第一图书网, tushu007.com

# <<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：9787546356723

10位ISBN编号：7546356725

出版时间：2011-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：郑红峰

页数：243

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

人生的路就如赛车的道，疾驶中需要驿站。
放慢脚步，听一听自己的心灵，别让行程有太多的遗憾。
每天给你的心灵新的启发、新的触动、新的观念，让原本就相对成熟的你更能把握好自己的命运，让原本浮躁的心灵宁静一点，让原本无聊的生活充实一点，让原本冷酷的世界温暖一点。
生活中，有许多事情是我们难以预料的。
我们不能控制机遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，却可以整理自己的心情。
只要活着，就有希望。
有位医生素以医术高明享誉医学界，事业蒸蒸日上。
但不幸的是，就在某一天，他被诊断患有癌症，这对他不啻当头一棒。
他一度情绪低落，但最终还是接受了这个事实，而且他的心态也为之一变，变得更宽容，更谦和，更懂得珍惜自己所拥有的一切。
在勤奋工作之余，他从没有放弃与病魔搏斗，就这样，他已平安度过了好几个年头。
有人惊讶于他的事迹，就问是什么神奇的力量在支撑着他。
这位医生笑盈盈地答道：是希望。
几乎每天早晨，我都给自己一个希望，希望我能多救治一个病人，希望我的笑容能温暖每个人。
这位医生不但医术高明，做人的境界也很高。
每天给自己一个希望，给自己一个目标，给自己一点信心。
希望是什么？
是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。
每天给自己一个希望，我们将活得生机勃勃，激昂澎湃，哪里还有时间去叹息，去悲哀，将生命浪费在一些无聊的小事上？
生命是有限的，但希望是无限的，只要我们不忘每天给自己一个希望。
我们就一定能拥有一个丰富多彩的人生。
的确如此，人生不能没有希望，没有希望的人生是苍白的，希望能给我们以力量和勇气，指引我们去克服人生旅途中的千难万苦。
本书正是为处在不同人生困惑的人编写的一本心灵希望指南。
书中用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，具体介绍了人们应如何调整心态。
当你逐页阅读本书时，你将明白这样一个道理：一个人的命运并非取决于他所处的环境，而是取决于他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘为自己的心灵寻找希望与寄托，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。
当你逐页阅读本书时，你将会明白：如果并非先天俏丽，我们就要接纳并张扬自己；如果我们不能张扬，至少我们要自信起来。
无论物质是否富足，我们总该认清金钱对人生的腐蚀；无论成功的巅峰多么诱人，我们也要懂得生命中的坚强和柔韧；如果不能改变别人，那就让我们在和睦相处中创造快乐；如果我们无法改变事实，我们也要换一种心情生活；无论成功与否，我们都有权利体悟万物的彼此呵护。
你可以在茶余饭后或者工作之余，或坐在公园的一隅，或靠在床背，随手翻开其中一页，获取与人交往、待人处世的智慧良方。
我们建议您将此书置于床头，使其成为你每晚寝前的“精神点心”，躺在床上你可以回想一下，今天是否应用了这些黄金法则，收到了怎样的效果。
养成这些良好的思维习惯，成功之日不再遥遥无期，你的人生也会更完美。
朋友，如果你需要更正确地认识自己，更有效地把握自己，那么请到这本书中去寻找吧！
它不仅是快乐的享受和感情的赠予，更是沟通心灵的桥梁和医治心灵的良药。

## 内容概要

郑红锋主编的《给心灵洗个澡(最美文)》是为处在不同人生困惑的人编写的一本心灵希望指南。
书中用大量经典的、充满智慧的故事和深入浅出的道理，具体介绍了人们应如何调节心态。
当你逐页阅读《给心灵洗个澡(最美文)》时，你将明白这样一个道理：一个人的命运并非取决于他所处的环境，而是取决于他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下，都不忘为自己的心灵寻找希望与寄托，以便让自己活得更轻松、更自在、更洒脱。

## 作者简介

郑红峰，男，河北遵化市人，1980年生，2002年毕业于北京大学法学院；现为北京著名经济文化策划人、畅销书策划人、北京国图博雅文化公司总经理。
曾用笔名大洋、三言，策划并创作《与公司共命运》、《为你自己工作》、《感恩的心》、《硅谷禁书》等系列知名畅销书。

# <<给心灵洗个澡>>

## 书籍目录

第一辑 信心与爱做支撑
自由飞翔
感谢被接受
地震中的父与子
信心与爱做支撑
三瓶彩子
丽莎的经历
小镇居民
观念决定一生
她赢得了另一个世界
山村孩子的读书梦
意外的收获
懒惰趣话
记忆的碎片
无拘无束
聋哑影后
荒岛上的公爵兰
树最迷人的地方
成功源自信心
滚下山的将军
第二辑 幸福是灵魂的香味
美德犹如耳鸣
保持清醒
如果是我
善因结善果
生病
把握机会
美丽的凯瑟琳
最后一壶水
释放自己
魅力源于内心
工作着是美丽的
坚强地活下去
智慧的痛苦
捡酒瓶的男孩
能应付过去
学会勇敢面对
与人无爱亦无憎
幸福是灵魂的香味
难忘的一课
时间和爱的故事
空空的魔盒
拯救海龟
助人为乐
第三辑 宽容的至高境界

