可以塑造出你的性别、头发、眼睛、身高、皮肤等身体部分。所以从你来到世界那天起，你便是独一无二的。即使在这个地球上曾经存在了上千亿的人类个体，你仍然不相同于其中任何一个。

哲学中认为，世界上没有两片完全相同的叶子。同样，世界上也没有两个完全相同的你，即使有什么所谓的克隆技术，也将是一样的定论。克隆技术只能复制你的躯干，但克隆不出你的思想。所以请相信，在这个社会中，你将拥有你独特的价值，这是他人无法取代的。有些人常常会有这样的心理：社会上这么多能工巧匠，哪里会是我发光发热的地方呢，我这辈子注定要庸庸碌碌了。这种想法很可笑，一个自己否定自己的人，又怎么会得到别人的赏识呢？更何况是发光发热了。认识到自己的独特性，是我们在成年之前就应该具备的心理认知，对自我价值的肯定应该从小就培养起来，一位好的老师，不仅可以清晰流利地传授知识，同样也应该注重对学生内心的开发。

“独一无二”这一形容词，看起来似乎很空泛，也许你无从理解其中的珍贵。我想，能够被冠名为“独一无二”的事物，应该就是有价值的。在一次英国的邮票拍卖会上，出现了一种世界上极为珍贵的邮票，因为全世界只有两张。这两张邮票在拍卖场中同时拍卖，此时场中人声鼎沸，叫价声不断，最后，一名收藏家以各一百万英镑的天价买下了这两枚世上仅有的邮票。价位之高，让在场所有竞拍者咂舌。就在所有人议论纷纷的时候，这位收藏家大步走到竞拍台上，高声对着台下的众人宣布：“诸位都看到了，我花费了二百万元的高价买下了这两枚同样的邮票，现在我将要将其中一枚邮票烧掉。”话刚说完，他从裤兜里拿出早已准备好的打火机，将其中一枚邮票燃烧殆尽。众人被他这一举动惊得目瞪口呆，有的人对他这样的行为感到无比气愤，大骂他是个蠢货，将一百万英镑这样白白烧掉。哪想到这位收藏家又说道：“我已经烧掉了其中的一枚，所以现在我们要承认我手中的这枚邮票现在是世界上独一无二的了。它，才是这场拍卖会中真正的无价之宝，我想要把它转让给真正懂得欣赏它的人，请大家出价吧。”话毕，全场轰动，所有人都将眼光盯在这枚邮票上，如同饥饿的猛兽盯着唯一一头肥美的山羊一般，倾尽所有也要将这稀世珍宝买到手，经过激烈角逐后，此枚邮票以五百万英镑成功转让给了他人，这是有史以来的邮票拍价最高纪录。收藏家在半天之内赚了三百万英镑。“独一无二”的邮票虽然价值不菲，但它毕竟是有价，可以用金钱去衡量。然而我们每个人却是无价的，因为我们同样也是“独一无二”的。

认识到自己的独一无二，可以帮助我们维系我们的自信心。美国人际关系学大师戴尔·卡耐基曾写“你应庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。经验环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。”这句话恰如一剂良药，给了那些经常迷失自己的人一个方向。生命只有一次，不论你生来是男是女，是高是矮，是美是丑，是富是贫，是在高飞期还是在逆风期，你的外貌、动作、行为、个性、都是唯一的，无法找到另一个一模一样的人。所以一定要坚信我们每个人身上必定存在着他人不具备的禀赋，只是需要我们去挖掘、去发展。李白不是也发表过雄心壮志：“天生我材必有用，千金散尽还复来。”吗？

谈起天才指挥家舟舟，相信你不会感到陌生。即使在这个天生愚型患者的生活中，仍然可以看到那种自信与洒脱。作为一名残疾人，舟舟展现出来的美好使认识他的每个人感到窝心。舟舟自小便跟随爸爸终日在乐团度过，也许是因为耳濡目染，或是天赋异然，舟舟逐渐无师自通地做起指挥的动作来。即便是乐团指挥推眼镜的动作也模仿得惟妙惟肖。舟舟对音乐的爱好是癫狂的，只要听到乐曲，他便会随着节奏指挥起来。一年三百六十五天，几乎每天都坚持去乐团观看，即便是乐团只剩下两个人，那么其中必定有舟舟一人。舟舟虽然智商仅仅只有三十多，但是他从不在乐团大声喧哗，逢人主动打招呼。大家都很喜欢他。湖北电视台纪录片编导张以庆在一次偶然的机会中发现了武汉交响乐大厅外的舟舟，被舟舟动情的指挥吸引了，对舟舟进行长达十个月的跟踪采访拍摄后，诞生了一部六十分钟的电视纪录片《舟舟的世界》。从此后，舟舟名声噪起，以指挥家的身份登台演出也是经常的事。

一次，记者采访了海信交响乐团两次与舟舟合作过的二提琴首席高华。记者问道：“与舟舟的合作有什么不一样的感受吗？”高华激动地回答道：“与舟舟的合作有更多感性的因素在里面。我也是一个母亲，也有着一个学音乐的儿子，年龄与舟舟差不多。跟舟舟在一起，我更多的是把他看成一个孩子，知道他经历过许多不幸的故事，心里对他有着一份心疼和亲近。”记者接着问：“你觉得与舟舟合作最大的困难是什么？”高华实事求是地说：“恐怕就是乐队与指挥的位置倒置吧。他的指挥不是带领着乐队演奏，而是整个乐队迎合着他的“表演”。就像在排演《瑶族舞曲》时，他的指挥足足