

Meitian Gei Xinling Fang Ge Jia

每天给心灵 放个假

Meitian Gei
Xinling Fang Ge Jia
小故事
大人生

春
卷

引领人生的心灵日志 耐人寻味的文化快餐
走向成功的智慧小语 受益一生的哲理读本

汤勇 ◎ 编著

山环水绕的阆中城里，
养的便是汤勇这样养心养性的文人。

——熊召政

四川出版集团
四川文艺出版社

Magazine Reading Every Month

每天给心灵 放个假



每天读一点 心灵鸡汤 每天读一点 心灵鸡汤
每天读一点 心灵鸡汤 每天读一点 心灵鸡汤

每天读一点 心灵鸡汤

每天读一点 心灵鸡汤
每天读一点 心灵鸡汤

每天读一点 心灵鸡汤
每天读一点 心灵鸡汤

Meitian Gei Xinling Fang Ge Jia

每天给心灵 放个假

Meitian Gei
Xinling Fang Ge Jia
小故事
大人生

春之
卷

汤勇◎编著

四川出版集团
四川文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

每天给心灵放个假. 春之卷/汤勇编著. —成都: 四川文艺出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5411-2684-0

I. 每… II. 汤… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040483 号

MEITIAN GEI XINLING FANG GE JIA

每天给心灵放个假 春之卷

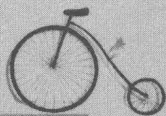
作者 汤 勇
责任编辑 郭 健
插图 毕生工作室
封面设计 邹小工
内文设计 史小燕
责任印制 喻 辉
责任校对 程 于等

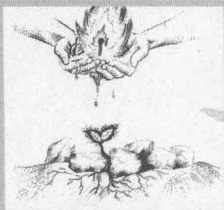
书 号 ISBN 978-7-5411-2684-0
开 本 787mm×1092mm 1/32
字 数 103 千
印 张 3.25
版 次 2008 年 5 月第 1 版
印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷
出版发行 四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川文艺出版社
电 话 (028)86259285[发行部] (028)86259303[编辑部]
邮政编码 610031
网 址 www.scwys.com
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
定 价 10.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083
本书若出现印装质量问题, 请与出版社调换。电话: (028) 86259301

每天给心灵放个假

MEITIAN GEI XINLING FANG GE JIA





给心灵放假

熊召政

没想到这么快就能第二次来到阆中。第一次是今年春上，参加重庆书展签名售书活动后，我慕名来此专访。第二次则是因为大型历史纪录片《风云三国志》的拍摄，我带着摄制组来拍阆中城里的张飞庙。

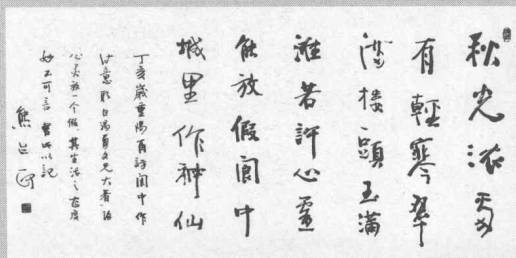
地与人是一样的，有些地方你去过很多次，但总不能给你留下什么印象，有些地方只需去一次，就会给你留下终生的记忆。阆中便属于后一种。

张飞随刘备入川之后，被派到川北镇守，驻节阆中。直到公元 221 年被部将范疆、张达所害，他生命中最后的六年，便是在阆中城中度过。走在阆中古城的石板路上，看到沉沉夜色中的朦胧灯火，我禁不住生出疑问，像张飞这样烈火一般燃烧的人，如何消受阆中的这份优雅与安谧？张飞的横死便是因为他的粗鲁与暴躁，但他的性格显然没有成为阆中的品质。张

飞死后，阆中还出过四位状元、二百多名进士。因此可以说，锦心绣口、文采风流才是阆中固有的特性。

第一次来阆中时，认识了几位生于兹长于兹的文化人。其中有一位叫汤勇，乍一听这名字，与张飞的名字一样充满武气，再看他的个头儿，一米八几，粗粗壮壮的，比张翼德或许还要生猛。但开口说话，慢条斯理，又似乎是泡惯了茶馆的闲雅之士了。这次重来阆中，汤先生送给我一部他的新著《每天给心灵放个假》，单看书名，就引起我的兴趣。是夜，于嘉陵江畔的旅馆里，我随便翻阅，便觉得汤先生的文章写得机智。他选取古今中外许多小故事，来说明给心灵放假的种种好处。读完后，我的感受是，这种文章出自阆中的作者，实乃是乡风滋润的结果。

