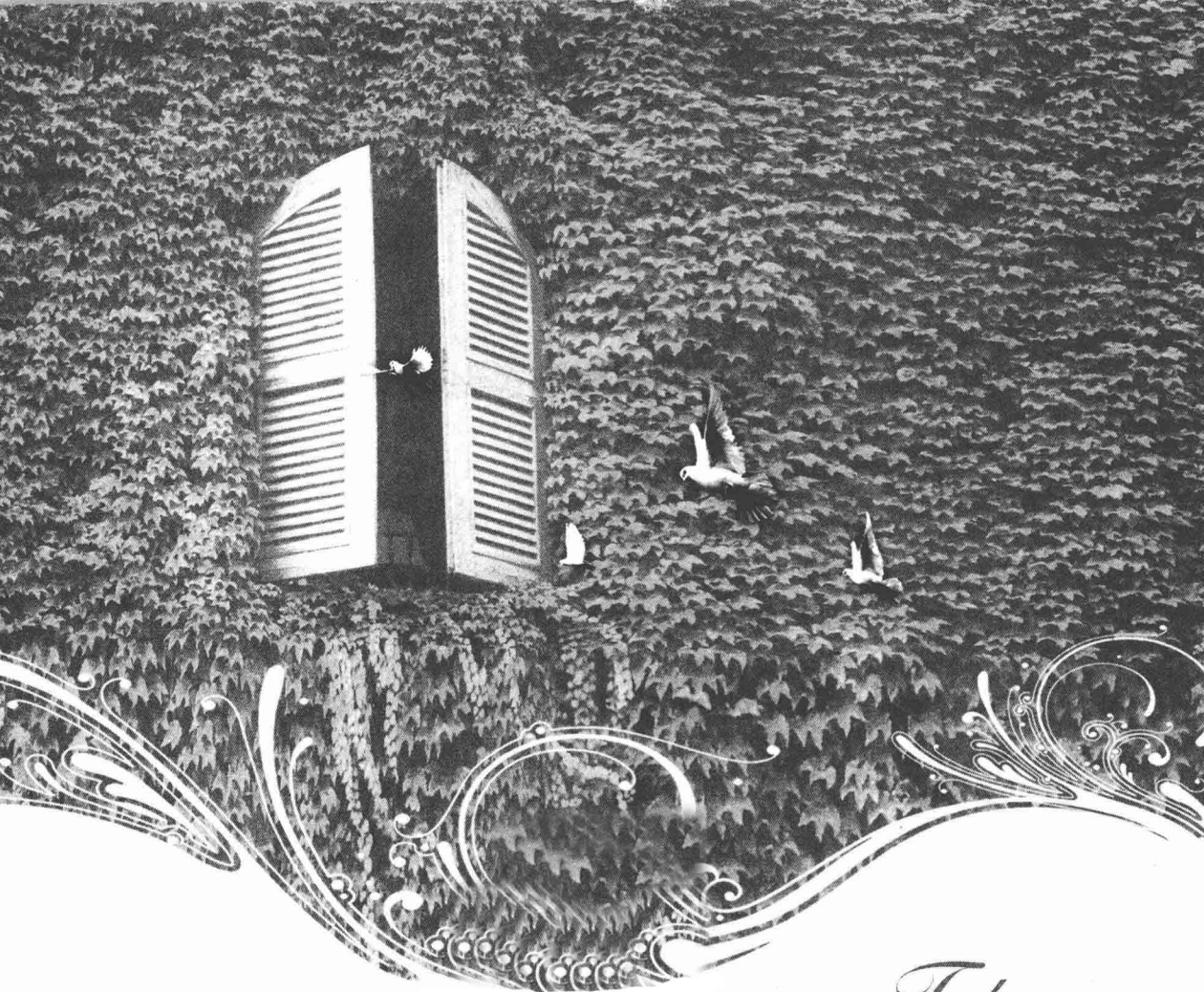




*Take a
Deep Breath and Heart*

心灵深呼吸

震撼亿万人内心世界的63种理念

付娜 聂洪波◎编著

一次心灵的呼吸，会让你感受到阳光下无尽的温暖和欢喜
一次心灵的洗涤，会让你享受到云朵下绵延的从容和快乐
一种正确的理念，会让你抓住今天的机会改变明天的生活

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵深呼吸：震撼亿万人内心世界的 63 种理念/付娜 聂洪波编著.

