

破解你在人生旅途中的迷茫
抚慰你在喧嚣世界中的伤痛

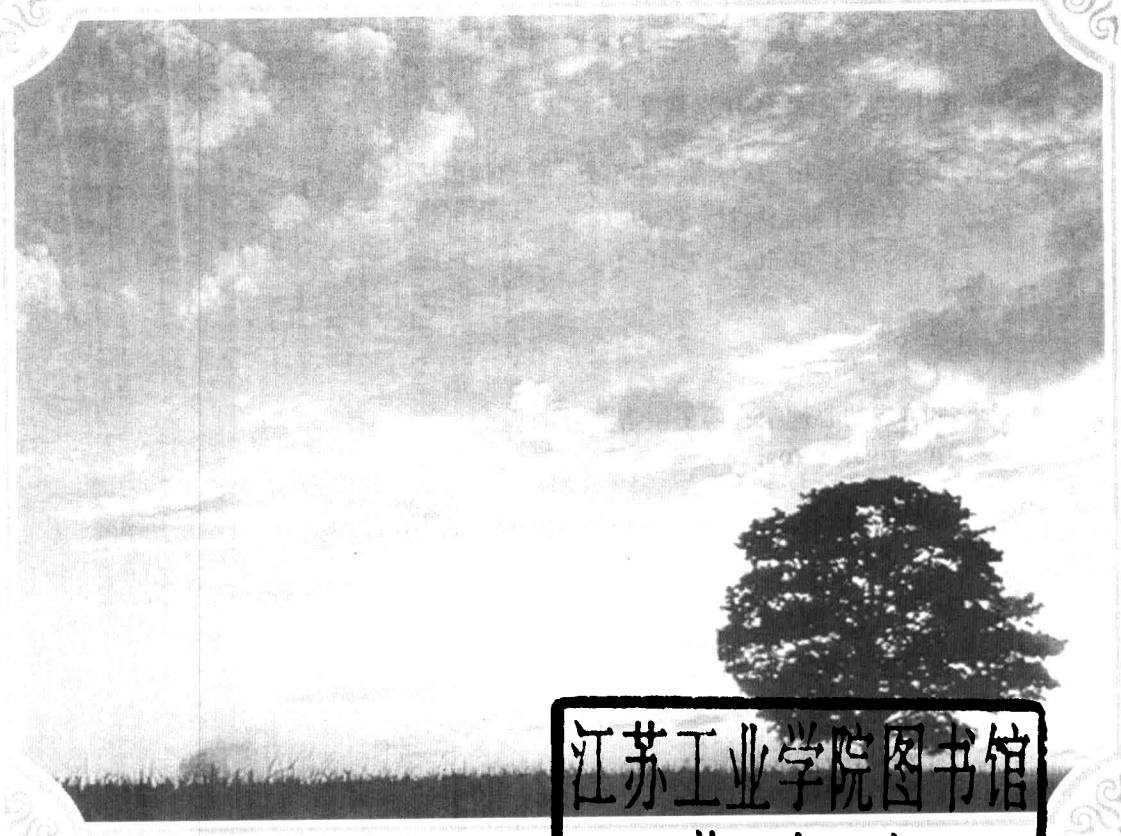
每天给心灵 来一次瑜伽

许长荣 曹博◎编著

心理学经典名言中的人生智慧

*Mei Tian Gei Xin Ling
Lai Yici Yujia*

石油工业出版社



江苏工业学院图书馆

藏书章

每天给心灵 来一次瑜伽

许长荣 曹博◎编著

*Mei Tian Gei Xin Ling
Lai Yi Ci Yoga*

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天给心灵来一次瑜伽 / 许长荣, 曹博编著.
北京: 石油工业出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5021-7241-1

I . 每…

II . ①许… ②曹…

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 (2009) 第 101499 号

每天给心灵来一次瑜伽

许长荣 曹博 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523714

发行部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 15.25

字数: 288 千字

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

开启心灵的窗户，让阳光照进来

有时候，创造奇迹的不是超人，而是一句话。

有时候，温暖人心的不是礼物，而是一句话。

有时候，照亮前程的不是明灯，而是一句话。

……

这一句话，也许并不长，也许没有优美华丽的辞藻，却有可能影响我们一生。在我们跌倒的时候，它让我们学会擦干泪水，微笑着站起来继续前行；在我们愤怒不平、握紧拳头的时候，它让我们懂得化干戈为玉帛，松开拳头与对方握手；在我们灰心失望、丧失斗志的时候，它让我们明白苦难都会过去，有梦想就会有希望。这样的一句话，如漫漫长夜里的星光，如海边的灯塔，如一位智者的叮咛……这样的一句话，不但是价值连城的礼物，也是点亮心灵的火焰。