常言道一方水土养一方人。草原养骏马、天空养雄鹰、江南养美人。这山环水绕的阆中城里，养的便是汤勇这样养心养性的文人了。汤先生并非专业作家，而是公务员的身份。援笔为文乃是他八小时之外的爱好。他说，写一点小文章，亦是给心灵放假的一种方式。



讲求生活质量，现在已是国人的热门话题。大凡某一个话题热了起来，一定是这方面出了问题，需要引起重视了。现代人的生活，若从物质层面来说，比起二十年前，可谓有了质的变化。但其精神生活，则陷入新的困窘。过去的困窘，是由禁锢而产生；现在的困窘，则是因为诱惑太多而产生。一旦社会给人们提供了多种选择，则人们的精神便很难抱元守一了。所谓浮躁，乃是因为心灵中的奢望太多，为满足这些奢望，昼夜胡思乱想，身体像打了激素，老是安静不下来。如此心志迷惘，人的情绪怎能正常，精神如何健康？所以说，一个奢求太多的人，不要说给心灵放假，就算不给心灵额外增加负担，已算是万幸了。

那一夜，小酌两杯之后，汤先生陪我到一家茶馆里坐下，一边品茶，一边欣赏川北的皮影戏《张飞审西瓜》。茶馆里落座的人不少，看他们喝着茶、嗑着瓜子，望着皮影的那副陶醉的样子，我不禁感慨，这些茶客，正在给心灵放假啊！

是夜，回到旅店后，汤先生要我给他写字留念，我想了想，谄了四句：

秋光浓处有轻寒，
翠满楼头玉满滩。
若许心灵能放假，
阆中城里作神仙！

2007年11月1日 薄暮

- 011 第1天 为对手喝彩
- 012 第2天 不要好为人师
- 013 第3天 防人之心不可无
- 014 第4天 不要轻视身边的任何人
- 015 第5天 多为他人想想
- 016 第6天 当忍则忍天地宽
- 017 第7天 与人交往要保持一定距离
- 018 第8天 做足人情
- 019 第9天 记住他人的名字
- 020 第10天 与人相处要投其所好
- 021 第11天 对人宽容以怀
- 022 第12天 得饶人处且饶人
- 023 第13天 不要輕易得罪人
- 024 第14天 你不喜欢的人也要交往
- 025 第15天 学会主动适应对方
- 026 第16天 为人不可太苛刻
- 027 第17天 不可求全责备

3月

目录

CONTENTS

让为人

锦上添花

- 028 第18天 不要在背后议论人
- 029 第19天 为人不做亏心事
- 030 第20天 不要落井下石
- 031 第21天 不必以牙还牙
- 032 第22天 做人不妨低调些
- 033 第23天 该低头时宜低头
- 034 第24天 不妨吃点眼前亏
- 035 第25天 应努力追求人格上的平等
- 036 第26天 要包容不同意见
- 037 第27天 伤害之心不可有
- 038 第28天 给他人留足面子
- 039 第29天 平等对待每一个人
- 040 第30天 恃才而狂必惹祸端
- 041 第31天 要敢于亮丑



- 043 第1天 要善于成人之美
044 第2天 善待批评
045 第3天 鼓励的力量
046 第4天 凡事要三思而后行
047 第5天 助人者助己
048 第6天 吝啬是一种病
049 第7天 千万不要以貌取人
050 第8天 问话的学问
051 第9天 不妨换一种方式批评
052 第10天 善意地帮助他人改正错误
053 第11天 不要用冷眼看待一切
054 第12天 学会委婉地表达



- 055 第13天 学会拒绝
056 第14天 适当恭维出奇效
057 第15天 把“不”说得比“是”动听
058 第16天 千万不要“泼冷水”
059 第17天 让别人有讲话的机会
060 第18天 不能取笑他人的缺陷
061 第19天 说话要留有余地
062 第20天 说话要看对象
063 第21天 说三分话是一种涵养
064 第22天 不必斤斤计较
065 第23天 开玩笑不能过头
066 第24天 谨防祸从口出
067 第25天 过滤你的语言
068 第26天 做事不能做得太绝
069 第27天 为他人找回做人的尊严
070 第28天 善于倾听他人对自己的评价
071 第29天 不要迷信权威
072 第30天 做人做事要有规则意识

