

都市心灵 疗愈课

疗愈旧时创伤，学会整合能量，勇敢面对人生。

要让自己变强大，一路攻关不如步步攻心。
超越挫折的过程，就是与内心较量的过程。

经历的挫折、
忍耐和付出，
其实都是财富。
李志敏◎编著

CMS 中南出版传媒集团
民主与建设出版社

都市心灵 疗愈课

李志敏◎编著

CBS 中南出版传媒集团
民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

都市心灵疗愈课 / 李志敏编著. — 北京: 民主与建设出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5139-1809-1

I. ①都… II. ①李… 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283695号

©民主与建设出版社, 2017

都市心灵疗愈课

DUSHI XINLING LIAOYUKE

出版人: 许久文

编 著: 李志敏

责任编辑: 王 颂 袁 蕊

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

电 话: (010) 59419778 59417747

印 刷: 三河市天润建兴印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 130千字

印 张: 17

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5139-1809-1

定 价: 39.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

PREFACE

生活，不会因为发展和变革而遗弃曾经的理念，不会因为进步和繁荣而忘却固有的传承。

当春去春回，万山红遍——生活，依然那么真实。

是谁？还在前路上踌躇，在旅途中垂泪。

是谁？还在暗夜里叹息，在职场中顿足。

是谁？还在困境中求索，在岗位上打拼。

当滚滚的潮水冲破四月的围栏，当翱翔的雁阵行进在无际的蓝天，当竞争的压力如鲠在喉重担在肩——失意或迷茫的你，可曾梦想着一处静谧的港湾，祈求着心灵上的慰藉，并有一只手指给你远方的灯火，伴你向前。

——而青春，只是初出茅庐时的热情，只是稍纵即逝的云烟。万里征途，需要的不止是知识、力量，还有豁达的心胸，飞翔的翅膀。

迷茫的瞬间，是无数需要号脉的青春！

书籍犹如大海，浩渺无边，丰富多彩，每一页都蕴藏着深刻的哲理，散发着无穷的魅力，引导着我们前进。好的书籍，可以滋润我们的心灵，引导我们走上正确的道路，发现崭新的生活，开启精彩的人生。

青春，它缺失的不是激情，而是人生的态度，以及贯穿于生活中的睿智和灵感。

前言

PREFACE

青春，它缺失的不是力量，而是“四两拨千斤”的技巧，是隐藏于被我们忽略的事物中的真谛。

青春，它需要的不是三分钟热血，而是一以贯之的朴素，和这些朴素中的金黄。

青春，它需要的不是“突然的花开”，而是花开之后的成长和果实。

所以，我们要静下心来，号脉我们的青春。并用理想和智慧，开启尘封的大门，在创业的征途上披荆斩棘，在职场的岗位上锐意进取。

号脉的青春，是要我们聆听那些花开的声音，聆听先行者的教诲，并在漫漫的前路上，砥砺前行。

号脉的青春，是要我们对症下药，用充盈着灵性的思想，武装自己的头脑，无论千难万难，无论大河山涧，都依然如故，都舍我其谁。

号脉的青春，是要我们痛定思痛，用智慧的利剑斩断束缚我们手脚的“藤蔓”，用昂扬的斗志，鼓舞着我们越过黎明前的黑暗。

——当我们翻开那尚散发着墨香的书页，进入那神圣的殿堂，我们的心灵便会经受一次全新的洗礼，心情会随之愉悦，思想也会因而得到升华。一个人的思想境界提高了，他看待世界的眼光也会呈现不同于一般人的

前言

PREFACE

角度，做事也会采取不同的方法。当我们了悟了前人的经验、挫折与成功之道，我们前方的路一定会比之前顺畅、快捷，因为书籍就仿如我们心灵的指引之光，引领我们避开弯路、陷阱，坚定地迈向通往成功的大道。

——当我们徜徉在励志的殿堂，感受那些激情澎湃的过往，一颗抑郁的心，便燃起希望之火，并会为了一个目标而坚持，为一句诺言，而长久地守候。

——当我们驻足在智慧的港湾，品味其间的胆识和韬略，我们因为无助而失落的心，会豁然开朗，因为茫然而无措的目光，会倏然明亮。

前人的经验是无价之宝，既然前人已经为我们总结出正确与错误之路，我们若不能加以利用，只会毫无意义地重复前人所走的弯路。相反，若是能正确运用的话，我们定会在成功之路上比前人走得更高、更远。

