

Xinling Kafei Xilie Congshu

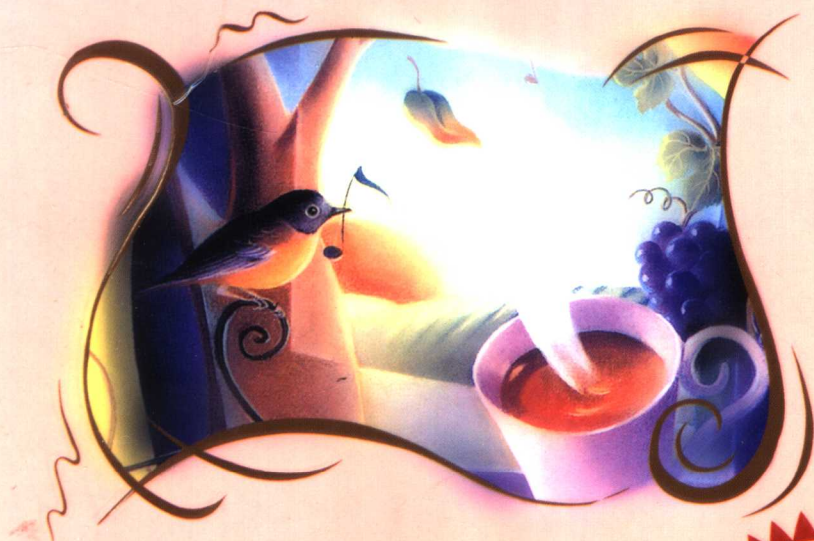
心灵咖啡系列丛书



Huochu Shengming De
Qise Yangguang

活出生命的 七色阳光

常 桦 编著



属于自己的
七彩人生



华文出版社
Sinoculture Press

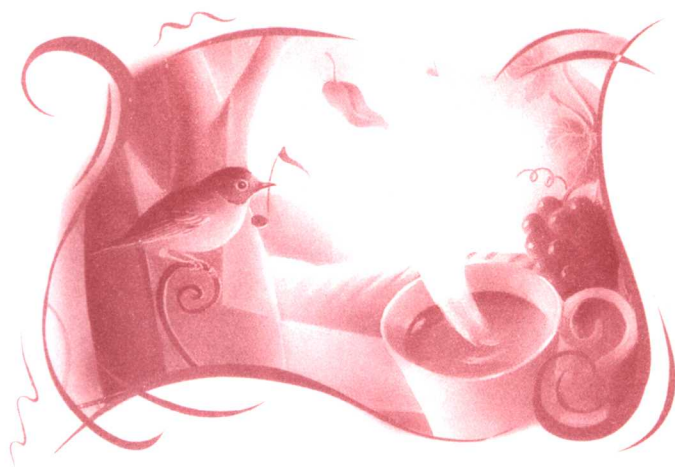


Xinling Kafei Xilie Congshu

心灵咖啡系列丛书

活出生命的 七色阳光

常 桦 编著



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

活出生命的七色阳光/常桦编著. - 北京: 华文出版社,
2005.1

ISBN 7 - 5075 - 1793 - 4

I. 活... II. 常... III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130265 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)63370892 (010)83086853

新华书店经销

深泽县印刷厂印刷

787 × 1092 16 开 15 印张 210 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001 - 8000 册

定价: 25.90 元



在剪裁精良、线条笔挺的职业装里面,常常包裹着现代都市人一颗疲惫焦虑的心灵。像一个个陀螺一样,许多人都在不停地周旋于周末加班、情感危机、银行债务和办公室里各种流言蜚语之中。人们忙得焦头烂额,筋疲力尽。

