



献给

忙碌、失意者的
心灵慰藉

没有人知道生命的长度，
但是却有人可以左右生命的质量；
一个人有了心灵被创伤的时候，
有了情绪低落的时候，
其实最需要别人帮他推开一扇充满欢乐、
希望与美好的心灵之窗，
这样就能从情绪的低谷中摆脱出来……

刘青
编著

心安草

(V)





献给

忙碌、失意者的
心灵慰藉

没有人知道生命的长度，
但是却有人可以左右生命的质量；
一个人有了心灵被创伤的时候，
有了情绪低落的时候，
其实最需要别人帮他推开一扇充满欢乐、
希望与美好的心灵之窗，
这样就能从情绪的低谷中摆脱出来……

刘青

编著

心安草

(V)

责任编辑:付德华
封面设计:凤凰视觉社

图书在版编目(CIP)数据

心安草. V/刘青编著. —北京:中华工商联合出版社,
2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80193 - 458 - 1

I. 心… II. 刘… III. 随笔—作品集—中国—当代
IV. I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107928 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www. chgslcbs. cn

三河汇鑫印刷厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张:7. 125 120 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80193 - 458 - 1/Z · 148

定 价:19. 80 元

序

生活中，我们经常看到这样的现象：当水壶中的水沸腾时，蒸汽会由壶盖的孔不断冒出；锅盖上也有一个小孔，在做料理时蒸汽亦由此孔冒出；泡茶的小茶壶上也有个小孔，热气亦由此冒出。

如果没有孔的话，蒸汽就无法散出，水就会不断地由壶内向外溢出。就像压力锅一样，如果没有空隙的话会不断发出哔哔声，稍微掀开锅盖就可以消除这种声音。总而言之，蒸汽与压力都必须有适度的发散才可以，过于累积的话就可能出现水向外溢出或是爆炸的情形……

其实人也是如此！任何人都有其任性及想说、想表达的情绪，这样的情绪不断累积，就产生了发泄的欲望。发泄其实就如同水壶盖、锅盖、泡茶小茶壶上的孔一样，是一种必须的装置。如果人不懂得发泄，那么就有可能像没有孔的水壶一样随时都有爆发的可能，从而做出令人无法置信的事。因此，在出现这种事态之前，最好能够适时适度地将它宣泄出来。

让我们学会为情绪找个孔，让不满全部散出！

发泄情绪是一种方式，而懂得合理调节情绪更是一种智慧！

每个人都有情绪的高潮期和失落期，而每个时期其实都不可怕，因为这是一种自然规律。与花不同的是，人的情绪是可以调节的，如果你的情绪偏于激动，那么就请静静的平和一段时间吧！

生活中我们不仅要懂得发泄情绪，更要懂得调节情绪。生活中的很多年轻人都不会调节自己的情绪，不懂得调整自己的心态。当高兴的事一齐来临时，他们开始蹦跳和欢呼；但是当不幸的事情一股脑地来临时，他们又开始无限地沮丧……

还记得前段时间北京各媒体公布女生人才招聘会的爆满消息吗？很多人从这里看到了生活的压力，而也有人从这里看到了无限的生机！

看到生活压力的人觉得工作越来越难找了，人才越来越多了，更多的年轻人开始找不到生活的方向了，心情越发糟糕，更多的年轻学生在这种情况下早已失去了早先的傲气和自信，认为生活对他们是残酷和无情的！

而看到无限生机的人却能发现招聘中的玄机，开始制作很多招聘网站，开始成立一些培训班，教给大学生相关的就业知识……

生活就是这样，当你从这个方向去看它觉得无助之时，如果转变一个思路，也许就找到了生活的答案！

其实，社会是一个大校园，这里有很多我们在学校里学不到的知识。只有我们用一颗平常的心去对待生活的时候，我们才会发现，原来生活是如此美好。而不幸其实就是一种生活对我们的考验，走过去便豁然开朗……

总之，生活太需要心情来点缀了，让我们一起张开双臂，迎接美好的明天吧！

刘青

2007年12月1日

目 录

爱的表达	(1)
25 年前的梦想	(4)
渴望空气的心情	(7)
遗憾与圆满	(10)
打开心中的“链”	(13)
放弃是智慧	(17)
明朗的窗	(19)
“半路子”人	(22)
成功需要全心投入	(25)
疯子的“疯”	(27)
优秀的“割草人”	(29)
信念的力量	(31)
最有价值的金人	(34)
升华的心灵	(37)
方法不同，效果也不同	(40)
集中精力煮熟一个鸡蛋	(43)
用力看就是盲	(45)
心怀忧患之心	(47)

