

心静

的力量

静心 能去浮躁；
静思 能除烦恼；
静观 能得经验；
静养 能健心脑；
静默 能明事理；
静坐 能解干扰；
静处 能消杂念。

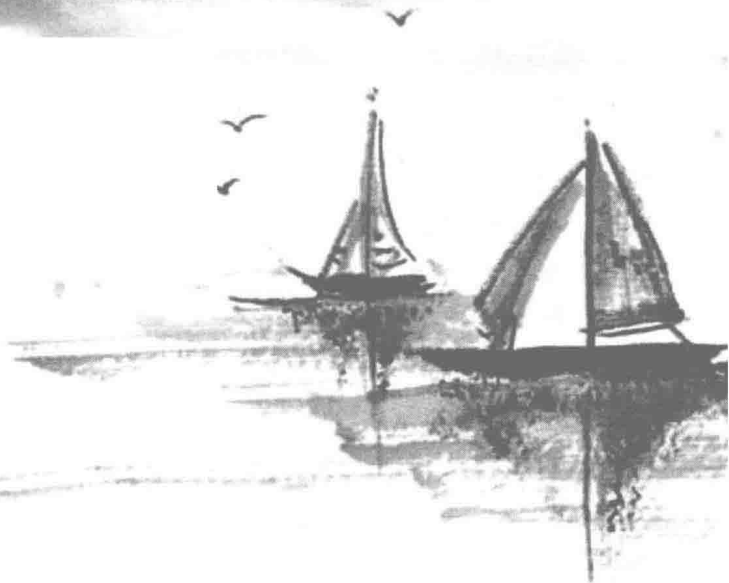
天宇◎编著

中国言实出版社


心静

的力量

静心 能去浮躁；
静思 能除烦恼；
静观 能得经验；
静养 能健心脑；
静默 能明事理；
静坐 能解干扰；
静处 能消杂念。



浩晨·天宇◎编著

 中国言实出版社

图书在版 编目(CIP)数据

心静的力量 / 浩晨·天宇编著. — 北京 : 中国言实出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5171-2214-2

I. ①心… II. ①浩… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第014074号

责任编辑: 宫缓缓

封面设计: 浩 天

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张15

字 数 200千字

定 价 39.80元 ISBN 978-7-5171-2214-2



前 言



生活中，如果你渐渐地感到自己越来越脆弱，遇到的困难、问题越来越多，毫无疑问，你肯定是走进了灰暗的心理世界之中。此时，最重要的就是，需要你在各个方面不断地寻求突破。如果你依旧迷茫，甚至执迷不悟，一直都在灰暗的心境世界里徘徊，甚至是苦苦挣扎，你的生活就会陷入一片苦海之中。更为重要的是，你的情绪还会影响到你身边的所有人，那时候，你的痛苦不仅仅是一个人的痛苦，这对其他人是不公平的。

一位心理学家曾经做过一个简单的实验：分别请两个实验者写出他们当时的心情，然后请他们相对静坐，等研究人员到来。

两分钟后，研究人员来了，请他们再写出自己的心情。注意这两个实验者是经过特别挑选的：一个极端善于表达出自己的内心世界是怎样的，也就是说，他的内心世界是平静的，他能理性地看待周围世界的一切事物；另一个的内心世界则是变化无常的，也就是说，他内心世界所体现出的是喜怒无常，他对周围世界的认识总是受他的感性所支配的。

很快，实验结果出来了，后者的情绪总是会受前者的感染，每



一次都是如此。这是因为人们会在无意识中模仿他人的情感表现，诸如表情、手势、语调及其他非语言的形式，从而在心中重塑对方的情绪。这有点像导演所倡导的表演逼真法，要演员回忆产生某种强烈情感时的表情动作，以便重新唤回同样的情感。

因此，控制不良心境、培养良好的心境对每个人都是很重要的。心境产生的原因是多方面的，个人信念的好坏，对目标和理想的期望、学习工作的成败、生活的顺逆、人际关系的好坏、个人健康状况及自然环境的变化等，都可能成为引起某种心境的原因，但对人的心境起决定作用的是人的理想、信念和世界观。失败和挫折可能使人悲观消沉，而对具有科学人生观和崇高理想的人来说，失败和挫折反而能激励他们信心百倍地去迎接困难，更加朝气蓬勃地前进。

如果你是一个心境灰暗的人，请仔细地分析、评估你的生活，尽可能地找出其中的积极因素，哪怕是非常微小的成功，也要由衷地庆祝一下，以培养你的乐观和自信。即使你有时失败了，也要想到毕竟离成功更近了，因为你曾经多次获得过成功。品味成功，将使你产生积极、乐观的心境。更重要的是，你应不断地学习并充实自己，这样的话，生活中的种种不如意也就不致使你消沉和失望。