兄弟，我们不哭
系好你的鞋带
没有绝望
多疑的布兰克
庸医与华佗
宽恕
如歌的友情
生存的智慧
无识毋宁死
做个快乐的人
猫头鹰的墓志铭
化险为夷
信用
宽容的至高境界
认准自己的目标
行动改变命运
求证公理的孩子
老人与鹰
意念能跳多高
烈马和女孩
第四辑 当玫瑰开花的时候
情网泄密
上帝没有光环
心中的枷锁
小镇上的裁缝
可怕的热情
做不成的买卖
追忆台风之夜
往事如烟
勤奋智慧的人生
漫长的十五小时
一条缎带
一个小女孩的梦想
比金子还贵重
当玫瑰开花的时候
不平凡的农夫
原谅我的抱怨
不厌烦的顾客
我的双手还在
小伙计创造大奇迹
第五辑 生命如此之美
命运女神
农夫的请求
一句问候
生活是一场考试
我的心灵旅途
不仅是为了那块砖头

坚持到最后
相信自己
奇迹总会发生
自己带自己去钓鱼
改变一生的一句话
古九谷瓷瓶
不能完美
寻找自己
迈出第一步
球王的紧张
征服最后的敌人
第六辑 机遇靠自己发现
换个方式
畏惧美丽
人性跷跷板
可曾记得爱
口吃的经理人
向着目标前进
神奇的鹅卵石
颜色争功
捕老鼠的陷阱
终极的自我
法拉第的勇敢
富翁的思维方式
机遇靠自己发现
松鼠的优势
改变态度
荡秋千
我就是我
第七辑 当你微笑的时候
相信自己
才智与品质
幸福住在隔壁
最后一搏
享受自己的生活
华盛顿大度结友
杰克逊情场决斗
人间里的自煎
寻找鲍尔吉
最优秀的推销员
一千颗弹珠
敬畏生命
如花的心情
天生我才必有用
自信就是力量
重逢在陌路
窗棂上舞动的精灵

第一图书网, tushu007.com



钻石宝藏
最美的礼物
外套
飞行之梦
不断请求
海上漂流
赚取五戈比
当你微笑的时候
去旧金山的机票
生命的滋味
神奇的绿拇指

## 章节摘录

自由飞翔　那些常常让我们烦躁的约束实际上是能够帮助我们不断进步的动力之源。
　在一个多风的春日，我看到一些年轻人正在放风筝，他们玩得很开心。
那些色彩斑斓的风筝外形各异、大小不一，看起来像一群美丽的鸟在天空中舞蹈。
当风筝被狂风吹得偏离时，年轻人们就拉紧、调整手中的线。
　风筝没有被吹走，而是升到了更高的位置。
它们摇着扯着，但是控制它们的线和笨重的尾巴拖着它们，于是它们只能逆风向着更高的方向飞着。
它们挣扎着、摇晃着想要摆脱线的束缚，好像在说：“ 让我走！
让我走！
我想要自由！
”它们越是挣扎着想摆脱线的控制，便飞得越优美。
最后，有一只风筝成功地挣脱了。
它好像在说：“ 终于自由了。
可以跟着风自由飞翔了。
”　然而，刚刚获得自由的风筝又受到无情的风的支配。
它最后笨拙地坠向地面，落到了一堆杂草丛里，线缠在一棵干枯的灌木上。
“ 最终的自由 ”就是摆脱原有的束缚，能够自由地飞翔——实际是无力地躺在污泥里、无能为力地沿着地面被风吹着走，无生气地寄居在某个地方。
　有的时候我们就像这只风筝。
命运给我们逆境、约束和规则让我们从中得到锻炼，这样我们能够长得更强壮，收获得更多。
约束就像是控制风筝的线，能让我们飞得更高。
我们中的一些人努力地挣脱着这些约束，所以他们永远也到不了本可以达到的高度。
如果我们只遵守部分戒律，就不足以让我们的尾巴离开地面。
　让我们每个人都上升到本可以到达的最大高度吧！
我们需要认识到——那些常常让我们烦躁的约束实际上是能够帮助我们不断进步的动力之源。
　感谢被接受　5年前，我的一位朋友失去了丈夫，于是，她就陷入的“ 寂寞 ”的潮水之中。
　丈夫去世后一个月，有天晚上她来向我求助：“ 我该怎么办？
我应该住在哪里？
我又怎么样才能重新找到快乐？
”　我告诉她，她的忧虑来源于丈夫的去世，她应该尽快从忧伤中挣脱出来。
于是我建议她走出丈夫去世的阴影，开始新的生活。
　对我的建议，她回答说：“ 不，我不可能再有快乐了，我老了，子女也都已经结婚了，哪里还有我的容身之所？
”　这个可怜的寡妇患的是自怜症，而自己本身又不知道如何去治疗这种病症。
　在这5年中，我一直关注着我的这位朋友，然而结果却不尽如人意。
　有一次我对她说：“ 你不可能让别人总是同情你、可怜你吧？
你可以开始新的生活，结识新的朋友，或者培养新的兴趣、爱好…… ”　可是她太自怜了，这些话根本说不到她的心里去。
最后她决定把自己的快乐寄托在自己的子女身上，于是就搬到女儿那里去住了。
　然而这却不是一个明智之举，母女俩到最后竟然反目成仇。
后来，她又搬去儿子家了，结果也是以不幸收场。
　没办法，子女只好弄了一层公寓让她自己住，可这根本解决不了她的问题。
在一天下午，她哭着来对我说，家人把她抛弃了。
　她永远也无法让自己快乐起来，她只想让众人都可怜她。
她是个极为自私的女人，虽然她已经61岁了，但在感情上，她仅仅只是个小孩子。
　寂寞的人永远不知道，爱和友情并不是像礼物一样被人送到手上的。

