

经

典

珍

藏

留片片绿色给大地，留朵朵浪花给大海，留新鲜空气给蓝天，留一方净土给心灵。因为敬慕自然就是敬慕我们自己。

在这个物欲横流的社会上，许多人都感叹着社会的喧嚣和人情的冷暖，羡慕那种“采菊东篱下，悠然见南山”的生活。然而，他们却忘记了给自己的心灵寻找一片纯净的天地。

给心灵 一方净土

金实◎编著

让心态成就美丽人生书系

大众文艺出版社



给心灵 一方净土

让心态成就美丽人生书系

金 实◎编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵一方净土/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2009.5

(让心态成就美丽人生书系)

ISBN 978-7-80240-326-0

I. 给... II. 金... III. 散文-作品集-中国-当代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081781号

书 名 让心态成就美丽人生书系

主 编 金实

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500千字

版 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价 298.00元(全10册)

时光在前进，历史在一页页地书写！人类文明在一步步地向前迈进，工业发达了，农业发展了，人们的衣食住行也发生了翻天覆地的改善。这是物质文明的伟大，这是历史的一大进步。

然而，伴随着人类物质进步的同时，人类的精神出现了危机。物欲横流的背后，人类的思想又跑到哪里去呢？在繁杂的现代社会里，太多的人为金钱累坏了身心，太多的人为美名而勾心斗角，太多的人为了职位的上升而孜孜不倦地努力，太多的人为了爱情而黯然神伤，太多的人为了生活的锁事而烦恼不已……有太多的人都感到了心累，不时就会听到有人在抱怨：“活着真累！”是的，物质在给我们带来了好处的同时，也带来了太多的精神疾病。

于是乎，我们寻找着人类精神的家园。寻找着，努力的寻找着，寻找着最为原始的、最为温暖的、最为动人的心灵的方向。毕竟，我们是有血有肉有灵魂的人；毕竟，我们在内心深处都有着对温暖最为执著地追逐；毕竟，我们都渴望听到理解的声音；毕竟，我们在最伤感时都希望有一双可以倚靠的肩膀……我亲爱的，我们到底应该如何来建构自我的精神家园呢？我亲爱的，我们到底应该怎样做才能让温暖的小舟停驻在精神的港湾？在物欲的面前，放下你对金钱的执

② Geixinling yifangjingtū

著吧，告诉自己：“金钱只是身外之物！”在名誉来临时，坦然地对自己说：“这是非常平常的事情！”然后，让一切顺其自然，不必刻意地为名誉而费尽心思。在权力的顶峰，在事业最为辉煌的时候，要懂得放下的智慧。在最伤感最落寞时，适时地放下你心中的忧伤，朝着外面的阳光看一看，笑一笑吧！在生活的小烦恼来袭时，记住保持一颗坦然的心态，别让锁事搅了自己心中的清静。在面临挫折时，懂得反思与转弯的智慧。身处人生的低谷，能够做到不以物喜、不以己悲，能够做到“宠辱不惊”……

放下你心中的“累”吧，给心灵一个舒适的空间，让它尽情地进行一个深呼吸吧！来吧，扔掉名缰利锁，去找寻我们梦中的精神家园，来吧，丢下身上的包袱，欢乐地享受生活的阳光吧！

目 录

第一章 播下一种心情,收获一种命运

把所有畜牲都赶出去	(2)
鲁弗斯的钱袋	(3)
如果再进去一只	(4)
比尔·盖茨的钥匙	(5)
放下太多的贪欲	(6)
生存就是福	(7)
人的欲望是无止境的	(8)
财富就在不远处	(8)
面对困难的心态	(10)
敢于冒必要的危险	(10)
到加华的距离	(12)
关于哈代的故事	(13)
一只狗叫成了猫	(14)
没有风面的面试	(16)
只要有问题,就有成功的希望	(17)
关于葛林,康汉宁的故事	(18)
狗掉进枯井里了	(19)
当逆境来临时	(20)
改变我们对命运的态度	(21)
国王与智慧大臣	(22)

永远选择好的那一个	(23)
抱怨是没有用的	(24)
千万别抱怨生活	(25)

第二章 让心灵自由快乐地飞翔

放飞一只心灵的风筝	(28)
给你的心情放个假	(29)
给自己一份舒畅的心情	(31)
打开你心灵的窗户	(32)
给自己栽一株心灵之花	(35)
千万别勉强自己	(36)
错过了就别后悔	(37)
控制好自己情绪	(39)
倾听心灵的声音	(40)
为美德留下一片空间	(43)

第三章 突破心中的障碍

突破心灵的障碍	(46)
超越自己,战胜自己	(47)
用阳光心情点亮生活	(48)
变出自由	(49)
让自卑远离自己	(50)
不要太在意	(52)
别让经验束缚自己	(53)
人生要懂得适时地放弃	(54)
别让心障成了你的绊脚石	(55)
解脱烦恼	(56)