“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”生活在熙熙攘攘、磕磕绊绊、为生存忙得不可开交的现代社会中，我们的心灵也不可避免地沾上了尘土，失去了平和温暖的光泽。

心灵是快乐的根，一旦“根”受到来自大千世界形形色色诱惑的困扰，就会结出苦涩的果实，就会形成一种屏障，阳光照不进来，快乐也走不进来。

这个苦涩的果实就是心理问题，它困扰着成千上万的人，让人们寝食难安。有人整天喊着失眠了、抑郁了，严重者甚至有轻生的念头。每个人

都具有不同性格和心理特点，在遭遇到生活中的各种诱惑和压力后，很可能出现心理失衡，从而对生活失去信心。所以，我们需要“勤拂拭”。

本书中一句句经典的名言便能帮我们调理自己的情绪和心理，用乐观、自信的态度面对这个世界。

每天一句提醒，生活将常常峰回路转，多一份通达；

每天一点智慧，人生将处处得失自如，多一份坦荡；

每天一个领悟，心灵将时时拈花一笑，多一份从容。

亲爱的朋友，愿此书为你开启幸福之门，让你徜徉于生命女神所馈赠的烂漫的阳光、馥郁的花香和瑰丽的风景中！

擦亮我们的心灵，让它如阳光般美好。

第一篇 掌控自己，做情绪的主人

摆脱忧虑的缠绕

忧虑像一把摇椅，它可以使你有事做，却不能使你前进一步。——席勒 /002

谁若怨天尤人，谁就是愚蠢之人，就是违反了掌握万物的上帝。——乔叟 /003

欢乐就是健康，反之，忧郁就是病魔。——哈利伯顿 /005

【心灵氧吧】摆脱忧虑的三种方法 /007

挣脱痛苦的魔爪

痛苦的原因在于有闲工夫担心自己是否幸福。
——肖伯纳 /011

人类的痛苦达到顶峰之后，必须回降。要么痛苦而死，要么习以为常。——罗曼·罗兰 /012

假如将我们大家的不幸都放在一起，每个人都必须领取相等的一份，多数人都会高高兴兴地领了自己的一份离开。——梭罗 /014

【心灵氧吧】摆脱痛苦四步走 /015



学会驾驭孤独

孤独是人的宿命，爱和友谊不能把它根除，但可以将它抚慰。——周国平 /017

缺乏真正的朋友乃是最纯粹、最可怜的孤单，没有友谊则斯世不过是一片荒野。——培根 /019

喜欢孤独的人不是野兽便是神灵。——亚里士多德 /020

【心灵氧吧】战胜孤独的妙法 /022

斩断三千烦恼丝

烦恼是心智的沉溺。——富兰克林 /023

不要预期烦恼，或者为可能永远不会发生的事情担心，要保持欢乐。——富兰克林 /024

苦恼的不独你自己，人人都有某些苦恼，只是形式各异罢了。——池田大作 /026

【心灵氧吧】测测你的情绪稳定度 /028

学会克制你的怒气

生气是拿别人的错误惩罚自己。——证严法师 /031

生气的时候，开口前先数到十，如果非常愤怒，先数到一百。——杰弗逊 /032

无论怎样表示愤怒，都不要做出任何无法挽回的事来。——培根 /034

【心灵氧吧】做个不生气的聪明人 /035



第二篇 拆除人性围墙，做最阳光的自己

挥别骄傲，让朋友多起来

一个骄傲的人，结果总是在骄傲里毁灭了自己。——莎士比亚 /038

傲慢是一种得不到支持的尊严。——巴尔扎克 /040

【心灵氧吧】克服骄傲的负面影响 /042

远离贪婪的黑洞

有些人因为贪婪，想得到更多的东西，却把现在所有的都失掉了。——伊索 /043

人类之所以要生存在世界上，并非为了当富翁，而是为了获得幸福。——司汤达 /045

世界上几乎所有大宗教都有着一条戒律，就是反对贪婪。——丹尼·罗德克 /046

【心灵氧吧】远离贪婪三部曲 /047

计较太多人易老

一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣。——莎士比亚 /049

聪明人对现在与未来的事唯恐应付不暇，对既往的事岂能再去计较。——培根 /050

生活之所以不美满，最根本的原因常常都是一些小事情。——约瑟夫·沙巴士 /052

【心灵氧吧】不斤斤计较有妙法 /053



不要让嫉妒侵袭你的生活轨道

不应嫉妒天才人物，就像不应嫉妒太阳一样。
