

杨东红 编著

濯尘

浮生

每天傍晚的心灵清洗

王名尚雅 主笔
浮生濯尘 水净心宁



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

——
每天傍晚的
心灵
清洗课

濯
浮
尘

杨东红编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内 容 简 介

本书探讨青年人关注的人生问题,及由此引发的思考与感悟,以使人们增长知识、开拓视野、启迪心智。文中主要关注生存心理、思考心理、交际心理、奋斗心理、成败心理、爱情心理、工作与生活的心理平衡等问题。每篇文章开头均配有与文中内容相关的一段隽永的心灵妙语,文末再配心灵感悟加以巧妙点拨,必能为读者解决一个个生活中的心理问题。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

濯尽浮尘:每天傍晚的心灵清洗课/杨东红编著. — 北京:电子工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-121-12353-5

I. ①濯… II. ①杨… 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(2010)第228317号

责任编辑:张 昭

特约编辑:孙文明

印 刷:北京机工印刷厂

装 订:三河市胜利装订厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:19.75 字数:300千字

印 次:2011年1月第1次印刷

定 价:32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前

言

每一天，上帝给了每个人公平的三个八小时。第一个八小时大家都在工作；第二个八小时大家都在睡觉；人与人的区别都是由第三个八小时决定的。

人们常说“一日之计在于晨”。事实上，从时间管理和心灵成长角度来说，一日之计应当在于每天的傍晚。无论你是学生，还是上班族，每天傍晚的茶余饭后都会有大段的空闲时间，千万别把它浪费掉，这里蕴含着足以改变你命运的奇迹。

世界著名的管理咨询公司盖洛普曾对1000多位多才多艺的社会名流的成功经历进行调查，得出了一个令人吃惊却又极其简单的结论：他们的辉煌不过源于每天比别人多用一个小时来做有意义的事。

