

心文化

周玉玲 | 著

怀着满心的欢喜，
悦纳生命中所有的馈赠，
在红尘中笑如莲花。

性格决定命运，
培养自己乐观的性格，
享受人生的美好。

爱的层次越多，
生命的活力越大。

心有敬畏，
是人生的大智慧。

中国青年出版社



心文化

周玉玲 | 著



中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

心文化 / 周玉玲著. —北京: 中国青年出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5153-3161-4

I. ①心… II. ①周… III. ①随笔—作品集—中国—当代 ②散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039187号

出版发行: 中国青年出版社

社址: 北京东四十二条21号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350504

门市部电话: (010) 57350370

印刷: 北京科信印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 700×1000 1/16

印张: 10.25

字数: 80千字

版次: 2015年4月北京第1版

印次: 2015年4月北京第1次印刷

定价: 26.00元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 57350337

自序

这本《心文化》出版，我追求多年的理想和梦想得以实现！

早在1984年8月24日上班的第一天，我就在自己办公桌上的玻璃板下面，压了一张写有屈原“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的纸片，以此启迪心智。今年是毕业工作后的第三十年，这期间工作调动了两次，但无论我身在何处，追求理想和梦想的心没有变，回报社会的心没有变：梦想着在自己的温饱问题解决后，如何实现个人价值与社会价值的最大化。

从外师毕业后的二十年，我主要精力用于工作和学习，照顾家庭和抚养孩子；2004年，当自己比较迷茫的时候，当我找不到为社会贡献更大力量的切入点的时候，当我正在犹豫是否应该继续追求自己的理想和梦想的时候，我幸运地遇上了一位恩师，李新富老师。我问李老师，人是否应该继续追求自己的理想和梦想，因为如果放弃了理想和梦想，我觉得

生活中失去了目标和方向；而追求理想和梦想又不知道理想和梦想能否得以实现。李老师的回答是“追求一个你跳起来能够到的苹果”。正是这短短的十几个字，指点迷津，让我继续朝着理想风雨前行。

其实，生活和工作中，每个人都会遇上烦恼的事、不开心的事或心理失衡的事，每当这时，我会自己梳理，或者拿起心理学方面的书籍，自我疗伤。但是，我就想，如果是普通百姓，他们不懂心理学，或者看不进去这方面的书籍，因为这类书籍比较抽象和深奥，那他们怎么办？目前，国家心理健康的医生又非常少，于是，我开始研究用通俗易懂的文章和读者交流。所以我的文章的内容主要是心理健康方面的，我将其命名为“心文化”，即以营养心灵的文化内化于心，只有内化于心，才能外化于行。文章的内容包含了儒家思想“仁”即爱人和勇于担当的理念及强烈的使命感；包含了道家和谐理念和“天人合一”的宇宙观；包含了佛教的悲天悯人的情怀；包括思维模式、性格培养等诸多心理学知识的拓展，还包括书籍、音乐、古诗词对于人的心理健康方面的作用等，是把心理学、教育学、哲学、美学及文学等有机糅和在一起的，旨在帮助更多的人提升心理素质，促进心理健康，提高精神生活质量，豁达而通透地活着，

幸福而快乐地活着，充满智慧地活着。

我不敢说呈现在读者面前的是盛宴，至少是一个营养丰富，滋润心灵，抚慰心灵，提高心智的苹果，一份有利于身心健康的人文关怀。

我不是一片大海，但我愿化做一条小溪在你身边流淌。

我不是一颗太阳，但我愿化做缕缕阳光温暖你的心房。

我不是一片森林，但我愿化做一棵小树为你送上片片荫凉。

我不是一轮明月，但我愿化做道道月光为你抹去心中的忧伤。

我不是一座灯塔，但我愿化做航标灯默默地为你引渡导航。

我不是一名医生，但我愿化做精神导师为你把脉，带你走出迷惘。

我不是一枚灵丹，但我愿化做心灵的鸡汤，为你增添心灵的营养。

我不是一个救世主，但我愿化做一根稻草成为你的一抹希望。

我不是亭亭的路标，但我愿化做领路人把心路为你拓广。

我不是一架美丽彩虹，但我愿化做心桥把你引向幸福的远方。

我不是哲人,但我愿化做智慧的烛光,把你的人生点亮

我亲爱的朋友,愿这本充满正能量的书帮你打造一个丰富而强大的内心!“志者,心力者也。”用强有力的“心之力”奉献祖国,服务社会,关爱他人,快乐自己,共筑中国梦!

周玉玲

2014年8月13日

目录

一、心之灵

- 1. 生命及生命的意义 _ 003
- 2. 尊重生命 关爱生命 珍惜生命 _ 005
- 3. 心灵的颜色 _ 009
- 4. 树立正确的世界观、人生观、价值观 _ 013

二、心之智

- 5. 昨天 今天 明天 _ 021
- 6. 敬畏之心 _ 023
- 7. 培养自己乐观的性格 _ 027
- 8. 学会利导思维 _ 033
- 9. 学哲学 用哲学 _ 038

- 10. 拥有一颗感恩的心 _ 043
- 11. 希望之旅 _ 046
- 12. 拥有一颗平常心 _ 051
- 13. 喜悦之心 _ 055
- 14. 同理心 _ 059
- 15. 责任之心 _ 063
- 16. 多层爱 _ 070
- 17. 常怀悲悯之心 _ 078
- 18. 幸福的密码 _ 081
- 19. 谈读书 _ 086
- 20. 音乐与心理健康 _ 091
- 21. 古诗词与心理健康 _ 101
- 22. 走出抑郁 _ 107
- 23. 气度决定高度 _ 115

