

修好这颗心

世界如此浮躁你要内心强大

深入破解内心强大的密码，
安顿心灵之后，
你的人生也可以不浮躁。
修好这颗心，
带着强大的心灵正能量，
与真正的自己相遇。

文柯 / 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

修好这颗心

世界如此浮躁你要内心强大

文柯 / 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

修好这颗心：世界如此浮躁，你要内心强大 / 文柯
编著. --北京：新世界出版社，2012.9

ISBN 978-7-5104-3425-9

I. ①修… II. ①文… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226294 号

修好这颗心：世界如此浮躁，你要内心强大

作 者：文 柯

责任编辑：余守斌 曲静敏

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话：(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址：<http://www.nwp.cn>

本社英文网址：<http://www.newworld-press.com>

版权部电话：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印 刷：北京中振源印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16

字 数：280 千字 印 张：19

版 次：2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-3425-9

定 价：32.80 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010)6899 8638



前言

浮华，虚荣，沮丧，绝望，炫耀，跟风，金钱，面子……这些词附属于浮躁的灵魂，充斥横行在世界的每一个角落。

可能由于物质进化太迅速，人们的需要是如此地迫切，以致于来不及按部就班地去实现。可是许多人只是身体跟着生活的快节奏疾速前行，心灵却被落下，在远方不停地追逐。我们麻木不仁地整日奔波，厮杀在理想之外，美其名曰“为了生活”。于是乎，随着自我的丢失，浮躁就在这个世界成长，有悖于常理却又顺理成章地存在着。明明是一场病毒侵袭的瘟疫，竟然美化成了最新的流行趋势。

思想的抽离，让人们的内心空虚泛滥。一开始是表面上随波逐流，慢慢地内心渐渐沦陷，最后已经是根深蒂固的占据。的确，这世界为浮躁提供了肥沃的土壤，但归根结底，还是我们自己把自己弄丢了。

人的一生会经历很多事情，但能够掌握人生方向的终究是自己。在这个飘浮时代，其实是我们自己将浮躁在身上打下了印记。人生貌似呼朋唤友、吆五喝六的热闹，其实在心灵深处你只能是一个人的奋斗，惟其如此，你才是你自己。可是没有灵魂的身体，怎能经受住尘世风暴的力道？怎么能在浮躁的世界站稳脚跟？

所以，与其为外界环境的不顺心而抱怨不止，不如守心。逐步强大内心，将一切行为圈养在心间那个合理而易掌控的区域。这样，外部的压力



再大，如果它没有使你的灵魂受到震撼，就只能是天边的一抹微云。事实上，任何事情都一样地欺软怕硬，你越是不平静，它越是张狂；而当你坚守内心的时候，它反而会俯首称臣。

但是总有一些人背叛了自己的本性，踏上一条痛苦和迷茫的歧途，多年来一直跋涉在心灵的黑暗深处，看不到内心强大的阳光。要知道，这个世界怎么改变并不重要，重要的是我们内心的世界不要因外境的浮躁而平添烦恼。仔细想想，其实任何事都不会使你浮躁；让你浮躁的只是你的一颗心。

别人的路，未必适合你来走；别人的微笑，也许在你身上只能把泪流。生命的精彩，源于自我价值的实现；生命的可贵，在于对自我的相信和坚持。人生长跑中，永远的手只有你自己！不要再随着人潮一路小跑，盲从跟风，迷失自我。还是浇灭一些心火，让这个浮躁的世界里多一些清净吧！心灵的笃定和超然，会击退浮躁和彷徨，让智慧在宁静中悄然降临。

屋子可以是黑暗的，但是我们的内心一定要光亮。手心可以空空，但是内心一定要充实坚定。英雄故事我们听得太多了，一切只关乎内心的强大。我们可以苦闷、可以失落，但是不可以内心空虚。你必须明白，环境是如何浮躁并不重要，重要的是你必须让自己的内心强大起来。

别被浮躁感染，沉住气走自己的路。隔绝世俗的一切轻浮、繁杂与热闹，潜心修炼，脱去尘世的一切污垢，就如秋后的天空，干净而明朗，不染一点尘埃。在浮躁中沉淀反省自己，真实地面对自己，强大的内心会塑造独立的人格，为精神世界划出一片属于自己的天空，包括对信念的坚持、生命的热爱以及生活的感悟。