渴望成长、渴望进步、渴望成功的你，不妨在每天的傍晚抽出一段时间，静坐于灯下，沏一杯香茶，翻开这本书，在书页中寻找一份安宁。

目 录

contents

第一章 黄昏菩提——荡涤你的浮尘心

每天多花一个小时来做别的事——成功总在八小时之外 / 002

今天你清洗心灵了吗——每天都要求进步 / 005

日本人的迟到时间——要的是一颗敬业心 / 010

生活中的慢性毒药——拒绝诱惑 / 013

首先抓住最近的梦——接受，然后才能改变 / 016

你是怎样对待第一份工作的——踏实者有福 / 019

你在演一个什么样的角色——不必抱怨自己的处境 / 022

岗位平凡，心态杰出——把你现在的角色做好 / 026

杰出与平庸是一种态度——可以平凡，不可以平庸 / 029

自信，什么都可能——面对不可能，做做再说 / 032

你身边永远有看不见的竞争者——警惕成功后的懈怠 / 036

第二章 点亮心灯——驱进思路上的雾霾

成功只需改变一点点——凡事多留个心眼 / 040

别让你新奇的念头溜走——重视你的想法 / 043

懒蚂蚁的智慧与茶杯上的学分——思考是行动的眼睛 / 050

怎样看清上司的心思——知己知彼，让职场生活更和谐 / 054

懂得转向才不会迷失方向——善有不同思维 / 059

一张经典照片的启示——想想别人不想的地方 / 063

咖啡里的成功味道——抓住智慧的道具 / 066

你真的弃旧换新了吗——摆脱扯后腿的常规 / 070

通过富人发现穷人的穷根——人生需要反思 / 074

第三章 左右逢“缘”——互送一颗快乐心

困难时，光靠朋友还不够——善待陌生人 / 078

记住，手上有你的态度——手是你的一张脸 / 082

读刘墉两篇佳作里的人情世故——与其抱怨别人，不如反省自己 / 087

允许别人的反对——别人的反调也是你进步的力量 / 093

总有人喜欢你，总有人不喜欢你——做人不要太绝对 / 096

从木雕到做人做事——凡事留有余地 / 101

挺起脊梁做人——欲自强者先得有自尊 / 107

你经常说“谢谢”吗——养成勤于道谢的习惯 / 111

最难忘的教诲——学会拒绝，学会说不 / 115

向艾森豪威尔学做人——少责备，多宽容 / 118

沉默未必是金——当说必说，而且要说好 / 121

得到贵人的秘诀——先去帮助别人 / 124

第四章 全力赴梦——忽视人生路上的旁枝杂草

玄奘，真正的“行者”——永远执著于心中的目标 / 128

成败间的距离亦远亦近——不要拖拉，要立刻 / 131

优秀，取决于方向与执行力——做好选择，做好执行 / 138

把老作家的精神放入我们的内存——成功不喜欢犹豫的人 / 141

藏在失败里的副产品——付出总有回报 / 145

每一次表演都力争完美——永远都要追求卓越 / 148

像胶水一样执著——坚持是成功的阶梯 / 151

第五章 逆境顺转——在风雨中播撒阳光

总有一次会成功——不要失败几次就害怕 / 156

发现失败背后的真实内容——正确对待成功经验与失败教训 / 159

你努力过了吗——真正的失败是不去拼搏 / 163

当不幸成为毕业后的一部分——用微笑埋葬痛苦和不幸 / 166

像太阳一样能落能升——遇挫千万别气馁 / 173

不顺是老天留给你调整心态的机会——拥有一颗乐观的心 / 177

做事未必得有个好的开头——坚持往往就会好转 / 180

给自己一个梦想的高度——做人生风景的设计师 / 184

勿因碰壁就让梦想溜走——再困难也要留住梦想 / 187

西西弗斯的新观念——再苦也要笑一笑 / 191

第六章 浇根润心——给生命一杯慰藉

生命不能承受之快——慢一点，生命会更美 / 194

生命得有张有弛——懂得给身心放个假 / 198

微笑的力量出神入化——让生命充满微笑 / 201

好好活着——热爱生命是献给上苍的最佳礼物 / 206

当苦难成为生命的必修课——坚强，战胜苦命的法宝 / 211

生命从明天开始——热爱生命，就会找到一个完美的自己 / 215
倾斜的翅膀依然能飞起来——面对不幸，更需振作精神 / 218
不要被身上的不足而蒙蔽——笑对身上的残缺 / 221

第七章 爱情牧师——相爱相处不再难

桂花里的爱情味道——不做迷茫的当局者 / 226
叶子的相亲哲学——真爱的考验，用鲜花来做陪衬 / 229
被沙子绊倒的人——羞怯不是爱情的表达方式 / 233
你是一个懂爱的人吗——明明白白你的爱 / 236
没有男人的房子不叫家——当他变心，请给你的爱一条出路 / 241
初恋是个冻结的账户——珍惜当下的感情 / 244
爱情不需要猜测——信任是爱情的基石 / 249
像荆棘鸟一样觉醒——给爱一点自由和空间 / 255

第八章 身心除埃——让健康的心自由飞翔

听从内心的声音——坚持自己的舞步 / 260
我赢了自己——跟自己比赛 / 264
砍掉你依赖他人的枝叶——靠自己去成功 / 267
不要把轻松的生活嫁给明天——明天不是生活的全部 / 271
从《蜗居》的一段台词说起——明白生活的意义 / 275
一个擦洗灵魂的故事——森林的力量相当惊人 / 279
母爱真的无私吗——及时孝爱你的父母 / 282