三、心之旅

- 24. 赏雨 _ 121
- 25. 迷人的傍晚 _ 123

26. 永远的童年 永远的童趣 _ 127

27. 我的世界 _ 133

28. 给自己起名 _ 134

29. 一个人的战役 _ 136

30. 和自己说再见 _ 138

31. 我有一个好习惯 _ 140

32. 快乐地工作 _ 143

后记 _ 149

心之灵

生命及生命的意义

生命是什么？生命的意义是什么？每个人都可以追问，每个人都有不同的答案，我的答案是令自己满意，但不知道是否有新意。

生命是什么？生命是一个奇迹，生命是自然界的一部分，生命是蛋白质存在的一种形式，生命是生物体所具有的活动能力，大自然创造了生命，生命演化出了智慧，人类是地球上将智慧发展到最高境界的动物。人的生命是一个行走过程，是一种体验，体验人间的酸甜苦辣，体验人间的冷暖，体验人间的真情；生命更应该是追问的过程，在追问中获得知识，在追问中获得答案，在追问中获得生命的丰富与饱满，在追问中充实、探索、提高。生命也是繁衍、发展的过程，是创造的过程，生命更是一种实现，实现自身的最大价值。

生命的意义是什么？生命的意义在于为人类的发展与进步

做出自己的贡献。生命既存在于物质，又存在于精神，生命不仅需要物质维系，生命更需要精神支撑，需要精神引领，爱是生命的支撑，理想和希望是生命的引领。身体是生命的载体，身体死亡了，就意味着生命物质的消失。若人在身体活着的时期，为人类创造出思想文化和精神财富，那么，这个人将变为永恒，永恒的星光会指引和照亮后人，丝丝的哲理也滋润着我们，并且通过文化传承，一代代地传递下去。

人生在思考与追问中前行！

尊重生命 关爱生命 珍惜生命

小朋友、大朋友，你们知道生命的由来吗？

现在世界上有七十几亿人，而两个人能相识的机会是很少的，可能是亿分之一，是父母那难得的缘分走到一起才孕育一个你。新生命是父母体内血液精髓的结合，这种结合的几率是很低的。

每个月来自爸爸体内有近 30 亿的准宝宝，而在一般情况下，每个月来自妈妈体内的准宝宝只有一个，每个准宝宝都由 23 对染色体组成。爸爸的一个准宝宝和妈妈唯一的准宝宝手拉手地结合在一起，在 30 亿分之一的结合几率下，才孕育出一个可爱的生命，可爱的你。因而即使在兄弟姐妹之间也没有一样的你，你是这个世界上独一无二的。

作为胚胎的我们在母体内喝着母亲的血，一点一点地进行细胞分裂，历经了父母大约 280 天的期待与等候，并伴随着母

体的不适，我们才来到这个美丽的大千世界。因为孕育生命，母亲忍受着艰难的岁月，头发都失去了不少往日的光华，大量的营养被我们汲取。在我们成长的分分秒秒中，无不倾注着父母的汗水和泪水，他们生怕我们会有一点闪失、一点不适，怕我们跌倒不起。每次我们离家在外，父母都会在门边痴痴地盼我们平安回来。我们不只是父母生命的延续，我们更是父母的希望，我们是父母情感的寄托，也是他们生命中的很重要的精神支柱。

我们的生命不仅仅属于我们自己，它还属于爱你的人和你爱的人。而青少年更是祖国的未来与希望，我们没有权利随意结束自己的生命，无论何时都不能放弃生命。我们每个人必须尊重生命，尊重它的来之不易，关爱生命、关爱它的宝贵，珍惜生命的唯一性、一次性、不可逆转性、不可轮回性。我们每个人没有理由不尊重这个几十亿分之一的来之不易。

人在世上生活的这几十年，有可能会遇上无法抵御的大自然灾害，比如大地震，1976年7月28日唐山地震就死亡24万、伤42万多人，2004年12月26日印度尼西亚苏门答腊岛发生地震引发大规模海啸，也夺走了30多万人的生命，2008年5月12日下午2：28分四川汶川发生了8.0级的大地

震，夺走了 87646 人的生命。此外，还有可能会遇上战争，比如，1914—1918 年的第一次世界大战，是帝国主义国家两大集团——同盟国与协约国之间为瓜分世界、争夺殖民地和霸权而进行的首次世界规模的战争。战争最早爆发于 8 个欧洲国家（德国、奥匈帝国及其敌对国英国、法国、俄国、比利时、塞尔维亚和黑山）之间，后来逐渐有 38 个国家 15 亿人卷入。战场遍及欧、亚、非三洲和大西洋、地中海、太平洋等海域。第一次世界大战历时 4 年，死亡人数达 1000 多万，受伤人数达 2000 多万。再如：1939—1945 年，德国、意大利、日本法西斯国家发动了人类历史上空前规模的第二次世界大战，先后有 61 个国家和地区、20 亿以上的人口被卷入战争，军民死亡 5120 余万人。而在震惊世界的抗日战争中，中国军民伤亡共 3500 多万人。此外还有各种事故，例如仅仅 2004 年，我国就有 13.6 万人死于安全事故。

据电视报道，我国每年有 28 万人自杀，其中 25 万人是青少年，还有 200 万人自杀未遂。多么令人痛心的数字，我仿佛听到他们的父母、亲属、朋友的哭泣。据有关人士说，一个自杀的人会给六个人带来悲痛，而这样的悲剧每天都在上演。2008 年 6 月 12 日新浪网报道一名女孩子因为高考失利，从 32