

好读、好用、好学的“现代修心书”
幸福书、生命课，让你每天都遇见心想事成的自己

超值白金版

29.80

都市身心灵 修炼课

大全集

王光波◎编著



扫除负面能量、增强正面磁场，塑造全新的自己
正身、修灵、养心，打造良好的心态，掌握成功的要诀

谁都没有束缚我们，是我们自己捆绑了自己。当我们不再困顿于过去的记忆和对未来的焦虑时就会发现，开启通往心灵世界的钥匙就在我们的手里，当我们和心在一起时，我们就和世界在一起，和爱在一起。

中国华侨出版社

好读、好用、好学的“现代修心书”

都市身心灵 修炼课 大全集



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市身心灵修炼课大全集 / 王光波编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5113-1203-7

I. ①都… II. ①王… 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 (2011) 第 011252 号

都市身心灵修炼课大全集

编 著: 王光波

责任编辑: 博 艾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 618 千字

印 刷: 北京华宝印刷有限公司

版 次: 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1203-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

不得不承认，在这个“无与伦比”的物质时代，热衷都市生活的我们，不过是“都市”这个庞大罐头里的沙丁鱼。毫无波澜的生活、朝九晚五的工作，实际上无时无刻不在消磨着我们的肉体与心灵。

曾几何时，我们始终相信自己的创造，认同自己的感受，没有放弃，不懂妥协；我们目标坚定，内心充实，对生活充满希望；我们奋斗于当下，今日事今日毕，凡事过程与结果兼备，偶尔会对未来有所期许，却从不做不切实际的白日梦；我们懂得自省与反思，明白生命的脆弱和不易；我们感恩而不浮躁，助人而不自私，承担而不抱怨，珍惜而不挥霍。如今的我们，虽然还保有昔日的光彩，却完全是另外一种形象：我们习惯把财富、权力、名望放在重要的位置，以为有了这些，才会有幸福，为了追寻这些自以为最有价值的东西而筋疲力尽；我们的物质生活和欲望开始不成比例，焦虑和抑郁越来越严重；我们患得患失，压力越来越大，身体开始失控于华丽的业绩之中；我们怨天尤人，内心空虚落寞，不经意间便沦为情绪的奴隶；我们在心里筑起一道墙，试图用它保护自己不再受伤，然而，沮丧和痛苦却依然常伴身旁——我们走得太远，却忘了为什么要出发。

是世界改变了我们，还是我们改变了世界？一切烦恼是如何产生的？永不满足仅仅是一个表象吗？如何进入当下，感受此时此地的完美幸福？在被高架桥与摩天楼占据的有限空间里，我们是否依然能听到呼唤全新自我的声音？我们是否能够获得智慧老人的点拨，遇见全新的自己？

其实，这一切都源于我们的身体和心灵以一种奇妙的方式相互作用着。好与坏、悲与喜都在我们的转念之间，没有什么能够束缚我们，除了我们自己。每个人的生命原本都是百分百的美好，遇到全新的自己，就是回归那个原本至善至美的自己。为此，我们需要一场由内而外，触及灵魂的彻底涤荡。

《都市身心灵修炼课大全集》是一本好读、好用、好学的“现代修心书”。本书针对当下都市人所遭遇的一系列问题，通过发现“自我”课、破除执念课、珍惜课、自省修炼课、舍得课、无私课、欣赏与信任修炼课、付出与分享课、财富课、幸福课、感恩课、宽容课、仁爱课、社交课、潜能课、信念课、情绪调节课、情感课、健康课、微笑课等20多节身心灵修炼课，为所有处于焦虑和迷思中的现代人指点迷津，指引每一个读者去完成自己的灵修课。全书从理性科学的角度分析大多数人困惑的原因，且从身心灵三个方面去探讨、研究主宰我们人生的模式是如何形成的，又是如何操控我们的身心的。同时，书中还提供了去除负面效应的步骤、增强正面磁场

的方法、加速成功的诀窍，以明确的步骤告诉我们如何观察自我心灵，并运用心灵的正向力量关照身体，帮助我们从小思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，培养生活在当下的能力。生动的语言、新颖的设计和简明科学的体例有机结合，为我们讲述了一个个耐人寻味的人生课题，帮助我们探索人生的真谛，引导我们实现轻松工作和享受生活的完美结合，也给我们的精神和灵魂带来无限的财富。归根结底，它告诉我们怎样实现身、心、灵的和谐。希望每位读者都能以此为心径，通过对当下和时间的思考，抵达自己心灵的那块福田。

