

<<每天给心灵放个假>>

图书基本信息

书名：<<每天给心灵放个假>>

13位ISBN编号：9787541126864

10位ISBN编号：7541126861

出版时间：2008-5

出版时间：四川文艺出版社

作者：汤勇

页数：105

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<每天给心灵放个假>>

### 前言

没想到这么快就能第二次来到阆中。

第一次是今年春上，参加重庆书展签名售书活动后，我慕名来此专访。

第二次则是因为大型历史纪录片《风云三国志》的拍摄，我带着摄制组来拍阆中城里的张飞庙。

地与人是一样的，有些地方你去过很多次，但总不能给你留下什么印象，有些地方只需去一次，就会给你留下终生的记忆。

阆中便属于后一种。

张飞随刘备入川之后，被派到川北镇守，驻节阆中。

直到公元221年被部将范疆、张达所害，他生命中最后的六年，便是在阆中城中度过。

走在阆中古城的石板上，看到沉沉夜色中的朦胧灯火，我禁不住生出疑问，像张飞这样烈火一般燃烧的人，如何消受阆中的这份优雅与安谧？

张飞的横死便是因为他的粗鲁与暴躁，但他的性格显然没有成为阆中的品质。

张飞死后，阆中还出过四位状元，二百多名进士。

因此可以说，锦心绣口、文采风流才是阆中固有的特性。

第一次来阆中时，认识了几位生于兹长于兹的文化人。

其中有一位叫汤勇，乍一听这名字，与张飞的名字一样充满武气，再看他的个头儿，一米八几，粗粗壮壮的，比张翼德或许还要生猛。

但开口说话，慢条斯理，又似乎是泡惯了茶馆的闲雅之士了。

这次重米阆中，汤先生送给我一部他的新著《每天给心灵放个假》，单看书名，就引起我的兴趣。

是夜，于嘉陵江畔的旅馆里，我随便翻阅，便觉得汤先生的文章写得机智。

他选取古今中外许多小故事，来说明给心灵放似的种种好处。

读完后，我的感受是，这种文章出自阆中的作者，文乃是乡风滋润的结果。

常言道一方水上养一方人。

草原养骏马、天空养雄鹰、江南养美人。

这山环水绕的阆中城里，养的便足汤勇这样养心养性的文人了。

汤先生并非专业作家，而是公务员的身份。

援笔为文乃是他八小时之外的爱好。

他说，写一点小文章，亦是给心灵放假的一种方式。

讲求生活质量，现在已是国人的热门话题。

大凡某一个话题热了起来，一定是这方面出了问题，需要引起重视了。

现代人的生活，若从物质层面来说，比起二十年前。

可谓有了质的变化。

但其精神生活，则陷入新的困窘。

过去的困窘，是由禁锢而产生；现在的困窘。

则是因为诱惑太多而产生。

一旦社会给人们提供了多种选择，则人们的精神便很难抱元守一了。

所谓浮躁，乃是因为心灵中的奢望太多，为满足这些奢望，昼夜胡思乱想，身体像打了激素，老是安静不下来。

如此心志迷惘，人的情绪怎能正常，精神如何健康？

所以说，一个奢求太多的人，不要说给心灵放假，就算不给心灵额外增加负担，已算是万幸了。

那一夜，小酌两杯之后，汤先生陪我到一家茶馆里坐下，一边品茶，一边欣赏川北的皮影戏《张飞审西瓜》。

茶馆里落座的人不少，看他们喝着茶、嗑着瓜子，望着皮影的那副陶醉的样子，我不禁感慨，这些茶客，正在给心灵放假啊！

是夜，回到旅店后，汤先生要我给他写字留念，我想了想，谄了四句：秋光浓处有轻寒，翠满楼头玉满滩。

<<每天给心灵放个假>>

若许心灵能放假，阆中城里作神仙！  
2007年1月1日薄暮

## <<每天给心灵放个假>>

### 内容概要

生活也许不能每天都是艳阳高照，人生也许不是每天都能如意顺畅，但是我们完全可以：每天给生活一缕清风，每天给心灵一次放假，每天给生命一帖处方，每天给人生一个惊喜，每天给自己一片阳光……《每天给心灵放个假》系列丛书就是有如此作用的一套书籍。它将以讲故事的方式，引领你走向心灵的轻松之路。