四盏灯的启迪	(49)
换鞋与换路	(51)
家里的两把弓	(53)
借助外来之力	(56)
学会沉淀自己	(58)
放下人生的包袱	(61)
不能分享是痛苦的	(64)
人活着是一种心情	(66)
天下没有不劳而获的东西	(68)
喝水的故事	(71)
“居安思危”的现实意义	(74)
当太阳升起之时	(77)
旁观者效应	(80)
拿什么拯救自己	(83)
可怕的狗屎运	(85)
你也能写一本书	(87)
选择	(89)
自己救自己	(91)
绝不犹豫	(93)
宣泄是一种智慧	(96)
正视批评	(98)
拥有阳光心态	(102)
考验男友	(105)
成功的勇气	(107)
细节决定成败	(110)
架在心中的独木桥	(113)
从手边溜走的机遇	(115)
适时丢开手中的绳子	(117)

三棵树的理想	(119)
不要因为一句话而改变	(122)
黑暗中的老虎	(124)
权利是个陷阱	(126)
在黑暗中寻找光明	(128)
相信自己	(130)
把握生活的本质	(132)
擦亮自己的窗户	(134)
攥紧人生的五枚金币	(136)
阿波罗和艾鲁诺	(139)
1000 元的代价	(143)
镇定方可破困	(146)
人生短短几个秋	(149)
听完别人的话	(152)
生命中的最重要一天	(155)
智者和愚者	(158)
挺起你的胸膛	(160)
不要小看细微的错误	(162)
生活是逼出来的	(164)
你需要一把梯子	(167)
逆境，也是顺境	(170)
优势微弱也能大获全胜	(173)
谦让是一种大智慧	(176)
倾听是一种成功的秘诀	(179)
量力而行	(182)
让阳光进来	(184)
沟通的力量	(186)
相信自己是一只雄鹰	(188)

远离诱惑	(190)
本性难移	(192)
诚信是无价之宝	(194)
一个明确的目标	(197)
换个角度便豁然开朗	(200)
生活中的谷子	(203)
珍惜所拥有的	(206)
自信的匣	(208)
其实你也很富有	(211)
人生的光彩	(214)
所长非无用	(217)
前世是谁埋的你	(219)

爱的表达

眼睛，让我们看到了璀璨的光明；耳朵，使我们听到美妙的声音；嘴巴，让我们表达出心中的爱；心灵，使我们懂得体会人世间的冷暖……

但是，我们该如何运用自己拥有的一切来表达自己内心的爱呢？又该如何去体会对方的爱？在我们苦苦寻觅爱的时候，有没有忽略身边的爱呢？

有一个女孩深深地爱着一个男孩，但是这个男孩却毫不知情。他一直在拼命地寻找自己的爱，而且还多次找这个女孩帮助他。后来男孩又喜欢上一个女孩，在情人节的时候，男孩委托这个女孩送一束花给另一个女孩。当男孩把花交到女孩手里的时候，女孩几乎要哭了，但是她没有在男孩的面前哭，她不想让男孩知道。女孩知道男孩爱的不是她，而是别人，她只能默默地在男孩的身边为他祝福，帮助他，看着他开心，看着他难过，看着他为了另一个女孩而烦恼，看着他为了失恋而悲伤……

虽然女孩很想告诉男孩，说自己喜欢他。但是女孩一直都没有说，她想：等他明白的时候再说吧。

后来那个男孩为了能向另一个女孩表白爱意，就借着和朋友一起出来的幌子同时也邀请了这个女孩。当男孩过马路的时候，突然有一辆失控的轿车迎面而来，车眼看着快要撞到男孩

了，男孩吓呆了，来不及躲。女孩想也不想，就挡在了男孩的前面，结果女孩被车撞倒，倒在血泊之中……

男孩傻了，他立刻抱起女孩往医院里跑，女孩一直紧紧地握着男孩的手不放，因为女孩知道自己快要死了，和男孩相处的时间没有多少了。

男孩很伤心：“你怎么这么傻啊？”