没有什么能够束缚我们，除了我们自己。正身，修灵，养心，才能打造良好的心态，才能活出全新的自己。当我们不再困顿于过去的记忆和对未来的焦虑时就会发现，开启通往心灵世界的钥匙就在我们的手里，当我们和心在一起时，我们就和世界在一起，和爱在一起。

目录

第一章 找回认知本身的途径

——都市身心灵发现“自我”课

认识自己才能获得成长	2
自信，人生才能有幸	3
接受自己，肯定自己	4
圣人和贵人都是自己	5
万事无绝对，不完美才是人生	6
莫在意别人的眼光	6
你并不是一无是处	7
不必做到让每个人都满意	8
坚持自我，别总拿别人当镜子	9
自己的人生无须浪费在别人的标准中	10
克服自我怀疑	11
懦弱是成功的绊脚石	12
把自卑还给上帝	13
不可自命不凡，也不能妄自尊大	14
体现自身价值，切勿丢掉自尊	14
能掌握人生的只有你自己	15
想要成功，就先“想”成功	16
从悲伤阴影中移开，我们便能享受快乐	17
92%的烦恼是自找的	18
厄运不会一直跟随我们	19

第二章 在匆忙中找到不迷失的自己

——都市身心灵破除执念课

我们可以选择看人生的角度	22
保持耐性与恒心	23
做个真实的人	23
悔恨于事无补，重树目标再起航	24
接受天生的限制，改进自己的缺点	25
简单生活	25
一切阻碍都是线索与路径	26
苦难是迈向成功的阶梯	27
选择成功，先要选择坚强	28
以坦然的心境对待所发生的事情	29
先认识自己，再认识世界	30

没有绝境只有绝望	31
心存梦想，人生便可随时开始	32
坚持不懈，才能获取最大的奖赏	32
凡事过于执著，必失去真正的自己	33
苛求他人，等于孤立自己	34
人生无常，得失是生活的内容	35
纠结于表象才会痛苦	36
身外物，不奢恋	37
无视虚假的得益，才能不为名利所诱	38
做人应能屈能伸	40
内心平静，生活才能没有纷扰	40
生活无须奢华，平平淡淡才是真	41

第三章 与自己的灵魂对话

——都市身心灵生命修炼课

生命的原生态：不矫揉，不造作	44
“不以物喜，不以己悲”是我们追求的境界	44
没有突破的气魄，只会囿于现有的视野	45
敢于挑战极限，成就才能眷顾你	46
勇于承担	47
有所背负，反而能够走得更远	47
只争朝夕，保持不竭的活力	48
自知之明是底线	49
放弃复杂欲求，恢复简单生活	50
内心安宁，要先正视人世的脆弱	51
人生如戏，重要的是全情投入	52
把没有意义的负担抛弃掉	52
不悲观，不厌世	53
每个人的价值都无可替代	54
给自己的人生一个鲜明定义	55
心情顺心如意，性情快乐自由	56
善良是造福他人的基础	57
坎坷或幸福，皆需自己驾驭	58
适时地认识自己	59
真正的平等，需要理解与尊重	60
每天给自己的一个希望	61

第四章 生活就是通过爱去参悟生死

——都市身心灵生死转念课

人生是一个自然规律	64
以发展的眼光看待生命	64
一呼一吸间，看透自然的归宿	65
知足常乐	66

放下一切，人生不过是路过	67
生死有时，只经过喜悦旅途	68
随遇而安，不困于“鸿沟”之间	69
死亡并不可怕	70
为生存的每一天而喝彩	70
生命重过程	71
易朽的是生命，永存的是生的激情	73

第五章 此刻就是上天赋予你的礼物

——都市身心灵珍惜课

把握住当下	74
快乐地活在此刻	74
每天都达成所愿	75
踏实于现在，才能少一些叹息	76
过去的不能代表一切	76
重视手边清楚的现在	77
不过分留恋	78
我们所能支配的只有这一瞬间	79
把时间放在追忆上，只会影响你的生活	80
珍视今天，勿让等待妨害人生	81
珍惜你所拥有的	82
摒弃有害情绪	82
看到现时的喜乐	84
自己不气，便没有躁气	85
戒除贪念，知足常乐	86
保持平常心，发掘愉悦的心情	87
踏实沉静，成功的机会更多	88
做事到位，心中自安	89
人生要耐得住寂寞	89
凡事不急于求成	90
行动急缓有序，方能百忍不怒	91

