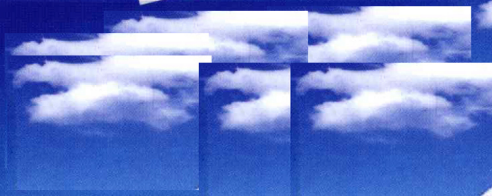


XinLin De LuXing

做·一次 心灵的旅行

人生就像是一次旅行，我们每个人都像是一个旅行家，
行走 在 一条 未知 的 路上。 | 李姣姣◎编著



20
M.P.H.



海潮出版社
Hai Chao Press

XinLin De LuXing

做一次 心灵的旅行

李姣姣◎编著



20
M.P.H.



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

做一次心灵的旅行/李姣姣编著.

—北京:海潮出版社 2010.12

ISBN 978-7-80213-800-1

I. ①做… II. ①李… 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 (2010) 第 230071 号

书 名: 做一次心灵的旅行

作 者: 李姣姣

责任编辑: 张 慧 雷

封面设计: 兰旗设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮箱编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-800-1

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前 言

人生就像是一次旅行，我们每个人都像是一个旅行家，行走在一条前途未卜的路上。在旅途中，很多人都背负着沉重的包袱，艰难前行，在重压下，在迷茫中，我们愤怒，我们无奈，我们抱怨，我们身不由己，我们变得贪婪、虚伪，我们不断向命运妥协……

有这样一句广告词：“人生就像一次旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。”豁达的境界，却不是每个人都能做到的！太多的人不得不在尘世中，奔波忙碌，匆匆而过，无视身边的风景。

人生像是一次旅行，我们无法选择起点，我们更无法阻止终点的到来，但是，还有过程属于我们。在迷茫中，我们寻找心中的乐土，回归心灵的故乡；在劳累中，我们置身忘忧泉，洗涤心灵的尘埃；在困境中，我们寻找可以让我们安身立命之所，有阳光，有雨露，在快乐和平静中，回归生命的本质。

“美人忘容，花则忘香，人在气中忘气，鱼在水中忘水。”当我们忘记了我们的目的地，或许，我们可以更轻松的到达我们的目的地！

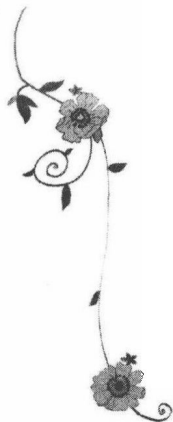
如何才能找到人生的目的地？

生活在现代大都市的我们，不得不在沉重的压力下生活，在身心疲倦的时候劳作，在心灵失去光泽的时候，我们渴望一种回归，一种生命的完美而轻盈的旅行，洗去心灵的尘埃，登上久违的高山，沐浴在阳光下，展望一片绿油油的田野，感受生命的赐予……

我们不得不面对现实，在现实的纷扰中，我们迷茫过，我们痛苦过，我们无奈过，但是，我们依然在寻找，属于我们的生命，属于自己的精彩人生。

心即世界，改变了我们的内心状况，我们可以更好地面对现实，我们才能够解决生活中的烦扰，找回自己，给自己一个新的开始，开始一段新的人生旅程。

本书从心理学的角度作为切入点，以一种心灵的旅行，带你走向你渴望已久的生命绿洲。找回属于我们的人生，找回快乐、自信的自己，通过一次心灵的自我引导，让心灵赴一场旅行，改变自己的心理世界，成为一个全新的自己，成就自己的精彩人生。



目 录

前 言	1
-----------	---

第1站 寻一方乐土，拥有心灵的故乡	1
-------------------------	---

每个人的心里都有一片乐土，生命就是一场寻找心灵故乡之旅。命运只是人们心里的一种愿望，当愿望成为人们的潜意识，她像血液一样融进人们的身体，从而造就每个人不同的命运。一艘没有航行目标的船，任何方向的风都是逆风。命运掌握在我们手里！你拥有什么样的心理，你就造就什么样的命运！

描绘蓝图，找到心灵的家	1
自我暗示，走完梦想的回归之旅	6
自我催眠，成功是一种渴望	9
学会期待，为自己做一次心理导航	13
潜意识让你在“睡眠”中获得成功	16
好的心态，是一座未开发的金矿	19
在不断前进中，品味幸福的人生	23

第2站 泡一处温泉，洗去心灵的尘埃 26

现代社会，给我们带来不仅是高科技和物质享受，我们的心灵也在遭受着尘埃的污染。压力、疲惫、烦恼、抱怨、愤怒、嫉妒……等等，这一切的尘埃让我们的心灵的绿洲变得不再纯净，让我们生命离快乐和自由越来越远。生命是一场旅行，在旅行中，我们的心灵不可避免地会染上尘埃。只要我们在心灵中封沙造林，在温泉中洗去尘埃，我们就能够让心灵成为没有尘埃的绿洲。