女孩微笑了：“为了自己喜欢的人，可以什么都放弃，甚至是自己的生命。”

此刻，男孩才恍然大悟，原来一直都是女孩在默默地支持着自己，爱着自己。

最终，女孩还是因流血过多离开了这个世界，女孩对男孩说的最后一句话是：“爱，是不需要理由的奉献。”

也许爱就是如此，当每天都能在一起的时候，觉得时间还很长，有的是时间去表白，而一旦失去，才体会到它的珍贵和伟大。生活中，你从来没有听过对方对你讲“我爱你”，也不能断定对方根本不爱你。对方可能害怕说出来，羞于说出口或者他只是还没有意识到自己的感情。

默默无私的奉献是很感动人，舍身救爱更能打动人，但是如果女孩肯把自己的心里话早一点说出来的话，岂不是更好？如果她早一点说，那么她可以不用生命来证明爱，她的父母不用白发人送黑发人，她的希望也可以以一种圆满的方式达成。

对于爱的表达方式，可谓五花八门，多不胜数。有些人深谙此道，但是有些人却并不善于表达。其中用生命去表达让人刻骨铭心，却也最为悲壮，而且这种爱的表达一旦实现，同时也将永远失去了再次表达的机会。难道就没有别的方式才能表达爱，一定要用生命去表达吗？

其实，用什么方式表达和是否善于表达并不重要，重要的是，爱表达的要真挚，以及你要去表达。有些人认为只有重大

的牺牲、痛苦的激烈程度与持久程度才能表达爱，其实错了，人更希望的是早点知道爱。

心语

没有人告诉我们爱是什么，如何去表达。其实，爱早已被摆放在我们的生活中了。我们有很多很多的机会去发现它。可惜，很多人失去了这个机会。世界上最远的距离就是，我站在你的面前，而你不知道我爱你。

25 年前的梦想

在现实生活中，有许多人被称为成功人士，头上的光环闪耀。但是，每个成功的人都知道，没有谁天生就能是一个成功者，因为成功的取得全是靠后天的努力获得的。在历史的长河中，因执著而成功的人有许许多多，其实执著也是有前提的，那就是追求的目标。只有确立了目标，持之以恒去向这个目标奋斗，才能最终取得成功。

有这样一个故事：

在英国，有个叫布罗迪的教师，在整理阁楼上的旧物时，发现了一叠练习册，它们是皮特金中学 B（2）班 31 位孩子的春季作文，题目叫《未来我是——》。他本以为这些东西在德军空袭伦敦时被炸飞了，没想到它们竟安然地躺在自己家里，并且一躺就是 25 年。

布罗迪顺便翻了几本，很快被孩子们千奇百怪的自我设计迷住了。比如，有个叫彼得的学生说，未来的他是海军大臣，因为有一次他在海中游泳，喝了 3 升海水，都没被淹死；还有一个说，自己将来必定是法国的总统，因为他能背出 25 个法国城市的名字，而同班的其他同学最多的只能背出 7 个；最让人称奇的是，一个叫戴维的盲学生，他认为，将来他必定是英国的第一个盲人内阁大臣，因为在英国还没有一个盲人进入过内阁。

总之，31 位孩子都在作文中描绘了自己的未来。有当驯狗师的、有当领航员的、有做王妃的……五花八门，应有尽有。布罗迪读着这些作文，突然有一种冲动——何不把这些本子重新发到同学们手中，让他们看看现在的自己是否实现了 25 年前的梦想。

当地一家报纸得知他这一想法，为他发了一则启事。没几天，书信向布罗迪飞来。他们中间有商人、学者及政府官员，更多的是没有身份的人，他们都表示，很想知道儿时的梦想，并且很想得到那本作文簿，布罗迪按地址一一给他们寄去。

一年后，布罗迪身边仅剩下一个作文本没人索要。他想，这个叫戴维的人也许死了。毕竟 25 年了，25 年间什么事都会发生的。

就在布罗迪准备把这个本子送给一家私人收藏馆时，他收到内阁教育大臣布伦克特的一封信。他在信中说，那个叫戴维的就是我，感谢您还为我们保存着儿时的梦想。不过我已经不需要那个本子了，因为从那时起，我的梦想就一直在我的脑子里，我没有一天放弃过；25 年过去了，可以说我已经实现了那个梦想。今天，我还想通过这封信告诉我其他的 30 位同学，只要不让年轻时的梦想随岁月飘逝，成功总有一天会出现在你的面前。