号脉青春，给青春指点迷津！

号脉青春，为青春摇旗呐喊！

号脉青春，让青春焕发新的容光！

目 录

CONTENTS

第一章

逆境和坦途，都是人生的风景

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 001 | 01 挫折，人生旅途中的良药 / 002 |
| | 02 付出，比收获更重要 / 004 |
| | 03 价值，在创造中熠熠生辉 / 006 |
| | 04 历练，才是飞翔的翅膀 / 009 |
| | 05 奋争，打开前行阻碍的钥匙 / 011 |
| | 06 聆听忠告，才会峰回路转 / 013 |
| | 07 弃恶扬善，从头再来 / 016 |
| | 08 愉悦，源自释然的心态 / 018 |
| | 09 有些时候，只有自己才能够拯救自己 / 020 |
| | 10 面对苦难，要勇敢地走过 / 022 |
| | 11 因为恐惧，才扼杀了希望之火 / 024 |
| | 12 时间是一把双刃剑 / 026 |
| | 13 执着于走自己的路，才会拥有美好的人生 / 028 |
| | 14 用平静的内心，面对纷扰和浮躁 / 031 |
| | 15 知识与技能，才是长存之道 / 033 |
| | 16 顺其自然，方可水到渠成 / 035 |
| | 17 生活的冷暖，在于内心的感受 / 037 |

第二章

工作，需要一个梳理的过程

039

- 01 冲破环境的束缚，发挥个人潜能 / 040
- 02 对于工作，耐心与毅力同样重要 / 042
- 03 合力协作，才是团队发展的基石 / 044
- 04 正确认识自己，成功才会轻而易举 / 046
- 05 做事分清轻重缓急，才能事半功倍 / 048
- 06 命运永远都要把握在自己手里 / 050
- 07 张弛有度，才是长存之道 / 052
- 08 工作，只是一种生活方式 / 054
- 09 对症下药，才能药到病除 / 056
- 10 合理利用自身的资源，方可赢得事业的成功 / 058
- 11 成功，是在不断争取之后得来的 / 060
- 12 胸怀决定成就 / 062
- 13 卑微的工作，是检验高贵人生追求的试金石 / 064
- 14 欲速则不达，不要忘记“磨刀” / 066
- 15 态度，可以改写履历 / 068
- 16 正确审视自己同样重要 / 070
- 17 挖一口自己的井，才能有更多的水喝 / 072
- 18 不断尝试和突破，就会大有收益 / 074
- 19 条条大道通罗马，破解难题的方法其实很多 / 076
- 20 自负，成功路上的陷阱 / 079
- 21 快乐，始于认识 / 081
- 22 在合适的位置上做合适的事，才能功成名就 / 083

第三章

在苦乐之上享受生活

085

- 01 爱，可以拯救生命 / 086
- 02 用心感受生活，才能看清真相 / 088
- 03 贪婪和邪念，失败的导火索 / 091
- 04 对生活负责，才能创造美好明天 / 093
- 05 理性看待利益，才能实现心中的梦想 / 096
- 06 不要让那些琐碎的小事束缚手脚 / 098
- 07 暂时的失意，只是前行路途中的点缀 / 101
- 08 孝敬父母，千古相传的美德 / 103
- 09 冷静面对挫折，抑郁的日子终将过去 / 105
- 10 爱因为无私而圣洁 / 107
- 11 爱是相互的，自私和占有只能扼杀爱的美丽 / 110
- 12 用平静的心，面对喧嚣的世界 / 113
- 13 生活的真谛是顺其自然 / 115
- 14 筑起理智的长堤，抗击人生的风雨 / 117
- 15 笑对寂寥和空虚 / 119
- 16 努力争取，才能找到生活的意义 / 121
- 17 真诚待人才能得到重视 / 123
- 18 名誉，是取之不竭的财富 / 125
- 19 不经历忧患，就不懂得安乐的价值 / 127
- 20 面对生活的苦乐，要坦然处之 / 129
- 21 弹性的生活方式，释放压力的良药 / 132
- 22 享受爱，是对爱的回报 / 134
- 23 曾经的理所当然，其实是认识上的误区 / 137
- 24 家庭教育，不可等闲视之 / 139