最后，我真心祝愿在这个世界上的每一个人，都能想办法使自己保持一份开朗、热情，拥有一种自信及乐观的心境。



责任编辑：宫缓缓

封面设计：浩天



目 录



第一章 让心灵启航

- ◎ 给心境寻找一点乐趣 3
- ◎ 赋予心境一分空灵 8
- ◎ 心静是一种力量 14
- ◎ 摆脱心灵的枷锁 18
- ◎ 选择积极的自我心理 22
- ◎ 让心境豁达一点 25
- ◎ 不要给心境设限 29
- ◎ 客观地面对现实 35
- ◎ 不要怀疑自己的心境能力 41
- ◎ 清醒地认识自己的心境 45
- ◎ 剔除心灵的矛盾 50
- ◎ 打开心境的锁 55



第二章 人际交往的心灵空间

◎给心灵一个空间	61
◎交往需要空间	66
◎人与人之间也需要一个空间	70
◎善于换位思考	73
◎学会赞美他人	77
◎在心境中培养亲和力	81
◎确定你的价值观	85
◎明确自己的态度	94
◎保持一种阳光的心境	98
◎有志者事竟成	101



第三章 一颗平静的心

- ◎ 静下心来，锁住浮躁 107
- ◎ 扫净心中的杂念 111
- ◎ 驾驭自己的情绪 115
- ◎ 不要成为怨恨的奴隶 120
- ◎ 不经历风雨，怎能见彩虹 125
- ◎ 怀有一颗宽容的心 130
- ◎ 放下心中的不平衡 134
- ◎ 平衡你的心态 138
- ◎ 打开心灵的情绪之窗 143
- ◎ 心灵是自我作主的地方 148
- ◎ 正确看待得与失 155
- ◎ 营造一片平静的心境 159



第四章 打造健康的生活方式

- ◎ 给生活一点信心 165
- ◎ 保持一个健康的身体 170
- ◎ 生活的态度很重要 175
- ◎ 时间有限，但生命不止 179
- ◎ 生活需要追求完美 183
- ◎ 平淡中体会生活的幸福 186
- ◎ 从容地享受生活 190
- ◎ 生活的态度决定一切 195

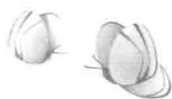
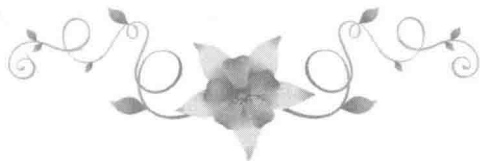


第五章 善待生命与爱

- ◎ 热爱生命 201
- ◎ 让自己的心境充满快乐 204
- ◎ 在心境中释放驿动的心 208
- ◎ 爱上自己 212
- ◎ 一切从爱自己开始 216
- ◎ 爱需要自由的空间 220
- ◎ 超越生命之爱 225
- ◎ 心境的爱与真诚 227



第一章 让心灵启航



处处给自己设限的人，他往往不能拥有一个宽阔的心境。而且对他的成长来说，这种心理的危害性是极大的，它时时处处会伤害到别人。有这种心理的人永远也不会有一个快乐的心态，也不会拥有一个真正属于自己的自我。只有他能够放飞自己的心灵，才能走出桎梏，才能超越自我。





◎ 给心境寻找一点乐趣

人虽然活在这个社会中，但是，能够主宰自己的，还是人本身。尤其是现代社会，看似复杂无比，但是其实没有什么能约束你，约束你的只有自己的心。同样，你可以随便找一个理由来逃避生活中的任何责任，但是你却永远都无法逃避自己的心声。

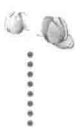
这是一个医生亲眼目睹的一件普通得不能再普通的突发事件：

某地区的一个城乡结合部正在大搞建设，工地一角突然坍塌，脚手架、钢筋、水泥、红砖无情地倒向下面正在吃午饭的民工的身躯，烟尘四起的工地顿时传来伤者痛苦的呻吟。

这一切都被路过的两辆旅游大客车上的人看在眼里。旅游车停在路口，从车里迅速下来几十名年过半百的老人，他们好像没听见领队“时间来不及了”的抱怨，马上开始有条不紊地抢救伤者。

现场没有夸张的呼唤，没有感人的誓言，只有训练有素的一双双手和默契的配合。没有手术刀，就用瓷碗碎片打开腹腔，没有纱布，就用换洗衬衣压住伤口。急救车赶来的时候，已经是事故发生的50分钟以后。从一个外科医生的角度来看，这些老人们至少保住了10个民工的生命。

在机场，这名医生又遇到了这些老人们的领队，两个时尚年轻的姑娘一边激烈地讨论这么多机票改签和当地导游的费用结算问题，一





边抱怨这些老人管了闲事让她们两个为难。

老人们此时已经换上了干净的衣服。其中一个老人面有愧疚地对两个年轻姑娘说道：“不管心里多么过意不去……老头儿们这脾气……”