—北京：中国社会出版社，2008. 12

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1894 - 1

I. 心… II. ①付…②聂… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 187818 号

书 名：心灵深呼吸：震撼亿万人内心世界的 63 种理念

编 著：付 娜 聂洪波

责任编辑：杜 康

出版发行：中国社会出版社 **邮政编码：**100032

通联方式：北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话：(010) 66080300 66083600 66085300 66063678

电 传：(010) 66051713 **邮 购 部：**(010) 66060275

网 址：www. shcbs. com. cn

经 销：各地新华书店

印刷装订：中国电影出版社印刷厂

开 本：170 mm × 240 mm 1/16

印 张：14

字 数：160 千字

版 次：2009 年 2 月第 1 版

印 次：2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

前 言

2003年9月，台北某电视台曾经做过一次李连杰与圣严法师的对话节目，其中李连杰说过这么一句话：人如果光是强身健体，而没有解决自己心灵的障碍和烦恼，对身体反而是有害的，所以现在我觉得心境的美才是最重要的。如果你有一个健康的心灵，一个美满的理念，对身体、对家人、对社会才是有益的。

我们不难发现，现实生活中很多身体不健全的人往往表现出比某些身体健全的人更加乐观的精神面貌，其最根本原因是，这些身体不健全的人有着比某些健全人更加健全的心灵，或者说是正确的心态。

不可否认，一个人的快乐与否固然与他所拥有物质的多寡关系密切，但是快乐作为一种人的内心体验，更是直接取决于其心灵的感受。人要真正活得快乐需要物质基础，但是更需要不断提升自己的心灵，强化内心对自己、对世界的正确认识。

其实很多人都懂这个道理，但要真正做到健康的心灵却是很难，因为生活中总有这样或那样的烦恼束缚着自己。

的确，心灵是最脆弱的，所以心灵需要抚慰。孤独时，心灵需要安慰；烦恼时，心灵需要解脱；疑惑时，心灵需要开导。

独处于黑暗之中，我们可以掩饰脸上的不悦，却抹不去心灵的伤痕。很多人一生中可以战胜困难，跨过坎坷，却越不过心灵的折磨。

塑造健全的心灵需要树立正确的人生理念。

接受一种正确的人生理念，会带来心灵的改变。希望每个人都能带着自己的理念常回心灵的老屋坐坐。少带些无谓的呻吟惹人烦，多留些安慰的温馨作纪念。

心灵，会因为有了正确理念的抚慰，伤痛渐渐减轻；情感的纠葛，会因你常来心灵之屋光顾，而慢慢被理清、理顺。总之，有时间，别忘了多些抚慰心灵。

我们的内心就像是一座寺庙，我们不需要用各种精巧的装饰来美化我们的心灵，我们需要的只是让内在原有的美，晶莹剔透地显现出来。本书中的63篇文章，篇篇表现人生理念，篇篇都有为人常见但不常回味的故事，篇篇都能给人一种眼前一亮的全新感觉。这些理念个个充满智慧，处处体现生活，既有一定的传统渊源，又有现代生活气息。看过本书，可以让你顿时感觉到，仿佛近距离地触摸到了一颗顽强、火热的心，感悟到不寻常的心灵是在探索中孕育，不寻常的理念是对心灵的震撼。这部关于面对人生的一句句箴言，会让所有人遇到困窘难堪的问题时，不再束手无策，所有遇到困惑的心灵得到抚慰。

编 者

目 录

CONTENTS

第一章 用心感受世间的美丽..... 1

用心观察生活,你会发现生活中处处有感动,每一个感动都会给你带来朴实而真切的收获。请用心感受世间的一切美丽,这美丽存在于每一个细节,如一朵小花的盛开,一抹云彩的变幻,一个善意的微笑,一丝淡淡的心绪,一阵微风的拂过,一股涓涓的细流,每一天太阳的升起……正是这些生活中小小的感悟,让我们从幼稚走向成熟,从迷茫走向清醒,找到生活的希望,寻到成功的动力。

