



给心灵 洗个澡

[全集]

宿春礼 邢群麟 主编



万卷出版公司



© 宿春礼 邢群麟 2008

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡全集 / 宿春礼, 邢群麟主编. — 沈阳: 万卷出版公司,
2008.3

ISBN 978-7-80759-012-5

I . 给… II . ①宿…②邢… III . 人生哲学 — 通俗读物
IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 028840 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京中印联印务有限公司

经 销 者: 全国新华书店

幅面尺寸: 180mm × 260mm

字 数: 517 千字

印 张: 29.75

出版时间: 2008 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 王宏建

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 潘 松

装帧设计: 施凌云

ISBN 978-7-80759-012-5

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

当今社会，科技迅猛发展，人们的工作、生活节奏越来越快，压力也越来越大。在日常的工作、学习、生活当中，人们承受着各种各样的竞争、挑战，竭力地鞭策着自己，要出人头地，成为社会中最大的赢家。人们的心灵在紧张的劳碌中，变得疲惫和脆弱不堪。人们在享受日新月异的物质文明的同时，也面临着时尚、奢华的魅惑，于不断的攀比、盲从中，逐渐地迷失了本性，丧失了自我，心灵被重重烟尘所覆盖，再难寻见往昔的纯净与安宁。

人的一生中，要经受凄风苦雨的冲击，要面对光怪陆离的陷阱，保持一种什么样的心态，将直接决定你的生活轨迹。如果你以轻松、明朗的心态去迎接生活，以勇锐盖过怯弱，以进取压倒苟安，你的人生将阳光普照、鸟语花香。如果你持一种悲观焦躁的心态去对待生活，你就会如苍茫大海上的一叶孤舟，随时可能迷失方向，甚至还会颠覆、夭折。

生命的旅途中，总有许多意想不到的困难和诱惑在等待着我们，使我们的人生变得任重道远，扑朔迷离。这个时候，我们需要为自己的心灵洗个澡，冲刷掉心灵的污垢，拭去心灵的浮躁和疲乏，让心灵得到呵护和润泽，重新焕发出生命的热情与活力。

《给心灵洗个澡全集》共分为22辑，精选了300多则精彩动人的故事美文，内容涉及心态、心理、淡泊、宽容、尊重、爱、友谊、善良等诸多方面。行文韵律优美流畅，语言细腻清新，于炎炎浊世中，为各方的人们搭建一个心与心交流的平台。

每一篇短文带给你的是一次心灵的悸动，一道顿悟的光芒，一脉沁人心脾的溪水，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的审美愉悦。

朋友，当你于茶余饭后，或是忙里偷闲之时，翻阅此书，你将会明白这样一个道理：决定一个人幸福生活的不是他所处的环境，而是他是否拥有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘审视自己的内心，洗涤自己的心灵，让其永葆生命的纯真和青春的激情，让自己活得更轻松、更自在、更快乐、更洒脱。

编 者

2008年3月





目 录

○ 第一辑 心态决定命运 ○

成功由心态掌控	2
心态影响生活	3
心境不同结果不同	4
正确认识自己	5
脚比路长	6
把任何怀疑的思想驱逐掉	7
美丽的石头城堡	8
信念的力量	9
怀有成为珍珠的信念	11
选准合适的角色	11
积极的心态	13
进取心创造卓越	14
希望让生命之树常青	15
做自己的主人	16
最优秀的人就是你自己	17
生命需要热忱	19

○ 第二辑 做自己的心态调理师 ○

水温够了茶自香	22
---------------	----

想当孔雀的乌鸦	23
恐惧是心灵之魔	24
化解怒气	26
一巴掌毁了孩子一生	27
候选人的脾气	28
击好下一个球	30
攀比使人生的天平倾斜	31
世上最不幸的人	32
急于求成的恶果	33
适时地认识自己	35

○ 第三辑 打破心灵的瓶颈 ○

拥有自我评判的标准	38
切莫丧失自我	39
挣脱心灵的缰绳	40
挣脱“自我设限”	41
走出模仿的壁垒	42
没有遗憾的过去无法链接人生	43
只有你自己注意自己	45
邻座的黑人先生	46
莫因害怕“出丑”而禁锢生活	48
扔掉拐杖，不要依赖	49
羞怯是心灵之网	51
心有多大，世界就有多大	53
将思想指向光明处	54