——尤里·邦达列夫 /055

什么都想比别人高强的人最易嫉妒。——培根 /056

那些把嫉妒和邪恶作为营养的人，见了最好的人也敢去咬一口的。——莎士比亚 /058

【心灵氧吧】怎样克服嫉妒心理 /060

自私会夺走你的幸福

无私是稀有的道德，因为从它身上是无利可图的。
——布莱希特 /062

自私是人类的一种本性，高尚者和卑劣者的区别在于：前者能够克制这种本性而代之以无私的给予，而后者则任其肆意横行。——卢克莱修 /064

人一生下来就离不开别人：谁只为自己活着，谁就枉活一世。——弗朗西斯·夸尔斯 /065

【心灵氧吧】几招教你远离自私 /067

狭隘，生命不能承受之重

“放下”是一种觉悟，更是一种自由。如果不懂得“放下”的艺术，我们就难免变得心胸狭隘。
——托尔斯泰 /069

经常谈论别人的短处，只会使一个人心胸狭隘。
——泰戈尔 /070

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。——雨果 /072

【心灵氧吧】走出狭隘死胡同的四种方法 /073



丢掉偏执的羁绊

- 先打量自己，再纠正自己。——佚名 /076
- 我们控制不了天气，但是可以控制自己的想法。
——佚名 /078
- 我以别人的原则去判断他们，而非用我的原则。
——马丁·路德·金 /079
- 【心灵氧吧】不妨换个思维 /081

第三篇 突破性格惯性，超越自我

破解恐惧密码

- 勇气是一切天赋中最好的天赋，它先于一切。
——普劳图斯 /084
- 我认为克服恐惧最好的办法理应是：面对内心所恐惧的事情，勇往直前地去做，直到成功为止。
——罗斯福 /086
- 只有战胜自己，才能战胜一切。——卡耐基 /088
- 若想克服恐惧，不要只想到自己，设法去协助别人，恐惧就会消失。——卡耐基 /089
- 【心灵氧吧】三项锻炼助你跨越恐惧的鸿沟 /091

不做欲望的仆人

- 经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康。——培根 /093



诱惑是一枚糖衣炮弹，无定力者必将被击中。
——佚名 /095

欲望无法消除，但至少可以控制。——佚名 /097

【心灵氧吧】从克服虚荣入手克制你的欲望 /099

眉间放一字宽

我们很少想到自己拥有什么，却总是想着自己缺少什么。不要感叹你失去或未得到的，而应该珍惜你已经拥有的。——叔本华 /101

如果你因失去了太阳而流泪，那么你也将失去群星了。——泰戈尔 /102

一切都是暂时的，一切都会消逝，让失去的变为可爱的。——普希金 /104

【心灵氧吧】你够宽容吗 /106

走自己的路，让别人说去吧

不用管别人怎么议论，谁都是自己过自己的日子。
——高尔基 /108

走自己的路，让别人说去吧！——但丁 /109

批评，意味着你的重要性，如果你做得足够好，就不用理会别人的指点。——佚名 /111

【心灵氧吧】不在乎别人的眼光 /112



第四篇 激发心灵潜能，打开人生新局面

聪明人出击，愚蠢者等待

- 只有愚者才等待机会，智者则造就机会。——培根 /116
- 生命很快就要逝去，一个机会不会出现两次。
——罗曼·罗兰 /117
- 一个聪明人所创造的机会比他所发现的机会更多。
——培根 /119
- 【心灵氧吧】克服拖延有妙招 /120

从困境出发，跳出胆怯的暗沟

- 在胆小怕事和优柔寡断的人眼中，一切事情都是不可能办到的，因为乍看上去似乎如此。——司各特 /122
- 人生布满了荆棘，我们晓得得唯一方法是从那些荆棘上面迅速踏过。——伏尔泰 /123
- 【心灵氧吧】给自己的胆怯输入刚性 /125

走出自卑的泥潭

- 我能坚持我的不完美，它是我生命的本质。
——法朗士 /126
- 做你自己应该做的，是你能给别人最好的建议。
——佚名 /128
- 人应尊敬他自己，并应自视能配得上最高尚的东西。——黑格尔 /129
- 【心灵氧吧】九个诀窍让你告别自卑 /131