人生是一种选择	3
生命是一种体验	6
生存是一种智慧	8
生活是一种平淡	11
感恩是一种品德	15
成功是一种态度	19
坚持是一种力量	23
付出是一种收获	27
宽容是一种聪明	31
自信是一种魅力	34
本色是一种美丽	38
勇敢是一种精神	40



人生也是一种选择

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑，你哭，它也哭。”同样的人生，你是选择笑？还是选择哭？

人生就是一种选择，你选择了什么样的生活，你就选择了什么样的命运，拥有了什么样的人生。我们今天的生活是由多年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择又将决定多年后我们的生活。所以，我们要在今天努力接触最新的信息、了解最新的趋势，从而更好地作出选择、创造自己的将来。

有一则寓言说有三个人即将被关进监狱，他们要在监狱里度过长达3年的时间，监狱长允许他们三个人每人提出一个要求，并且会满足他们。

其中一个人爱抽雪茄，要了三箱雪茄；另一个喜欢浪漫，请求给他一个美丽的女子相伴；而最后一个人却说，他要一部与外界沟通的电话。监狱长一一满足了他们的要求。

3年过后，第一个冲出来的是爱抽雪茄的人，他嘴里鼻孔里都塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了，接着出来的是喜欢浪漫的人，只见他手里抱着一个小孩，美丽女子手里牵着一个小孩，肚子里还怀着第三个。最后出来的人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”

命运归根结底还是掌握在自己的手中，只是看你如何选择了。古往今来，则有更多这样的例子来诠释命运的问题。鲁迅弃医从文，



椅子，全心投入。”

面对纷繁复杂的世界和物欲横流的社会，会选择并懂得放弃的人，是会用乐观、豁达的心态去对待没有得到的东西的，他们每天都有快乐和愉悦的心情伴随左右。而不懂得选择、只会放弃的人，只会焦头烂额地乱冲，他们不仅不能达到目标，而且每天陷于患得患失的苦恼之中。

也许放弃当时是痛苦的，甚至是无奈的选择。但是，若干年后，当我们回首那段往事时，我们会为当时正确的选择感到自豪，感到无愧于社会、无愧于人生。也许正是当年的放弃，才到达今天的光辉极顶和成功彼岸。

生活不是试跑，也不是正式比赛前的准备运动，生活就是生活。按自己的方式选择生活，放弃不适合自己的生活，才能拥有生活的喜悦，才能享受自己生命的快乐。

独闯江湖、跌宕起伏是一种选择；子承父业、舒适安逸是一种选择。寻欢作乐、游戏人生是一种选择；孜孜不倦、埋头苦干也是一种选择；边干边玩、亦玩亦干同样还是一种选择。不同的人生选择把人生引向不同的人生方向，何去何从，一定要慎重选择！



有一天，住持去看望他，看他神情萎靡，就对他说：“我不能救你，你要自救！你可以每天坐禅，但是我还要告诉你，坐禅其实是没有用的。”

那个人疑惑不解地问：“既然没有用，那为什么还要坐禅啊？”

“正是因为没有用，所以才坐禅啊！”住持说，“人活着不是为了用处，而是为了生存。”

生命只有一次，酸甜苦辣都要自己去尝过才能知道。无论别人怎么去描述，都是他的体验，不能成为你的。跤不能别人替你摔，苦不能别人替你吃，悲伤不能别人替你去承受，所有的一切，只有自己经历了才能真正地明白。而等自己去经历了，生命也就过去了，不可逆转，不可后悔，不可回头。生命，就是这样的一件事吧！

人活着不是为了用处，而是为了生存。死亡容易，生存却难，生存得好一些更难！所以，珍惜眼前，才能够把握人生。

鲁迅先生说：“使一个人的有限的生命更加有效，也即等于延长了人的生命。”我们每天活着不是活给别人看的，而是为了自己。人生如花，花开不是为了花落，而是为了灿烂，生命之美更在于生命的本身之美，一个人在生命健康的时候不会懂得生命的可贵，而当我们知道，我们的生命只剩下有限的时间的时候，我们才懂得珍惜生命，懂得应该对我们的生活投入激情。