心灵的图腾——抽点时间与大自然亲密接触 / 286

自由的天堂——不要为金笼而迷失了自我 / 289

心轻上天堂——简单，让心最轻 / 293

感动大学者的一个小故事——幸福就是这样环环相扣 / 298

后 记 向天而飞

第一章

The first chapter

黄昏菩提

——荡涤你的浮尘心

每天多花一个小时来做别的事

——成功总在八小时之外

每个上班族每天都有三个八小时，
第一个八小时是工作，
第二个八小时是休息，
第三个八小时是业余时间。
业余时间可以造就一个人，
但也能毁掉一个人。
它既漫长，也短暂；
既枯燥，也有趣。
你要善于利用时间，
不要把“空闲”变成“空白”。
时间是最宝贵的资源，
改变人生命运的机会，
常常是在这八小时之外，
你应当学会管理时间。

世界著名的管理咨询公司盖洛普曾对1000多位多才多艺的社会名流的成功经历进行调查，得出了一个令人吃惊却又极其简单的结论：他们的辉煌不过源于每天比别人多用一个小时来做有意义的事。

第二次世界大战期间，美国的总统富兰克林·罗斯福的精力十分旺盛，许多人都认为他是休息得好，还有人认为他是食用了营养品。但盖洛普的调查结果却是：罗斯福每天都花一个小时的时间，把自己关在屋子里玩邮票。

世界织布业的巨头威尔福莱·康日理万机，他在中年以后却成为了一名出色的油画家，原因是他每天早起一个小时来画画，一直画到吃早饭为止。画画让他养成了早起的习惯，因此他的身体也特别的健康。十多年过后，他所创作的油画有几百幅被人以高价买走。好心的他把那些钱全都用做奖学金，奖给那些攻读绘画艺术的学生。

罗斯福和威尔福莱·康都是工作繁忙的人，但是由于他们舍得每天花一小时来调节自己，由此造就了令人瞩目的奇迹。

20世纪70年代末，一个日本的年轻人开了间小杂货店。按照当时人们的经营习惯，杂货店一般在晚上10点钟就都关门了。一天晚上，年轻人忙着清理货架准备关门的时候，店里忽然走进几个买东西的人，年轻人接待了他们。送走他们之后，年轻人又在店里多呆了一会儿，结果又有几位顾客上门。后来，这个年轻人改变了店铺的经营时间，每天营业到12点才关门。由于比其他杂货店营业延长一个小时，他的店铺因而成了附近人们深夜购物的首选地点。一年过后，他的小杂货店规模扩大，营业总额达到了2亿日元。他趁机发展，生意越做越大。到2002年的时候，他的公司总营业收入达到了48亿日元。这个成就大业的年轻人名叫安田隆夫，日本赫赫有名的商人。

安田隆夫的成功只因为他每天多营业了一小时。奇迹的产生并不困难，就看你每天有没有多花时间来努力工作。那多花的一小时，就是造就辉煌的关键。

一个人只要每天肯花一点时间来做有意义的事，不管那是否与工作有关，日积月累，他都能取得回报。时间不必太多，每天一小时，足够了。

· 心得 ·

有个朋友曾对我说，他所从事的工作是个机械重复的过程，像钟摆一样简单。他说，平凡的生活让他在太阳升起和落下中数着度过的每一天。他感叹无数的日子从自己身边一天天溜走，而他依然重复着又一个白天和黑夜。在这样的重复中，他认定自己将一直平庸地生活下去。

对此，我给他讲了这个故事。他听后恍然大悟，原来可以这样生活！不需要你过分去追求，每天腾出一小时，做你想做的事，你就会有一个别样的人生！

其实，罗斯福和威尔福莱都是工作繁忙的人，由于他们肯舍得花一小时来调节自己，由此造就了令人瞩目的奇迹。

而有些人安于现状，每天在浑浑噩噩中虚度美好的人生岁月。要知道，不是每一名成功人士都会有一把通向成功之路的钥匙。坐在人生金字塔顶的人，也不一定是天才。人们眼中所谓的天才，他们也是在平凡中生活。平凡的生活描绘出了他们不平凡的人生。罗斯福和威尔福莱之所以成为名人，我想，就在于他们每天挤出了一小时。

