

经典珍藏本

当你逐页阅读本书时，你将会明白这样一个道理：

决定一个人命运的不是他所处的环境，
而是决定于他是否有一个良好的心态，
是否懂得在任何情况下，
都不忘清洗自己的心灵，
以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

给心灵

裴玲◎编著

正确把握
自己心态的方法

【全集】

洗个澡



 中国长安出版社

给心灵
全集

裴玲◎编著

正确把握
自己心态的方法

洗个澡

中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡全集 / 裴玲编著. —北京: 中国长安出版社, 2006.3

ISBN 7-80175-438-7

I. 给... II. 裴... 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(2006)第 024080 号

给心灵洗个澡全集

裴玲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65270593 65270433

印刷: 北京航宇印刷厂

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 25.625

字数: 580 千

版次: 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—10,000

书号: ISBN 7-80175-438-7

定价: 39.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)



出版说明



《给心灵洗个澡》一书出版后,立刻受到了广大读者的喜爱,很多备受生活、工作压力的人们都从本书中找到了清洗心灵污垢、放松心情的方法。而且还有很多读者因为喜欢这本书,而把自己的读后感发表在网上,他们中有著名影星,有国企的老总,有外企的主管,有普通白领,有大学生。

著名影星佟大为在接受记者采访时说:“最近在看一本名叫《给心灵洗个澡》的书,教自己如何放松、辩证地思考一些问题。书里的故事大都短小精悍、很有哲理,值得一看。”

人民日报海外版刊登的一篇文章中说:“个人成长的历史,就是心灵跋涉的历史。时间久了,难免蒙上些灰尘,于是有了一本书:《给心灵洗个澡》,书店的排行榜上很是红火。细细读来,能明白很多浅显但容易被我们忽略的道理:决定一个人命运的不是他所处的环境,而是决定于他是否有一个良好的心态,是否懂得在任何情况下,都不忘清洗自己的心灵,以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。”

安徽某供电公司总经理王爱华说:“哀莫大于心死,改造客观世界,必须改造主观世界。企业落后不可怕,可怕的是落后的惯性心态。这个问题如何解决?……《给心灵洗个澡》等就是改善员工心智模式的一本好书。”

一位署名为“学子”的大三学生说:“我手边有一本书——《给心灵洗个澡》,是无意中在书店看到的。这本书浅显易懂,篇幅也都很短小,是那种可以在车上、在床边、在餐桌边随时翻看的书。单看目录,就已经让人有种心动的感觉了:第一辑心态决定命运;第二辑活的是心情;第三辑困境中体会快乐……要是你想通过一些短小的哲理故事,明白如何拥有健康心灵、保持积极心态、创造美好生活的话,相信这本书能带给你一些启迪。”

为了满足更多读者的需求,我们在原书的基础上又增加了三辑,使本书的内容更丰富,更适合各个阶层读者的心理需求,现正式推出,以飨读者。

编者

2006年3月

序 言



有一个年轻人准备去探险。当时,正逢要去的地方遭受严重旱灾。年轻人随身带了一个沉重的背包,里面塞满了食品、切割工具、衣服、指南针、护理药品等。年轻人对自己的背包很满意,认为已为旅行做好了充分的准备。

一天,当地的向导检视完背包之后,突然问了一句:“这东西让你感到快乐吗?”年轻人愣住了,这是他从未想过的问题。他开始问自己,结果发现,有些东西的确让他很快乐,但是,有些东西实在不值得背着走那么远的路。

年轻人决定取出一些不必要的东西送给当地村民。接下来,因为背包变轻了,他感到自己不再有束缚,旅行变得更愉快。他因此得到一个结论:生命里填塞的东西越少,就越能发挥潜能。从此,他学会在人生各个阶段定期解开包袱,随时寻找减轻负担的方法。

朋友,如果你还没有找到正确把握自己心态的方法的话,那么请到这书里去寻找吧。

《给心灵洗个澡》一书用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理,具体介绍了人们应如何调节心态:即心态决定命运,活的就是心情,在绝望处抓住快乐,学会放弃,不要与自己对抗,生命没有长短,打破心中的瓶颈等。