- 074 第1天 不断学习才能不断进步
- 075 第2天 人的差异在于业余时间
- 076 第3天 学历并不代表一切
- 077 第4天 守时也是一种美德
- 078 第5天 每天进步一点点
- 079 第6天 用知识充实人生
- 080 第7天 经验是人生最好的老师
- 081 第8天 知识必须更新
- 082 第9天 不要仅凭经验办事
- 083 第10天 不要为天赋所误
- 084 第11天 珍惜生命中的每一秒
- 085 第12天 在生活中增长知识
- 086 第13天 勤能补拙是良训
- 087 第14天 未雨先要绸缪
- 088 第15天 在选定的正确道路上努力
- 089 第16天 最重要的是方法
- 090 第17天 把读书作为一种习惯
- 091 第18天 有压力才有动力
- 092 第19天 唤醒沉睡的潜力
- 093 第20天 善于借鉴别人的教训
- 094 第21天 合理利用时间



- 095 第22天 每个年龄都是最好的
- 096 第23天 储备人生的精神食粮
- 097 第24天 让本领使你与众不同
- 098 第25天 千万不要不懂装懂
- 099 第26天 获得技巧更重要
- 100 第27天 厚积才能薄发
- 101 第28天 不要一知半解
- 102 第29天 把崇尚科学作为人生的追求
- 103 第30天 适当调低目标
- 104 第31天 养成勤于观察的习惯



让人锦上添花

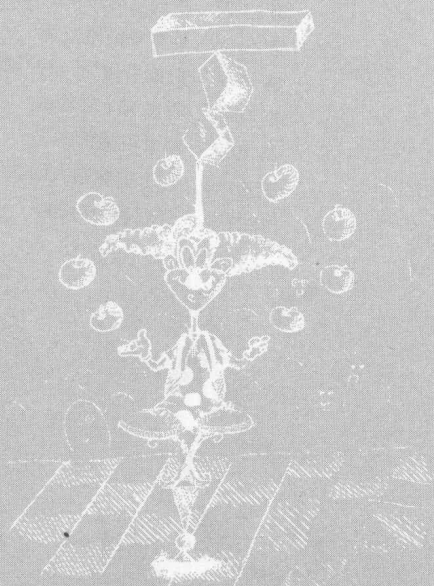


你要记住，

永远要愉快地多给别人，

少从别人那里拿取。

——高尔基



MARCH

第 1 天

为对手喝彩

心灵感悟

当朋友取得成功时，
我们会自发地祝贺。
当对手取得成绩时，
我们同样要为其喝彩。
为对手喝彩是一种美德，
一种修养，
在欣赏对手的同时，
也在不断提升自我，完善自我。
为对手喝彩是一种大度，
一种宽容，

在付出赞美的同时，
你会收获友谊和情感；
在你掌声响起的同时，
显示出了你超然的风度和高尚的品质。
为自己喝彩容易，
为他人喝彩较难，
为对手喝彩更困难。
请为对手喝彩吧！

心灵故事

1991年11月3日夜，美国大选揭晓，当选总统克林顿对他的支持者发表即兴演说。克林顿首先感谢昨天还在唇枪舌剑、猛烈攻击自己的主要政敌布什，感谢布什从一名战士到一位总统期间为美国做出的出色服务，并希望布什以及其他对手能同他携起手来，共同服务于祖国和人民。远在异地的布什也打电话向克林顿表示祝贺，并表示他和白宫各级人士将全力以赴与克林顿合作，完成交接工作。

第2天

不要好为人师

心灵感悟

给别人指点帮助，
既要出于良好的愿望，
又要运用适当得体的方式；
既要增进了解与沟通，
又要让对方乐于接受。
特别是在要求别人干什么时，
自己则要以身作则。
如果自己都是歪着坐，
岂能要求别人非要坐正。
那些好为人师者，

不学无术的往往好为人师。

——王尔德

那些习惯于教育别人的人，
一般都是自诩清高，
大多是只会言传而不会身教，
这种人永远不会赢得别人的
尊重。

心灵故事

钟弱翁每到一个地方，总喜欢贬低那里匾额上的字，总是要把那些字铲掉，自己想些内容重新书写，但写得又实在不够好。他曾经路过庐陵的一个寺庙，那里有一个阁楼。钟弱翁就和随从去看匾额，匾额上写着“定惠之阁”，旁边的题字模糊不清，钟弱翁无所顾忌地指出匾额的很多缺点。随后叫一个僧人拿来梯子取下匾额，擦拭后仔细一看，才发现是鲁国颜真卿的真迹。钟弱翁只好说：“像这样的匾额，怎么不刻一个石碑！”随从觉得他这种好为人师的举动很可笑。