释放压力，让心灵之舟轻行 26

洗去疲惫，做自己的心灵保姆 30

摆脱烦恼，倒掉鞋里的那粒沙 33

远离抱怨，生气不如争气 36

抑制愤怒，浇灭心头的火焰 40

化解嫉妒，变成前进的动力 44

减少欲望，让你的人生多一份幸福 47

第3站 攀一座高山，展望心灵的原野 51

成功、梦想，对我们来说都无疑是一座高山。有的人，走到山脚下，看了看巍峨的高山，退却了；有的人，走到了半山腰，看到前途遥遥，返程了；而有的人，执着、勤

奋、踏实、身体力行，认真做事，最终走向了通往成功的大门。当我们登上了高山之巅，我们就会发现，心灵原野在高山之上看去，是一片碧绿，那是生命勃勃向上的颜色！

专注执著，是成功的必经之路	51
勤奋，搭向成功云梯	54
成功从心动开始，退而结网好过临渊羡鱼	57
激励自我，唤醒内心沉睡的力量	60
心存希望，将幸运握在自己的手中	63
不相信命运，才能最终掌握自己的命运	66
认真做事，微小的成功也是幸福	70

第4站 恋一缕阳光，照亮心灵的深处

 72

在人生之旅，有一缕温暖的阳光，它可以照亮我们的心灵深处，给我们力量，给我们信心。你寻找到了属于自己的那缕阳光了吗？它照亮了你心灵深处的黑暗角落了吗？在艰难的人生之旅中，我们要善于寻找自己的那缕阳光，要给自己信心，给自己力量，保持积极的心态，让阳光的心态驱走黑暗，为我们的人生之旅扫清心灵上的障碍！

重塑心态，让阳光照亮自己的心	72
打开自卑的枷锁，远离生命的阴影	75
拒绝虚伪，做一个真诚的你	78
学会豁达，让心灵更加自由	81

珍惜拥有，勒住贪婪的野马	84
正视缺陷，只有完美的心没有完美的人	87
学会分享，拥有朋友的心更温暖	90
第5站 历一场风雨，磨练心灵的意志	93

人生之旅难免要遭遇风雨的洗礼，这是对我们身体的磨练，这是对我们意志的磨练，因为有了困难、挫折、逆境，我们的心灵拥有更坚强的意志。因为人生之旅的风雨，我们懂得了梅花香自苦寒来，因为人生之旅的洗礼，我们明白了不经历风雨怎么见彩虹。像高尔基的小说中的海燕那样，让我们一起在人生之旅的风雨中大声高喊：让暴风雨来得更猛烈些吧！

生命的苦难，带领你走向智慧的殿堂	93
挫折是成功路上一道美丽的彩虹	96
在绝境中重生，用意志创造奇迹	99
勇于承受失败，让心更坚强	102
锐意进取，成就你的幸福人生	105
像鹰一样从困境中起飞	108
从失败中寻找实现梦想的缺口	111

第6站 赴一场盛宴，驱赶心灵的倦怠 114

每个人都有梦想，在我们走向梦想的旅途中，很多人会因为这样那样的原因而放弃，或许我们无法面对他人的质疑，或许我们无法承受终日劳作的痛苦和平庸，或许我们的懒惰，我们刻薄成为了阻碍我们走向成功的绊脚石。让我们一起赶赴一场盛宴，去欢度追逐梦想的快乐，去享受成功的体验，驱赶心灵的倦怠，让我们再一次上路吧！

坚定自我，像热爱生命一样热爱梦想 114

拥有信念，驱使命运的缰绳 117

从心动走向行动，成功的开始 120

学会快乐，让心灵之旅更轻盈 123

学会赞美他人，才会获得更多快乐 126

果断行动，让想象成为现实 129

用手来触摸工作，用心来感觉生活 132

第7站 换一种生活，改变心灵的痕迹 137

换一种活法，给我们呈现的是另一种生活的方式。我们每个人的心里都有自己的一种憧憬，当我们执着于这种憧憬的时候，我们就会懂得在人生的旅途中需要自省，需要有所舍弃，有所付出，换一种活法，选择最适合自己的

活法，只有这样，我们的心灵才能吸收更多的营养，才能在人生的旅途中看到遍地的鲜花，享受生命带给我们的一切美好！

反省自己，凝聚你独特的智慧	137
正视自己，你是独一无二的	140
多做一点，离成功会更近一点	143
有所为有所不为，在取舍中擦亮人生	146
好的习惯，才能让心灵之旅更顺畅	149
会休息的人，才会工作	152
适合自己的才是最好的	155

