



读书万卷
dushuwanjuan 典藏

励志中国

给心灵洗个澡全集

明媚温暖、温婉润泽的心灵总是散发着生命的甜美味道，氤氲着灵魂的华美芬芳，给心灵洗个澡，让自己永远处于洁净而舒适的状态，领悟爱与成长的真谛。



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司



给心灵洗个澡全集

Geixinlingxigezaoquanji

每个人都曾遇到过触动自己心灵的故事，有些能够坚定你的信念，有些能够让你感怀，有些可以让你更加珍惜现有的生活……

© 王禹翰 2009

图书在版编目 (C I P) 数据

给心灵洗个澡全集/王禹翰编著. —沈阳: 万卷出版公司,
2009. 10

(励志中国)

ISBN 978-7-5470-0220-9

I. 给… II. 王… III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第156995号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经 销 者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 230mm

字 数: 250千字

印 张: 19

出版时间: 2009年10月第1版

印刷时间: 2009年10月第1次印刷

责任编辑: 王亦言

封面设计: 徐 莹

版式设计: 徐 莹

责任校对: 宋正济

ISBN 978-7-5470-0220-9

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

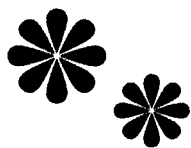
LIZHIZHONGGUO

读书——最智慧的行为 励志——每个人应有的风貌

励志中国 精彩人生



前言



仇

美的语言帮助我们撑开希望之伞
动人的故事牵引我们连结爱之桥梁
流淌的真情书写令人感动的诗篇
激昂的理想鼓舞永不停歇的信念
平易的话语讲述深邃的哲理
点滴的记录解析生活的智慧
.....

读一本好书，让我们得以明净如水，开阔视野，丰富阅历，益于人生。“励志中国”系列丛书向我们展示书籍的巨大力量，陶冶人的性情，培养人的品质，锻炼人的思维。

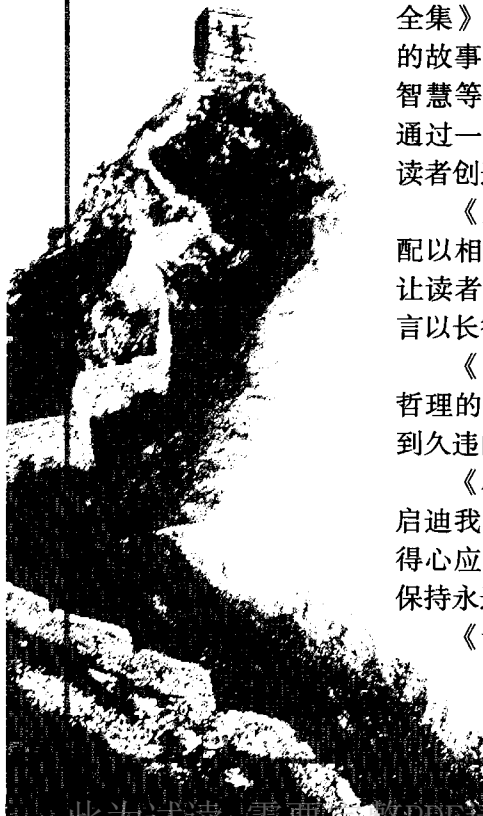
本辑励志中国系列丛书包括《必知的名言故事全集》《给心灵洗个澡全集》《小故事 大人生》《枕边哲理全集》《读懂心灵全集》《感悟美德全集》《历史智慧故事全集》《人性的优点全集》《成功故事全集》《催人奋进的故事全集》十本书，包括了奋斗、理想、成功、哲理、智慧等多个方面。我们广泛收集了古今中外的励志智慧，通过一篇篇精彩而优美的小故事讲述深刻的人生哲理，为读者创造全新的阅读感受。

《必知的名言故事全集》精选百余则名人的名言，并配以相应名人的故事，是一本有血有肉的名人故事集萃，让读者看到每一则名言背后的酸甜苦辣的精彩故事。读名言以长智，读故事以怡情，读这本书让我们长智怡情。