第3天

防人之心不可无

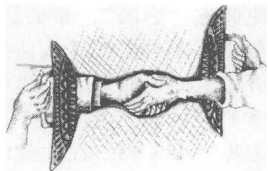
心灵感悟

人世间，什么样的人都有，
好人与坏人，善人与恶人，
大人与小人，真人与假人，
他们都不会写在脸上，
也不会有什么标志。
人心隔肚皮，
知人知面难知心。

在与人打交道时，
要善于用慧眼识人辨人，
对小人、坏人要严加提防，
对那些貌似忠厚，善于伪装，
实则要尽手段的人，
更要多加防范，
不然被他害了还要拿他当好人。

心灵故事

百兽中，猫最有心计，老虎一直想占山为王，却苦于没有本事，老虎便提着礼物去拜猫为师。猫见老虎心诚便收它为徒，并认真教它追赶猎物的基本功，又传授追赶猎物的三绝技，一掀，一剪，一扑，老虎学得很认真，一招一式都学到家了。一天，老虎在练功中，突然发力，转身一掀，直逼猫师傅，猫问它干什么，老虎露出狰狞面目说：“我吃掉你，我就是森林之王了。”说着，老虎又向猫扑去，说时迟，那时快，未等老虎继续出招，猫嗖的一下爬上树梢。猫笑着说：“幸好我留了一招，看来，防人之心不可无啊！”



第4天

不要轻视身边的任何人

心灵感悟

每个人都有存在的价值，
每个人都有不可替代的作用，
每个人都有可能给你带来帮助，
每个人都有可能给你送来惊喜。
对待我们身边的每一个人，
我们都要平等相待，
不能认为人微就言轻，
不能以为位卑就人贱，
不能以貌取人，

不能以势利眼看人。
对我们身边的每一个人，
包括那些名不见经传的小人物，
都要尊重有加，引起重视。
也许就是你看不起的“小人物”，
关键时刻说不定就是你的大福星，
就是改变你命运的那个人。

心灵故事

杰克是一家公司的管理人员，在公司濒临倒闭时，他提供了一份调查报告，找准了问题的关键，使公司起死回生。又凭着自己的智慧和胆略，为公司产品打开了广阔的市场，他也成为了公司举足轻重的人物。公司销售部经理位置空缺，踌躇满志的杰克以为非己莫属，然而在提名时却遭到了人事部门的反对，理由是各部门对他的意见太多。后来他为公司办业务，需要一笔汇款，在紧要关头却迟迟不见汇票，致使业务“泡汤”，原来是一个出纳员跟他作怪。又有一次，他在外面办事需要派人协助，却不料，来人在途中却被一些资格较老的人撤回了。尽管杰克在工作上业绩辉煌，然而由于他平时对周围的同事不冷不热，狂妄自大，目中无人，致使这些“小人物”在关键时刻坏了他的大事，在无可奈何的情况下，他只好伤心地离开了公司。

不轻视比自己稍为落后的人，不嫉妒比自己更为前进的人。

——朱德

第5天

多为他人想想

心灵感悟

为他人想想，
是一种胸怀、一种美德，
是一种博爱、一种境界。
为他人想想，
哪怕是一个传神的眼色，
哪怕是一句温暖的话语，
哪怕是一个小小的举动，
都会使人间真情得到显现。
为他人想想，

就要将心比心，换位思考，
就要坦诚相见，善解人意，
就要海纳百川，宽容有度。
为他人想想，
就是在为自己铺路。
适时伸出你的手，
在拉别人一把的同时，
也能拉上自己一把。

心灵故事

美国前总统布什访问匈牙利，原准备在国会大厦广场向欢迎群众发表演讲，一走下飞机，滂沱大雨下个不停，映入眼帘的是一片伞的海洋。为了使在场的人少淋雨，布什当众拿出讲稿，举过头顶，撕得粉碎，然后仅用简洁得体的几句话，作了即兴演讲。语音一落，整个广场便响起了雷鸣般的掌声。

对别人表示关心和善意，比任何礼物都有效果，比任何礼物都对别人有更大的实际利益。——卢梭