第六章 为思想做加法

——都市身心灵自省修炼课

针对性自省，起到纠错的作用	94
凡事要从自己身上找原因	95
时时给自己压力和提醒	96
低头方能明白，谦虚才可有悟	96
观照己身，发现内在的尘埃	97
“丈量”自己的内心，时时审视自己	98
不把自己的幸福寄托在别人身上	99
金钱不是唯一能满足心灵的东西	100
精神的安宁是自我控制的第一步	101

过度挑剔不如充实自己	102
欲望越多越不幸福	102
不要奢望未来, 享受此时此刻	103
得意超然, 失意泰然	104
永远保持一颗质朴的心	105
心存良善, 便不会为得失所迷	106
心灵越纯净, 力量越强大	107
确定人生的方向	108
不能推卸责任, 不可过度要求他人	109
求同存异, 得取双赢的局面	110
有容德乃大, 有忍事乃济	111

第七章 知足常乐, 取舍间把握生活

——都市身心灵舍得课

人生不可能尽善尽美	114
明智的舍弃是进取的前提	114
进退适时	115
无须事事争强好胜	116
有舍才有得	117
不要执著于外	118
放下, 是消泯对抗的心	119
不必太固执	120
提起愿心, 放下贪嗔	121
淡看名利, 得大自在	122
无我无忧愁	123
学会放弃才有收获	124
拿得起更要放得下	125
舍去即是拥有	125
卸下捆绑于心的精神枷锁	126
人生是场大火, 只能选择一部分抢救	127
不弃鲜花的绚丽, 难得果实的香甜	128
患得患失, 只能徒增烦恼	129

第八章 走出私心缠身的泥沼

——都市身心灵无私课

化自私的欲望为奉献的愿望	132
从自己的坑洞里走出来	133
无私对人, 你就会接近崇高	133
看到分享的重要	134
打破人为的隔阂	135
临事须替别人想, 论人先自行揣度	136
幸灾乐祸者定会付出代价	137
多为别人着想	138

善恶有报	139
克制贪念，避免因小失大	140
吝啬的人没有愉悦的生活	141
收获友谊，就远离冷漠	142
防范外在私心，正确看待他人	142
助人者自得人助	143
奉献其实也是一种习惯	144

第九章 见到的风景最美丽

——都市身心灵欣赏与信任修炼课

学会自我欣赏	146
为自己骄傲，他人才能重看你	147
每个人身上都有无可取代的优点	148
诗意的生活，就是领略眼前的风景	149
人人都渴望被人仰望	149
赞美要像快递般及时	150
给失败者送去贴心的问候	151
不要吹毛求疵	152
将对手看成伙伴	153
爱情是艺术品	154
即使是弱者，也需要理解和尊重	155
人而无信不知其可	156
名誉是你立世的资本	157
被信任，始于信任他人	158
无端的猜疑是对友谊的伤害	159
只有以诚相待，才能以心交心	160
相信你的合作者	161
猜忌太重，只会让你失去更多	162
愚弄别人，就是践踏自己的尊严	163

第十章 活出并接纳全新的自己

——都市身心灵付出与分享课

鸟语花香的环境有赖每一个人的努力	166
一双热情的手会给你带来意想不到的回报	167
施予爱心，得到爱心	167
以爱的方式给予会带来真正的满足感	168
珍惜与博爱，让你的快乐成倍增加	169
世界上没有不需要付出的成功	170
奉献会让你得享对方的真诚与善意	170
若要世人爱你，你当先爱世人	171
拉希德的梳子	172
人人都有才是真的拥有	173
有进有出，才是聪明的处世之道	174

与人分享能收获更多的分享	175
分享快乐，需要豁达的人生境界	176
帮助别人，常常就是帮助自己	177
共享得到双赢	178
不必为接受别人的帮助感到羞愧	179

第十一章 积极的生活态度

——都市身心灵修行课

任何事情都不值得忧虑	182
不抱怨的世界	183
永远不要把矛头指向他人	184
无法改变现状，就改变态度	185
以豁达心态面对一切	186
不要将报怨当成习惯	186
勤奋会让抱怨的嘴巴闭上	187
永远不要为现实争辩	188
怒对生活之前，先认清你自己	190
持续不满只会让你得到更多的不幸	191
别把整个生活都泡在苦水里	192
抱怨不能让你成功	193
与其抱怨，不如快乐工作	194
只会找借口的人，也只能收获失败	195
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	196
没有一个冬天不可逾越	197
被挫折绊倒只因为历练太少	198
上进心是成功的保证	199
毫无怨言，你才能够得偿所愿	200
坦然面对问题，才能解决问题	201
保持坚定的信念	202
路就在自己脚下	203
多给自己积极的心理暗示	204
日子难过，更要认真地过	205

