



Gei Xin Ling Xi Ge Zao Quan Ji

给心灵洗个澡全集

王树平◎编著

当人们经历了许多 就会发现人生就是一场懂得
懂得了心灵需要沐浴在阳光下 沐浴在春风里
懂得了尘世之间 不都是镜花水月 也不都是繁花簇锦
任何一个生命 都是一个小宇宙 都有属于自己的时光
这是一段被剪辑的流年 握着一路相随的暖
把最平淡的日子梳理成诗意的风景



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司



Gei Xin Ling Xi Ge Zao Quan Ji

给心灵洗个澡全集

王树平◎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

© 王树平 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

给心灵洗个澡全集 / 王树平编著. —沈阳 : 万卷
出版公司, 2014. 11
(典藏 / 吴昊主编)
ISBN 978-7-5470-3086-8

I. ①给… II. ①王… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第150603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: 390千字

印 张: 19

出版时间: 2014年11月第1版

印刷时间: 2014年11月第1次印刷

责任编辑: 张 莹

装帧设计: 张 莹

责任校对: 李 辉

ISBN 978-7-5470-3086-8

定 价: 19.90元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>

E-mail: vpc_tougao@163.com

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。

目 录

第一篇 信念

积极的心态会让你成功	2
请怀抱你的希望	4
找到属于你的位置	6
紧握你的信念	8
希望是生命的动力	10
主宰自己的命运	12
最优秀的人就是你自己	14
冲动是魔鬼	16
不要丧失自己	18
一滴与一生	20
走出模仿的壁垒	22
没有遗憾的过去无法链接人生	24
沙漏哲学	26
忧虑是健康的大敌	28
信心创造奇迹	30
自我赏识中肯定自己	32
决定心情的是心境	34
心平气和好做事	36
活出生命的价值	38
伟大的梦想成就伟大的人生	40
厄运打不垮信念	42
永远坐在前排	44
工多出巧艺	46

追求卓越	48
抓一把沙子在手里	50
意志和等待	52
拥抱缺憾	54
生活精致离不开品位	56
假如今天是最后一天	58
把木梳卖给和尚	60
不要等待事情发生	62
贫穷是一笔财富	64
追求卓越	66
看准方向勇往直前	68
让自己不断成长	70

第二篇 修养

请放松	74
修养心灵	76
感应大自然	78
在行走中领悟	80
享受诗意人生	82
忘记你的年龄	84
用心感受生命的每分每秒	86
缺憾成就美丽	88
生活也是一种艺术	90
只有泥泞的道路才能留下脚印	92
妙用失误	94
给自己一个悬崖	96

经验帮你少走弯路	98
换个角度看人生	100
岩缝里的小草	102
苦难与天才	104
实现你的梦想	106
富豪只借一美元	108
乐观可以自救	110
在逆境中开拓人生	112
胆量、肚量加力量	114
换一种方式坚持	116
工作就是最美好的娱乐	118
永远在推销的路上	120
不要让工作把握你	122

第三篇 宽容

学会宽恕	126
吹散尴尬的阴云	128
多点雅量面对嘲笑	130
不要太苛刻	132
走出心灵的监牢	134
别让仇恨蔓延	136
吃亏不是祸	138
退一步也是强者	140
己所不欲，勿施于人	142
机 会	144
放弃是一种智慧	146

放弃是为了更好地选择	148
为爱而放弃	150
关上身后的门	152
平平淡淡才是真	154
严格要求自己	156
嫉妒让你失去优雅	158
乞丐的自尊	160
挺起刚正的脊梁	162
我有我的工作	164
法拉利与宝马	166
捍卫尊严的决斗	168
活着就是希望	170
走正道比走邪道要容易得多	172
眼中含泪就看不清未来	174
尺有所短	176
不要在愤怒中回顾	178

第四篇 快乐

舍 取	182
魔法戒指	184
幸福的哲学	186
在国际法庭论座次	188
人人都享有幸福	190
赌 驴	192
失去是一种获得	194
人生而平等	196

必须首先付出尊敬	198
享受快乐	200
只有自己才是自己的镜子	202
幸福源自心态	204
美丽的金雕像	206
我信守的原则始终不变	208
装聋作哑并不是忍让	210
是责任就必须承担下来	212
带来快乐的并不是金钱	214
铭记亲情与关怀	216
让一切顺其自然吧	218