但愿这本书能在某一个点上触动你的心灵，在浮躁的世界中开辟一个小小的豁口，透出的微弱光亮引领你欣然前行，助你迈上心灵强大的旅程。





目 录

CONTENTS

chapter 1

与自己和解：浮躁的世界，软弱的内心

这是一个无限浮躁的世界，每个人都步履匆匆、神色茫茫。越来越少的人愿意放慢脚步欣赏一下身边的风景，越来越少的人愿意留只耳朵倾听自然界的虫叫鸟鸣

- 这个世界为何如此浮躁 / 2
- 生活富裕了，有些人的心却空了 / 4
- 自杀是最无力的解脱之道 / 5
- 准新娘，婚房必须加上我的名 / 8
- 富二代，谁敢与我“拼爹” / 10
- 一套房子消灭了多少梦想 / 12
- 别让星座挡住你前行的道路 / 14
- 求职简历上炫目的艺术照 / 16
- 名牌狂：莫让欲望毁了幸福 / 18
- 争面子的虚荣，到底累不累 / 19



chapter 2

修好这颗心，迎接让生活更加灿烂的灵光

假如漫无目的、随流扬波，只会辜负了生命最初的嘱托。
只有时时地擦拭心灵的镜子，仔细地审视内心的渴望，才能够
更好地认识自己、看清自己、活出自己。

- 停下来，审视自己的内心 / 22
- 困住我们的其实是我们自己 / 24
- 忽略的，可能是最重要的 / 25
- 崎岖路上，踏出安稳的步伐 / 27
- 你也是别人曾经羡慕的对象 / 29
- 一切皆在内心，做最好的自己 / 30
- 你的价值，不会体现在别人眼中 / 32
- 心灵一旦完整，灵性就会觉醒 / 34
- 用心感受生活，每天都很精彩 / 35
- 精神独立，坚守自己的攀爬路 / 37
- 别迷失在别人的眼波流转中 / 39

chapter 3

心境决定处境

古人说：“命乃天生，运乃后育。”运气的好坏不是与生俱来的，它也可以通过后天的积累孕育而成。当你遭受霉运的时候，完全可以通过努力，让事情否极泰来。

- 别只发掘天赋，还要造就天赋 / 42



环境不是理由,改变从心开始	/ 44
蚕是被自己的丝裹住的	/ 45
口袋可以空,脑袋不能空	/ 47
给自己信心,把成功写在脸上	/ 49
不聪明没关系,只要每天都进步	/ 53
昨天无法挽回,今天可以抓住	/ 55
心态好,就没有解决不了的问题	/ 57
给自己一个坚强的理由	/ 59
好心境是黑暗世界的阳光	/ 61
精神,是无敌的利器	/ 63

chapter 4

奋起,没有绝望的处境,只有对处境绝望的人

所谓的危机也就是危险和机遇的相伴相生。永远不要说“没有希望了”,终场前什么都有可能发生,只管奋力去拼搏吧! 要绝望时,告诉自己,再坚持一会儿。

要绝望时,再坚持一会儿	/ 66
用智慧超越挫折,变逆境为机遇	/ 67
不说做不到,多努力一次	/ 69
希望,让一切苦难退缩	/ 71
困顿只是暂时,人生终将辉煌	/ 72
抱怨黑暗,不如点燃蜡烛	/ 74
纵使乌云遮月,心依然晴朗	/ 76
感谢痛苦,它是生活的觉知	/ 77
再大的浪,也有打不翻的船	/ 79



chapter 5

我靠挫折来栽培——活出生命的喜悦与自在

人生很多时候就是一个充满艰难险阻的旅程,而积极的心态则是你最强大的力量支持。记住:挫折并不可怕,勇敢迎上去,用你强大的内心打败它。

挫折不可怕,强大的内心会打败它 / 82

即使失意也不可矢志 / 83

从痛苦的此岸到幸福的彼岸 / 85

困境中,给心灵别上一朵花 / 86

达观看挫折,苦难是磨砺 / 88

执着追求,有勇气就有希望 / 89

翻越生命暗潮的谷底,重拾信心 / 90

苦尽甘来,穿越黑暗的秘密 / 92

苦难,是上天赏赐的礼物 / 93

突如其来的挫折,微笑走过 / 95

chapter 6

信念的重建:带着积极和乐观上路,开拓生命的新境界

庙宇倒塌了可以重建,佛像破碎了可以重塑,但人内心的信念一旦坍塌,其重建之路必定倍加艰难。但唯其艰难,才更体现出重建信念的重要意义。

达成目标的秘密:先自信后成功 / 98

站在自我不可撼动的阵地上 / 99



- 重建信念,微笑着前行 / 101
- 跟着梦想走,相信自己能行 / 103
- 有觉知地活在每个当下 / 105
- 天黑时,在星空中仰望光亮 / 107
- 面对流言蜚语,更加奋勇向前 / 109
- 人生舞台上,为自己鼓掌喝彩 / 111
- 自信让你拥有机遇 / 113
- 把信心种在内心深处 / 115

