



开辟心灵 后花园

*Build a Backgarden
In Your Heart*

李瀚洋 张文杰 编著

把每一次逆境和挫折当作提升自己的机遇

痛苦或者快乐，完全蕴含于眼界的宽窄。

逆境和挫折不可避免，不屈的挑战却须臾不可或缺。
生活中的坎坷需要我们开辟心灵的第二空间，
张扬生命的风采，创造辉煌的明天。

当代世界出版社

B 开辟心灵后花园

Build a Backgarden In Your Heart

李瀚洋 张文杰 编著



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

开辟心灵后花园/李瀚洋, 张文杰编著. —北京: 当代世界出版社, 2004.1

ISBN 7-80115-730-3

I. 开... II. ①李... ②张... III. 挫折 (心理学)
—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 001519 号

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.hmok.net>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司印刷

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 11

字 数: 220 千字

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

印 次: 2004 年 3 月第 1 次

印 数: 1~5000 册

书 号: ISBN 7-80115-730-3/B·46

定 价: 22.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

前 言

著名心理学家威廉·詹姆斯说过：“世界由两类人组成：一类是意志坚强的人，另一类是心志薄弱的人。后者面临困难挫折时总是逃避，畏缩不前，面对批评，他们极易受到伤害，从而灰心丧气，等待他们的也只有痛苦和失败。但意志坚强的人不会这样。他们来自各行各业，有体力劳动者，有商人，有母亲，有父亲，有教师，有老人，也有年轻人，然而内心中都有股与生俱来的坚强特质。”所谓坚强的特质，是指在面对一切困难时，仍有内在勇气承担外来的考验。

一个人光有发达的四肢、健壮的肌体，并不算是一个完全健康的人。在一个发育良好的体内，必须同时具有一种正常而良好的心理，这才是我们获得幸福、取得成功的前提。我们每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击；我们每个人都都会经受幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦

闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味你都可能品尝。

人生的幸福美满其实是人的一种感觉，一种心情。外部世界是一回事，我们的内心又是一种境界。一个人是欢欣鼓舞、兴高采烈，还是孤独苦闷、垂头丧气，这主要由我们的心理、态度来支配。事物本身只能影响我们的态度，并不能直接影响我们的心情。

本书通过生动活泼的故事，加上来自专家的建议向读者表述了这样的观点：为什么我们很多人整天都会感觉到压抑和烦闷，快乐为什么与自己无缘呢？关键在于我们很多的人总是被人生的一些挫折所困扰，其实你不妨试着给自己开辟一个心灵的后花园，把这些烦恼统统抛开。

不甘平庸的人必然会努力给自己的精神开辟第二空间，那将是他的后花园，在那里，他可以尽兴呼吐心灵中的浊气和俗气，重铸更亮泽更馨香的自我。

目 录

前言

第 1 章 人生是一场考验

- 世界上最倒霉的人 /3
- 倒霉的事情像阵风 /6
- 生活因“倒霉”而多彩 /8
- 挫折绝不等于失败 /10
- 是爱还是恨 /12
- 信念在挫折中发光 /14
- 选择改变还是适应 /17
- 挫折并不都是坏事 /20
- 需要改变的是看法 /23

第 2 章 我们的心灵风暴

- 为什么会沮丧 /29
- 抑郁是一种失落 /32
- 是谁在焦虑 /35
- 你厌烦了吗 /40

- 值得生气吗 /44
- 道不尽的年关恐惧症 /47
- 我的身体乱了套 /51
- 你太紧张了 /54
- 你太疲劳了 /57
- 不幸的婚姻让女人内伤 /60
- 沮丧会影响你的心脏 /63
- 失眠的困扰 /65
- 紧张性头痛 /68

第3章 不妨看开一点

- 是谁在想不开 /73
- 每个人心中都有失败的种子 /76
- 你是否经受得住打击 /79
- 你会放弃吗 /82
- 放弃负面情绪 /85
- 你丧失自信了吗 /87
- 你需要一点热忱 /90

第4章 人生岂能逃避

- 现代人的紧箍咒——讯息焦虑症 /95
- 这是一个抑郁年代 /98
- 高薪苦力 VS 低薪休闲 /100
- 人生的真相 /103
- 生于忧患，死于安乐 /106
- 失意人生得意诗 /109