第8站 怀一种感恩，染红心灵的大地

怀有一颗感恩的心，让我们在平淡中保持进取，在逆境中寻求希望，在悲观中寻找快乐，真心去感谢生活，生活因为我们的感恩会变得更加美好。感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。学会感恩，感谢生活的赠予；学会感恩，感谢他人的帮助。一个懂得感恩并知恩图报的人，才是天底下最富有的人。感恩是一份美好感情，是一种健康心态，是一种良知，是一种动力。懂得感恩，生命就会得到滋润，并时时闪烁着纯净的光芒。

生命之旅，不仅仅是为了赶路	158
---------------------	-----

记住那些带给自己感动和温暖的人	163
传递感恩的接力棒	167
感恩他人，让世界充满爱	170
懂得感恩的生活才会更美好	174
付出是没有存折的储蓄	177
珍爱生命、好好活着就是感恩	181
第9站 乘一条小船，荡漾心灵的涟漪	184

在人生的旅途中，带给我们快乐和成功的不仅是努力，更多的是深入我们身心的品质。因为热情，我们可以忘我地付出；因为乐观，我们可以从容地面对世事沧桑；因为自信，我们对未来充满向往；因为幽默，我们的人生之旅多了几分色彩；因为知足，我们的生活多了几分快乐；因为宽容，我们的心灵天空更加广阔。乘一条小船，让我们荡漾心灵的涟漪，尽情地享受人生之旅吧！

热情是驶向成功彼岸一条小船	184
乐观是长成参天大树的一粒种子	188
自信是让你梦想成真的内在力量	192
幽默是人生之旅的一道美丽的彩虹	195
知足是让你飞向天空的翅膀	198
宽容让你心灵的天空更加宽阔	201
坦诚让你的人生之路越走越宽	206

第10站 有一片风景，永伴心灵的左右 210

对我们每个人来说，生命只有一次。生命本身就是一道值得我们骄傲和珍惜的风景，但是，在人生的旅途中，很多人却因为世俗的烦恼而忽视了生命本身带给我们的美好风景。人生的旅途千难万险，只有我们独守自己的这片风景，让自我成为我们的个性之美，人生之美，我们才能真正地在人生的旅途中获得更多！

做好你自己，你是无价之宝 210

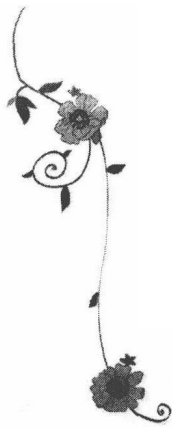
你是人生这部戏剧的主角 213

心存希望，让你的心灵之旅走得更坚定 215

理想有多远，我们就能走多远 218

关键时刻，要有坚持下去的勇气 221

不要因为迷恋路旁的鲜花，而忘了赶路 225



第1站 寻一方乐土，拥有心灵的故乡

每个人的心里都有一片乐土，生命就是一场寻找心灵故乡之旅。命运只是人们心里的一种愿望，当愿望成为人们的潜意识，她像血液一样融进人们的身体，从而造就每个人不同的命运。一艘没有航行目标的船，任何方向的风都是逆风。命运掌握在我们手里，你拥有什么样的心理，你就造就什么样的命运！

描绘蓝图，找到心灵的家

卡尔·荣格曾经说过：“那些向外看的人都将做梦，那些向内看的人都要觉醒。”一个人的内心渴望成为他成为什么样的人，他就会努力朝那个方向发展。

从我们呱呱落地开始，生命就有了新的起点。从此，我们开始在漫漫的人生长途上旅行，追逐着我们的希望和梦想，开始描绘我们生命的蓝图。

有人渴望轰轰烈烈，于是像一匹骏马一样在大草原上奔腾；有人渴望默默无闻，于是在平淡的生活中日渐衰老，最终给人生画上一个句号。生命的蓝图是蜿蜒曲折还是一条直线，是绚烂夺目还是清雅莹润，这一切都是我们自己在描绘。但是，生命的蓝图是一张独一无二的画面，走了之后就没有回头路，画过之后我们无法抹去，走错了画错了，那就是人生的败笔，我们无能为力。

所以，对生命的蓝图，我们要用心来描绘。这就是心理学中的

心理暗示。你渴望成为这样的人，你就能成为这样的人，生命因为心理暗示而美丽。梦想是需要用心来描绘的。你的心中是否有一份自己的蓝图呢？你是否想拥有最美的蓝图？那就用心去描绘！

在每个人的心中都有一片美景，每个人从生命的开始都在去描绘这张蓝图。

有一个出生在大山深处的年轻人，家境贫寒，父母目不识丁，面朝黄土背朝天地辛劳大半生。即使村中最富有的人家，也无非是一日三餐温饱罢了，小康生活自是无从谈起。这个年轻人，看到家乡如此贫困，暗暗立下誓愿，一定要让父老乡亲过上富足的小康生活。