如果你相信这个道理，你还想圆你心中久有的梦想，那就每天挤出一小时，做你想做的事。一天之中，少点儿心思化妆，少看一会儿电视，少逛一会儿街，少打一圈儿麻将，少玩一会儿游戏……要学会挤时间。时间是一个悄无声息的东西，在不经意间，就从你的身边溜走了，因此要学会在烦琐的日常生活中去挤，这样时间才会越挤越多。

一小时可以造就辉煌，每天挤出一小时，谁都能做到！

今天你清洗心灵了吗

——每天都要求进步

005

世人个个都要清洗，
外国人喜欢天天洗澡，
中国人喜欢天天洗脚。

只不过，
一般人的清洗，
是为了身体的清洁和舒适；
一般人的清洗，
是为了身体的保健和不生病。

然而，
有素养的人，
则喜欢清洗心灵；
有素养的人，
则注重内心的修炼。

成功学家指出：决定一个人命运与机遇的，不是所处的环境，而是内心所持的态度。

经过一天紧张、忙碌的工作之后，迎来了下班。每天下班，正是傍晚时分，不妨让心灵沐浴在黄昏里，让身体的疲惫得到缓解，让心灵变得轻松自在。

就在太阳落下的掌灯时分，你依然可以在柔和的灯光下，清洗自己的心灵，调整心态，让心灵获得成长，提升心灵对幸福的感知能力。

在宛如涓涓流水的交流中，洗去身上那载满整个城市的尘埃，让你在不知不觉间消退身心的疲惫与烦躁的心绪，体悟生活与生命的真谛，感悟心灵的成长与自身拥有的无价的财富。

每天你都可以这样清洗自己的心灵。

• 感悟先贤们的心灵洗澡课

《大学》说：“汤之，《盘铭》曰：‘苟日新，日日新，又日新。’”翻译过来，意思是：商朝的开国君主成汤在洗澡盆上刻下了警戒自己的人生箴言：“如果能够一天新，就应保持天天新，新了还要更新。”据说商汤在洗澡的时候，外洗身，内洗心，就是说，他洗澡时外去身上污垢，内去内心的渣滓，所以他洗完澡身心都很舒畅。

成汤的言行引申出来，就是指精神上的洗礼，品德上的修炼。精神上、品德上的洗澡，就如《庄子·知北游》所说的“澡雪而精神”（以雪洗身能清净神志），《礼记·儒行》所说的“澡身而浴德”（用道德来洁身）。思想上的改造也如此，记得女作家杨绛把那本写“干校”生活的书起名为“洗澡”，大概就是这层含义吧。

“外洗身”，好理解。“内洗心”就是洗德，具体怎么洗？古人讲：吾日三省吾身。今天则有人这么说：“内在优于外在，长远优于即时，习得优于天赋，内省优于灌输。”这是被称为“红色牧师”的华中科技大学公共管理学院教授陈海春的自励理念。我觉得，“内洗心”，就是我们在修炼自己时，应当向内去找，寻找和清除心灵的一尘一埃，不断放弃消极的心念、平庸的活法，才能不断升华到更高的层次和境界。

• 浮尘，让有成就的人也不快乐

分析当今人们的各种心理问题，我觉得主要有两类。一种是，他们的处境其实并不算糟，甚至在外人看来他们事业还比较成功，可他们并不感到幸福和快乐。

美国哈佛大学校长来北京大学访问时，讲了一段自己亲身经历的故事。

几年前，他感到自己的工作枯燥无味，实在难于干下去。于是他向学校请了180天假，单独一人到美国南部的乡村去体验生活，想借此缓解自己的烦恼。在那里，他把自己当成一名打工者，做过许多工作，在农场干过杂活，在饭店刷过盘子。最让他难忘的是，他在一家餐厅刷盘子，仅仅做了4个小时，就被辞退。饭店老板解释说：“可怜的老先生，虽然你很努力，可是刷盘子太慢了，我不得不解雇你。”假期结束后，他重新回到哈佛，觉得以往的单调乏味竟然是多么的新鲜有趣，工作成了一种全新的享受。这三个月的乡村打工经历，让他真切地体验到另一种生活的不易，从而清除了在心中积攒许久的“尘埃”。