要生存就得自己打破外壳 /112

善后者才合格 /115

第5章 活着就会有快乐

生活是一种折磨 /121

在逆境中平庸还是奋起 /123

谁能决定你的命运 /125

丑小鸭照样打天下 /128

你是否足够冷静 /131

让希望伴你前行

第6章 逆境情绪管理

红军的启示 /139

逆境需要你去面对 /141

敢于面对才能处理 /144

凡事要往好处想 /147

沮丧时你别灰头暗脸 /150

怒气消解法 /153

让自己取得平衡 /155

转移你的情绪注意力 /158

要学会变通 /160

给自己一点心理“补偿” /163

第7章 走出逆境良方

保持良好的心态 /169



- 把它当作一面“镜子” /171
- 该“激”时候就要“激” /174
- 你要一步步来 /177
- 走进“发泄吧” /180
- 弹出倒霉的“尘埃” /184
- 铸就奋进意识 /186
- 与好情绪为伴 /189
- 找回你的自信 /194
- 看淡名利 /197
- 建立和谐的人际关系 /199

第8章 学会宽恕你自己

- 上帝的忠告 /203
- 荒芜的花园 /205
- 别和自己过不去 /208
- 不生气真的很难吗 /211
- 为什么不肯定自己 /214

第9章 不如放轻松

- 学会心平气和 /219
- 请不要随意自责 /221
- 让自己放轻松 /223
- 及时发泄你的坏情绪 /225
- 拥有宽恕人生 /228
- 学会放弃吧 /230
- 放弃也是一种美 /232

知足的意义 /234

生活在“当下” /236

从放弃到改变 /238

第10章 豁达是一种境界

我们缺失了什么 /243

雅量是个“标尺” /246

像个“大丈夫”一样 /248

气量是一种修养 /250

如何养量 /253

豁达才会赢得拥戴 /256

让自己豁达起来 /258

第11章 打造心灵“防护伞”

学会笑对人生 /263

失败是成功之母 /266

从挫折中奋起 /269

喜欢你自己 /272

时时鼓励自己 /275

热情是通往运气的捷径 /278

让自信时刻伴随你 /281

梦想源自奋斗 /285

第12章 做足准备功课

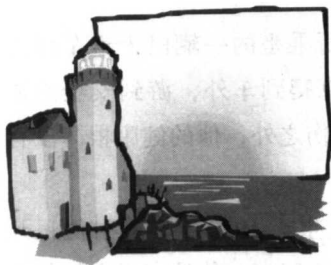
应付压力的原则 /291

目标明确的意义	/295
做好你的人生计划	/298
心平气和好做事	/301
培植忍耐之树	/303
进行自我定位	/306
管理时间的艺术	/309
不要让无聊销蚀你的生命	/313
零碎时间也是一种财富	/316
提早一个小时出门	/319

第 1 章



人生是一场考验



没有所谓命运的东西，
一切无非是考验，惩罚或补
偿。



世界上最倒霉的人

克罗地亚的塞拉克可说是世界上最倒霉的人了，关于他的事迹可谓层出不穷。

他一生中经历过7次大难、4次失败婚姻，可谓“最不幸的人”。

塞拉克所经历的人生第一次灾难是1962年。当时他正坐火车从萨拉热窝到杜布洛夫尼克去，火车行驶在半路上时发生意外，快速行进中的火车出了轨，陷入一条冰冻的河流。17名乘客溺水而死，西拉克的一只胳膊碰断了，身体部分擦伤，体温降到很低水平，但他仍艰难地爬到了河岸上。

一年以后，塞拉克乘坐一架DC-8型飞机从萨格勒布到里耶卡去，这次又遇上了意外事故。飞机的舱门被强风吹开，机上大部分乘客被强大的气流吸了出去，西拉克也未能幸免。19人被摔死，但西拉克最后却“降落”在一座干草堆

上，再次躲过了一劫。

1966年，塞拉克在斯普利特所乘坐的一辆巴士汽车翻入一条河里，致使4人丧生。西拉克爬到车外，游到安全的地方。除了身上部分地方有擦伤、划伤之外，他的健康根本没有什么大碍。