chapter 7

内心强大的基石:天行健,君子以自强不息

我们为什么要一再地把化解种种状况的期待放在别人身上?要知道,外在的帮助终归是有限的,只有自我的救赎才能够持久恒远地给予我们真正的力量。

- 你活在父母的剧本里吗 / 118
- 激发自己的能量,才能在失败中奋起 / 120
- 灵魂中时刻保持昂扬的斗志 / 122
- 擦亮心灵上的灰尘,珍惜每一次的快乐和感动 / 124
- 有一点韧劲,做强大的自己 / 126
- 做自己命运的设计师 / 127
- 将生活掌握在自己手中 / 129
- 真正能帮你的,只有你自己 / 131
- 贫困不要紧,自强最重要 / 133
- 独立自主,做生活的强者 / 135





chapter 8 没有不可能的人生

每次奇迹的背后，总有一种坚定的信念在起作用。只要静下心来，努力去做，为了你的梦想而坚持，困难就变得不堪一击，成功的鲜花就会绚烂地开在你怀中。

奋斗下去总有一天鲜花会为你盛开 / 138

追逐梦想，努力做到最精彩 / 139

追寻自己想看到的世界 / 141

人生有目标，才有奔头 / 143

怀抱人生蓝图，向未来遥望 / 145

不要让生活茫然不知所终 / 146

人若有梦，才有探索的心 / 149

不去做，就永无实现之日 / 150

敢于梦想，有梦就有希望 / 152

别让任何人偷走你的梦 / 153

chapter 9 跟随你的心，做最快乐的自己

为世俗所累的心也许早已麻木不堪，可如果迷失，还有什么快乐可言？如果物欲的满足和暂时的妥协能够让我们得到安宁，为什么我们的心还是落落寡欢？

找回你的心，做快乐的自己 / 156

走自己的路，为自己而活 / 157



- 忠于你自己,别弄丢你的心 / 159
- 爱我所爱,无怨也无悔 / 160
- 按自己的剧本,演一出舞台剧 / 162
- 每个人都是一片独特的拼图 / 164
- 只要是人,就会不完美 / 166
- 发现优点,你不是一无是处 / 167
- 倾听自己的心,遵从它的选择 / 168
- 唤醒心灵,拥抱幸福生活 / 170
- 成长为自己的样子 / 171
- 自己把握自己的人生 / 173
- 与心交流,学会欣赏自己 / 174



感恩生命,感谢折磨你的人

如果我们对生命中所拥有的一切都能心存感激,我们便能体会到生活的快乐、人间的温暖以及人生的价值。懂得感恩,平凡的世界也会是俗世的天堂。

- 拨云见日,常处明朗的幸福 / 178
- 疗愈受创身心,开拓生命好风景 / 179
- 懂得感恩,平凡的世界也是天堂 / 181
- 怀着感恩之心,传递爱意 / 183
- 拥有对手是一种造化 / 184
- 用善意的心与世界对话 / 186
- 放不下,其实还是在狱中 / 188
- 放开自己,原谅伤害过我们的人 / 189
- 在生命的两旁,播撒爱的种子 / 191
- 放弃争斗,化干戈为玉帛 / 193