○ 第四辑 蹚过心灵的冰河 ○

活在今天	56
------------	----

沙漏哲学	57
忧虑不能改变现实	58
忧虑是健康的大敌	59
挣脱痛苦的锁链	61
自卑是心灵的钉子	62
别抓住自己的劣势不放	63
走出过去的阴影	65
怀旧情结适可而止	66
信心创造奇迹	68
悲观是自酿的苦酒	69
内心有阳光，世界就是光明的	71
孤独永远是一个人的舞蹈	73

○ 第五辑 放飞美丽的心情 ○

并没有人捆住你	76
体验生活中美好的东西	77
生活需要阳光心态	78
自我赏识中肯定自己	79
热情让生命流光溢彩	80
灿烂地笑对生活	81
保持心情的弹性	82
上帝给谁的都不会太多	83
换种心情会怎样	84
生命的化妆品	85
决定心情的是心境	86
按自己的曲子跳舞	87
弹奏乐观的心曲	88
特立独行一次	89

○ 第六辑 品尝心灵的静之趣 ○

心平气和好做事	92
为心灵留下一片空白	93
品味孤独	95
修养心灵	97
杂念缠身心难静	98
找寻内在的平静	99
放松的艺术	100
恬静的心房	101
心灵瑜伽	102
心灵空幽如谷	103

○ 第七辑 让心灵诗意地栖居 ○

走慢一些，幸福在你身旁	106
肥皂泡里看到彩虹	107
感应大自然	109
绿色的安慰	110
在行走中顿悟	112
享受诗意人生	113
让青春永驻心田	114
用心感受每分每秒	116
有裂缝的水罐	117
回归大自然	118
把生活当成艺术	120
散文人生	121
在平凡中采撷情趣	122
放飞悠悠的童心	124

○ 第八辑 阳光总在风雨后 ○

只有泥泞的道路才能留下脚印	126
路就在自己脚下	127
失败也是一次机会	128
给自己加油	129
愿望与现实之间	130
不拒绝命运的雕琢	132
给自己一个悬崖	133
希望之灯永不灭	134
别让心态老去	135
“不可能”的成功	136
布朗的几次解雇	137
永不放弃	138
失败时善于变通	139
耐得住等待，苦尽甘来	140
相信自己的梦想	141
失败时不找任何借口	142
经验帮你少走弯路	143

○ 第九辑 走出命运的低谷 ○

生命在，希望就在	146
换个角度看人生	147
岩缝里的小草	148
教授家的大门	150
比别人更努力	151
大鱼奔大江	152
不懈追求才能羽化成蝶	153
最难战胜的敌人是你自己	154

两种人生	155
每个生命都从不卑微	156
苦难与天才	157
转移和排遣痛苦	158
89 高龄横渡大西洋	159
充满希望地生活	160
做人生的强者	161
或许那也没什么大不了的	163
用乐观的情绪自救	164
在逆境中开拓人生	165

○ 第十辑 学会选择，懂得放弃 ○

地图人生	168
失去是一种获得	169
学会放弃	171
告别旧我	172
人生要有所选择	173
把握命运的伟大力量	175
善于取舍	176
放弃是一种智慧	178
下山的也是英雄	179
放弃是为了更好地选择	181
两个不同命运的樵夫	182
背石头上山	183
年轻人学打猎	184
脚踏实地是最好的选择	185
为爱而放弃	186
能上架更要会下架	188
关上过去的门	189

○ 第十一辑 永葆一颗平常心 ○

平平淡淡才是真	192
宝贵的平常心	193
人生如吃饭	195
控制好自己的欲望	196
简单就好	198
严格要求自己	200
安守本分	201
点金术	202
嫉妒的桃树	205
宠辱不惊	206
贪婪到极致是虚无	208
人心不足蛇吞象	210
迈尔的悲剧	211
欲望背后是陷阱	212

○ 第十二辑 感恩点亮生命之灯 ○

感恩带来幸福	216
失去火把也会有光明	217
常怀一颗感恩的心	218
感恩带来好运	219
感谢一杯牛奶	221
戴胜鸟和它的孩子	222
孝心是无价之宝	223
表达感恩之心	224
为老师干杯	225
幸运的蚂蚁	226
给奶奶带去阳光	228

感谢对手	229
做人要知恩图报	230
感谢生活	232
最后一关	233
感谢你所拥有的	234

○ 第十三辑 播种善良的种子 ○

奉献收获爱	238
及时行善	239
勇敢地付出	240
善行会带来好运	241
秋天的童话	243
助人即助己	244
仁慈的报酬	246
经受住善恶的考验	247
提灯笼的盲人	248
上帝不愿听见的谎言	250
给予之心	251
第 100 个客人	253
同心圆	254
爱心救赎心灵	255
珍贵的同情心	257