让自己成为一颗珍珠	(57)
搬开心中的“顽石”	(58)
发挥自身的优势	(59)
快乐其实很简单	(61)
冲出“心理牢笼”	(62)
向挫折发起进攻	(63)
关于野田圣子的故事	(65)
自己的身价自己定	(66)
一念之间而已	(67)
相信自己,别人才会相信你	(68)
明天照样会有报纸	(70)

第四章 习惯是支配人生的一种力量

习惯的力量	(72)
习惯的依赖性	(72)
好习惯是成功的基础	(73)
好习惯成就人生	(74)
坏习惯是个恶魔	(75)
培养你的好习惯	(76)
乐观是种好习惯	(77)
持之以恒,方能获得成功	(78)
珍惜时间	(79)
杜绝坏习惯	(79)
遇事要当机立断	(81)
为自己制定一个计划	(82)
理财致富	(83)
牢记别人的名字	(84)
让体贴成为一种习惯	(85)

克服唠叨的毛病	(87)
让自己轻松一下	(88)
赞美你的爱人	(89)
千万别安于现状	(90)
人生中没有借口	(91)
别让说谎毁掉你	(92)
戒酒	(93)

第五章 保持平常心最主要

保持平和的心态	(96)
决定高度的不是能力而是态度	(98)
宽容是一种人生的智慧	(100)
积极心态助你成功	(102)
不以物喜,不以己悲	(104)
放下自卑心理	(105)
缺陷是另一种美丽	(108)
宽 容	(109)
以豁达的心情面对现实	(111)
不切实际的东西是累赘	(113)

第六章 苦难是人生最珍贵的财富

人生如水	(116)
战胜困难,便会成功	(117)
困境便是赐予	(118)
苦难是人生的一部分	(119)
有希望在,痛苦并不可怕	(121)
珍惜你的对手	(122)

迪斯尼的传奇人生	(124)
苦尽,才会甘来	(125)
有些弯路非走不可	(126)
心情好,一切都会好	(127)
不经风雨,怎会有彩虹	(129)
上帝是有道理的	(131)
人生不怕失败	(133)
没有人会踢一只死狗	(135)
只有负重,才不会被打翻	(136)
给自己勇气,正视现实	(137)
人不要总是低着头赶路	(139)
走出心灵的“栅栏”	(140)
安逸的生活是地狱	(142)

第七章 学习是人生最大的快乐

学习是种享受	(144)
为读书找个理由	(145)
不动笔墨不读书	(146)
读书可以改变命运	(148)
学习为你赢得了机会	(149)
学习是一个循序渐进的过程	(151)
掌握正确的学习方法	(152)
开发大脑的潜能	(154)
善于学习,便会走向成功	(155)
终身学习	(157)

第八章 要有一颗永远进取的心

不达目的不罢休的乌龟	(160)
时光如虎	(161)
尽量向上看	(162)
扔出去的石头是温暖的	(163)
撞钟的学问	(164)
用心去做	(165)
时刻保持清醒	(166)
卖报纸的启示	(167)
打破束缚,收获惊喜	(168)
减肥创意	(169)
一个小小的启示	(169)
拥有一片自己的蓝天	(170)
没有什么不能做的	(171)

第九章 像水一样生活,给心灵一方净土

让执著为你成就梦想	(174)
付出你的热情,目标就在前方	(177)
为目标而不懈努力	(183)
最终目标	(187)
水性“坚韧”	(190)
让自己拥有水的意志	(193)
水滴石穿	(195)
锲而不舍	(199)

第十章 成功的标准不止一个

- 失败使人更聪明 (204)
- 成功的标准 (206)
- 放弃并不意味着失败 (209)
- 放弃亦是一种进攻 (212)
- 从失败中汲取经验 (215)
- 从头再来 (218)
- 别让失败挡住双眼 (221)

第十一章 每天一道心灵鸡汤

- 把手头的事情做好 (226)
- 别和风向较劲 (228)
- 把帽子扔过栅栏去 (229)
- 这些事情不能等 (230)
- 放下我们应该丢掉的 (231)
- 半个小时的收获 (232)
- 咒骂老天爷的人 (233)
- 追逐梦想的路上没有借口 (233)
- 机会只给准备好的人 (235)
- 从鹅卵石上发大财 (236)
- 变着法子来买房 (237)
- 智慧是无价的 (238)
- 拿破仑与富尔顿的故事 (240)
- 小孩子的作品 (241)
- 带把手的奶瓶子 (243)
- 预测你头顶上的天空 (244)
- 为自己创造飞翔的风 (245)

响尾蛇村庄	(246)
做个贫穷的富有者	(247)
坚持就会成功	(248)
新生活,新开始	(249)
从最基本的做起	(250)
拉尔的信念	(251)
千年智慧的结晶	(252)
真正的机会	(254)
你长大后想干什么	(255)
百万富翁只有 17 岁	(257)
保持自信心,便可获得成功	(259)



