

# 《让心灵去旅行》

## 图书基本信息

书名：《让心灵去旅行》

13位ISBN编号：9787561337844

10位ISBN编号：7561337841

出版时间：2007-10-1

出版社：陕西师范大学

作者：东方笑（主编）

页数：262

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《让心灵去旅行》

## 前言

从心开始 为什么总是渴望着出发，向着未知的远方？每天，开车穿越这个充满现代气息，也充满灰尘气息，有鸟语更有人声车声，有绿树，更多的是钢筋混凝土建筑的城市。望着车外行色匆忙的人，还有那些不相干的建筑或道路，心中是一种漠然，无论花开花落，无论春夏秋冬，生活总在继续。而我们依然，来来去去的，在城市游荡。 幸运的是，生活又让我们拥有一颗不囿于凡俗的心灵。庆幸的是，心灵是不受躯体的羁绊，不受金钱的纠葛，除了远足，还有一种心灵的出游，可以放逐心灵，随心所欲，让我们来看下面一则故事： 艾布纳是一家人公司的设计师。从早上睁开眼睛起，就开始想工作的事；吃喝拉撒都是要精确到秒，路上开车时脑子里也在为公司的事运转，尽可能增加工作时间；即使睡觉，梦里的场景也经常是在办公室里。 小儿子汤尼一直有一个愿望，就是希望爸爸能带自己到附近的麦田去玩，可每次得到的答复总是：“宝贝儿，下周末爸爸一定带你去。”直到汤尼长大成人，有了自己的事业，艾布纳也终于退休了。一次艾布纳坐着儿子的车去看望老友，刚好要经过以前上班的那条路。这时汤尼突然指着窗外说道：“爸爸，你还记得麦田的事吗？”艾布纳向外望去，这才恍然大悟——原来儿子小时候要去的麦田，就在他天天上班所经过的地方…… 在匆忙的人生旅程中，如果不曾领略过内心纤尘不染的洁丽，的确是一种遗憾。所以我们应该学会不时地在岁月中沉静下来，坐在树荫下而不是急着赶路，看看身边忙碌的人们，欣赏一下路旁的风景，扯一缕清风梳理思绪，眯着眼睛做一个白日梦，哪怕手捧阳光发一会儿呆，任由某一种思绪主宰着，只要放松心情，给疲惫的心灵以短暂的休整…… 人的心总是在远方，走的越远离自己的心就越近！人的灵魂总是在天空，登得越高离自己的灵魂也就越近。那么，让心灵去旅行吧！去聆听寒风萧索，细看人生沧桑，——体味世间甜酸苦辣！徘徊在生疏的国度，那里有熟悉而真正的自我。 让心灵去旅行，当第一颗露珠滋润了干裂的土地，当第一声鸟啼唤醒了沉睡的春天，当幽幽的百合香万里，暖暖的阳光普送温情——让心灵去旅行吧，向着蓝天，向着绿树，向着明媚的晨光…… 让心灵去旅行，用你的全心感受生命，忘却所有的艰辛困苦，曾经的挫折烦恼，忘却心头百般爱恨交织的感情，你不必点头也不必摇头，你不必招手也不必挥手，就任你的心灵自由地去驰骋，去拥抱蓝天，拥抱绿树，拥抱明媚的晨光。 让心灵去旅行，让久贮的梦想复活，不要蜷缩于那张网中任岁月蹉跎：让心灵去旅行，让年轻的激情复苏，不要让那张无形网冻结了那份激情；让心灵去旅行，去重温生活的浪漫与温馨，不要因为暂时的困惑而否定生命的美丽。真诚的双眸在期待着那张久违的笑脸，坦然地面对一切，不要让已逝的伤痛阻止了前行的脚步。 当上帝关闭了所有的门的时候，他会为你留下一扇窗。只是我们不是转过身从那扇窗中去感受外面的世界，而是把所有的时光用在全身心去撞开那早已关闭了的门上，其实，生活中一切的一切，当我们换一种眼光用另一种心态去对待，生活将是另一方天地。