《给心灵洗个澡全集》精选了百余篇温馨感人且富有哲理的故事，让人在丰富的情感世界畅游，在故事中寻觅到久违的情感，领悟到爱的真谛。

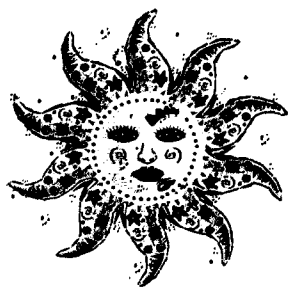
《小故事 大人生》精选百余篇意味深长的人生故事，启迪我们生命的智慧，使我们明了人生的哲理，从而更加得心应手地应对生命中的难题，更好地把握成功的机遇，保持永远乐观向上的积极心态。

《读懂心灵全集》精选百余篇心灵故事，让我们从每



★ 勵志中國





Gei Xin Ling Xi Ge Zao Quan Ji
给心灵洗个澡全集

目录

CONTENTS

积极的心态会让你成功·····	2
请怀抱你的希望·····	5
找到属于你的位置·····	8
紧握你的信念·····	10
希望是生命的动力·····	13
主宰自己的命运·····	15
最优秀的人就是你自己·····	18
冲动是魔鬼·····	21
不要丧失自己·····	23
挣脱心灵的束缚·····	25
走出模仿的壁垒·····	27
没有遗憾的过去无法链接人生·····	30

沙漏哲学·····	33
忧虑是健康的大敌·····	36
信心创造奇迹·····	39
自我赏识中肯定自己·····	42
决定心情的是心境·····	45
心平气和好做事·····	47
活出生命的价值·····	50
经营你的强项·····	52
无限的潜力·····	54
永远坐在前排·····	56
想好了就去做·····	59
怀有成为珍珠的信念·····	61
珍惜生命·····	63
人生无所谓输赢·····	65
拥抱缺憾·····	67
生活精致离不开品位·····	70
假如今天是最后一天·····	73
在欣赏中忘却·····	75

第二篇 修养

请放松·····	78
修养心灵·····	80



感应大自然·····	83
在行走中领悟·····	86
享受诗意人生·····	88
忘记你的年龄·····	91
用心感受生命的每分每秒·····	94
缺憾成就美丽·····	97
生活也是一种艺术·····	99
只有泥泞的道路才能留下脚印·····	102
愿望与现实之间·····	104
给自己一个悬崖·····	106
经验帮你少走弯路·····	108
换个角度看人生·····	110
岩缝里的小草·····	112
苦难与天才·····	114
实现你的梦想·····	116
充满希望地生活·····	118
乐观可以自救·····	120
在逆境中开拓人生·····	123

第三篇 宽容

学会宽恕·····	126
以爱包容仇恨·····	129
多点雅量面对嘲笑·····	131

不要太苛刻·····	134
走出心灵的监牢·····	137
别让仇恨蔓延·····	139
吃亏不是祸·····	141
退一步也是强者·····	143
己所不欲，勿施于人·····	146
学着放弃·····	149
放弃是一种智慧·····	151
放弃是为了更好地选择·····	153
为爱而放弃·····	156
关上身后的门·····	159
平平淡淡才是真·····	162
严格要求自己·····	165
嫉妒让你失去优雅·····	168
乞丐的自尊·····	170
挺起刚正的脊梁·····	172
我有我的工作·····	174
法拉利与宝马·····	176
捍卫尊严的决斗·····	179

第四篇 快乐

做快乐的主人·····	182
魔法戒指·····	184



Gei Xin Ling Xi Ge Zao Quan Ji

给心灵洗个澡全集

第100个客人	238
珍贵的同情心	240
爱我的人还是我爱的人	242
成金之爱	245
买爸爸的1个小时	248
爱不只是占有	251
爱的双方是平等的	253
母亲永不卑微	255
管鲍之交	257
羊角哀和左伯桃	259
满足藏在付出的怀抱里	262
高贵的秘密	264
荒芜的花园	266
体谅的力量	269
不要吝啬自己的掌声	271
失去火把也会有光明	273
珍惜所拥有的	275
幸福就在身边	278
爱是生命最好的养料	280
父爱无言	282
天堂与地狱	285
感谢看轻你的人	287
最绅士的报复	289