第十二章 获得财富的实践法则

——都市身心灵财富课

学会自我约束，才能开创自我	208
高效率是从优秀到卓越的推力	209
人生没有“失败”，只有暂时的不成功	210
不行动永远得不到你想要的东西	211
眼角镶上金子，看哪里都有亮光	212
有了爱才有财富与成功	213
珍惜时间才能有所作为	214
乐于承担，财富才会跟随你的脚步	215

永远不要轻视他人	216
不要让金钱成为你的统治者	217
失去信用你将一无所有	218
多做一点，更容易成功	219
注重细节，并及时解决问题	219
贪心越大，失去越多	220
要相信“我创造生活”	221

第十三章 播撒幸福安乐的种子

——都市身心灵幸福课

从心里觉得幸福	224
享受追求幸福的过程	225
拥有淡泊之心才是真幸福	226
莫做生活的旁观者	226
得失都是经历	227
尘埃也有最美丽的飞翔姿态	228
不要“自我设限”	229
生活充满积极的意义	230
体会生活细微处的满足与快乐	231
换个角度更幸福	232
不是不幸福，只因不单纯	232
幸福就是口渴时有水喝	233
内心清净，福音常在	234
把握现在，不问过去与未来	235
平淡中活出精彩	236
和谐即幸福	237
失意时怀着新的希望上路	238
一念心清净，处处莲花开	239

第十四章 感谢生活即修行

——都市身心灵感恩课

爱与希望是现实中的阳光雨露	242
苦难也是生命收到的礼物	243
感激他人的恩惠	244
告诉眼前人，他对你很重要	245
发现拥有的快乐，并对已有的一切充满感激	246
常怀感激之心	247
美好的人生在于感恩	248
乐观地面对生活	249
惜福感恩	250
困境是快速成长的阶梯	251
失败让你成为一个越打越转的陀螺	252
惜师情，报师恩	253

为失去唱一首祝福的歌曲	254
伤痛往往是另一番生命的开始	255
任何一种磨难都不是最糟的	256
以德报怨会省去很多的烦恼	257
感恩生活，万事随缘	258
对帮助过我们的人心存感恩	259

第十五章 包容有多少，拥有就有多少

——都市身心灵宽容课

最大的敌人是自己	262
宽容是一笔巨额财产	262
人生的快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	264
原谅生活，才能希冀更好的生活	265
送人玫瑰，手有余香	266
宽容赢得人心	266
饶恕别人，便是宽恕自己	268
把怨恨写在沙滩上	269
嘲笑是水灾，宽厚才能无害	270
得饶人处且饶人	271
王者的风范来自宽广的胸怀	272
宽阔胸襟助你穿越狭隘	273
报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	274
气量给你带来更多的帮助	275
宽待你的敌人	276
对人不要过分苛求	277
宽容比怨怼更具威慑力	278
及时原谅别人的错误	278
心胸狭窄，伤人害己	279

第十六章 内心慈善，方得美好

——都市身心灵仁爱课

拥有一颗仁慈的心	282
以大牺牲护不可动摇的信念	282
关怀他人，悲天悯人	283
做心存感激的布施人	284
仁慈之心能温暖万物	285
以责人之心责己，以恕己之心恕人	286
平等地关怀众生	287
心存仁爱让世界更美好	287
摒弃卑劣之心，发挥善的一面	289
用爱给心灵洗澡	290
不必拘泥于形式	291
以爱温暖，以力折服	291

以一言之善化一切干戈	292
存善念，行善行	294

第十七章 你好我好的共存法则

——都市身心灵社交课

如果我是你	296
为别人着想就是为自己着想	297
解除防卫，敞开心扉	297
与人交往要善于察言观色	298
帮别人看住面子，你也会更有面子	299
幽默是人际沟通的润滑剂	300
切忌随意自夸	301
保持距离是为了安全	301
学会倾听	302
赞美是人人都愿领受的礼物	303
沟通是人际交往中最重要的能力	304
诚实：和谐人际交往的原则	305
光而不耀，保持圆润的谦卑	306
低调是赢得尊重的重要法则	307
难得糊涂	308
留有余地，才能从容转身	309
从他人立场出发考虑问题	310
让别人觉得自己很重要	311
放低姿态	312
拒绝也要给人留有空间	312