紧张的节奏、拥挤的空间、来自方方面面的压力,让人们在拥有更多物质享受之余,失去了更多心灵的自由和身体的安康。这个时代流行网上聊天,流行无厘头电影,也同样流行抑郁症、焦虑症、失眠和恐惧。人们为朝不保夕的工作而担忧,为随时可能分崩离析的家庭而操心,为自己的安全而忐忑,为潜伏的健康危机而惶恐……人们的生活竟然被这么多的忧虑弄得一筹莫展。面对各种来势汹汹的心理问题,人们手足无措,急需帮助,但却无从下手。因为心理医生在我国尚未普及,并且各种心理咨询专业的书刊深奥难解,让人望而却步。

一直以来,人们将注意力集中在自己的身体疾病方面,很少去留意心理和精神层面的健康与调适。然而随着现代生活步伐的加快,人们越来越关注自身的心理健康。健康应该是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满,而不仅仅是没有疾病和虚弱的生理状态。如何知道自己心理是否健康?如何增强心灵的免疫力?怎样快速有效地进行自我心理调整?怎样使自己的心理潜能得到更好发挥,享受幸福,走向成功?这些一直都是人们在苦苦地寻觅和探求的社会热点。

在发达国家,人们生活中通常有两个拐杖,一个是律师,另一个是心理医生。律师是为自己管理外部事务,处理财产和官司等等。心理医生是处理自己的内部事务,清扫内心世界的尘埃,提供心理咨询,解决心理中的疑难病症。两个拐棍是缺一不可的。在国外心理咨询行业已经步入专业化,这种专业化表现在它有专门的学科,对心理咨询师的素质要求很高,只有具备心理学专业知识的博士才可以申请执业

执照。另外,在各大机构和领域发达国家也普及了心理咨询,同时还有大量的社会工作者从事社会公益的帮助,已经形成了一个梯形和网状的十分完善和正规的行业体系。

在国内,随着人们生活水平的提高,人们也已经不再满足一些基本的物质生活需要,开始寻求精神生活上的满足。但人们对心理问题的认识还存在着很多误解。其实心理医生的定位就是要帮助人们解决一些心理的困扰和烦恼,让人们更好地享受生活的快乐。

生命是一座重门深锁的城堡,它犹如心灵的迷宫。我们身处其中,往往却无法找到出口。当我们不小心步入了心灵误区,痛苦不堪时,要以一颗平常的心去面对生活,千万不要为一些琐碎的小事折磨自己。因为只要我们相信:生活中的失败者许多时候不是输给了别人,而是输给了自己。就会重新鼓起自信的风帆,驶向成功与快乐的彼岸!我们将会发现命运会带给你七色的阳光,使你坦然地面对生活和社会,带你走出困境、走出迷茫……在人生的旅途中,我们会恍然大悟、豁然开朗。

我们一直为人生努力着,却不经意间错失了许多生命中的神奇与美好!所以,从现在开始我们要学会珍爱自己、珍惜现在。平和、放松的我们将获得更大的成功!更多的快乐!

让我们一同走进心灵的世界,领悟咖啡的香浓!

《博雅正典心灵咖啡系列丛书》,以其深入浅出,直指心灵的内容,梳理过去,指导现在,昭示未来。我们愿与大家共同分享这其中的甘苦,犹如在沙漠的烈日中共饮一捧清凉的泉水,漫漫征途中同乘一辆疾驰远方的马车。

一杯咖啡,一缕阳光,一本好书,一份闲情。淡淡清香,柔柔音乐,轻轻抚慰,心灵地带,放牧灵魂,耕耘智慧。幸福、安宁、快乐、愉悦,用心去慢慢品味……一种阅读生命的享受,在书香里跳跃。智慧,从这里升起,犹如一盏航灯,帮你了解心灵万象,帮你绕开重重暗礁,也为你梳理放飞心灵后疲惫的翅膀!