第一章

GEIXINLINGYIFANGJING
TU

播下一种心情，收获一种命运

把所有畜生都赶出去

一天早上，教堂里来了一个人，他对神父说：“我现在非常不幸福，我的太太、孩子及所有亲戚都住在同一间房间里，整天互相谩骂吼叫，我的神经快崩溃了。这屋子简直是一座地狱，请您想办法帮帮我吧！”

神父问：“那你能否答应我，不论我说什么，你都能切实做到？”

那个人说：“好的，我发誓，一定做到。”

神父说：“很好，你家里养了多少牲畜？”

那个人回答道：“一头牛，一只羊，还有6只鸡。”

神父对他说：“你现在回家，把它们全部带入你的屋内。然后，一周后再来见我。”

那人虽然有些疑虑，但回家后还是照着神父说的去做了。一周过后，他面容憔悴的来找神父，说：“我已经不成人形了。现在的房子里肮脏、恶臭、吵闹。我都快要疯了。”

神父平静地对他说：“回去吧！现在你可以把所有的家畜赶出去了。”

第二天，他再到教堂时，他告诉神父：“生活变得十分美好，所有畜生都赶出去了，家中像是天堂一样安静、干净而且温馨。”

大哲学家叔本华有一句话：“事物本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响。”看问题的观点有积极与消极之分，看法会对人产生潜在的影响，每个人都要对他的看法承担相应的结果。

鲁弗斯的钱袋

鲁弗斯自言自语地说：“我真想发财呀，快让我发财吧，如果我发了财。我就做一个慷慨的好人……”

这时候，鲁弗斯身旁出现了一个魔鬼。

魔鬼说：“我能让你发财，我会给你一个有魔力的钱袋。”

魔鬼又说：“这钱袋里永远有一块金币，永远都拿不完。但是你要注意，在你觉得够了时，就要把钱袋扔掉，这时才可以开始花钱。”

魔鬼说完话就不见了，鲁弗斯发现，身边真的有了一个钱袋，里面装着一块金币。

鲁弗斯把那块金币拿出来，里面又有了一块。鲁弗斯不断地往外拿金币，一直拿了整整一个晚上，他已经有了一大堆金币。

鲁弗斯想：这些钱已经够我用一辈子了。

第二天，鲁弗斯很饿，很想去买面包吃。但是在他花钱以前，必须扔掉那个钱袋，于是便拎着钱袋向河边走去。可是来到河边他又舍不得扔，于是又回来了。

鲁弗斯又开始从钱袋里往外拿钱。每次当他想把钱袋扔掉之前，总觉得钱还不够多。

日子一天天过去了。鲁弗斯完全可以去买吃的、买房子、买最豪华的车子。可是他对自己说：“还是等钱再多一些吧！”

鲁弗斯不吃不喝地工作着，金币已经快堆满屋子了。他变得又瘦又弱，脸色像蜡一样黄。

鲁弗斯虚弱地说：“我不能把钱袋扔掉，我要源源不断的金币……”

鲁弗斯看起来已经有气无力了，但他还是用颤抖着手往外掏金币。最后终于死在他的长凳上。

拘泥于微小的利益，就无法成就大事业。独具慧眼的人，决不会把视野局限在眼前的小利上，而是用极有远见的目光关注未来。想成就大事业，就不该拘泥于蝇头小利，不该贪婪无度。

如果再进去一只

有个人想出了一个捕捉火鸡的好法，他把箱子制作成一个有进无出的陷阱，一旦火鸡进去了，只要把进口堵上，就很难逃出来。

这天，他抓来一把玉米，从箱子外面一路撒下去，一直撒到箱子里面，然后他在箱子盖上系了一根绳子，自己攥着绳子的一端，远远地躲在一边，等着火鸡的到来。只要他把绳子轻轻一拉，箱子盖就会关上，火鸡就跑不出来了。不一会，一群火鸡看到了玉米粒，都欢快地啄起食来，这个人数了数一共有10只呢。10只够他吃好几天的了。有3只进箱子里了，已经有7只了，8只了，他盯着外面的两只火鸡，要是它们也进去了，自己就可以一个礼拜不用出来工作了。

这个人正想着，一只火鸡溜了出来。他懊悔地想刚才真该拉绳子。如果再进去一只我就关，他这样想。可是又出来两只，在他想的时候又跑出来两只……

最后，这个人眼睁睁地看着那群火鸡心满意足地离去了。箱子里什么都没有了，包括他的玉米粒。

贪心不足蛇吞象。取之不易，舍亦太难。当你积极进取的时候，知足便是一个拧开你们的气门心的钥匙，有时能叫你的气胎一瘪到底。当你欲