第十八章 发现自我的无限潜能

——都市身心灵潜能课

不要给自己加上不存在的负担	316
无须羡慕他人，你是你自己的宝库	317
去掉“不可能”的桎梏	318
让你的心先越过横杆	319
把“NO”变成“ON”	320
突破惯性，不要自我设限	321
设定好路线，然后烧掉地图	322
压力是释放潜力的“催化剂”	323
逆境不应该成为前进的障碍	324
赞美和鼓励是引发一个人体内能量的最佳方法	325
思路决定出路	326
能负重前行的人，才会拥有彩色的人生	327
平庸是因为安于现状、不思进取	328
重视积极思考的力量	329
找一个对手激发能力	330

敢于突破自我	331
每个人都能创造奇迹	332

第十九章 实现梦想的行动指南

——都市身心灵信念课

有心、有愿，就会有动力	334
坚持一下，没什么要紧的	334
永远不要半途而废	335
意志与信念是精神之钙	336
对生活充满热情	337
视不幸为命运好转的预兆	339
给沮丧卸妆，还自己阳光	339
没有“不可能的任务”	340
任何成就都在你的意志范围之内	341
相信行动，相信积极的努力	342
做人要有雄健的精神	343

第二十章 做情绪的最高主宰

——都市身心灵情绪调节课

对生活充满乐观，才会得到它的宠幸	346
塞翁失马，焉知非福	346
抛开负面情绪的困扰	347
做情绪的主人	348
学会左右自己的心情	349
不要沉湎于过去	350
幸运之神不会眷顾消沉的人生	351
悲观会影响你对事物的判断	352
欲求太多，只能加重心灵的负担	353
远离抑郁的泥沼	354
抛却仇恨，才能拥有内心的安详	355
抱怨真的帮不了你	356
学会解压	357
保持轻松快乐的心情	358
去伤感的情绪，得理智的思考	359
疏导压抑，走出自我封闭的世界	360
愤怒是灵魂的自戕	361
火气越大，阻力越大	362
发脾气无助于安宁	363

第二十一章 与爱人相处的艺术

——都市身心灵情感课

珍惜所拥有的	366
--------------	-----

爱情能教会我们重新做人	366
恒久忍耐，不嫉妒，不自夸	367
切勿将对方的付出视为理所当然	368
等待，不一定是最好的选择	369
有爱就要说出来	370
放开他的人，网住他的心	371
婚姻需要两个人共同维系	372
凡事从自己身上找原因	373
唠叨是和谐家庭的致命伤	374
距离产生美	375
与其抱怨批评，不如欣赏赞美	376
“理解”才是真正的平衡木	377
在体谅中采撷生活的情趣	378
睿智的女性，懂得做丈夫安稳的小岛	379
不妨做个“糊涂”女人	379
沾上了小心眼，魅力便大打折扣	380
必要的时候，要弯曲一下	381

第二十二章 身体健康最美丽

——都市身心灵健康课

身体是革命的本钱	384
张弛有度才是生活正途	384
选择健康的生活方式	385
良好的生活习惯带来健康的心情	386
“过劳”侵蚀着人们的健康	387
快节奏是现代人的“焦虑之源”	388
走出紧张生活	389
建一座心灵休憩的小房子	390
努力自爱，身心跃动	391
上夜班，做好身心保健操	391
压力是个隐形杀手	392
休息为你赢得好状态	393

第二十三章 静心冥想的快乐

——都市身心灵禅修课

微妙的禅意，在人生之间	396
若无闲事挂心头，便是人间好时节	397
活得简单才能活得自由	398
生活有智慧，愉悦自然得	400
一朝顿悟，挥去遮蔽我们的迷雾	401
洗涤内心尘垢，回归寂静清静	402
心动则杂念生	403
少欲知足	404

肯定自己，别人才能肯定你.....	405
一分耕耘，一分收获.....	406
事事认真，享受生活.....	406
破除“我执”.....	407
工作坊就是道场.....	409
在工作中修行炼心.....	410
忍是人生的必要修行课.....	411

第二十四章 微笑着面对生活

——都市身心灵微笑课

逆境中也要充满希望.....	414
接受既定的事实.....	414
在逆境中微笑.....	415
对生活微笑.....	416
微笑是最好的通行证.....	417
微笑是打开愉快之门的钥匙.....	418
不要吝惜你的微笑.....	419
微笑改变人生.....	420