常 桦

2004年12月

于京北博雅堂

目 录

第一篇 世界因你而美丽/1

在人生的大道上,没有人为你铺上地毯,只有你自己是最可靠的。自信就像生命中的阳光,你必须树立起生活的坚定信念,不要让不经意的失败轻易地碾碎自己脆弱的心灵。这样,世界就会因你而美丽。

自信让生命充满阳光/1

相信自己是独一无二的/3

谁都无法取代你/4

给自己一颗坚定的心/4

激发你的内在力量/6

相信你自己/7

充满信心就能战胜厄运/8

失败是成功的开始/9

敢于承认错误/11

培养良好的心态/12

去告诉自己:我能行!/14

要当英雄,还是做懦夫/16

生命因自信而精彩/17

成功越过人生的跨栏/19

正确对待自己的错误/20

用信念支配你的人生/21

用积极的心态看世界/22

用成功的信念照亮人生/24

第二篇 规划自己的人生“导航图”/27

一个想要摆脱生存困境,改变生活命运的人,必须正确地对自己的人生进行定位,认真规划自己的人生“导航图”,并在自

己喜欢的“行当”里淋漓尽致地发挥优势,才能营造幸福的人生。

你必须拥有梦想/27

有梦想就有可能成功/29

制定自己的人生“导航图”/30

远大目标是实现梦想的动力/32

找准你的靶心/34

不断地向上看/35

奋斗之旅由目标铺成/36

不断修正自己的错误/39

把人生目标清楚地表达出来/40

不要放弃最终所要的/41

机遇是通往成功的一扇门/43

不要放弃万分之一的机会/44

踏着困难勇敢前行/45

向明天的成功前进/47

为了目标而不断学习/48

成功就是实现目标/49

第三篇 让阳光撒满人间/51

迅速行动是一切成就大业者必须具备的起码的资本。

对于任何事情,成就大业者往往会主动出击,发现机会,创造机会,把握机会,坚定不移地实现自己的梦想,为人们指引人生航向,从而改变整个世界,让阳光撒满人间。

行动是成功的资本/51

任何人不能代替你的行动/52

巧妙地利用每一次机会/53

不要一拖再拖/54

将意念付诸行动/56

有了好创意就要立即行动/58

不要将今天可以完成的事拖到明天/60

好习惯是成功之翼/61

养成“现在就去做”的好习惯/63

抓住每一个机会/65

用行动实现你的梦想/66

机遇就在你的眼前/69

时时刻刻洞察机遇/70

为成功准备好一杯“咖啡”/72

与成功有一个约定/74

第四篇 点燃激情人生的火焰/77

人们只有拥有了激情,才能把工作视作发展的机遇,才能在工作中产生浓厚的兴趣和爱好,从而真正喜欢上自己的工作,才能使你的的人生迸发出更烈的火焰。

让忠诚融入你的内心/77

忠于自己的职责/79

在工作中增添激情/81

点燃激情的火焰/83

不要去做力所不及的事情/84

坚持自己的工作原则/86

试着去喜欢你不太喜欢的工作/87

做自己最喜欢的事/89

培养微笑的好习惯/89

找一个好习惯代替坏习惯/91

培养一种积极的心态/92

凡事全力以赴/94

第五篇 创造生命的奇迹/96

那些充满乐观精神、积极上进的人,做什么事都干劲十足、神情专注、心情愉快,一心想把事业做得更好。因此,他们就能使自己的人生更加绚丽多彩,创造出生命的奇迹。

绽放出发自内心的笑容/96

千万不要简单/97

打破生命的格局/98

- 勇于突破自我/99
- 永远不要满足于现状/100
- 跨越年龄的栏杆/101
- 学会放弃现在的你/102
- 从封闭中走出来/103
- 成功离你仅有一步之遥/104
- 用热情造就生命的奇迹/105
- 用信心驱赶恐惧/106
- 自信就能克服恐惧/107
- 做自己命运的主宰者/108
- 人对了,世界就对了/109

第六篇 阳光总在风雨后/111

人生本无事,庸人自扰之。那些所谓的烦恼都是人们自己找的,抛弃它们,你会变得更快乐。一个快乐的人不一定是富有的、最有权势的,但却一定是最聪明的,他的聪明就在于懂得人生的真谛,那就是:风雨后的阳光将会更加灿烂!