朋友,当你逐页阅读本书时,您将会明白这样一个道理:决定一个人命运的不是他所处的环境,而是他是否有一个良好的心态,是否懂得在任何情况下,都不忘清洗自己的心灵,以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。



第一辑



心态决定命运

定位改变人生	2	打破消极的观念	19
开创人生的格局	2	信仰	21
心态决定命运	3	态度可以改变	22
心墙	4	高举信仰的旗帜	22
礼物	5	培养自信的种子	23
忘记	5	别让灰暗覆盖了你的内心	24
给人以爱	5	快乐源于心态	25
培养乐观之心	6	搬开心中的石头	26
信念	7	做命运的舵手	27
应变	7	拥有积极的态度	28
自我反省	8	宝藏就在我们心中	29
制定人生的目标	9	“一定战胜刘易斯”	30
细微之处	10	笑对人生	31
控制情绪	10	摆脱黑色的绝望	32
每天给自己一个希望	11	“我一定会成功”	33
对自己说“OK”	12	培养积极主动的品质	34
为自己鼓掌	12	铸就坚韧的性格	35
德行	14	驱走心中的“魔”	36
选择自由	15	炮打不倒的东西	37
相信自己	16	希望的药方	39
感恩	16	夏娃的十二个孩子	39
全心全意	17		
土豆哲学	17		
自我激励	18		
征服自己	19		





第二辑

活的是心情

给心灵洗个澡	42
宽容	42
豁达人生	43
养成幸福的习惯	44
保持一颗童心	45
点燃热情的火焰	46
活的是心情	46
自嘲	47
微笑	47
疏泄怒气	48
宠辱不惊	49
游戏	50
从容	50
分享	51
拥抱自己	51
不要太在意赞许	52
永恒	53
别陷入他人的评论中	55
学会心理调控	55
心想事成	56
心静	57
打开心窗	58

脱去烦恼进家	58
装出一份好心情	59
心灵之花	60
心亮如镜	60
款待心灵	61
呵护心灵	62
保持心灵的安详	63
最美是心情	63
笑一笑,十年少	64
别让忧虑破坏了心情	65
拥有一颗平常心	66
做个心情的赢家	67
让心情亮起来	68
切忌乱发脾气	69
把自己从悲观中“解放”出来	70
幸福就在周围	70
简单地生活	71
放慢生活的脚步	72
寻找生活中的美景	73
幸福是一种感觉	74
怀有一颗满足的心	75
不要为打翻的牛奶而哭泣	76
感到幸福就是幸福	77
充分释放情感	78

第三辑



困境中体会快乐

给自己树一面旗帜	80
走出挫折的阴影	81
在绝望处抓住快乐	81
凡事往好处想	82
给予	82
放低姿态	83
忍耐痛苦	83
踏脚石	85
走出幼稚的围城	86
笑对死亡	87
冒险	88
点亮生命的灯	89
把困难当作机遇	90
从低谷中认识自己	91
被击倒后	92
希望	92
动力大于压力	93
挫折孕育着辉煌	94
鱼和鱼竿	95
凡事要努力争取	95

探索幸福的人	96
快乐是一种流动的空气	97
快乐的阿B	97
寻找快乐的情趣	98
做个快乐的不倒翁	98
快乐是休闲天使	100
在音乐声中舞蹈	100
拥有现在就拥有快乐	101
全然的快乐来自瞬间	102
快乐就藏在你身边	104
坚持到底就是胜	104
制造地狱中的“天堂”	105
不做逆境的俘虏	106
拨开乌云是太阳	107
辉煌等于苦难加斗志	108
做让自己快乐的事	109
别把失败“刻”在脸上	110
真情拥抱大自然	111
不要吝啬你的笑容	112
把苦难当作一笔财富	113
阳光总在风雨后	114
改变自己,改变生活	115
跨越失败的关卡	116



第四辑

学会放弃



第二只鞋	120
学会拒绝	120
贪婪的代价	121
取与舍	122
选择	124
适可而止	125
放下	125
宽大为怀	126
松手	126
爱能化解仇恨	127
摆脱烦恼	128
不要作茧自缚	128
金钱不是最重要的	129