## <<每天给心灵放个假>>

### 书籍目录

让成败尽在掌握 第1天 成功不需要借口 第2天 敢于从头再来 第3天 想着成功就能成功 第4天 要敢于冒必要的险 第5天 双赢的人生智慧 第6天 最可悲的是碌碌而无为 第7天 不为誓言所困 第8天 集中于一个目标 第9天 不要为打翻的牛奶而哭泣 第10天 在屈辱中奋进 第11天 不要坐失良机 第12天 选定最有可能实现的目标 第13天 追求忘我境界 第14天 得意时不能忘乎所以 第15天 态度决定一切 第16天 成功并不是遥不可及 第17天 害怕失败更会失败 第18天 成功一定要有远见 第19天 逆境更能看清方向 第20天 成功贵在坚持 第21天 坚强意志是通向成功的钥 第22天 走出自我失败的误区 第23天 把身后的门关上 第24天 不要跌倒在成功上 第25天 不要怕犯错误 第26天 成功不能仅靠投机取巧 第27天 在忍耐中走向成功 第28天 依赖影响人的发展 第29天 要保持冷静的头脑 第30天 突破思维定势

10月 第1天 快乐就在分享中 第2天 善于与寂寞相处 第3天 缩小痛苦 第4天 幸福取决于生活态度 第5天 生活中少些牢骚 第6天 尽情享受生活的乐趣 第7天 在生活中添加一点儿幽默 第8天 生活中应多一些善意的谎言 第9天 会工作也要会生活 第10天 凡事往好处想 第11天 不要败给悲观 第12天 人活得越简单越好 第13天 身在福中要知福 第14天 快乐就在做事中 第15天 学会自嘲 第16天 知足者常乐 第17天 从工作中找到乐趣 第18天 健康是人生最大的财富 第19天 让痛苦激发你的内在潜力 第20天 把非议和谩骂还给对方 第21天 避免和对方发生正面冲突 第22天 不要被闲言碎语击倒 第23天 不要自寻烦恼 第24天 战胜孤独 第25天 不要随意生气 第26天 都有难念的经 第27天 有善良才会有快乐 第28天 不必自欺欺人 第29天 抛弃无端猜疑 第30天 忙里也要能偷闲 第31天 给予比索取快乐让友爱弥漫人间

第1天 真情是最宝贵的财富 第2天 让理解走进你的生命 第3天 谁言寸草心 第4天 不要让冷漠继续 第5天 温暖胜于严寒 第6天 爱是一种巨大的力量 第7天 善待身边的每一个人 第8天 同心协力便可战胜一切 第9天 合作是通向成功的桥梁 第10天 不要被表象所蒙蔽 第11天 用爱化解仇恨 第12天 赞美的力量 第13天 友谊要经得起考验 第14天 帮人要恰到好处 第15天 是爱就要珍惜 第16天 发挥团队的作用 第17天 朋友要有选择而交 第18天 把争斗化为和气 第19天 爱是一种无私奉献 第20天 对孩子不能溺爱 第21天 孝敬老人是传统美德 第22天 让世界充满爱 第23天 有亲情才会有幸福 第24天 及时表达感激之情 第25天 敬人者人敬之 第26天 有付出才有回报 第27天 赞美应把握好度 第28天 多些自责多些祥和 第29天 切莫忘恩负义 第30天 从心笑起

## <<每天给心灵放个假>>

### 章节摘录

第1天成功不需要借口心灵感悟面对人生失败或失误，有的会深刻反思迎头赶上，有的会找出一大堆借口，百般掩盖，然而人生不需要借口。

借口是拖延的温床，借口是推卸责任的托词。

借口是懦弱者的挡箭牌与避风港，借口是失败者的止痛散和安慰剂。

借口虽给你安慰，却像瘟疫毒害着人们的灵魂。

借口虽给你退路，却像毒品一样丧失你的斗志。

再真实的借口也不能迷惑人们的视线，再美妙的借口也遮掩不住事实的真相。

一个优秀的人，一个成功的人，永远不会为人生寻找任何借口。

心灵故事美国西点军校有一个广为传诵的悠久传统，就是遇到军官的问话，只有四种回答，即“报告长官，是！”

”“报告长官，不是！”

”“报告长官，不知道！”

”“报告长官，没有任何借口！”