- 不要放走片刻时间/111
- 远离孤独/113
- 再忙也要散散心/114
- 用乐观的心态看待问题/115
- 拆除“自我”藩篱/118
- 适时调节内心的紊乱/119
- 管好自己,再管别人/120
- 让你的心中多点甜蜜/121
- 保持纯洁的心灵/122
- 试着去爱不喜欢的人/123
- 与他人产生情感融洽的互动/124
- 做人要宽容大度/124
- 平心静气地笑对人生/126
- 学会正确面对挫折/127

- 使自己不断获得“重生”/128
- 不要强入别人的心灵禁区/129
- 不要试图改造别人/130
- 学会宽恕/130
- 赢得他人的友谊/131
- 让自己做一个真正的聪明人/134
- 繁忙中的心灵休憩/135
- 常给心灵做按摩/137

第七篇 打造阳光灿烂的心灵/139

- 世间牢笼无数,但最难走出来的,还是我们的心笼。放下心中的重担,使心灵冲出束缚的羁绊,自由地飞翔,散发出灿烂的阳光,你会轻松一生。
- 换一个角度看世界/139
 - 别让金钱把你压垮/140
 - 只有死亡的人才没有希望/142
 - 放下压在肩上的重担/142
 - 有气质的容貌才是最美/143
 - 多一点赞美,少一点批评/144
 - 不要让他人左右你的路/145
 - 学会选择,懂得放弃/147
 - 大胆承认自己的错误/148
 - 敬重别人,就是敬重自己/149
 - 留一点给别人,自己就多一点/150
 - 脱掉包裹心灵的外衣/150
 - 别为小事消耗精力/151
 - 体验童年的纯真/152
 - 努力提高内心的修养/153
 - 每天试着去做两件不喜欢的事/155
 - 转变你的认识态度/156
 - 向陌生人敞开你的胸怀/157

第八篇 人生应越活越美好/158

永远不要害怕为时已晚,梦想明天,就是设想未来。一个坚信明天会更好的人,他的明天一定会很美好,也会越活越好。

- 尽早得到重要的东西/158
- 金钱不能代表一切/159
- 取得经济上的独立/159
- 精心塑造自己的形象/160
- 恪守自己的原则/161
- 偶尔使自己停下来/161
- 不要让烦恼写在脸上/163
- 难以拆除的心墙/164
- 幸福存在于生活中的每时每刻/165
- 只有简单,才能自由/166
- 人生就像流水/167
- 认识你自己/168
- 心境决定年龄/169
- 走向真实人生/170
- 不要害怕死亡/172
- 超越永恒的思想/173
- 信仰使人走进生命的天堂/174
- 信心是一种力量/175
- 死亡是生命流程的一个环节/176
- 人生需要不断变好/177
- 人生是一面镜子/179
- 快乐比金钱更重要/181
- 给自己营造快乐/182
- 用快乐燃起人生的希望/184

第九篇 只记住美好的回忆/186

你不能控制别人想什么,但你能控制自己的思想,你完全可以抛弃那些痛苦的经历,只选择那些美好的回忆。

- 任何事都能应付/186
好好把握时间/187
用笑声打扫心房/189
给自己几许悠闲/190
长存感恩心/191
惹不起躲得起/193
善始也要善终/194
品味生命的夏天/196
施比受更有福/197
别为明天忧虑/198
做好今天的事/200
别逃避现实/200
控制你的回忆/201
一切都会过去/202
每个人身上都背负着十字架/204
笑是快乐的源泉/205

第十篇 让生命发出七色阳光/207

良好的人际关系,其实就是从了解开始一点一点地建立起来的。人际交往的互动,深入浅出、雅俗共赏,充满了灵性与悟性的思想和理念,将启迪你的心智,从而可以实现认识自我、把握自我、完善自我、超越自我,成为一名人际关系的沟通高手。那么我们的生命一定会散发出迷人的七色阳光!