塞拉克所遭受的第4次大灾发生于1970年。当时他正开车沿着一条高速公路行驶，不知怎么回事，他的车子突然起火了。没有多想，他便赶忙钻出车外，迅速离开了出事的汽车，几秒钟后，汽车的油箱爆炸了。

经历过以上4次大难而不死后，朋友们开始称呼他为“幸运先生”，他表示：“对这个问题可以有两种不同的看法，我要么是世界上最倒霉的人，要么是世界上最幸运的人，我喜欢相信后一种观点。”

三年后，塞拉克在一次事故中丢掉了大部分头发。那时候，他开的是一辆“沃特伯格”汽车。有一天，汽车的燃油泵出了点毛病，他正低头检查时，燃油泵喷出的汽油浇在了烧得正热的发动机上，火苗通过发动机的气孔立即窜了起来，他躲闪不及，头发被烧掉了大部分。

1995年，第6次变故来临了。他在萨格勒布被一辆巴士汽车给撞倒在地上，不过还好，他只是受了点轻伤，休克了一会儿。第二年，他自己开车在山区行驶，车到一处山角转弯时，一辆联合国工作人员乘坐的汽车迎面开了过来。情急之



下，他把自己开的斯科达汽车往山崖边上的交通护栏上开去，车子越过护栏开始向下坠去，塞拉克在最后一刻跳出了司机座位，落在悬崖上的一棵树上，他的车在他身下 300 英尺深的山谷爆炸了。

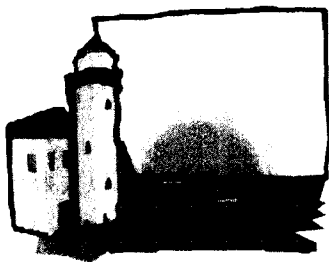
据塞拉克自己讲，他先后结过 4 次婚，但每次都以失败而告终。

可 2003 年发生的一件事情让他成了“世界上最幸运的人”。40 年来从未买过幸运彩票的他买了有史以来的第一张乐透彩票，结果他竟中了头奖！这使得他一下子得到 60 万英镑的巨额奖金。赢得 60 万英镑大奖后，塞拉克表示，“我想，我的婚姻和我经历的大灾大难一样，对我来说也都是灾难。”

这位从“最不幸运的人”变为“世界上最幸运的人”的人今年已经 74 岁，在确认自己赢得大奖的消息后他高兴地说：

“现在我准备好地享受生活了，我感到自己好像获得了新生。我知道这么多年来上帝一直在关注着我。”塞拉克准备拿这笔钱买一座房子、一辆汽车，再买一艘快速游艇，然后再和比自己小 20 岁的女友结婚成家。

如果他没有得到最后的幸运，他是不是就该感到绝望呢？一个 74 岁高龄的老人，在生命即将燃尽的时候，还能对人生有什么期待呢？然而奇迹却发生了。人生其实是对信念的一种考验，而灾难绝不会永存。



没有永恒的幸福，但是
也没有永久不幸，做人要
有一颗平常心。

请相信：厄运并不会与
你相伴始终。



倒霉的事情像阵风

宾夕法尼亚州匹兹堡有一个女人，她已经 34 岁了，过着平静、舒适的中产阶层的家庭生活。但是，她突然连遭四重厄运的打击。丈夫在一次事故中丧生，留下两个小孩。没过多久，一个女儿被烤面包的油脂烫伤了脸，医生告诉她孩子脸上的伤疤终生难消，母亲为此伤透了心。她在一家小商店找了份工作，可没过多久，这家商店就关门倒闭了。丈夫给她留下一份小额保险，但是她耽误了最后一次保费的续交期，因此保险公司拒绝支付保费。

碰到一连串不幸事件后，女人近于绝望。她左思右想，为了自救，她决定再做一次努力，尽力拿到保险补偿。在此之前，她一直与保险公司的下级员工打交道。当她想面见经理时，一位多管闲事的接待员告诉她经理出去了。她站在办公室门口无所适从，就在这时，接待员离开了办公桌。机遇来了。