



心灵保健

主编◎王士才
邓如涛
黄武

必修

XINLING BAOJIAN
BIXIUKE



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

心灵保健

必修

THE FIRST CLASS
OF THE FIRST



人民文学出版社
RENMIN LITERATURE PUBLISHING HOUSE

心灵保健必修课

XINLING BAOJIAN BIXIUKE

主 编 王士才 邓如涛 黄 武

副主编 王中军 蒋美云 兰水中

编著者 王士才 王中军 邓如涛

叶金汉 兰水中 李 桂

吴木强 何陪勇 冼超卫



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

心灵保健必修课/王士才,邓如涛,黄武主编. —北京:人民军医出版社,2011.5

ISBN 978-7-5091-4548-7

I. ①心… II. ①王… ②邓… ③黄… III. ①心理保健—普及读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 043711 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:白佳璐 责任审读:伦踪启

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.25 字数:235千字

版、印次:2011年5月第1版第1次印刷

印数:0001~4000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书以心理学和人文科学理论为指导,紧密结合现代社会生活实际,从心灵的觉醒、心灵的解惑、心灵的升腾、心灵的圆满四个方面入手,融合作者对人生价值的深刻感悟,运用富有哲理的故事、案例和画龙点睛的提示,阐述了当今人们的各种心理状态、情绪情感及其调节方法和呵护技巧。阅读本书,可引领读者破译心灵的密码,探索快乐的奥秘,发现幸福的真谛,掌握成功的诀窍,让路途迷茫者清醒,使情绪低落者振奋,对人生的成熟和发展具有积极的指导作用。

本书内容涉猎面广,阐述深入浅出,适于青年学生和社会各界人士阅读参考。

前言

生命是一次壮丽的旅行与修炼，心灵是人生最大的舞台与收获。古今中外，多少人为财富抛尽韶华，为虚名付尽青春，为权位苦熬人生……对于国人而言，不仅仅是要发展得更快，而是要静下心来，反求于己，修心，开智，悟道，领悟社会发展之道，感悟人生真谛，实现心智实质性的飞跃，进而实现事业和人生的真正成功和圆满。

市场经济转型时期，太快的变化，太多的刺激，太强烈的反差，总给人以“初来乍到，水土不服”的感觉。于是乎人们大为感叹生活的沉重，世道的艰辛。许多的尴尬，许多的难堪，许多的困惑，许多的迷惘，许多的无奈不时降临我们身上，人性的天平似乎在倾斜，为人处世的方略也乱了阵脚，弄得我们左支右绌，甚至束手无策。于是，人们产生了许多思想认识问题和心灵问题。这也验证了一句古典名言：人生不满百，常怀千岁忧。

基于此，作者糅合百家之说，编著了本书。全书包括心灵的觉醒、心灵的解惑、心灵的升腾、心灵的圆满四个部分。“心灵的觉醒”以对心灵的觉悟为宗旨，引领您揭开“心灵”的神秘面纱，协助您充分地认识自己，认识生命的真谛，转烦恼为智慧，有效地突破人生困境的“瓶颈”。“心灵的解惑”围绕生活中的困难、挫折、痛苦等主题展开

深层分析,引领人们如何面对坎坷困厄,认识到黑暗尽头是光明,没有蚀骨销魂的痛苦,人生就没有足够的清醒和圆满。“心灵的升腾”论述了快乐和幸福的基本原理,让您认识到要获得真正的幸福,就不能沉迷于奢侈的物质享受,也不能一味追求功名利禄等外在目标,而在于内心的宁静自守。“心灵的圆满”会使您有破译美满人生密码的惊喜,透过一个个富有哲理的故事和画龙点睛的提示,您会对百思不解的人生疑点顿觉豁然开朗,您会感觉进行了一次心灵求索式的远涉,对自我认识的感悟进一步升华。

这本书将引领您了解人生的意义,破译心灵的密码,探索快乐的奥秘,发现幸福的真谛,诠释觉悟的途径,掌握成功的秘诀,消除痛苦的侵扰,打退自卑的袭击。仔仔细细慢慢地品读会让您:思想活跃、人格独立、品格超群、心灵升腾,并带给您新的心灵力量,从而坚定地、勇敢地、快乐地铸就美好的人生之路。