○ 第十四辑 爱让生命绚烂多姿 ○

爱情是什么	260
直面现实，不失浪漫	261
珍惜眼前人	263
爱我的人还是我爱的人	265
不完美也幸福	266

好马也吃“回头草”	267
爱其实很简单	268
成金之爱	269
母亲买的水果	270
买爸爸的1个小时	272
爱情不可以握得太紧	273
爱需要勇气	274
“青草娃娃”的爱	275
伟大的亲情	277
不要仇恨而要爱	278
当爱已成往事	280
爱情在于经营	281
天使之爱	282
爱不一定要占有	283
爱的双方是平等的	284
爱是生命最好的养料	285
母亲永不卑微	287
与家人和睦相处	288
父爱无言	289

○ 第十五辑 友谊是心灵的甘泉 ○

友谊是生命的需要	292
友谊拓宽人生道路	293
患难见真情	294
用真诚之水浇灌友谊之花	295
只因是朋友	296
管鲍之交	298
羊角哀和左伯桃	299
信任的力量	300

信任你的朋友	301
友情是一副灵药	302
距离产生美	303
莫以小人之心，度君子之腹	304
龙王和柏林墙	305
鹿与豺交朋友	306

○ 第十六辑 敞开心扉，学会分享 ○

真正的富有	310
把爱与人分享	312
接受别人的帮助	313
天堂与地狱	314
别独享荣耀	315
自私的渔夫	316
学会与人分享	318
满足藏在付出的怀抱里	319
高贵的秘密	320
荒芜的花园	321
拉希德的梳子	322
圣诞礼物	324
打破吝啬的樊篱	326
接受不可避免的现实	327
已经碎了，回头何益	328

○ 第十七辑 发现你心灵的力量 ○

懂得尊重他人	332
体谅的力量	333
不要吝啬自己的掌声	334
学会欣赏	335

欣赏对手	336
把“请”挂嘴边	337
乞丐的自尊	339
挺起刚正的脊梁	340
我有我的工作	341
萧伯纳与小女孩	342
一份牛排	343
法拉利与宝马	344
生命永远不会贬值	345
捍卫尊严的决斗	346
埃迪送给老师的圣诞礼物	347
生命需要赞美	349

○ 第十八辑 宽容 ○

宽容是财富	352
不要轻易责备	353
学会宽恕	355
懂得宽恕自己	357
以爱包容仇恨	358
五彩路	359
多点雅量面对嘲笑	360
平心静气地说声“没关系”	361
宽容是一种气度	363
不要太苛刻	365
走出心灵的监牢	366
最绅士的报复	367
别让仇恨的种子“遗传”	369
生气时绕着土地跑3圈	370
且咽一口气	372
顾及别人的感受	373

一位父亲的宽容	374
---------------	-----

○ 第十九辑 让心灵快乐地舞蹈 ○

快乐在我们心里	378
心就是快乐的根	378
快乐的小叫花子	379
魔法戒指	381
快乐的秘诀	382
给予即是快乐	383
快乐的交易	384
知足常乐	386
享受快乐	387
因为快乐，所以快乐	388
做快乐的主人	389
快乐是心的天堂	390
今天最快乐的事情	391
快乐藏在点滴之中	392
快乐的真谛	393
35 张贺卡	394

○ 第二十辑 幸福的钥匙在你心中 ○

幸福的哲学	396
珍惜所拥有的	397
幸福源自心态	398
健康是福	400
运动让生命之树常青	401
幸福要用心发现	403
幸福是最大的财富	403
人人都享有幸福	404

你是世界上最幸福的人	406
合适的才是最好的	407
豁达者的幸福	408
幸福就在身边	409
幸福要靠追求	410
美丽的金雕像	411
幸福只是一块黑面包	413

○ 第二十一辑 演奏生命的乐章 ○

活出生命的价值	416
经营你的强项	417
挑战你自己	418
听从心灵的召唤	419
主动赢取机遇	420
敢于冒险	421
达尔文的童年	423
“蜘蛛人”之谜	425
黑带的真正含义	426
永远坐在前排	428
命运在你掌中	429
人生需要设计	430
想好了就去做	432
无限的潜力	433
一切皆有可能	434

○ 第二十二辑 享受精彩的人生 ○

要懂得欣赏自己的生活	436
珍惜生命	437
人生无所谓输赢	438