乞丐的忠告	130
人生应该懂得放弃	131
一根钉子输掉一场战争	132
每天淘汰自己	133
断腿保命的放弃	134
放弃次要战场	134
人生如股市	135
路上花朵会继续开放	137
不骑劣马	138
放弃黄金口岸	138
飞出“金丝笼”	140
选择一把椅子	140
放弃地狱就见天堂	141
不当布利丹毛驴儿	143
不能流出眼泪	144
清理“可能有用”	145
与其犹豫不决,不如先试着做一下	146
克里孟梭的“忍耐”与麦当劳的“坚持”	147
勇敢地再跨一步	148
只选必要的	149
烧掉谬误,从头再来	150
完美是另一种意义上的缺陷	151
别因得失而悲喜	152
丢掉无谓的固执	153
放弃不是退步	154
认清自我本质	155
正确的抉择	156
选择是生活的起点	157

第五辑



不要与自己对抗

随遇而安	160
消气	160
接受自己	161
不要与自己对抗	163
再努力一次	163
抉择操之于己	164
螳臂挡车	165
衡量自己的实力	166
忏悔	166
杯子是圆的	167
不要死守陈旧的观念	167
做人要有自知之明	168
消灭自卑	168
学会应付尴尬	169
优势也能成为隐患	170
理想	171
执著不一定是好事	171
飞蛾救险	172
寻找天堂	172
旋转的门	173
失去太阳,你将获得星星	173
放手	174
在尝试中确认自己	175

别怕,去经历吧!	176
赌出来的彻悟	178
去除“不可能”	178
相信自己是大师	179
迎着风雨前行	180
“天敌”成就非凡	181
爱上自己的痛苦	182
挺起自己的腰杆	183
用智慧武装大脑	184
跨越冒险去成功	185
骄傲是人生的大敌	186
抛开自我之境界	187
自负是导致失败的根源	188
坦然地面对不幸	189
欣赏自己	191
切忌杞人忧天	191
以全新的观念定位自己	192
想到就做	193
发展才是你的阳光	195
鸿沟也是可以逾越的	196
从失败中学会变能	197
改变自己,改变生活	198





第六辑

生命没有长短

给自己一个机会	202
敢于走自己的路	203
生命没有长短	204
尊重	205
不要说自己什么都没有	206
爱有时也是一种伤害	206
勇敢	207
再忍耐两分钟	208
开设一个感情账户	208
永不满足于现状	209
跨越年龄的栏杆	210
伸出你的双手	211
忘了时间的存在	211
珍惜生命	212
尚书村的秘密	213

保持你的愿望五十年	214
万分之一的机会	214
生命的高度	215
天空有鸟儿飞过	215
寻回童心	216
改说“下一次”	217
沉思生活	217
人贵有自知之明	218
认清自己是一种智慧	219
拥有希望之光	220
一百零一次的站立	221
走过寒冬便是暖春	222
执掌生命慷慨的馈赠	223
“社会的个性”改变世界	225
黑夜给人以寻找光明的眼睛	227
自己争取的“自由”	229
“偷生”制造的伟大	230
永远回肠荡气的《命运交响曲》	230
用嘴攀爬	231
考量人生的意义	232
挖掘生命的深度	233
坚守你的生活之路	235
先收获眼泪	236
上路,不要再等待	237
散兵坑	238
阿诺的碑文	238
美因生命而存在	239
永恒	240
善良的底层人们	240