生活中其实没有太多的意外，因为每一件事的发生都深藏着意义，一草一木都有来头。冥冥之中始终存在着一股神秘而微妙的力量，紧紧环扣着你的现在和未来。这条看似陌生的道路，时时有冲击，不断有背后的挑战，让你成长。扎实生活过每一分钟，是展臂迎接丰富的人生的开始。当你细细体验生活时，就能怡然自得，品尝它的酸甜。只要不因渐行渐远而迷失大方向，仍然坚持着你的信念，继续努力走下去，不论个人的目标是否清晰，都要认真活过每一分、每一秒。

生存是一种智慧

只有播种，才能有收获；只有启程，才会到达理想的目的地；只有拼搏，才会获得辉煌的成功；只有奋斗，才能品味幸福的人生。

生活中有成功和荣誉，也免不了挫折与失败。有的人会因为一次过失，背上沉重的心理负担，一生都在悔恨之中度过，其实这样做不但有害，而且于事无补。摆脱沉重的负荷很简单，就是放弃固执和成见。

有一个人去应聘，随手将走廊上的纸片捡起来，放进了垃圾桶，被路过的考官看到了，他因此得到了这份工作。原来道理就这么简单，去做才最为重要。

在书中曾经看到这样一个故事，解释人生的成功式：

据说，有一个画家给爱因斯坦画像。画毕，请教爱因斯坦：“人生有成功的公式吗？”

爱因斯坦略加思索，答道：“有，有，它就是 $A = X + Y + Z$ 。”并作出解释：A 代表成功，X 代表工作，Y 代表方法，Z 代表诚实。

只要我们还活着，就得生存下去，要想更好地生存下去，就要参加竞争这场游戏。对于我们每个人来说，生存和竞争都是残酷的。只有懂得生存，学会竞争，我们才能更好地存活于世上。

让我们来看看非洲角马的生存法则：

在广阔的非洲大草原上，生存着各种各样的大型动物，而角马就是其中的一种。这种动物长得很像牛，它们生活在非洲的东部和南部。每当雨季，会有充足的雨水滋润着万物，大地上一片生机勃勃



勃的景象，在这广阔的草原上，生活着无数的非洲角马。可是每当到了旱季，角马为了寻找新鲜的青草，不得不离开这里，于是它们聚集起来，成群结队地去寻找食物（角马数量多达150万头），它们每天要走48公里。

每年的10月份，上百万头的角马从几千公里外的坦桑亚尼迁徙到这里。在肯尼亚的马拉河中有一种动物，是角马们在渡河时必然要遇到的劲敌——尼罗鳄（世上最大、最为凶残的动物）。这条马拉河是角马们要渡过的一条河，而且是最后的一条。只要渡过去，它们就可以进入水草丰美的“马间乐园”。可是如果渡不过去的话，就会有绝大部分角马因缺水而死。每年的10月份和次年的3月份，马拉河都会上演一幕幕惊心动魄的场景：狂野、惊险和悲壮的瞬间被演绎得淋漓尽致。

到了10月，马拉河的河水不再湍急。在一些地方可以清楚地看到河底。只见有成千上万的角马，它们聚集在马拉河的岸边，来到这个通往“马间乐园”的必经之地。尼罗鳄在河里目不转睛地注视着角马，它们等待着丰盛的大餐。片刻间，有几头小角马发现，离准备过河的地点不远处河水很浅，在那里，尼罗鳄根本没有施展的空间。于是，这几头年幼的角马聚集过去，想要从那里过河，躲避尼罗鳄的攻击。霎时间，有好多头年老的角马（看上去像是它们的头领）过来驱赶这些小角马，它们不允许它们从较浅处且没有尼罗鳄的地方过河。

角马明明知道马拉河里有凶恶的尼鳄，为什么不从较浅处且没有尼罗鳄的地方过河，而是依然选择以前的路线呢？这不是找死吗？

诚然，这些角马知道河浅处没有尼罗鳄，可以安全地从那里过河。可是，它们同时也知道，这样的情况是难得一见的，尤其是马拉河，甚至有很多角马一辈子也不会遇上。如果小角马选择了从较浅处过河，并顺利地到达对岸，那么到下一次再经过马拉河里，面对成群的尼罗鳄，它们还敢过河吗？这些角马是种群繁衍生息的希望，要教给它们生存的法则。让它们知道，过不了河就意味着死亡，那对整个角马种群意味着什么呢？所以，角马必须要教育小角马放弃那老天疏忽的“恩赐”，以免丧失了抗争命运的本能，而是选择即