chapter 11

放空自己，淡然处世

拥有一份淡泊之心，从容不迫、坦然自若地去追求属于自己的真实。宠亦泰然、辱亦淡然，有也自然、无也自在，如淡月清风一样来去不觉，生活就会轻松许多。

浮躁，是埋伏在你身边的杀手 / 196

终止内心浮躁，积蓄安稳力量 / 198

浮躁中修习一颗清明的心 / 200

不攀比，这样活着就很好 / 202

放下苦痛，才能遇见最自在的自己 / 205

低调生活绽放淡淡幽香 / 208

笑看人生的输赢得失 / 210

荣辱集一身，宠骂若等闲 / 212

长存淡泊心，每天都是好日子 / 214

享受生命最自然的精彩 / 216

构建自己的心灵庄园 / 218

世界的颜色靠心情漂染 / 221

给心灵找一个憩息的小岛 / 223

量力而为，平常心看待得失 / 225

chapter 12

减生活，简生活，生命不需要太多的行李

一个人需要的其实非常有限，许多附加的东西只是徒增无谓的负担而已。简单一点，人生反而更快乐。幸福的感觉，原本就不需要太复杂。

简单从容，返璞归真的生活 / 228



- 别让自己的心太劳累 / 230
- 善丢者,才是会过日子的人 / 231
- 及时清扫心灵上的垃圾 / 233
- 生活有时需要用减法来计算 / 234
- 放弃生活中的第四个面包 / 236
- 活得简单,放下就快乐 / 237
- 简单生活,活出自己的风格 / 239
- 人生原来就是这么简单 / 241
- 幸福的感觉,不需要太复杂 / 243
- 弃繁从简,成功的撒手铜 / 244
- 学会简单,体味生活的美好 / 246
- 将心上事放下,把身外物抛开 / 247

chapter 13

调整心态,慢慢品味生活的味道

我们每天都生活在大事小情的催促之中,快得无暇深究不停忙碌背后的意义所在。其实人生也需要休止符,静下心来,休憩和调整,以孕育更强的力量。

- 慢行,别让流年暗中偷换 / 250
- 速食年代,别把爱情当方便面 / 252
- 疲惫的奔走,该歇歇了 / 254
- 青春易逝,认真度过每一天 / 256
- 急于求成,往往事与愿违 / 257
- 珍惜吧,人生不过百年 / 258
- 偶尔暂停,深深地喘一口气 / 260
- 多一点品味生活的时间 / 262



- 忙里偷闲，抬头望望天 / 263
工作很伟大，为明天留点吧 / 265
非做不可的事不能太多 / 267

chapter 14

迈上心灵强大的旅程

与其为外界环境的不顺心而抱怨不止，不如守心。逐步强大自己的内心，即使外部的压力再大，如果它没有使你的灵魂受到震撼，就只能是天边的一抹微云。

- 躁动的心，让它慢慢平息 / 270
浮躁中，寻得一片心灵的静土 / 272
坚持自我，以自己的方式生活 / 274
摆脱浮躁的心态，认真对待每件事 / 275
把脚踩在地上，才能走向成功 / 277
拒绝空虚，不在麻木中打发日子 / 279
端正心态，多看看身边的美好 / 281
保持学习欲望，体会进步和充实 / 282
丰富业余生活，做个有情趣的人 / 284
面对挫折，永远保持乐观心态 / 286
不断进取，开始新的生命里程 / 288

Chapter 1

与自己和解： 浮躁的世界，软弱的内心

这是一个无限浮躁的世界，每个人都步履匆匆、神色茫茫。越来越少的人愿意放慢脚步欣赏一下身边的风景，越来越少的人愿意留只耳朵倾听自然界的虫叫鸟鸣。





这个世界为何如此浮躁

现在的人们总是很忙碌，忙碌到每个人都步履匆匆、神色茫茫，越来越少的人愿意放慢脚步欣赏一下身边的风景，越来越少的人愿意留只耳朵倾听自然界的虫叫鸟鸣。

许多话、许多事被无可奈何地闷在肚子里，随着时间的流逝静静地腐掉，自己却没有时间诉说，也没有合适的人来聆听。一双双迷茫的眼睛，一个个寂寞的身影，在灯红酒绿间穿行。觥筹交错之中不谈感情，只是名与利的苟且。

我们像陀螺一样每天周旋于各种交际场所，做着各种各样、形形色色、大大小小的事情，自己的、他人拜托的、自愿效劳的……纷扰的社会、凌乱的氛围，搅动着我们压抑的情绪；狰狞的明确规定、丑陋的潜规则，渐渐扭曲着我们的价值观。

这是怎样的一个世界？这是一个无限浮躁的世界！

是的，这是一个浮躁的世界，就像是花儿急于绽放，却被倒春寒击退了热情，满眼的绿色葱茏，却感受不到一丝一毫的生机盎然；抑或像是想要出走流浪的心，在急急忙忙中只是收拾了行李，却忘了打包心情，剩下的只是旅途的奔忙，而无行走的喜悦。

我们本不愿意这样，可是大家都在拼命奔跑，我们也只好在人潮涌动中弯腰低头忙着赶路。有时候烦得急不可耐，有时候累得垂头丧气，有时候惨得一败涂地，有时候沮丧得捶胸顿足，但是谁也不敢放慢前行的脚步。如果有人问，忙来忙去为的是什么？答案理所当然的是：现在的社会，你不努力怎么行！没有钱，没有权，没有地位，谁会把你当人看？什么都没有，拿什么养活老婆孩子，又怎么在社会上立足？

这个社会早已不是那个助人为乐、崇尚仁义礼智信的时代，更不是那