受欢迎和被接纳向来不是轻易就能得到的。
爱、友情和美好时光通过谈判是得不到的，我们应该努力去赢得别人的喜爱。
让我们直面现实！
配偶虽然过世了，可享受快乐的权力依然存在。
只是他或她一定要明白，不能把快乐等同于救济金或施舍品一样视为理所应得的东西。
我们要想方设法博取人们的欢迎和喜爱。
让我们来看这样一个女人，她在航行在地中海上的一艘客轮上，船上的乘客大多是快乐的夫妇和未婚的情侣，他们在海上度假，然而这位老夫人却只身一人，她61岁了，不过她很快乐，满面春风。
她这次海上出行是她第一次验证寻找快乐的方法。
她也是一个寡妇，也曾经也像我那位朋友一样的悲伤。
然而有一天早上，她突然醒悟，感觉不能再悲伤、颓废地生活下去，于是她就下决心要摆脱过去的悲伤，投入到新的生活中去。
当然这也是她经过深思才做出的决定。
丈夫曾经是她的爱和生命，可这一切都过去了。
她必须让自己重新快乐起来。
于是，她又重拾起往日对绘画的兴趣，让画画变成生活中重要的活动。
在那段悲伤的日子里，绘画不仅陪伴她度过悲伤，而且还给她带来了独立的事业。
在最初那段时间，由于失去了丈夫这个伴侣和力量，她拒绝出门，羞于见人。
她既没有出色的外表，也没有巨额的财富，在那段内心充斥着怀疑和绝望的日子里，她就问自己可以做什么，怎样做才会被众人接受，得到人们的欢迎。
后来，她找到了答案——想要被别人接受，就必须努力付出，而不是乞求别人的给予。
于是，她就以微笑代替悲哀，她努力刻苦地画画，她还去主动去拜访朋友，这时候，她心里暗暗提醒自己要表露出欢乐的神情，她经常谈笑风生，从来不做过久的停留。
慢慢地，朋友们开始喜欢她了，纷纷对她发出邀请，请她参加宴会，甚至社区活动中心也邀请她去办画展。
几个月后的一天，在傍晚她登上了这艘地中海的客轮。
在船上，她对任何人都非常友好，而且又保有超然的态度，她从不介入别人的私人恩怨，也不会依附某一个。
很快她就成为船上最受欢迎的游客。
就在客轮靠岸的前一天晚上，游客们在她的船舱里举行了一次快乐的聚会。
在聚会上她谦逊地回应旅程中他人的邀请。
后来，这位女士又去海上旅行了几次。
她懂得了这样一个道理：如果想要得到别人的友情，自己首先就得去关心生活并奉献自己。
所以，无论她到哪里，她都能营造出这种和谐的气氛，博得大家的喜爱。
P2-4

## 后记

本书收集了大量流传中外的名家散文、故事，这些文章从不同方面阐述了心态的力量、人生的真谛、对成功的追求等等，细细品读，它能让每个人都能从中得到启发。

为了使本书更具完整性和权威性，在编辑本书的过程中，我们利用各种途径查阅了相关的资料，力争为读者奉献出一本最完美的精品文摘。

在我们查阅的资料当中，有一些极好的理论，我们进行了阐述和引用，在此对这些理论的倡导者表示感谢。

此外，由于资料来源广、渠道多，对部分作品我们未能及时联系上作者，我们在此深表歉意，若您的文章被选编，请及时联系我们，以便及时支付稿酬与邮寄样书。

郑红峰　zhfhnok@sina.com

## 编辑推荐

郑红锋主编的《给心灵洗个澡(最美文)》收集了大量流传中外的名家散文、故事，这些文章从不同方面阐述了心态的力量、人生的真谛、对成功的追求等等，细细品读，它能让每个人都能从中得到启发。

朋友，如果你需要更正确地认识自己，更有效地把握自己，那么请到这本书中去寻找吧！
它不仅是快乐的享受和感情的赠予，更是沟通心灵的桥梁和医治心灵的良药。

第一图书网, tushu007.com



## 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