- 承认命运/207
用爱点燃生命的火花/208
生命因爱而有光彩/209
充满阳光的人生忠告/210
让生命之光永远亮着/211
培养心灵之美/212
付出就是快乐/215
每天想着去爱别人/216

- 把爱告诉他们/217
实施随机的善行/217
每天赞美别人/218
要幻想,不要幻灭/219
微笑面对别人/220
宽容是爱的延伸/222
因为有爱,才会美好/223
爱伴随着成功与财富/225

第一篇 世界因你而美丽

在人生的大道上,没有人为你铺上地毯,只有你自己是最可靠的。自信就像生命中的阳光,你必须树立起生活的坚定信念,不要让不经意的失败轻易地碾碎自己脆弱的心灵。这样,世界就会因你而美丽。

自信让生命充满阳光

全世界至少有半数以上的人都会有一种疑问:我也会有成功的一天吗?

你可以这样反问自己:为什么你就没有那样的一天呢?

遗憾的是,世界上仍有为数不少的人对自己缺乏起码的信心,甚至觉得自己事事处处都不如人。他们之所以这样想,一方面在于他们无限地夸大了自己的缺点,另一方面又在于他们盲目地夸大了别人的优点,两者对比,当然会有一定的差距,所以不免就陷入了难以自拔的自卑状态。

没有阳光的沐浴,没有土地的养分,树木就没法正常的生长,新陈代谢就会受到阻碍,最后就会影响树木的成长,严重的甚至会枯萎致死。同样,对于一个人来说,自信就好比生命中的阳光和养分。一个对自己总是充满信心的人,一个看起来总是那么容光焕发,似乎浑身上下都充满着力量的人,是不会轻易被困难吓倒的。但是,如果一个人对自己失去信心,那么他给人的感觉就可能像营养不良的病人一样没有神采,说话也没有底气,不敢在大众面前表达自己的意愿,久而久之,他在别人眼里的形象就会是畏畏缩缩的,这样的人是很难让别人相信他能承担起重大责任的。

从婴儿到老人,每个人都会以不同的方式走完人生的旅程。人存在的目的和意义究竟是什么呢?人们为什么会不约而同地渴望成功呢?在弄清答案之前,让我们先问自己这样一个问题:“我是谁?”

实际上,只有相信自己,发现自己的人,才能明白生命对于他的真正意义,成功是对于自我的认定。

相信自己,否则在这个世界上没有任何人会信赖你,你也不会相信这个世界。成功者就是那些拥有坚强信念的平凡人。人从明白事理的那一天起,要学的第一件事就是自信。

失败往往意味着对自身的否定,而经常对自己心存质疑的人最有可能误入失败的沼泽地。许多人面对即将到来的成功,都不相信这会属于他自己,结果成功的光亮在他身边闪烁一下就与他擦肩而过。多一分自信会让许多经历成为成功的预演和彩排。

自信是一个人心理建筑的工程师。在现实生活中,自信一旦与思考相结合,就能激发出潜意识来,激励人们表现出无限的智慧和力量,使每个人的欲望所求转化为物质、金钱、事业等方面的有形价值。自信心的力量惊人,它可以改变恶劣的现状,它是“不可能”这一毒素的解药。有方向感的自信心,可令人们每一个意念都充满力量。当你用强大的自信心去推动成功车轮时,你肯定可以平步青云,永无止境地攀上成功的巅峰。