王士才

2010年12月10日

朝闻道，夕死可矣。

——老子

志不在温饱，恶莫大于俗。惟有觉悟，才能超凡脱俗。

——梁漱溟

人生需要觉悟。悟则慧，不悟则迷。小迷惑会颠倒方位，大迷惑则错乱本性。生命的意义在于觉悟，没有觉悟，那不是生活，而只是生存。

——王士才

地狱是人自己造的，天堂也是人自己造的。地狱和天堂只有“迷”和“悟”之间的一墙之隔。

——王士才

蜡烛若不点燃、不燃烧，放一百年都是饰物；人生如不觉悟、不创造，寿一百岁也是僵尸。

——王士才

人生一瞬，要做好几件像样的事不易。但既然生而为人，就应尽自己的责任把“人”字写得端正些。

——王士才

幸福其实很简单,只要你不再沉迷于攀比之中,不再计较得失,摆脱欲望的羁绊,你就可获得最淳朴的快乐和幸福。

——王士才

财富过多如同身上的脂肪过多一样,是累赘;贪恋钱财就像口渴的人喝海水一样,越喝越渴。

——王士才

把生活中的每一块绊脚石(挫折)当成垫脚石利用,您就会站得更高,看得更远。

——王士才

不少人的悲剧就是把追求财富和名位当作人生目标,把全部的精力耗费在这些外在的目标上而且执迷不悟,直到临终时才明白自己只是使用了生命,而没有真正的人生。

——王士才

自古以来,所有的贤哲都主张过简单的生活,以便不为物役。让我们记住这样一个古朴的真理:生活得简单,才活得自由。

——王士才

目 录

第一章 心灵的觉醒.....	(1)
人生贵参悟.....	(1)
加强心灵环保.....	(4)
走出心灵地狱.....	(8)
营造心灵天堂	(11)
洞悉人生悲剧	(14)
避开人生的陷阱	(17)
做个明白人	(20)
因惑入道	(22)
破迷开悟	(27)
慧眼看人生	(33)
正眼看社会	(36)
用审美的眼光看他人	(38)
站在云端看世界	(40)
人生的意义	(42)
生命的真谛	(45)
活着要对得起自己	(48)
做人的基本准则	(49)
守住做人的底线	(52)
命在心运在手	(55)
心态决定命运	(59)
提升心灵高度	(61)
构建人生大格局	(63)
在清静中提高悟性	(67)

放下则心灵升腾	(69)
好习惯使人受益一生	(72)
勿逐波随流	(75)
忌舍本求末	(76)
人生一瞬	(79)
留下一片绿荫	(82)
解脱生死情结	(87)
第二章 心灵的解惑	(92)
如何面对坎坷困厄	(92)
拔除痛苦的根源	(96)
超越痛苦	(99)
体悟悲观	(101)
感受寂寞	(103)
坚忍人生	(105)
提高心理承受能力	(108)
正确对待自己的缺陷	(112)
战胜自卑	(115)
不要为琐事烦恼	(119)
不要为别人的嘲讽毁誉而活	(121)
学会安慰自己	(125)
尊严无价	(129)
不为物累	(134)
钱的真相	(136)
看轻身外之物	(140)
看轻是非之争	(144)
留住激情	(147)
永怀希望	(149)
第三章 心灵的升腾	(152)
何谓感受幸福	(152)

发现幸福的真谛.....	(155)
幸福人生的黄金法则.....	(159)
发现快乐.....	(165)
快乐的秘密.....	(169)
快乐生活每一天.....	(173)
活出自己的个性.....	(175)
珍惜拥有.....	(177)
抵御诱惑.....	(179)
控制欲望.....	(182)
把握现时.....	(188)
心存简单.....	(191)
拒绝奢侈.....	(195)
善待平淡.....	(198)
思路决定出路.....	(200)
心动不如行动.....	(203)
抱怨不如实干.....	(205)
挖掘潜能.....	(207)
天生我材必有用.....	(208)
做精自己的工作.....	(210)
目标铺就人生成功之路.....	(212)
走出成功的误区.....	(215)
驱散失败的阴霾.....	(219)
贪婪使人堕落.....	(224)
贪图安逸会自毁前程.....	(227)
第四章 心灵的圆满.....	(230)
提高综合素质.....	(230)
做情绪的主人.....	(236)
恪守中庸.....	(239)
顺其自然.....	(242)