第五篇 感恩

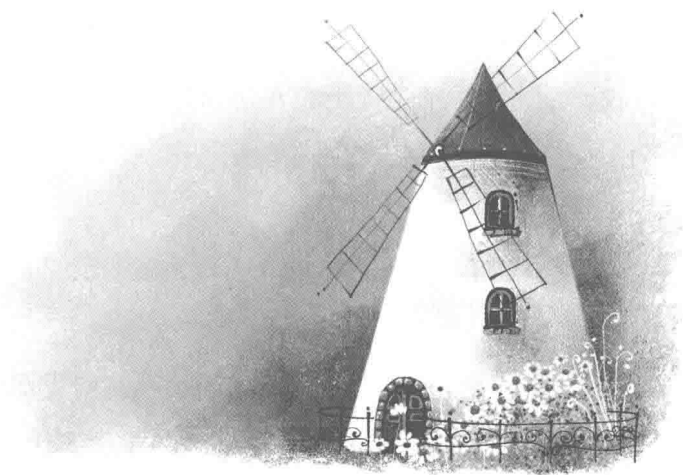
请相信自己的孩子	222
“狼桃”和“鬼苹果”	224
表达感恩之心	226
高斯解难	228
感谢对手	230
做人要知恩图报	232
奉献收获爱	234
及时行善	236
勇敢地付出	238
第100个客人	240
重要的是自己强大起来	242
爱我的人还是我爱的人	244
成金之爱	246

买爸爸的1个小时	248
母亲的眼光	250
爱的双方是平等的	252
嗅苹果和尝尿	254
管鲍之交	256
羊角哀和左伯桃	258
满足藏在付出的怀抱里	260
高贵的秘密	262
荒芜的花园	264
失败像一座学府	266
不要吝啬自己的掌声	268
失去火把也会有光明	270
珍惜所拥有的	272
幸福就在身边	274
爱是生命最好的养料	276
父爱无言	278
你需要的是勇气	280
我们将得到全世界	282
最绅士的报复	284
容忍不应该被标上限度	286
先律己，再律人	288
一个人要生活得光明磊落	290
做人是第一位的	292

第一篇

信念

一个没有信念的人，就如同一个
丢失了指南针的探险者，只能在茂密
的森林中迷失自己。请紧握自己的信
念，它会为你创造奇迹！





积极的心态会让你成功

积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。当你以积极的心态全力以赴时，无论结果如何，你都是赢家。

谭丽是一名高中生，她从小练习乒乓球，与同龄人相比有着很高超的技艺。在学校的运动会上，学校举办了乒乓球比赛，谭丽信心十足地报了名，并满怀着夺冠的希望。在比赛之前，谭丽查看赛程表时，发现第一场比赛的对手便是曾经打败过自己的高手，于是开始灰心。

“怎么办？这次可能连进入预赛的机会都没有了。”她开始垂头丧气起来。

谭丽的妈妈看见女儿如此灰心，自己也紧张起来，但是她脑子一转，想到了一个办法，于是对女儿说：“你想不想把那个人打败呢？”

“当然了！虽然我们只交过一次手，但是那次我输得非常惨，我们的实力相差真的太远了。”

“我有一个方法，如果你肯照着我的话去做，就一定能赢这场比赛。”

“啊？真的吗？快点告诉我吧，妈妈！”

“听妈妈说，你现在把眼睛闭上，想想你打乒乓球时发挥最好的一幕，再把那过程从头到尾在脑海里多看几回，好好地感受胜利的滋味！”

谭丽照着妈妈的话做了，慢慢的，脸上的绝望的表情不见了，而且开始容光焕发。她积极地训练，改变了之前的态度，此时的谭丽充满了信心和活力。

比赛那一天。谭丽信心百倍地上场了，她保持着兴奋的状态，并且超水平发

挥，一举击败了对手，顺利地赢得了第一场比赛。比赛结束之后，谭丽抑制不住内心的喜悦，兴高采烈地冲向自己的妈妈。妈妈说：“我女儿打得真棒！”

“哈哈，全靠妈妈的指点呢！说真的，我一开始听到那个方法时真的有点怀疑，但没想到它真的有效！”女儿兴奋地说着。

当你的心里只为一种结果占据时，就已经决定了你的成功或失败，因为你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。当时的脑海里不停重复着失败的画面时，你的动作也都是脑海中出现的失败的动作，但是当你的头脑充满胜利的画面，反复研究着胜利的细节时，你就会在兴奋中带着理性去分析自己该从哪一方面入手。

信念往往会在许多方面影响我们的心理和生理，让我们更确定成功的到来。我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括：进取心更强、更为专注、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

相信自己会失败的人，总是相信不好的结果一定会发生，他们并非缺乏信心，错误只在于他们总是将自己的满腔信心放在不想要的事情上！唯有我们所坚信的思想最后才会落实在我们的生活中，这是因为潜意识只接受我们所相信的事物。若想了解我们自己现在拥有哪些坚定的信念，我们只需好好去检视各个生活层面——我们的健康、家庭、职业、朋友、活动以及所拥有的事物等。