始终贯穿角马生命的危险，就是与尼罗鳄的斗争。

少有的安全和屡见的危险，谁都要面对。角马为了更好地生存和繁衍生息而选择后者。这就是角马的生存法则。它使角马在面对凶险的生存环境时，依然能繁衍至今。

当人们不能改变环境的时候，就应该学习适应环境；无法改变别人的时候，要学会改变自己。

墨西哥渔夫不以为然地说：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

美国人又问：“那么你一天剩下那么多时间都在干什么呢？”

墨西哥渔夫解释：“我呀，我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌呢！”

美国商人不同意，帮他出主意说：“我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个船队。到时候你就不用把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。或者你可以自己开一家罐头厂。这样你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。在那里经营你不断扩充的企业。”

墨西哥渔夫问：“这要花多少时间呢？”

美国人回答说：“15 到 20 年。”

墨西哥渔夫问：“然后呢？”

美国人大笑着说：“然后你就可以在家运筹帷幄。时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就大发啦！你可以几亿几亿美元地赚！”

墨西哥渔夫问：“再然后呢？”

美国人说：“到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他！”

墨西哥渔夫不屑地说：“有那么复杂吗？我现在不是已经享受退休的待遇吗？”

其实，生活中有很多简单的事情都让我们复杂化了。简单就是美，容易实现，快乐即时兑现。很多不快乐的人，他们的痛苦源自对追求丧失了信心。他们不像快乐的人非常清楚如何安排生活，不快乐的人，每天睁开眼睛总是迷茫地自问：“我究竟要干什么？”

起，便沉浸在恩惠的海洋里。一个人真正明白了这个道理，就会懂得感恩，就会觉得自己能活在这个世界上是多么的美好与幸福。因为有无数的人在帮助着我们，给我们恩惠。

别人对我们的帮助和好处，我们一定要谨记在心，懂得感激。因为别人的帮助不是“理所当然”的，世界上没有谁对你的帮助是理所当然的。这点点滴滴的都是人情，不但要心存感激，还应与同样的爱心去关怀别人。

对于我们的敌人，我们也要不忘感恩。因为真正促进自己的成功与进步，使自己变得机智勇敢、豁达大度的，不是优裕和顺境，而是那些常常可以置自己于死地的打击、挫折和敌人。挪威著名的剧作家亨利·易卜生就把自己的敌人，即瑞典剧作家斯特林堡的画像放在桌子上，一边写作，一边看着画像，从而激励自己。易卜生说：“他是我的死对头，但我不去伤害他，把他放在桌子上，让他看着我写作。”据说，易卜生在“死对头”目光的注视下，完成了《培尔·金特》、《社会支柱》、《玩偶之家》等世界戏剧文化中的经典之作。

在生活中，如果我们每个人都不忘感恩，人与人之间的关系会变得更加和谐，更加亲切。我们自身也会因为这种感恩心理的存在而变得更加愉快和健康。懂得感恩，也是你走向成功之路的重要因素之一。



在美国，有一位穷困潦倒的年轻人，即使身上全部的钱加起来也不够买一件像样的西服。他的父亲是一个赌徒，母亲是一个酒鬼，他从小在家庭暴力中长大，学业一无所成，成了街头的混混，直到他20岁的时候，一件偶然的事情刺激了他，使他下定决心走一条与父母迥然不同的路，活出个人样来。他想做演员，拍电影，当明星。“一定要成功”的驱动力促使他认为，这是他今生今世唯一可以出头的机会，最后的成功一定属于他。在成功之前，决不放弃！

当时，好莱坞共有500家电影公司，他逐一数过，并且不止一遍。后来，他根据自己认真划定的路线与排列好的名单顺序，带着自己写好的量身定做的剧本前去拜访。但第一遍下来，所有这500家电影公司没有一家愿意聘用他。

面对百分之百的拒绝，这位年轻人没有灰心，他相信每一次拒绝都是一次学习，一次进步。从最后一家被拒绝的电影公司出来之后，他又从第一家开始，继续他的第二轮拜访与自我推荐。