是啊，这个老人说得对，人可以逃避责任，但是心却无法做到，心会跟着愧疚一辈子。我觉得谁都无法完全忘掉愧疚，或者带着愧疚生活一辈子。这份愧疚会给我们带来很大的影响。可是，你要知道，任何经历过的愧疚都会像酸醋蚀铁一样慢慢侵蚀你的心灵，久而久之，让你再也无法用明亮清澈的眼睛和一颗坦然的心对待工作和生活。

一位哲人曾经说过：“人生是一面镜子，你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它就对你笑。”心情的变化直接影响着你对待生活的态度，从而也影响了你的生活质量。我们若能常常被自己所鼓舞，维持一个好的心情，那么就能够使自己保持一种乐观向上、健康大度的心态，也就会拥有更加美好而快乐的生活。反之，如果心情不好，一味地和自己过不去，就会越发使自己悲观消极，意志消沉，甚至从此一蹶不振，一辈子也就毁在其中了。

人最无法逾越的就是无所事事，因为这样就极易使人产生疲劳感，甚至还会导致疾病。悲观者有一首歌：“天也空，地也空，人生渺茫在其中；日也空，月也空，东升西落为谁功？田也空，屋也空，换了多少主人翁！金也空，银也空，死后何曾握手中？妻也空，子也空，黄泉路上不相逢；朝走西，暮走东，人生犹如采花蜂；采得百花





成蜜后，到头辛苦一场空。”如果一个人对待生活消极到了这样一种程度，那么哪里还能享受到成功的喜悦与人生的乐趣呢？

如果我们想走出那片消极的天空，使自己保持一种积极乐观的心态翱翔世界，需要做些什么呢？我认为，首先不妨学会让自己达观起来。

不要总是把自己圈在自我小天地里，困惑于世人的眼睛，常常担心别人的议论。自怨自艾，患得患失。要多给自己一些机会，放下包袱，轻松做人做事。自己的路怎么走，其最终的掌握权还是在于自己，顾虑太多，束缚太多，只能淹没自身的创造能力与成功机会。

不过，我们还是要看到，人的任何一种心态都是对生活的不同看法。大凡乐观的人往往是“憨厚”的人，而愁容满面的人，总是那些心胸狭窄，不够宽容的人。他们看不惯社会上的一切，只有人世间的一切符合自己的理想模式，才会觉得舒心。其实这种人是在进行一种消极的干涉。他们太过挑剔，泾渭分明，因而有了怨恨、挑剔、干涉，这是心理软弱、心理“老化”的表现。

真正聪明的人不会跟情绪闹别扭。如果遇到情绪扭不过来的时候，他们会选择暂时回避一下，打破静态体验，用动态活动转换情绪。

其实，快乐和放松是很容易实现的。也许是一曲音乐，便会将你带到梦想的世界，如果你能随欢乐的歌曲哼哼起来，手脚拍打起来，无疑，你的心灵会与音乐融化在纯净之中。同样，看场电影、散散步、和孩子玩玩，都能把你带到另一个情绪世界，你的心境也自然会大有不同。





如果你因为身体上有残疾，你就变得浮躁、悲观。可是，你要知道，浮躁、悲观是无济于事的。这个世界上还有很多美好等待你去发现，所以，你还要继续在这个世界上活着，你还要好好地活着，活出精彩。那么，你不如冷静地承认发生的一切，放弃生活中已成为你负担的东西，终止不能取得的冀望，并重新设计新的生活。大丈夫能屈能伸，只要不是原则问题，不必过分固执。

别人在背后说自己的坏话，或者轻视、怠慢自己，想想不是滋味，故以眼还眼，以牙还牙。结果你又多了一个人际屏障，多了一个生活的“对头”，那当然也使你整日诚惶诚恐，不知他人在背后又要搞什么。其实，别人说什么，那是别人的事，我们不能只为别人活。别人看到的也只是一部分，他们不知道我们究竟是什么情况，我们要活出自我。

我们要懂得净化自己的心灵，净化自己的诚意，不回避对方，拿出豁达的气量，主动表示友好。这样，容易使你在针锋相对、逃避退缩、一如既往的三种态度上找到最利于个人情绪健康的方式。

没错，在我们的生活中，人生不如意的事常有八九，难免会经历坎坷，陷入困境，遭遇痛苦。但是，这是每个人在成长过程中，都必须过的一关，这就像自然现象一样，你无法躲避，只有勇敢地面对。

在这个时候，我们一定要振作起精神，寻找一点对自己有兴趣的事去做，想一些能唤起美好记忆的往事，调节自我意念，尽快排除苦闷，维持乐观的心态。我们要学会潇洒人生。天地悠悠，每个人都是