别让绝望埋没你的潜力

人类心灵深处，有许多沉睡的力量，唤醒这些人们从未梦想过的力量，巧妙运用，便能彻底改变一生。
——梅伦 /133

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。
——哈尔西 /134

切莫绝望，甚至不要为了你从不绝望这一事实而感到绝望。——卡夫卡 /136

绝望，如果抖落它的冷漠的灰尘，是包含着一种凶恶的、散布死亡的力量，这种力量既无理智，也无理解力。——佚名 /138

【心灵氧吧】七种方法帮你扫除绝望阴霾 /139

认清自己，开创事业的新局面

世界上最重要的事就是认识自我。
——米歇尔·德·蒙田 /141

别人凭我们过去所做的事判断我们，然而，我们判断自己，却是凭将来能做什么事。——朗费罗 /142

对于宇宙，我微不足道，可是对于我自己，我就是一切。——辛涅科尔 /144

【心灵氧吧】你能清楚地认识自己吗 /145

给梦想添加燃料

冬天已经到来，春天还会远吗？——雪莱 /147

希望是坚韧的拐杖，忍耐是旅行袋，携带它们，人可以登上永恒之旅。——罗素 /148



人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天。
——艾青 /150

【心灵氧吧】如何让人生充满希望 /151

第五篇 善于快乐交际，积累你的人脉财富

谦和为人，虚心有度

谦虚对于优点犹如图画中的阴影，会使之更加有力、更加突出。——牛顿 /154

对上级谦逊是本分，对平辈谦逊是和善，对下级谦逊是高贵，对所有的人谦逊是安全。——亚里士多德 /155

切莫轻信过度谦虚的人，尤其对方摆出讽刺他自己的态度时，更不能骤然相信。因为，这种谦虚的背后，八成隐藏了强烈的虚荣心和功名心。——希尔泰 /157

【心灵氧吧】学不会谦虚的四种原因 /158

心宽路自宽

生活中，谅解可以产生奇迹，谅解可以挽回感情上的损失，谅解犹如一个火把，能照亮由焦躁、怨恨和复仇心理铺就的道路。——穆尼尔·纳素夫 /160

紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚上，这就是宽恕。——马克·吐温 /161

最高贵的复仇是宽容。——雨果 /163

【心灵氧吧】让自己宽容一点 /165



信任别人，信任自己

- 信任少数人，不害任何人，爱所有人。——莎士比亚 /166
- “不可能”三个字，是我字典中所没有的。——拿破仑 /167
- 只要你能够自信，别人就会信任你。——歌德 /169
- 【心灵氧吧】你的猜疑心重吗 /170

豁达一点天地宽

- 心灵没弹性，就是一块实心的铁砣，这样的心灵，不会充满生机和活力，也不会接受别人的建议和真正的劝解。——海厄特 /172
- 人生不如意十之八九，别忘记常想一二。——林清玄 /174
- 赠人玫瑰，手留余香。——古语 /176
- 【心灵氧吧】怎样变得豁达 /177

猜疑会毁掉你的一切

- 猜疑之心如蝙蝠，它总是在黄昏时起飞。这种心情是迷陷人的，又是乱人心志的。它能使人陷入迷茫，混淆敌友，从而破坏人的事业。——培根 /179
- 从人的本性中，我们发现社会发生争执有三个主要原因：第一是竞争，第二是猜疑，第三是荣誉。
——霍布斯 /180
- 猜疑的黑云蒙蔽了我们的心灵之窗，使我们的灵魂暗淡龌龊，最终会毁掉我们本应拥有的一切美好友谊。——拉罗什夫科 /182
- 【心灵氧吧】猜疑的三大成因和五种解药 /184



第六篇 让阳光照进生活的每一个角落

收拾复杂心绪，还自己简单的小幸福

- 简单使生活更完美。——雷诺兹 /188
- 简洁是艺术性的第一个条件。——陀思妥耶夫斯基 /190
- 拥有单纯的心灵，才能在纷繁的世界中体会并抓住最有价值的东西。——邱立屏 /191
- 【心灵氧吧】保持简单心态的方法 /193

金钱无美丑，幸福没有铜臭

- 金钱不是目的，只是达到目的的一种手段。
——撒切尔夫人 /194
- 人类的一切罪恶不是来源于金钱，而是来源于人们对金钱的态度。——詹姆斯 /196
- 世界上唯一成倍增加幸福的办法是与人分享。
——佚名 /198
- 【心灵氧吧】人为什么会贪婪 /200

你的幸福和时间有关

- 完成工作的方法是爱惜每一分钟。——达尔文 /202
- 昨天是一张作废的支票，明天是一张期票，而今天则是你唯一拥有的现金。——李昂斯 /204
- 如果把每一天都当成生命里的最后一天，原来一切皆在掌握之中。——奥格·曼狄诺 /206
- 【心灵氧吧】怎样提高效率 /207



快乐在于我们自己 /209

当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑逐颜开乃易事；而在一切事都不妙时仍然微笑的人，才活得价值。——威尔科克斯 /209

快乐不在于事情，而在于我们自己。
——理查德·瓦格纳 /211

这世界是一面镜子，每个人都可以里面看见自己的影子。你对它皱眉，它还给你一副尖酸的嘴脸；你对着它笑，跟着它乐，它就是个高兴和善的伴侣。所以年轻人必须在这两条道路里面自己选择。
——萨克雷 /213

【心灵氧吧】如何让自己更快乐 /215

身心健康是人的第一幸福 /217

大夫不能治病，只能帮助有理性的人避免得病而已。——肖伯纳 /217

只有积极主动控制自己的情绪，才能掌握自己的命运。——拉封丹 /219

溺死在酒杯中的人多于溺死在大海中的人。
——福勒 /220

【心灵氧吧】心理和生理健康的关系 /223

后 记 /225