

心灵汤

XIN LING TANG

程纪录 著



团结出版社

心灵汤

程纪录 著

团结出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵汤 / 程纪录著. -- 北京 : 团结出版社,

2013. 7

ISBN 978-7-5126-2050-6

I. ①心… II. ①程… III. ①压抑 (心理学) —通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第185414号号

心灵汤

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京俊林印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 198千字

印 张: 8

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次印刷

书 号: 978-7-5126-2050-6/B. 192

定 价: 24.00 元

(版权所属, 盗版必究)

目录

请不要忘记自己……	1
请不要太忧虑……	3
请不要太忧伤……	5
请管理好自己……	6
请你尽量地轻松呼吸……	9
请你不要自卑……	11
坚定你的信念 相信天意的安排……	14
像蜡烛一样认识自己……	16
不同的人有着不同的生活方式……	17
抽个时间静听美妙的音乐……	19
对自己好一点……	21
请你至少交一个知心朋友……	23
请你多一些理解……	25
请不要过于在乎……	26
无意的错……	28
意外的收获……	29
请你珍惜缘分……	31
静静地思索……	32
请把生活进行下去……	33
请为自己美好的现在停下……	36

你急促的脚步……	36
身影与你同在……	38
做一个幸福的人……	41
做一个幸福的自己……	43
做你生活的主人……	45
快乐的背后……	47
呼吸属于你的那片空气……	48
让时间冲淡一切……	50
分享你快乐的种子……	52
离乡寻梦……	54
让我们的心拥有快乐而飞翔吧……	56
我们不能没有理想……	58
要生活得惬意些……	59
过好每一天……	61
让我们生活得有意义……	63
爱自己比什么都重要……	65
听雨也是一种心情……	67
给爱或被爱的人一颗宽慰的心……	69
无论如何也不要跟自己过意不去……	71
试着做一回不同的自己……	73
感觉也是一种幸福……	75
请少一点忙碌多一点思考……	77
肯定自己……	80

像细雨一样持之以恒……	83
请为自己保留一分……	85
为自己的爱保留一分……	86
过好自己的生活比什么都好……	87
自己当自己的观众来演生活……	88
你在等待什么……	89
幸福是一种心态……	90
快乐是一种心境……	93
自信……	96
享受生活……	97
命运……	100
奇妙的世界……	102
环境依赖……	104
认识人的属性……	107
给自己或别人一个希望……	110
你将获得很多乐趣……	110
嫉妒让我们不再幸福……	113
怎样对待我们无知的世界……	115
请不要轻易决断别人……	119
幻想也是幸福的一种表达方式……	120
如何获得幸福……	121
学会懂得自己……	125
从思想的角度去规范行为……	129

品味幸福·····	130
解放自己·····	132
不能输给自己·····	136
寻找安宁的生活·····	140
寻找幸福·····	143
关于嫉妒·····	145
关于自爱·····	146
把善的信念扎根心灵·····	149
关于阅读·····	151
关于虚荣心·····	154
关于打工这件事·····	156
关于理智、意志力·····	158
你迷失自己了吗·····	160
做自己想做的事情·····	163
消除嫉妒心·····	166
有一种幸福叫等待·····	169
关于意志与欲望·····	171
坚持你的梦想·····	174
强者自语·····	177
换个思路·····	179
公平世界·····	181
证明自己·····	183
保护自己·····	185

坚持自己……	187
勇于思想……	188
上帝的玩笑……	190
心灵的恐惧……	192
心灵的忧伤……	193
心灵的静谧……	195
心灵的安排……	197
心灵的秘密……	199
心灵的安慰……	200
心灵的坚定……	202
心灵的小憩……	204
心灵的真实……	207
心灵的缺失……	209
心灵的爱情……	212
心灵的寂寞……	214
心灵的幸福……	215
心灵的方向……	217
幸福的归宿……	219
绘画的人生……	221
想逃而不能逃的人生……	223
公平与幸福……	225
面对别人的谈论……	227
哲学简单化……	228

聪明的聆听者……	229
心灵里的奇妙世界……	231
心灵里的奇妙思想……	233
心灵里的真实情感……	235
心灵里的真实世界……	237
心灵里的幸福体验……	239
心灵里的归家讯号……	242

请不要忘记自己

世纪的步履是否乱了你的心绪
早出晚归的循规生活是否让你变得僵硬无比
除了夜眠以外自己已不属于自己
劳碌奔波的身体麻木而无力
是否已忘记生活的主人是自己
请为自己停留一刻吧
上天赋予我们灵魂是让我们如何去懂得生活
而不是为工作而降临的人肉机器
那就请拿出你的时间吧
只需一刻：

陪你最爱的人散散步
陪你两鬓斑白的父母谈谈心
陪你懵懂的孩子学习如何做人
你可以请最好的家教来教育子女
但你是否发现孩子的心灵与你才是相融的
你可以买最好的礼物孝敬父母

