

<<给心灵洗个澡>>

图书基本信息

书名：<<给心灵洗个澡>>

13位ISBN编号：9787801757319

10位ISBN编号：7801757319

出版时间：2008-1

出版时间：长安

作者：裴玲

页数：388

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>

## <<给心灵洗个澡>>

### 前言

自2004年版《给心灵洗个澡》一书出版后，立刻受到了广大读者的喜爱，很多备受生活、工作压力的人们都从本书中找到了清洗心灵污垢、放松心情的方法。

而且还有很多读者因为喜欢这本书，而把自己的读后感发表在网 上，他们中有著名影星，有国企的老总，有外企的主管，有普通白领，有大学生。

著名影星佟大为在接受记者采访时说：“最近在看一本名叫《给心灵洗个澡》的书，教自己如何放松、辨证地思考一些问题。

书里的故事大都短小精悍、很有哲理，值得一看。

”人民日报海外版刊登的一篇文章中说：“个人成长的历史，就是心灵跋涉的历史。

时间久了，难免蒙上些灰尘，于是有了一本书：《给心灵洗个澡》，书店的排行榜上很是红火。

细细读来，能明白很多浅显但容易被我们忽略的道理：决定一个人命运的不是他所处的环境，而是决定于他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

”安徽某供电公司总经理王爱华说：“哀莫大于心死，改造客观世界，必须改造主观世界。

企业落后不可怕，可怕的是落后的惯性心态。

这个问题如何解决？

……《给心灵洗个澡》等就是改善员工心智模式的一本好书。

”一位署名为“学子”的大三学生说：“我手边有一本书——《给心灵洗个澡》，是无意中在书店看到的。

这本书浅显易懂，篇幅也都很短小，是那种可以在车上、在床边、在餐桌边随时翻看的书。

单看目录，就已经让人有种心动的感觉了：第一辑心态决定命运；第二辑活的是心情；第三辑困境中体会快乐……要是你想通过一些短小的哲理故事，明白如何拥有健康心灵、保持积极心态、创造美好生活的活的话，相信这本书能带给你一些启迪。

”为了满足更多读者的需求，我们在2006年出版了《给心灵洗个澡全集》，却在出版后一个月内即连续加印了两次，之后一度畅销。

这本书的畅销使我们越来越了解现代生活带给人们的空虚和急需慰藉的心理。

2007年，应一些读者朋友的要求，我们以调整心态为出发点，在原书风格的基础上再一次续写《给心灵洗个澡》，命名为《给心灵洗个澡全集》——正确调适自己心态的方法，现正式推出，以飨读者。

。

编者 2007年10月

## <<给心灵洗个澡>>

### 内容概要

日常生活中，大多数人的痛苦，都是因为自己看不开，放不下，一味固执造成的。

痛苦犹如人心录中的垃圾，有形垃圾容易处理，无形的垃圾最难处理。

随时清洗自己的心灵，才能洗掉贪欲、虚荣、自卑，才能使自己保持心灵的平静，淡泊明志、宁静致远。

常给心灵洗个澡，让自己拥有一颗宁静的心，从容面对每一天！

本书通过许多富有哲理的生活故事，让人们明白如何才能经在当今社会拥有一颗健康的心灵，保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。

相信读者一定会从中受益，把书中的指导原理运用到现实生活中，获得心灵的洗涤与升华！

## &lt;&lt;给心灵洗个澡&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 改变观念，才能改变人生 放低自己的起点 你并不比别人差 别让人生成为一个死结 让你的意志薄弱见鬼去吧 放弃不切实际的想法 学会释放心里的闷气 敞开紧闭的心门 不为金钱而工作 突破心里的障碍 没有什么是不可能的 自信是构筑一切的基石 适量的运动能缓解压力 信心可以使我们获得奇妙的力量 善待自己，不苛求自己 保持一颗清醒和警觉的心 知足是生活美好的前提 人经常跌倒在自己的长处上 打败你的是被你忽略的小事 面带幸福感的人 would 感到更幸福

第二章 伴随着岁月的流逝而成熟 从最近的目标开始 没有教训就成不了大器 积累必要的经验 从“菜鸟”成长起来 选择决定人生结局 投资未来才能节省时间 把不足变为力量 为自己搭梯子 在挫折中成长 在绝境里寻找新的生机 积极的思想能使地狱成为天堂 把自己带到人生的悬崖 喜爱自己 塞翁失马，焉知非福 急功近利只会事倍功半

第三章 忽略人生路上的旁枝杂草 把聪明收藏起来 别去钻生活的牛角尖 你做的不一定比别人好 拥有一颗宽容之心 得饶人处且饶人 多一份冷静、少一份怒气 吃一次亏，就积一分德 该糊涂时就糊涂 不要死记着别人的缺点 别去得罪小人 演好自己的角色 留住最宝贵的 放弃才是真聪明 对他人的付出要有所回报 说不时要像说是一样友好 坦白是使人心地轻松的妙药 最好洗耳恭听所有人说的话 使自己成为别人的朋友 装糊涂有时是最佳的选择