感悟心语

让心灵先到达你想去的那个地方，接下来我们要做的，就是沿着心灵的召唤前进了。听从心灵的召唤，走自己的路，我们的人生由我们自己做主。为了自己的信念，在心灵深处坚持不懈，这就好比在心里嵌上了不竭的热源，还会惧怕表面上的雨雪风霜吗？



请怀抱你的希望

一位名叫希瓦勒的乡村邮递员，每天徒步奔走在各个村庄之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。

他发现绊倒他的那块石头样子十分奇特，他拾起那块石头，左看右看，有些爱不释手了。

于是，他把那块石头放进自己的邮包里。村子里的人们看到他的邮包里除信件之外，还有一块沉重的石头，都感到很奇怪，便好意地对他说：“把它扔了吧，你还要走那么多路，这可是一个不小的负担。”

他取出那块石头，炫耀地说：“你们看，有谁见过这样美丽的石头？”

人们都笑了：“这样的石头山上到处都是，够你捡一辈子。”

回到家里，他突然产生一个念头，如果用这些美丽的石头建造一座城堡，那将是多么美丽啊！

于是，他每天在送信的途中都会找几块好看的石头。不久，他便收集了一大堆，但离建造城堡的数量还远远不够。

于是，他开始推着独轮车送信，只要发现中意的石头，就会装上独轮车。

此后，他再也没有过上一天安闲的日子，白天他是一个邮差和一个运输石头的苦力，晚上他又是一个建筑师。他按照自己天马行空的想象来构造自己的城堡。

所有的人都感到不可思议，认为他的大脑出了问题。

20多年以后，在他偏僻的住处，出现了许多错落有致的城堡，有清真寺式的、有印度神教式的、有基督教式的……当地人都有这样一个性格偏执、沉默不语的邮差，在干一些如同小孩建筑沙堡的游戏。

1905年，美国波士顿一家报社的记者偶然发现了这群城堡，这里的风景和城堡的建造格局令他慨叹不已，为此写了一篇介绍希瓦勒的文章。文章刊出后，希瓦勒迅速成为新闻人物。许多人都慕名前来参观，连当时最有声望的大师级人物毕加索也专程参观了他的建筑。

在城堡的石块上，希瓦勒当年刻下的一些话还清晰可见，有一句就刻在入口处的一块石头上：“我想知道一块有了愿望的石头能走多远。”

据说，这就是那块当年绊倒希瓦勒的第一块石头。

其实有了愿望的不是石头，而是我们的内心有了一股强大的信念，这个信念就是要过自己向往的生活。

许多人之所以不平凡，是因为他们能够清醒地认识到一点：自己想过什么生活，想要什么样的人生。当他们有了自己的梦想以后，任何困难都是微不足道的。



感悟心语

很多人抱怨生活中缺少或没有光明，这是因为他们自己缺少或没有希望的缘故。无论在多么艰难的困境中，只要活在希望中，就会看到光明，这光明也将会伴随我们的一生。希望是生活的灯塔，没有希望的人就如同在黑暗中进行；希望具有鼓舞人心的创造性力量，她激励人们去尽力完成自己的事业；希望可以增强人们的才智，能够使梦幻变成现实。



找到属于你的位置

从前，有一位陶工制作了一只画着彩釉图案的陶罐，他把这只精美的陶罐搬回家中放到了屋角的一块石头上。

陶罐认为主人把自己放错了地方，整天唉声叹气地抱怨说：“我这么漂亮，这么精致，为什么不把我放到皇宫里作为收藏品呢？即使摆放到商店展出，也比待在这儿强啊！”

陶罐底下的石头听了忍不住劝它：“这儿不是也挺好吗？我比你待的时间还久呢。”

陶罐听后讥讽石头说：“你算什么东西？只不过是一块垫脚石罢了，你有我这么漂亮的图案吗？和你在一起我真感到羞耻！”

石头争辩说：“我确实不如你漂亮，生来就是做垫脚石的，但在完成本职工作方面，我不见得比你差……”

“住嘴！”陶罐愤怒地说，“你怎么敢和我相提并论！你等着吧，要不了多久，我就会被送到皇宫成为收藏品……”它越说越激动，不提防摇晃了一下，“哗啦”掉在地上，摔成了一堆碎片。

一年一年过去了，世界发生了许多事情。一个又一个王朝覆灭了，陶工的房子早已倒塌了，石块和那堆陶罐碎片被遗落在荒凉的场地上。历史在它们的上面积满了渣子和尘土，一个世纪连着一个世纪。

许多年以后的一天，人们来到这里，掘开厚厚的堆积，发现了那块石头。