但你是否发现你越是长大父母却离我们越远
你可以买最漂亮的花儿送给你最爱的人
但你是否发现最爱你的人爱的是你而不是花朵
请放慢你急促的脚步吧
深思生活给你的意义
请不要忘记你真正的自己

请不要太忧虑

为什么总是对未发生的事情惦记
放不下它对你内心的沉重和打击
还在惧怕它的来临
你在等待中为它惊慌，乱了思绪吗？
为什么不敢直视对它的结果猜测
每次的来临都是因为工作的压力
感情的起起落落、生老病死而忧虑吗？
诸如此类的东西总是让你的内心感到忧心忡忡吗？
你在惧怕它的来临并且束手无策吧
当这些灾难降临的时候
请你尽量放松自己内心的恐惧和忧虑
因为每一件事情的发生
上天都会安排一个恰当的结果让你承受
如果你所不能承受的结果
上天也会把这个结果安排给其他所有的人

那就让上天赐予你力量吧
放松你的内心 放轻你的身体
不要为了一点小事而忧愁了自己
让自己变得苍老 变得胆小 变得畏畏缩缩
从此时起就开始让你的心舒畅些
不要为那些未发生的事情而担忧
因为每一件事情的发生它总会有解决的办法
它将会过去 也将会成为历史
随着东流的溪水而远去
不再有人知晓
也不再有人忆起

请不要太忧伤

试着放开你忧伤的心
试着松弛你紧张的身体
试着想象世界的一切苦与乐都与你无关系
试着想象红尘的全部得与失都不属于你
你只是世界里的一粒沙尘 一颗孤独的小宇宙
静静地冥想 静静地思索 就你一人
哪怕在喧闹的都市中也只你一人
你会发现
世界都将会属于你
世界都将会不属于你
还有什么痛与苦值得你去回顾呢？
拥有此时的快乐才是你唯一追求并可以带走的
不枉世界走一朝
一点点的忧与伤就足够

请管理好自己

当我们听一段美好的音乐时
不管歌词是否能听得懂
但欢乐而纯真的旋律都能使我们心灵得以洗涤
夏天的夜晚飘浮着些云彩显得额外晴朗
站在不同的角度欣赏到的是不同的风景
虽然在生活中经常会遇到不太尽人意的
但我们都需要有勇气去面对 并想法地去解决
不要因为怕有不好的结果发生而畏惧 害怕
困难是通向成功的必经之路
我们都在追求幸福的生活而劳碌奔波着
但要记住 不要因为追求幸福而一味地执着
其实在追求幸福的过程中才是最值得珍惜的
我们都只是生命的过客
请不要太在意你的得与失 多与少
也不要太吝啬你手里的一块小面包
它可能是某些穷苦人生存的唯一希望

在你穿过大街小巷时 看见你熟悉的人
请不要因为之前的是非而躲避
也可能他早已忘记或者只是因为举手之劳而
不必挂心
在生活中对亲朋好友最好的事情
不外乎是管理好自己 做真正的自我
如果曾有人伤害过你 请你把它忘记
如果你曾伤害过别人
那就请你真诚地道声“对不起”
并记住它 使你不要再去伤害第二个人
假如在和你的亲朋好友相处时
你的朋友在有些事情上做错了
请不要去指责他们吧 要耐心地劝解
如果他们屡次不改 你也不必泄气
因为每一个人
对同一件事情的看法都有着各自的见解
你要做的事情就是尽量地去包容他们
跟朋友们相处 总会有聚有散
请好好地珍惜你们相聚的美好时光
因为有些人可能在我们的有生之年再也难相聚了
所以请你一定要记住他们每一个人的名字
这是你给你的朋友们最大的见面礼物
不要因为失去一件所爱之物或者所爱之人
而太过伤心

因为每一件事
每一个人上天都会有一个合理的安排
无论任何事情 只要你尽人事就可以
有一个健康的内心和身体
一切的可能与奇迹都将会发生
要怀有一颗感恩的心去面对你所有的事与物
不管是现在还是将来 成功还是失败
在你走的路上有许多指导过你的人
都请你一一记住他们并保持联系
他们不会让你为他们付出回报
重要的是因为你的成功与快乐给他们带来了欣慰
不管你的生活有多拮据 或者多富有
都要有一颗平常的心
并希望你能给自己的父母多打一个平安的电话
在父母的心里 他们不需要你多富有
因为他们给你生命就足够的快乐
只要你健康 快乐
能经常听到你遥远的熟悉的声音就胜过一切了
因为父母对儿女的爱是伟大的
勇敢地去追求你想要的东西吧
在欢乐的旅途当中请不要轻易地改变你的航线
锁定目标就执着地走下去
总有一天你会有收获 有回报 有快乐的