第七辑

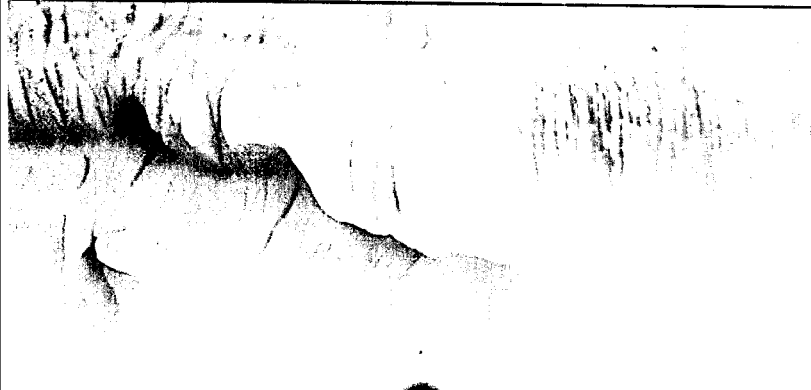


打破心中的瓶颈

学会感激	244
打破心中的瓶颈	244
常识比理论重要	245
沉默	245
毛毛虫的故事	246
心路	246
在贫穷中也要保持尊严	247
适度	248
开心	249
富裕	249
自己的窗户脏了	250
心理贫穷	250
你可以创造机会	251
光环效应	252
完美的未必是最好的	252
真诚	253
诚实是金	254
改变自己	255
承认错误	255
学会突破自我	256

困驴的启示	257
飞翔的梦想	257
希望的灯塔	258
不停抱怨的鱼	259
心灵的锁	260
发掘内心的宁静	261
适时地清理心结	261
灵魂的港湾	263
转移情绪的雷区	263
保持清醒的头脑	264
你没有向人动怒的权力	265
轻松走出情绪的误区	267
乐观地面对人生	268





第八辑

自己命运自己把握

做自己命运的船长	270
我是“拿破仑的孙子”	271
树与羊的命运	271
幸福不是毛毛雨	272
“问题”是存活希望	273
险峰与我何干	274
偷羊的圣徒	274
欣赏镜子里的你	275
倒掉不是清水的水	276
给生命减岁	277
认识自己的路	278
胆怯酿造悲哀	279
走人迹最少的那条路	280
午餐到晚餐隔八个小时	281
砸了饭碗换来的致敬	282
走夜路的精彩	283
对“悲伤”作决定	284
创造永不凋谢的花朵	285
第二天就得保单	286
恶劣心理是子弹	287
持久战中看胜负	287
五美元改变两个人	288



最独特的和最重要的都是你	289
只有自己才能救自己	290
抛开杖自己独行	291
自立是匹千里马	293
生命不怕感染	294
以自己的方式活着	294
正视现实改变自己	295
跨越失败的分水岭	296
寻找一个最响亮的音符	297
勇敢地面对逆境	298
坐而言不如起而行	299
做自己最喜欢做的事	299
行动是改变现状的捷径	300
立即行动	301
莫怕“高处不胜寒”	302
莫与机缘擦肩而过	303
别给惰性以机会	304
尊重你自己的思想	305
勇于尝试你所想的事情	306
凭恒持之力赢得辉煌	307
没有毅力,难圆梦想	308

第九辑



爱是最伟大的力量

爱是永远的探望	312
爱在心的深处	312
为我而美丽	313
一个人应当有爱	313
哑夫妻	314
爱的劳役	315
白求恩的遗嘱	316
买个奇迹	317
临刑前的阅读	318
诺贝尔的遗嘱	319
幸福玫瑰	320
爱情的味道	320
为他人开一朵花	321
种植春天	322
一个孩子的理想	322
生命留言	323
父与子	323
另一只壁虎	324
生死永相依	325
亲情	325
红苹果爱情	326
给自己铺路	327
忘记感恩	327
真诚的力量	328
一个半朋友	329
乌鱼	329

卖棉衣的和卖馒头的	330
祝你生日快乐	331
一朵半开的玫瑰	332
爱是一种感激	332
我要用全身心的爱来迎接今天	333
蚂蚁与天鹅	334
一封匿名求爱信	335
爱,无以计量	335
感念的机场	336
我一定在那儿等你	337
领路的盲妇	338
爱与被爱	339
家的定义是舒适	339
提着灯笼回家	340
把身与心都带回家	341
回家的路上	342
思亲鞋	342
有爱,就有一切	343
送一份温暖给爱人	344
爱不是枷锁	345
修固好情感的“隧道”	345
爱不能强求	346
远离报复的阴影	347
爱情会毁在怒火之中	348
学会宽恕	349
编织快乐家园	351