崇尚和谐.....	(244)
与人分享.....	(247)
携手同行.....	(249)
学会宽容.....	(250)
与人为善.....	(253)
上善若水.....	(255)
大爱无边.....	(258)
心存感激.....	(261)
享受人生.....	(264)
审美人生.....	(267)
享受阅读.....	(271)
人生贵从容.....	(274)
以平常心待己.....	(277)
以博爱心待人.....	(280)
以一颗清净心感受世界.....	(282)

第一章 心灵的觉醒

人生贵参悟

发端：

为什么人出生时不笑而哭？

为什么人出生时紧握双拳，而去世时却展开双手？

为什么随着经济的发展人们的钱袋越来越鼓，而头脑却越来越空？

为什么随着物质生活水平的不断提高，而人们的幸福指数却越来越低？

任何一个世界冠军都会被人击败，被人超过，那么，什么是“成功人士”？

绝大多数人都不会成为英雄、名人、伟人，那么作为凡夫俗子的我们，人生价值何在？

人生一瞬，我们能给后代留下什么？应该留下什么？

人，作为万物之灵长，但为什么吸烟、吸毒、酗酒、自杀、战争等“自残行为”却相当普遍？聪明的人类为何要自残？

就人们对吸烟和戒烟等具体事例来说，其现状是：几乎所有的人都听说过“吸烟有害”，但真正透彻理解吸烟害处的是少数，而最终完全戒烟者更是极少数。恰好印证了宗教界的一种说法：“百人闻道，十人得道，一人行道。”

综上所述，人生需要参悟。善悟者才能善生。

伟大的哲学家老子根据悟的不同程度，把人分为 3 个层次：“上士闻道而行之，中士闻道而若存若忘，下士闻道而大笑之，不笑不足以为道。”通俗地说就是悟性高的人发现道的踪迹而紧随不舍，因而终身无险；中层次悟性的人略了解道的伟大，但认识不清，若有若无，因而处事患得患失，难有大作为；缺少悟性的人，见识浅薄，根本不了解道为何物，甚至连听到符合于道的话会哈哈大笑，如果这些人不耻笑道，道就不成为道了。

在当今科学技术高度发达的时代，人类似乎可以征服一切：上可上天揽月，下可海底潜行；大可窥视星辰，小可探及基因、粒子。但人始终未能悟透自身。

人生需要参悟。悟则慧，不悟则迷。小迷惑会颠倒方位，大迷惑则错乱本性。生命的意义在于参悟，没有参悟，那不是生活，而只是生存。没有参悟，生命将黯淡失色。人不分高低贵贱，无论古人还是现代人，谁具有悟性，谁就能将自己置于时空中的最佳位置。

悟是人对宇宙运行规律的感知，这种感知必须在人心清静之后才能获得。空是悟的最高层次。《西游记》里孙悟空的“悟空”就是指悟出事物的本质。空就是心中通明透亮，说明当你把一切外在的东西都腾空，你的心灵开始有了虚灵之境，道集于虚，虚室生白。众所周知，只有空旷的屋子，才可以装下光明。当阳光照进你的屋子，屋子如果是庞杂的，我们会从空气中看见尘埃；只有那些真正干净的房间，阳光照进来的时候，可以达到“虚室生白”这样一种温暖欢欣的境界。当人心腾空，你就会通达，就会透彻，就会明朗。把我们的心灵腾空，把我们心中的各种杂念排除，让我们的心底真正能够有所秉持。本着内心的宽容和洞察的清明，于是少了许多的纷争，少了许多的矛盾，最后获得一个圆融的、合乎道的、合乎天地自然的生命境界。达到这种觉悟的境界才能够既不厌恶此生，也不追求来世；生则尽人事，死则得安心；祸来不避，处之泰然；福来不喜，安之若素；贱而不卑，穷而不怨；贵而不傲，富而不贪；摆