第四章

进退之间收获成功

141

- 01 成功，往往源自更多的压力 / 142
- 02 机会，只属于那些善于把握的人 / 144
- 03 健康，不可忽视的财富 / 146
- 04 不要让机遇擦肩而过 / 148
- 05 辩证看待得失，才是智者 / 150
- 06 不要让外部环境影响你的行动 / 152
- 07 小事，也可以成就未来 / 155
- 08 自尊自信，通往成功之路的灯塔 / 157
- 09 专注于一个目标，更容易成功 / 159
- 10 有些成败，取决于某些细微之处 / 161
- 11 跌倒之后，要重新站起来 / 163
- 12 背水一战源自没有退路的悬崖 / 165
- 13 打铁先要自身硬 / 167
- 14 要能屈能伸，善于把握 / 169
- 15 一次伟大的成功，是由无数细小的成功组成的 / 173
- 16 把握施展才华的机会 / 176
- 17 只有不断地坚持，才能获得成功 / 178
- 18 坚定自己的信念是走向成功的法宝 / 181
- 19 挖掘自身的潜能，勇攀高峰 / 183
- 20 因为忘乎所以，所以功败垂成 / 185
- 21 功到自然成，但耐心等待同样重要 / 187
- 22 好的创意，等于成功的一半 / 189

第五章

在得失之外掌握财富

191

- 01 炫富，人生的一大败笔 / 192
- 02 不要做金钱的奴隶，要做金钱的主人 / 194
- 03 省钱有技巧，赚钱有门道 / 196
- 04 理性看待金钱，活出真实的自己 / 198
- 05 保险，给慌乱的心以无尽的安慰 / 200
- 06 智慧是打开赚钱之门的金钥匙 / 202
- 07 金钱，不能买来所有 / 204
- 08 善用金钱比善于赚钱更重要 / 207
- 09 发现财富，需要一双慧眼 / 209
- 10 金钱有价，信誉无价 / 211
- 11 用智慧的双眼，洞悉隐藏的财富 / 213

第六章

在理智之中结交朋友

215

- 01 结交愚蠢的朋友，是人生的一大败笔 / 216
- 02 助人，也是一种快乐 / 218
- 03 信任是无价之宝 / 220
- 04 偏见，是最危险的敌人 / 223
- 05 交友，亦是在交心 / 225
- 06 要直言不讳，更要“旁敲侧击” / 228

- 07 恭维和吹捧，要有一个度 / 230
- 08 自尊无价，懂得尊重更重要 / 232
- 09 交往与利益不可同日而语 / 235
- 10 得饶人处且饶人 / 237
- 11 猜中了别人的心思，也不要说出来 / 239
- 12 照亮他人，也照亮了自己 / 241
- 13 朋友的信任，值得铭记 / 243
- 14 礼貌，是个人修养的体现 / 245
- 15 善待他人，就是善待自己 / 246
- 16 幽默，社交中的调和剂 / 248
- 17 准确的语言表达，是一门必修课 / 250
- 18 运用智慧，可以化解尴尬 / 252
- 19 善用外交辞令，在交往中处变不惊 / 254
- 20 语言也是武器，可以捍卫人格和自尊 / 256
- 21 善意的举动定会有回报 / 258

第一章

逆境和坦途， 都是人生的风景

不要拿你所拥有的一切去换取未知的希望，人生不是赌博。一千元钱可以做很多事，但如果你把一千元钱压在赌桌上，得到两千元希望微乎其微，更大的可能是变得一无所有。所以，与其羡慕别人的两千元，或者输得光光之后为自己的一千元后悔，不如把握好你所拥有的这一千元，脚踏实地地做力所能及的事。



01 挫折， 人生旅途中的良药

设想一下，如果人的生活一帆风顺，锦衣玉食，那么人生就没有从低谷到顶峰的跌宕起伏，就没有会当临绝顶一览众山小的喜悦。穷尽千辛万苦的成就才传奇，历经百转千回的感情才珍贵。衣来伸手饭来张口，不劳而获是婴儿和懒汉的待遇。面对挫折自暴自弃是对自己灵魂的放逐，没有挫折，就不知道收获的可贵，没有挫折，就没有成功的喜悦。

从前，有一个悲观的人，天天抱怨自己的生活，在他眼里，事事都那么艰难，一个问题刚解决，新的问题就又出现了。他不知该如何应付生活，已经厌倦抗争和奋斗，想要自暴自弃了。