第一篇 信念

DIYIPIAN XINNIAN

一个没有信念的人，就如同
一个丢失了指南针的探险
者，只能在茂密的森林中迷
失自己。请紧握自己的信
念，它会为你创造奇迹！

积极的心态会让你成功



积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。当你以积极的心态全力以赴时，无论结果如何，你都是赢家。

谭丽是一名高中生，她从小练习乒乓球，与同龄人相比有着很高超的技艺。在学校的运动会上，学校举办了乒乓球比赛，谭丽信心十足地报了名，并满怀着夺冠的希望。

在比赛之前，谭丽查看赛程表时，发现第一场比赛的对手便是曾经打败过自己的高手，于是开始灰心。

“怎么办？这次可能连进入预赛的机会都没有了。”她开始垂头丧气起



来。

谭丽的妈妈看见女儿如此灰心，自己也紧张起来，但是她脑子一转，想到了一个办法，于是对女儿说：“你想不想把那人打败呢？”

“当然了！虽然我们只交过一次手，但是那次我输得非常惨，我们的实力相差真的太远了。”

“我有一个方法，如果你肯照着我的话去做，就一定能赢这场比赛。”

“啊？真的吗？快点告诉我吧，妈妈！”

“听妈妈说，你现在把眼睛闭上，想想你打乒乓球时发挥最好的一幕，再把那过程从头到尾在脑海里多看几回，好好地感受胜利的滋味！”

谭丽照着妈妈的话做了，慢慢的，脸上的绝望的表情不见了，而且开始容光焕发。她积极地训练，改变了之前的态度，此时的谭丽充满了信心和活力。

比赛那一天。谭丽信心百倍地上场了，她保持着兴奋的状态，并且超水平发挥，一举击败了对手，顺利地赢得了第一场比赛。比赛结束之后，谭丽抑制不住内心的喜悦，兴高采烈地冲向自己的妈妈。

妈妈说：“我女儿打得真棒！”

“哈哈，全靠妈妈的指点呢！说真的，我一开始听到那个方法时真的有点怀疑，但没想到它真的有效！”女儿兴奋地说着。

当你的心里只为一种结果占据时，就已经决定了你的成功或失败，因为你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。当时的脑海里不停重复着失败的画面时，你的动作也都是脑海中出现的失败的动作，但是当你的头脑充满胜利的画面，反复研究着胜利的细节时，你就会在兴奋中带着理性去分析自己该从哪一方面入手。

信念往往会在许多方面影响我们的心理和生理，让我们更确定成功的到来。我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括：进取心更强、更为专注、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

相信自己会失败的人，总是相信不好的结果一定会发生，他们并非缺乏信

心，错误只在于他们总是将自己的满腔信心放在不想要的事情上！唯有我们所坚信的思想最后才会落实在我们的生活中，这是因为潜意识只接受我们所相信的事物。若想了解我们自己现在拥有哪些坚定的信念，我们只需好好去检视各个生活层面——我们的健康、家庭、职业、朋友、活动以及所拥有的事物等。

感悟心语
ANWUXINYU

让心灵先到达你想去的那个地方，接下来我们要做的，就是沿着心灵的召唤前进了。听从心灵的召唤，走自己的路，我们的人生由我们自己做主。为了自己的信念，在心灵深处坚持不懈，这就好比在心里嵌上了不竭的热源，还会惧怕表面上的雨雪风霜吗？





请怀抱你的希望



一位名叫希瓦勒的乡村邮递员，每天徒步奔走在各个村庄之间。有一天，他在崎岖的山路上被一块石头绊倒了。

他发现绊倒他的那块石头样子十分奇特，他拾起那块石头，左看右看，有些爱不释手了。

于是，他把那块石头放进自己的邮包里。村子里的人们看到他的邮包里除信件之外，还有一块沉重的石头，都感到很奇怪，便好意地对他说：“把它扔了吧，你还要走那么多路，这可是一个不小的负担。”

他取出那块石头，炫耀地说：“你们看，有谁见过这样美丽的石头？”