或许，很多人对一个孩子的愿望不以为然。对大多数人来说，小时候的愿望，随着生活的磨砺和现实的无奈，逐渐远去。太多的人，想起自己儿时的愿望，不过是一声叹息罢了。

但是，这个年轻人，却没有向现实妥协，他凭借自己的努力，考上了北京的一所名牌大学。在经过四年披星戴月的学习时光之后，成绩优异的他，在众多同学不解的目光中，毅然收拾行李，踏上了归途。放弃了大城市优越的工作环境，放弃了无数人渴望的城市户口，去圆一个多年前的梦。

回到家乡之后，凭借自己的一番努力，开工厂，修公路，搞旅游……家乡的巨变也让父老乡亲们逐步过上小康生活。而正是这个年轻人，打开了家乡通向外界的一扇窗，也一步步地实现了自己儿时的梦想。

正如高尔基所说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展越快，对社会也就越有益。”当一个人的梦想深深地印在他的内心的时候，他会千方百计地去实现自己的梦想。而这个梦想，只是他早已描绘好的一副生命中最美的蓝图，是人生一副壮美的画卷。

有这样一个小男孩。他的父亲是位马术师，他很小的时候就跟随父亲走南闯北，走过一个马厩又一个马厩，跑过一个农场又一个

农场，终日训练马匹。在终日的奔波中，小男孩也逐渐有了自己的人生目标。

初中的时候，有一次老师布置全班同学写一篇作文，作文的题目是长大后的志愿。

那天放学回家后，他洋洋洒洒地写了7张纸，整篇文章都是在描述他的人生的宏伟蓝图，在文中他希望自己拥有一个牧马农场，而且，小男孩还在文中仔细画了一张占地200亩农场的设计图，在这设计图上标有马厩、跑道等的位置，在这一大片农场中央，还设计了一栋占地400平方英尺的巨宅。

小男孩的人生蓝图并不是空想出来的，他有过自己的亲身经历。在生活中的每一位成功人士或许比我们富很多倍，但是，这就能够说明他们比我们聪明很多倍吗？当然不是。因为他们早已设计好了自己人生的蓝图。

这个小男孩花了好大心血把作文写成了，第二天交给了老师。两天后他拿回了老师的评语，第一面上打了一个又红又大的F，在这个F下面老师还写下了一行字：放学后来见我。

迷惑不解的他放学后带着自己的作文去找老师：“老师，为什么我的作文不及格呢？”

老师回答道：“你小小年纪，不要老做白日梦。你又没钱，又没有家庭背景，什么资源都没有。要建一座农场那可是一个花钱的大工程，你要花钱买地、花钱买纯种马匹、花钱照顾它们。”老师接着又说：“假如你可以重新写一篇比较不离谱的志愿，我一定会给你一个不错的分数。”

这男孩回家后想来想去，决定去征求父亲的意见。父亲只是告诉他：“儿子，这对你来说是一件非常重要的决定，你必须自己拿定主意。”

多番考虑之后，他决定交回原稿，一个字未改，他坦诚地告诉老师：“即使这篇作文不及格，我也要坚持自己的梦想。”

20多年以后，这位老师带着自己的一群学生来到一个农场露营，这个农场的主人就是当年曾经被他指责的男孩。在老师带着学生们离开的时候，他对当年的学生说：“说来有些惭愧。在你读初中的时候，我曾经让你放弃自己的梦想。幸亏你有坚强的毅力坚持自己的梦想。”

奥格·曼狄诺说：“一粒种子可以孕育出一大片森林。”只要你在你的心里埋下了梦想的种子，这粒种子就会随着时间而发芽成长，最终成为一棵参天大树，孕育出一幅美好的人生蓝图。

人，应该有自己的梦想，每个人都应该有一幅属于自己的人生蓝图。

知道阿拉丁神灯吗？只要我们用手摩擦一下，从神灯里面就会跑出一个精灵，帮助我们实现心中的愿望。而这个精灵就在我们的身上，那就是我们的潜意识，这才是我们走向成功源源不断的动力啊！

因为有了愿望，人的潜意识就会自觉地为了实现这个愿望而不断催促人们去努力。对于任何一个人来说，他的理想有多么远大，他就有多么大的世界。伟人毛泽东的“指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯”、“到中流击水，浪遏飞舟”，这些词句，正是印证了一个伟人的胸怀和理想。

有了伟大的心理暗示，你的力量就会增强，自然不会畏惧人生路上的艰难。心胸开阔，理想宏伟，那么，你的天地也会更宽更广。一个人拥有多少财富也好，拥有多少知识也好，都是不重要的东西。重要的是他想要获得什么，他的内心想成为一个怎样的人，心理暗示的力量就会把他带到成功的彼岸。你的愿望在远方，心灵的力量就会召唤你走向远方。

心灵驿站

你拥有什么样的心理，你就成为什么样的人，造就什