第十辑



享受精彩的未来

培养灵活、敏捷的应变能力	354	绕开固步自封的陷阱	376
专注于根本	355	把握好今日	377
善于驾驭自己的情绪	356	认准人生方向	378
瞄准特定目标	357	抓紧梦想,别松开	379
珍惜痛苦和快乐	358	养成主动工作的习惯	379
清除“思想垃圾”	359	飘扬在绿色的大地上	381
快乐是人生的主题	359	志向绘制蓝图	382
面对未来要有实力	361	愉快地面对生活	382
爱是快乐的根源	362	过自己想要的生活	383
有目标要比幻想好得多	363	演一场“本色”的自己	385
享受美好生活	363	把缺点改变成亮点	385
换个角度看问题	364	找个理由干杯	386
让灵魂出发	365	生活不可以粗糙	387
播种命运的种子	366	品尝甘美人生	388
拥抱大自然	367	艺术地生活	389
遵从心灵的召唤	368	家—丈夫—妻子	390
满足心灵上的需要	369	听,开门的声音	391
正确估算自己	370	铺一条回家的路	391
打造没有缺憾的人生	372	按时看日出	392
沿着成功的路标行走	373	多些感性织出浪漫	393
把眼光放长远	374	多一分钟享受快乐	393
保持一个独特的真实	375	邂逅经典	394
		忙中静趣	395

第一辑

心态决定命运

xintaijuedingmingyun

心态能使你成功也能使你失败,不要
因为你的心态而使你成为一个失败者。



如果我们想改变自己的世界,首先就应该改变自己的心态。心态是正确的,我们的世界也会是正确的,当我们抱着积极心态时,遇到的一些困难与挫折便会在我们面前低头。

——杰利密·泰勒

定位改变人生

你给自己定位什么，你就是什么，定位能改变人生。

一个乞丐站在路旁卖橘子，一名商人路过，向乞丐面前的纸盒里投入几枚硬币后，就匆匆忙忙地赶路了。

过了一会后，商人回来取橘子，说：“对不起，我忘了拿橘子，因为你我毕竟都是商人。”

几年后，这位商人参加一次高级酒会，遇见了一位衣冠楚楚的先生向他敬酒致谢，并告知说：他就是当初卖橘子的乞丐。而他生活的改变，完全得益于商人的那句话：你我都是商人。

这个故事告诉我们：你定位于乞丐，你就是乞丐；当你定位于商人，你就是商人。

定位决定人生，定位改变人生。

汽车大王福特从小就在头脑中构想能够在路上行走的机器，用来代替牲口和人力，而全家人都要他在农场做助手，但福特坚信自己可以成为一名机械师。于是他用一年的时间完成别的机械师三年才能完成的训练课程，随后他花二年多时间研究蒸汽原理，试图实现他的梦想，但没有成功。随后他又投入到汽油机研究上来，每天都梦想制造一部汽车。他的创意被大发明家爱迪生所赏识，邀请他到底特律公司担任工程师。经过十年努力，他成功地制造了第一部汽车引擎。福特的成功，完全归功于他的正确定位和不懈努力。



心灵感悟：一个人的心态在某种程度上取决于自己对自己的评价——定位。你在心中给自己定位什么，你就是什么，因为定位能决定人生，定位能改变人生。

开创人生的格局

命运掌握在自己手中。但你的心灵之门如果不打开，就无法改变既定的局面。

有个钓者在岸边岩石上垂钓，有几名游客在欣赏海景之余，亦围观钓上岸的鱼。

只见钓者竿子一扬，钓上了一条大鱼，约有三尺来长，落在岸上后，那条鱼仍腾跳不已。钓者冷静地用脚踩着大鱼，解下鱼嘴内的钓钩，顺手将鱼丢回海中。

围观的众人响起一阵惊呼，这么大的鱼还不能令他满意，足见钓者的雄心之大。就在众人屏息以待之际，钓者鱼竿又是一扬，这次钓上的是一条两尺长的