脱是非心，挣脱名利网；因缘而合，随遇而安。

悟的另一层意思是“见独”。独是指惟一，也就是说，你终于能看天下万事为一体，不再孤立地去看很多事情。再去看很多东西，我们就会知道，福兮祸所伏，祸兮福所倚。你再看很多事情，不再是一个横断面，而是浑然一体。人为什么要见独呢？见独可以让我们少生很多闷气。有人经常为一件事想不开，是因为你只看到所较劲的那一点，你并没有看到更大的，完完全全的一片是什么。一个老画师在一张大白纸上，用毛笔“啪”地点了一点，然后说，你们看上面画的是什麼？几乎所有的人都说，画的是一个黑点。老画师说，在整个这幅画里，更大的面积，99.99%是什麼？是空白，而你们只看见黑点。这就像我们所看到的世界，往往只看到一丁点缺点，一丁点郁闷，一丁点眼前过不去的关口，而整个世界的空白我们却看不见。所谓见独，就是不让你只看到那一点，而要看见整体。

悟还有一层意思是“无古今”。当你能把当下看作是一个整体的时候，你就能把它贯穿于古今的长河。你就会知道，人性没有国界，也没有时空阻隔。今天去看古往今来的文人墨客，他们的一句诗，半阙词，难道不能让我们怦然心动吗？这就是无古今。古人的切肤之感，天地之叹，都进入到今天我们的生命里。

人生贵参悟。读书需要参悟，修炼尤需参悟，一切生活都需要参悟。如读书时不能面对书本微笑和流泪，不能从书里的人和事中悟出点什么，那不是读书，即使得到了知识也只是犹如电脑储存了信息，没有灵性，没有智慧。修炼没有参悟，即使念了一辈子经仍不会开窍，只是一个肉身菩萨，没有灵性。生活没有参悟，即使活了一辈子也是浑浑然，那只是生存，而不是生活，只是消耗了生命，没有生命的价值。

人生贵参悟。参是投入，悟是超脱；参是入世，悟是出世；参是知世人面目，悟是知自己真相；参是经营生命，悟是享受生命，超越生命。悟之初是渐悟，积渐悟为顿悟，最为上境的是彻悟。人，一

旦有了彻悟，就无论对待任何事情都拿得起放得下，无论遇到任何困境都能得以解脱。解脱和放下精神上的患得患失，解脱和放下精神上的荣辱困扰，直至解脱和放下精神上的生死情结，这样就进入了圆融、豁达、坦荡、大自由、大幸福的人生高境界了。

人生就像一杯水，孩儿时清明透彻。长大后在人生舞台上搏击，浊浪翻腾，水浑浊了，看不清了。一旦澄清去浊，就找回了智慧，便悟得了真理。

人的心灵就像一盏灯，原本是明亮的，由于被虚名浮利的尘埃沾染了，变得黯淡了，人便失去了灵性，失去了智慧。拂落尘埃便找回了智慧，就悟得了真理。真理是有生命的，是不断发展的。路是自己走的，真理是自己悟的。让我们一道去追寻！

加强心灵环保

环保是当今世界的热门话题，也是社会的潮流所向。在这个物质文明飞速发展的时代，地球正经受着前所未有的破坏，我们的生活环境正日复一日地遭到污染。生活在城市里的人会感觉特别明显。曾几何时，纯净的蓝天已成为难得一见的风景；新鲜的空气已成为堪称奢侈的享受。水是生命之源，但我们能够喝到的是什么？清洁的水源似乎只有在电视广告中才得以一见。我们的生活被钢筋水泥包围着，被喧闹嘈杂包围着，被工业废气包围着。污染造成了整个生态环境的破坏，孕育过中华文明的黄河之水已近于枯竭，而长江沿岸的水土流失则使得特大水灾和泥石流频频发生。面对大自然的惩罚，如果我们还不能反省，不能检点我们的行为，终有一天，这个地球会不再为我们提供安身立命的庇护场所。

今天，人类所拥有的物质比以往任何一个时代都要富足。我们有了现代化的生活，有了形形色色的享乐，但我们梦寐以求的幸福并没有如期而至。事实上，现代人所面临的烦恼和痛苦丝毫没有减少。问题的根源在哪里？随着物质文明的进步，我们的思想