自信心是心灵的魔法师。当自信心融合在思想里时,潜意识就会立即获得这种震撼,把它聚变成等量的精神力量,再转送到无限智慧的领域里促成成功思想的物质化。

自信是成功者所必备的心理素养,有时候,它甚至比能力本身更重要。因为一个人即使能力一般,但因为他拥有自信这种良好的心理状态,所以往往能最大限度地发掘自己的潜能,做出意想不到的成就来。而一个人如果能力很强,但却对自己缺乏必要的信心,那么在面临困难时他首先就在心理上矮了一截,当然就不会很好地发挥自己的水平,最后做出来的事情最多也可能只是差强人意。

一个具备良好心理素质的人,从来不会妄自菲薄,也不会愚蠢地用别人的优点来比自己的缺点。只有这样,他在面对任何问题时才能不急不躁,不卑不亢,直至最后胜利。

相信自己是独一无二的

一个人从有到无,再从无到有,到底凭借的是什么呢?

有的人再大的打击也能屡败屡战,有的人却一遇挫折就一蹶不振,为什么会有这么大的差异呢?

这其中的诀窍就是信心。

信心,是一种对自我的认识和肯定。

很多时候,人们对自己并没有一个清醒的认识,加上周围对自己的一些负面的评语,自己就会对自己产生怀疑和否定;或是不从自己的实际情况出发,目标定得太高,结果未能成功而导致自己灰心丧气。

其实,每个人的资质不同,成长背景也不同,要相信天生我材必有用,慢慢地建立自己的信心,找出自己的优点和长处,好好加以发挥。

请相信每一个人生活在这世上,都是独一无二的,所以你没有理由不相信自己。

你也是世界上独一无二!因为你能做成功的事,别人不一定能做得来;而且,你之所以为你,必定是有一些相当特殊的地方,就是那些你不同于其他人的特质,而这些特质又是别人所模仿不来的。

你可以这样想,既然别人无法完全模仿你,也不一定做得来你能做得了的事,那么你能相信他人吗?所以,你一定要相信你自己,相信自己能够做成任何事情。

既然如此,你就要相信自己是独一无二的,你存在于这世上的目的,是别人无法取代的。

不过,有时候别人会怀疑我们的价值,时间一长,连我们都会对自己的重要性感到怀疑。请你千万不要让这类事情发生在自己身上,因为,如果你连自己都不能正视自己,自己都在怀疑自己的重要性。那么,将没有人会意识到你的存在的必要性,你将会一辈子都无法抬起头来。

记住!你有权利去相信自己,你也能够相信自己,你也完全能够做到相信自己。

谁都无法取代你

谁都无法取代你,因为你在这个世界上是独一无二的,没有人可以取而代之。

完全模仿别人是可悲的,只有丧失自信,茫然不知自我方向的人,才会这样去做。

无论是谁,都是无法代替你。努力想模仿别人到底有什么好处呢?别人也模仿不了你,何必去做无济于事的事情呢?

一个很会弹琴的朋友,六岁起开始学琴,如今,她一听曲子就能演奏,完全不用看谱。很多人羡慕她,也想具有像她一样的才气。可是要知道每个人的天赋都是不同的。

有一回朋友和她谈话,她说:“我儿童时代已经过去了,永远不会再回来,我拥有的是现在,我只要努力做好现在的就好。”

我就是我,这辈子的角色就是如此,我不能成为其他人,或扮演别的角色。所以,我只要努力扮演好自己,努力实现自己的天赋,完成好个人的使命就够了。

珍妮佛卡碧雅提曾当过世界网球冠军,当有媒体问她,是不是想当第二个克莉丝艾芙特时,珍妮佛说:“不,我要当第一个珍妮佛卡碧雅提。”

每个人来到世间的使命都不一样,肯定自己,相信自己,勇于做自己,才能活出生命的荣耀。让独一无二的自己,闪亮起来。

给自己一颗坚定的心

古代曾有一位皇帝问一位哲学家:“谁是世界上最快乐最幸福的人呢?”

哲学家的回答出乎皇帝的意料,他说:“谁能这么想,并能这么做