在第二轮的拜访中，500家电影公司依然拒绝了他。

第三轮的拜访结果仍与第二轮相同。这位年轻人咬牙开始他的第四轮拜访，当拜访完第349家后，第350家电影公司的老板破天荒地答应愿意让他留下剧本先看一看。

几天后，年轻人获得通知，请他前去详细商谈，就在这次商谈中，这家公司决定投资开拍这部电影，并请这位年轻人担任自己所写剧本中的男主角。为了那一刻，他已经做了足够的准备，终于可以一试身手，完全有信心做好一切。机会来之不易，他自然拼尽全力，全身心地投入其中。

这部电影名叫《洛奇》。

这位年轻人的名字叫西尔维斯特·史泰龙。现在翻开电影史，这部叫《洛奇》的电影与这个日后红遍全世界的巨星皆榜上有名。

史泰龙的健身教练哥伦布医生这样评价他：“史泰龙每做一件事都是百分之百地投入。他的意志、恒心与持久力都是令人惊叹的。他是一个行动家。他从来不呆坐着让事情发生——他主动地令事情发生。”

如果他当初只是“想”成功，而没有付诸行动，只是做做白日



宽容●是一种聪明

宽容作为一种境界，是一种水平的体现，是一种对于被宽容者的理解和体谅，是一种睿智和明达。

人生就像一篇童话，有开始，有发展，有高潮，也有结局。在这波澜起伏、曲直迂回的历程中，人人都要走好每一步，不能一失足成千古恨。但人究竟应该如何走好每一步呢？其实，宽容便是最好的方式。

明朝年间，山东济阳人董笃行在京城做官。一天，他接到家信，说家里盖房为地基而与邻居发生争吵，希望他出面以权势解决此事。董笃行看后马上修书一封，道：“千里捎书只为墙，不禁使我笑断肠。你仁我义结近邻，让出两尺又何妨。”家人读后，觉得董笃行说的有道理，便主动在建房时让出几尺。而邻居见董家如此，也有所感悟，同样效法。结果两家共让出八尺宽的地方，房子盖成后，就有了一条胡同，世称“仁义胡同”。这个“仁义胡同”的典故非常准确地全释了宽容的含义。

人与人相处，难免会有些摩擦与不愉快，在铜墙对铁壁，互不相让，僵持不下时，宽容是最有效的，也是一种最聪明的选择，俗话说得好：“退一步海阔天空”、“宰相肚里能撑船”。

林则徐曾经说过：“海纳百川，有容乃大。”人就像大海一样，只有广泛吸取周围的河水，包容天下的雨水，它才会那样广阔无垠，如果人不愿像大海一样心胸宽广，而愿像羊肠小道那样心胸狭窄，不愿容纳别人的一点过失，更不愿吸取别人的一点教训，那么他永远都是井底之蛙，看不到广阔的天空。

自信是一种魅力

生命的精彩是需要得到别人赞许的，但精彩的生命不是仅仅为了刻意让别人欣赏——别忘了，欣赏自己生命的还有我们自己。

自信是人们成功事业的阶梯和不断前进的动力。正如法国启蒙思想家、文学家让·雅克·卢梭所说的那样：“自信力对于事业简直是一个奇迹。有了它，你的才干就可以取之不尽，用之不竭；一个没有自信的人，无论他有多大的才能，也不会抓住一个机会。”只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活当中，并实现自己的意志。

面对生活，我们要有一颗积极学习和探索的心，去追求生活中美好的东西。在追求的过程中，要始终认为自己是最好的，只有具有了这种心态，我们才能成为生活的强者。

英国历史学家费劳德说过：“一棵树如果要结出果实，必须先先在土壤里扎下根。同样，一个人也需要学会依靠自己，学会尊重自己，不接受他人的施舍，不等待命运的馈赠。只有在这样的基础上，才可能作出任何知识上的成就。”

人的行为是受思想观念制约的，有什么样的思想观念就会产生什么样的行为，有什么样的行为就会产生什么样的结果。记住，你得在没有人相信的时候，对自己深信不疑。一旦你退缩，你就永远踏不出成功的脚步！你要相信凡事都有可能。

有一位夫人一直认为自己的形象欠佳，直到有一天她见到了另一个人。那天，她在超市购物，看见一个站在收银台前付款的中年