”除此之外，不能多说一个字。

据美国商业年鉴统计，二战后，在世界五百强企业中，西点军校培养出来的董事长有一千多名，副董事长有两千多名，总经理、董事一级就有五千多名。

“没有任何借口”是西点军校奉行的最重要的行为准则，是西点军校传授给每位新生的第一个理念。

第2天敢于从头再来心灵感悟当你与你的朋友因误会而分开，一旦误会消除为什么不重归于好呢？

当你曾经热爱的工作因种种原因失去，你为什么不可以从头再来呢？

人生苦短，人生肯定会有许多失败，失败之后也要敢于从头再来。

失而复得的友谊，彼此会更加珍惜。

另起炉灶打拼的工作，做起来更有一番滋味。

失败之后从头再来，人生就会精彩无限。

好马要吃回头草，面对机会，头脑要灵活，该回头时就回头，别错过了机会留下遗憾。

心灵故事有一群马在一望无际的草原上吃着鲜嫩的青草，它们觉得这是上苍的恩赐，它们一个劲地吃着，从这头一直吃到那头。

到了尽头，竟是一片大沙漠。

这时候几乎所有的马都惋惜再也吃不到青草了。

有的马继续前行。

最终死在了沙漠里。

有的马立在原地。

宁肯饿死，也不回头，它们都是好马，好马不吃回头草！

只有一匹马，它坦然地吃着回头草，从这头吃到那头，再从那头吃到这头，其他的马都死了，只有它依然活着。

第3天想着成功就能成功心灵感悟成功人士成功的途径各不相同，但善用意识和潜意识却是相同的，人的意识和潜意识，是支配人行动的巨大力量。

一个人想成就某件事，他会竭尽全力克服艰难险阻。

一个人想使身体变得强壮，他会变着法子刻苦训练。

一个人想着成功，他就有可能通过不懈努力取得成功。

一个人想着失败，他的意志就会崩溃，精神就会不振，失败也就在所难免。

一个人期望越多。

获得的也越多；一个人期望越少，获得的也越少。

成功只能有缘于具有成功意识的人。

心灵故事杰克逊小时候身体很差，面对自己瘦弱的身体，他的自信心没有了，常常显得很孤僻。

上学的第一天，老师对他说：“小杰克逊，我从你妈妈那里得知，你身体瘦弱，常常为此不开心，这

## <<每天给心灵放个假>>

样下去，你会变得越来越瘦弱，给我的感觉，你其实是一个很强壮的孩子。

”杰克逊吃惊地问：“老师，我怎么是一个强壮的孩子呢？”

”老师亲切地拉着他说：“你天天心里只要想着我很强壮，我最棒，并挺直腰杆，相信自己任何事都能做到，很快地你就会成为一个真正的男子汉。

”小杰克逊之后便按照老师的话去做，自信心增强了，身体也强壮起来了。

第4天要敢于冒必要的险心灵感悟做任何事情必然成功的概率很小，从意外与失败中去挑战成功，就要具备必要的冒险精神。

舍不得孩子套不住狼，风险与机遇往往同在，风险背后通常是机遇无限，机遇中也总是暗藏着风险。

商战法则是冒险越大赚钱越多，每个成功的犹太商人，必定具备乐观的冒险意识。

当然冒险不是蛮干瞎闯，其前提是要把胆和识有机结合。

无识的冒险是莽夫，无勇的冒险是懦夫。

心灵故事一个灵魂飘到上帝面前，要求上帝给他作最好的安排。

上帝说：“你就准备做人吧！”

”做人风险太大，有残疾、有诽谤、有瘟疫……”灵魂答。

“那就做牛吧！”

”做牛要忍辱负重，要任人宰杀。

”上帝让他做老虎、做狮子、做江河、做植物，灵魂都以风险太大而拒绝。

最后灵魂对上帝说：“做上帝没有风险，就让我留在您身边侍候您行吗？”

，，上帝说：“我也有风险，人世间难免有冤情、困苦，我同样避免不了受到谩骂与指责……”说着，上帝扯过一张虎皮，把灵魂包裹起来，推下界去：“去吧，你做它正合适。

”第5天双赢的人生智慧心灵感悟双赢作为一种创新的思维，一种全新的竞争意识，一种合作的最高境界，一种高雅的人生智慧，已经渗透在现实中的方方面面。

在如今的时代无处不在，不管是人与自然、人与环境，还是人与人、人与社会之间，双赢总是最好的选择与结果。

双赢不是一味地你输我赢，不是相互攻击，两败俱伤，更不是非要比试个高低不可。

而是把人际交往视做互惠互利的舞台，把双方满意作为竞争的出发点，具有双赢思维的人，都具有正直、成熟和包容的品格。

心灵故事从前，有一位皇帝要建宫殿，请来了两个技艺超群的木匠和石匠，在施工中，木匠的徒弟受了师傅的责备而心生怨气，于是把木匠的尺子磨短了一厘米，后来木匠做成的木制品都比设计的要短一厘米，为此师徒俩都面临着问斩的命运。

石匠听到后，便把地基降低了一厘米，这样便与木匠做的完全吻合了，木匠师徒得救了。

## <<每天给心灵放个假>>

### 编辑推荐

《每天给心灵放个假:秋之卷》由四川文艺出版社出版。



<<每天给心灵放个假>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>