布伦克特的这封信后来被发表在《太阳报》上，因为他作为英国第一位盲人大臣，用自己的行动证明了一个真理：假如谁能把 15 岁时想当总统的愿望保持 25 年，那么他现在一定已经是总统了。

可以看出，一个明确的目标和为了实现这个目标而拥有的执著精神是多么的重要，从没有盲人进入过的英国内阁，让戴维开启了这个先例，实现了他的理想，达成了他内阁大臣的目标。

执著是追求成功者所具有的特质。奋斗的道路上有很多人具有很好的天赋和机遇，不能否认这些人具备了成功的部分条件，但是现实当中却是一部分人在大浪淘沙中逐渐被湮没，而一些先天不足后天努力的人却在不断的洗礼中脱颖而出，笑到了最后。

成功人士在提及成功的历程时，都会谈到执著奋斗的经历，这也与成功从来不是一蹴而就这一规律相吻合。虽说是时势造英雄，但是一切成就还是离不开坚定的信念，成功者的经验告诉我们，当我们把握好前进的方向时，那就用实际行动去实现它。不少成功的人是那些把自己逼上绝路的人，这样才能别无选择，执著一心地往前走，不成功的人往往因为可选择面太多而分散了精力，导致了最后的失败。

心语

目标是要坚持的，因为成功的路上会有许许多多的困难，会让人产生这样或那样的迷惑，稍有不慎，就可能前功尽弃，遗憾出局。行动也是要坚持的，在我们的生活和工作中，困难会接踵而来，挑战要时时面对，这时，行动上的力行不辍就很重要。请用心去做你擅长的事，成功只会属于执著追求的人。

渴望空气的心情

有一个村庄里的年轻人想要得到大智慧，但是他不愿意像普通人那样慢慢地学习，相反地，他整天游手好闲。村里的人说他，只有努力学习才能获得智慧。他答道：“智慧会自动进入我的脑袋里的，不用我去学习。”

但是很长时间过去了，他也没有得到智慧，他有些着急了。后来，长老对他说：“在东面的湖边有一个贤人，人人都说他懂得很多的道理。你去问问他，也许能行。不过，去他住的地方，很远，路上也很危险，你要多加小心。”年轻人听完后，谢过长老，准备了一下就出发了。他爬过高山，越过大河，花了很长一段时间，终于来到了贤人的住处。

年轻人跪在贤人的面前说：“贤人啊，我花费了很多的时间，受了很多苦来找您，请您告诉我如何才能尽快地获取智慧。”

“年轻人啊，请随我一起来。”贤人这么说着，默默地向附近的湖走去。

走到湖边，贤人毫不犹豫地跨进湖里，向湖的深处走去；年轻人无奈，只好跟随在贤人后面。

湖渐渐深起来，水浸到年轻人的大腿，年轻人觉得有些奇怪，问：“贤人啊，来这里做什么呀？”可是贤人没有说话，继续向前走。

湖越来越深了起来，水浸没到年轻人的脖子，可是贤人毫不介意年轻人那恐怖的目光，走得更远了，年轻人无奈地跟着……

水终于浸没了年轻人的头顶。不久，贤人又默默地转回身，回到湖岸边。

上岸后，这位贤人用揶揄的口吻问年轻人：“潜入水下时，你有何感觉？除了想上岸之外，还考虑别的事吗？”年轻人立即答：“我只想得到空气。”

贤人慢慢地说：“正是如此啊！要想求得智慧，就要像沉入水下时想得到空气一样强烈，才能获得啊。当你沉入水中的时候，就只能慢慢而坚定地向岸上走，才能呼吸到空气，胡思乱想，只能让你分神，那还怎么能得到智慧呢？”

在生活中想获取任何东西都需要努力，除了需要信心以外，还需要坚强的意志。如文中所言，在探求智慧的时候，需要有一种强烈的渴望去学习，这种力量将会产生巨大的作用。

一粒小小的种子，可以长成一棵参天大树，就是因为渴望的力量。它不仅是生命的力量，更是一种动力，纵然山崩地裂谁也不能阻止的动力。

每个人都希望自己所做的每件事情都能成功，只要你拥有渴望和坚强的意志。当你拥有了这两个条件时，成功就会在你眼前展现。