按常理说，做到哈佛大学校长的位子，应当是相当的成功了，应该对工作对生活都相当满意，实则不然。经过三个月的“所谓幸福生活”的洗礼，让他找到了工作的快乐和意义！央视著名节目主持人崔永元也有类似的地方，他患抑郁症的事和《实话实说》一样路人皆知。用一般人的观点，做到央视的主持人，那是多么的了不起，好多人踏破了N双皮鞋，连市里的电视台都进不去，他干吗还抑郁呢？

名人也有名人的烦恼。换成我们身边的很多人，本来有吃有住了，可心里并不满足，非得要更大更舒适的住房和汽车。难怪有人感叹，当今社会，有房子成了年轻人结婚的潜规则。有人甚至说出了“宁可在宝马车中哭泣，也不愿坐在自行车上笑”的雷人之语。现代社会生活比过去好多了，可人们的幸福感下降了。人心浮躁，贪心不足，笑口难开。

• 每天除尘，让卑者自信快乐

今天人们的心理问题，还有一类，是因为他们不自信。举个例子来说，如果你月收入3000元，你和一个月收入甚至还不到2000元的在一起，就会更有

成就感、幸福感；但是你和一个月收入越过5000元，甚至上万元的人在一起，就会感到很露怯。再比如，刚毕业的学生就业时，面对严峻的就业形势，面对自己不是名校出身，面对新环境，总有无门可入的感觉，生活在他面前展开的是一幅灰蒙蒙的职场画卷：找工作的困难、工作后上司的苛刻、同事的冷漠、城市的竞争压力，工作像西西弗斯（Sisyphus，古希腊神话中的邪恶国王）的工作一样——每天都得把一块巨石推到山顶，日复一日，枯燥乏味……

有很多人就因为自己平凡而自卑，就因为几次失败而感叹：自己只不过是城市中的一滴水，落下去，掉进红尘，被浮躁蒸发成空气。

其实，做人不必如此，再普通的人，只要振作起来，只要每天都给自己清洗心灵，每天努力一点点，每天进步一点点，你就有希望，你就能成功，你就能幸福。

国学实践应用大师翟鸿燊教授曾告诉我们一个每天清洗心灵的方法。准备一些红豆和黑豆，如果你有一个灰色的心理、消极的想法，就抓黑豆，而有一个积极想法就奖赏自己一颗红豆。可能刚开始，你会发现自己有很多黑豆，红豆很少。不要担心，只要事实求是，坚持一段时间，你会发现全是红豆了，那时你就会看到自己的进步，感觉自己的工作和生活越来越顺心，越来越满意。

人活的是心态。态度和行为，有时比能力还重要。因此，不要自卑，“笨鸟先飞早入林”、“早起的鸟儿有虫吃”、“天道酬勤”、“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才”。

记得有人说：“有一种树脂，本来很卑微，时间看上了它，给了它一个非常动作，滴到了一只丑丑的苍蝇身上。几十万年以后，它改称琥珀，有了连城身价。”“有一颗种子，丑陋，细小，烈日晒了它几个月，洪水冲了它埋在阴沟里几个月，焦皮烂骨了，又被狂风刮进了悬崖石缝，只有一星尘埃体恤着它，但就这星点儿尘埃，它也未忘记发芽。接着，根须颤巍巍地抱牢了岩石，支撑着一个无畏的躯体，立在那里100年、200年。后来，它成了名松，有了名字，上了画册，成了著名风景。”

其实人不分贵贱，无论做什么工作，随着岁月尘霾的漂浮，心灵里自然会积满各种各样的灰尘，只有定期清洗自己的思想，清除心里的尘埃，才不至于使思想和心灵积满垃圾，才能更好地工作和生活，并享受其中的快乐和幸福。