第四章 健康才是你最重要的资本 没有健康风度无从谈起 每天坚持做一点运动 饮食要有节制 不要让自己成为工作狂 心胸旷达才能带来健康 最好的医生就是自己 信心是健康的基础 生命是上苍赐予我们的礼物 健康胜过金钱 笑是健康的养料 忧则伤神，乐则长寿

.....第五章 坦然而对缺憾和不足第六章 失意时不妨换个角度看世界第七章 把追求成功当成一种习惯第八章 用平常心去看待生活第九章 做什么，才能成为什么

## &lt;&lt;给心灵洗个澡&gt;&gt;

## 章节摘录

每个人都希望自己能够做到最好，所以，他们通常在一开始就把自己的起点定得过高，他们往往依据昔日的最佳状态来衡量今天。

比如，失恋后便发誓要找一个比前任女友更优秀的女孩，可在茫茫人海中数度寻觅后，觉得哪一个都不合格，结果到头发发白时还是“孤家寡人”；在外企工作了三个月被解雇后，便把自己的下一份工作定为世界500强企业之一，即使一般的企业主动表示愿意录用，也不愿意去，结果在人才市场上忙碌了一阵后还是在家待业……其实，我们只要把自己的起点放低一点，结局肯定是另一种情况。

王明是一家公司的技术人员，由于经济不景气，那家公司倒闭了。

他东家问西家寻跑了大半年，依然没有找到适合自己的工作，为此，王明整天常愁眉苦脸、闷闷不乐。

父亲语重心长地问他：“你面试过这么多家公司，难道就没有一个岗位适合你吗？”

“王明说：“有，只是工资太低了，只有七八百元。”

“那也好啊！”

先干着嘛，你干得好了老板自然不会亏待你。

“父亲说。

王明说：“七八百元工资，太低了，我不想干，我在原来的那家公司月薪是2000元，所以我现在要找的工作，月薪也不能低于2000元。”

“父亲听后对王明说：“明天跟我一起去卖菜吧！”

第二天，到了市场，王明与父亲把新鲜的蘑菇摆在货架上，一会儿，就有一个中年妇女来问：“蘑菇多少钱一斤？”

“父亲说：“1块2角一斤。”

“中年妇女说：“整个市场就你家的贵，别人都卖1块钱一斤。”

“父亲说：“我这里的蘑菇是整个市场最好的。”

“中年妇女撇撇嘴走开了。

以后发生的情况和刚才的相差不多。

接连有好几个人问过价后都走开了。

王明有点儿着急了，对父亲说：“咱们也把价钱放低点儿吧！”

“可是父亲却说：“我们的蘑菇这么好，还怕没人要啊？”

不急！

“一会儿，又来个问价的。”

父亲依然坚持自己的价钱。

那人非常想要他们的蘑菇，就是嫌贵，他软磨硬磨说：“1元钱1斤，这些蘑菇我全要了。”

“父亲依然坚持低于1块2角不卖，那人只好叹了口气离开了。”

买菜的人越来越少了，全场的菜价开始往下跌，其他摊位的菜几乎所剩无几，惟独王明家的几乎一点儿没卖出去。

王明说：“市场都快没人了，咱们也降价吧，这些菜放到明天就不新鲜了。”

别人都降价甩卖，咱们也这么做吧！”

“可固执的父亲依然说：“不行，咱们的菜这么好，不能降价。”

“就这样，王明的父亲坚持不降价。”

结果所有的蘑菇全都扔进了市场的垃圾箱。

回家的路上，王明埋怨父亲说：“早上人家给1块钱时为什么还要坚持啊，卖掉不就可以了吗？”

也不会落个这样的结局啊！”

“父亲笑笑说：“是呀，早知道就将菜价的起点放低一点儿了，只可惜现在那些菜只能躺在垃圾箱里，毫无用处了，当初真不如降价卖了。”

“王明还要说些什么，被父亲打断了，他继续说：“看看你自己，再看看那些菜，你们的处境不是一样吗？”

<<给心灵洗个澡>>

”有了父亲的教导和卖菜的经历，第二天，王明就在一家公司找了一份月薪1100元的差事。我们每一个人在定自己的起点时，不仅要清楚自己的能力，更加要注意结合自己所处的实际环境。不要拿自己的昨天来要求自己的今天，只要你把自己的起点放得低一些，眼前的困难自然就能迎刃而解，人生也将会有另外一番风景。

P2-3

<<给心灵洗个澡>>

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>