他的一位厨师朋友，想帮助他振奋起来，就把他带进厨房。厨师先往三只锅里倒入一些水，然后把它们放在旺火上烧。不久锅里的水烧开了。厨师往一只锅里放些胡萝卜，第二只锅里放入鸡蛋，最后一只锅里放入碾成粉末状的咖啡豆。厨师将它们浸入开水中煮，一句话也没有说。

悲观的人咂咂嘴，不耐烦地等待着，纳闷朋友在做什么。大约20分钟后，厨师把火闭了，把胡萝卜捞出来放入一个碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，厨师才转过身问他，“老

伙计，你看见什么了？”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡。”他回答。

厨师让他靠近些并让他用手摸摸胡萝卜。他摸了摸，注意到它们变软了。厨师又让他拿一只鸡蛋并打破它，将壳剥掉后，他看到了是只煮熟的鸡蛋。最后，厨师让他喝了咖啡。品尝着香浓的咖啡，悲观的人疑惑地问道：“这意味着什么？”

厨师解释说，这三样东西面临同样的逆境——煮沸的开水，但其反应各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的，结实的，毫不示弱，但进入开水之后，它变软了，变弱了。鸡蛋原来是易碎的，它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏。但是经开水一煮，它的内脏变硬了。而粉状咖啡豆则很独特，进入沸水之后，它们倒改变了水。“哪个是你呢？”厨师问他，“当逆境找上门来时，你该如何反应？你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆？”

悲观的人笑了，他知道了朋友的用心良苦，也领悟了逆境对于人生的意义。从此，这位悲观的人不再自暴自弃，而是微笑着面对生活，因为他知道咖啡豆改变了给它带来痛苦的开水，并在它达到100度高温时让它散发出最佳的香味。

心理学感言

有些人看似坚强，但遭遇痛苦和逆境后畏缩了，变软弱了，失去了力量；而另外有些人本是善良而随和的，但经过死亡、分手、离婚或失业的逆境，变得自私、严厉和强硬；只有那些把逆境当做机遇的人，才真正了解逆境对于人生的意义，在逆境中改变自己，锻造自己，一次次地磨练，钢铁就是这样炼成的。



02 付出， 比收获更重要

把种子种下，浇水、施肥、除草、喷洒农药，然后才能收获果实，如果没有这些付出，种子就不会萌芽，更不可能结果。不劳而获的可能也有，那就是去偷或者去抢了。一分汗水一分收成，付出才有回报。

有一个人在沙漠里行走了两天，途中遇到暴风沙。一阵狂沙吹过之后，他已认不得正确的方向。正当快撑不住时，突然，他发现了一幢废弃的小屋。他拖着疲惫的身子走进了屋内。这是一间不通风的小屋子，里面堆了一些枯朽的木材。他几近绝望地走到屋角，却意外地发现了一座压水井。

他兴奋地上前汲水，却任凭他怎么压水，也压不出半滴来。他颓然坐地，却看见压水井旁，有一个用软木塞堵住瓶口的小瓶子，瓶上贴了一张泛黄的纸条。纸条上写着：

你必须用水灌入井中才能引水！不要忘了，在你离开前，请再将水装满！他拨开瓶塞，发现瓶子里，果然装满了水！

他的内心，此时开始交战着——

如果自私点，只要将瓶子里的水喝掉，他就不会渴死，就能活着走出这间屋子！如果照纸条做，把瓶子里唯一的水，倒入井内，万一水一去不回，他

就会渴死在这地方了——到底要不要冒险？

最后，他决定把瓶子里唯一的水，全部灌入看起来破旧不堪的井里，然后他颤抖着去压水，只轻轻地压了几下，水真的大量涌了出来！

他将水喝足后，把瓶子装满水，用软木塞封好，然后在原来那张纸条后面，再加上他自己的话：相信我，真的有用。在取得之前，要先学会付出。

心理学感言

人生是一段旅途，可能每个机遇的站台都挤满了人群，当你踏上生命的列车，首要的就是找到立足之地。短途的旅客站在门口，安于现状的旅客挤在车厢中挥汗如雨，怕一移动连落脚之处都失去了，只有极少数人能找到座位，因为他们勇于付出，不辞辛苦。