# 《让心灵去旅行》

## 内容概要

心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。

—— [俄] 列夫·托尔斯泰

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康。

—— [美] 弗·培根

心灵有时应该得到消遣，这样都能更好地回到思想与其本身。

—— [古罗马] 费德鲁斯

你失掉的东西越多，你就越富有：因为心灵会创造你所缺少的东西。

—— [法] 罗曼·罗兰

心灵建造了天国，也建造了地狱。

—— [英] 弥尔顿

心灵反映生活，面貌反映心灵。

—— [法] 巴尔扎克

# 《让心灵去旅行》

## 书籍目录

第一篇 放飞心灵的纸鸢 享受美丽的人生 不为回报而付出 快乐地活着 凭良心做事 勇于承担 谁更聪明 破灭的美梦 一步之遥 距离金子三英寸 没有什么不可能 有了愿望的石头 不认输就不会输 不怕输才能赢 被拒绝的巨星 上帝就是你自己 从最佳角度看问题 苦难是一笔财富 当生活抛弃了你 最难说的字 勇敢者令人敬畏 甩掉怯懦的法官 盲人跳伞 缺憾的完美 男孩的勇敢 看不见的爱 寻找快乐 企鹅专家 如果是我第二篇 获得人生的财富 一生的财富 黄鹂鸟的启示 别让自己变得空虚 有志者，事竟成 跌倒了就再站起来 用坚韧达到目的 将嘲讽化为动力 笑容背后的秘密 首席执行官的秘密 点亮自信的蜡烛 有压力才能激发潜力 走出失败的阴霾 放弃假设 埋葬“不可能” 坚持到底 勇敢的水手 蚌的胸襟 拿破仑的不幸 上帝没有光环 一支铅笔的用途 你的脚边有钻石 富翁的思维方式 最佳路径 美好时光 大海里的船 细节决定成败 成功源自勤奋 埃及之旅第三篇 破冰之旅 打破你心中的冰点 海水都是咸的 坚持就是胜利 追求卓越的个性 身残志坚的勇士 没什么好担心的 新闻效应 抓住自己的树叶 爷爷的遗产 死乌鸦 没有理由失礼 至高境界的宽容 别给心灵戴上枷锁 美德是至高无上的 诚实是最好的通行证 只要一条漂亮的青鱼 与工作约会 你长大后想干什么 专注的精神 梦想的价值 珍视你的朋友 学会让别人快乐 化敌为友 遗憾 不能永远拘泥于过去 思考是致富的捷径 药丸 梦想成真第四篇 荒漠甘泉 存有希望 百炼成精钢 孩子的诗朗诵 设想最坏的结局 不屈不挠的米契尔 做好分外之事 走长路的诀窍 主宰生命 净化心灵 一句话改变一生 第六枚戒指 天使的礼物 爱的真谛 爱的延续 爱的觉悟 意外的重逢 敢于放弃 刻骨铭心 爱之链 夫妻之间 莫让爱迟到 懂得人生的意义 心病 把握现在 独立的今天 每天都是新的 燕子和小男孩 面对最坏的情况第五篇 成功正前方 成功的一半是方向 好习惯终身受益 奇迹是自己创造的 生命的代价 谁坐头等舱 伸手攫住机会 恨的力量 半开之美 藏在画像中的遗嘱 宽容六十年 真正的高手 改变思维改变你 尊严比生命重要 爱之赢 心灵召唤 白色是什么色 记住别人的恩惠 做自己最好 保持清醒 细节之处见真知 最后一周粮食 多一点关爱给别 告诉妈妈，我爱她 没时间忧虑 难忘的一课 镜子里的你 本色模特 最“完美”的人第六篇 幸福现在时 守塔人的筹码 珍惜每一分钟 活着就有希望 感悟生活的美 用心做一件事 积极的态度 心情的选择 生活是美的 环境不是问题 分享的快乐 一诺千金 谁听谁说 真正的爱心 刺激未必是坏事 曼德拉的顿悟 华盛顿的“决斗” 白衬衫黑木炭 想学飞行的人 空等不如行动 第二次机会 不同寻常的想法 每朵花都是美丽的 死神也怕咬紧牙关 带上棺材去旅行 自我升值 矮子的优势 信仰的力量

### 章节摘录

走出失败的阴霾 尽管失败和挫折等待着人们，一次次地夺走青春的容颜，但却给人生的前景增添了一份尊严，这是任何顺利的成功都不能做到的。——梭罗 巴西足球队为国家捧回了第一个世界杯。当队员们乘坐的专机刚进入国境时，就迎来了热烈壮观的欢迎仪式，16架喷气式战斗机立即为之护航，聚集在机场上的欢迎者达3万人，从机场到首都广场不到20公里的道路上，聚集欢迎队员的群众超过了100万人。里奥市长只是晚出发了一会儿，竟然无法驱车到达机场，他只得从官邸乘直升机前往。大多数球员都乘坐豪华汽车前往总统府，主力队员如贝利等人，则被欢迎的人们用手臂举着，向前传递。4个多小时的路程贝利和他的队员几乎脚不沾地，一直被送到总统府。

面对这激动人心的盛大场面，不由让人想起4年前机场上那悄悄的一幕：巴西人们都认为本国的球队能获世界杯赛冠军。然而，出乎人们意料的是，在半决赛中，巴西队却意外地败给了法国队，结果那个金灿灿的奖杯没有被带回巴西。球员们悲痛至极，他们想，去面对球迷的辱骂、嘲笑和汽水瓶吧，因为足球是巴西的国魂。飞机进入了巴西领空，他们显得有些坐立不安了，因为他们心里清楚，这次回国，他们要面对的也许会是不好的事情。可是，当飞机降落在首都机场的时候，映入他们眼帘的却是另一番景象。总统和2万多球迷默默地站在机场上，他们看到总统和球迷共举一条大横幅，上面写着：昂首走出失败的阴霾。队员们见到这样的情景顿时泪流满面。总统和球迷们都没有说话，他们默默地目送球员们离开机场。4年后，巴西队捧回了世界杯。放弃假设 人的生命的大部分都是致力于从心灵深处来拔掉自己青年时代的幼芽，这种手术就叫做经验的获得。

——巴尔扎克 一个夏天的下午，在洛杉矶的一家餐厅里，奥里森·科尔在等待着，他心情沮丧而消沉。由于他在工作中犯下了一些错误，使他没有做成一个相当重要的项目。在等待见他一位最好的朋友时，他也不像往日那样快乐了。他的朋友从街对面走了过来，他是一位了不起的心理医生，同时也在哈佛医学院任客座教授。他的诊所就在附近，科尔知道他刚刚和最后一名病人谈话结束。“怎么了，年轻人，”医生没有寒暄之词，口直心快地问道，“什么事让你不痛快？”对他这种洞察心事的本领，科尔早就不意外了，他直截了当地告诉朋友，那些让自己烦恼的事情。然后，朋友说：“来吧，到我的诊所去。我要看看你的反应。”朋友从一个硬纸盒里拿出一卷录音带，塞进录音机里。“在这卷录音带上，一共有三个人所说的话，他们都是我的病人。当然没有必要说出他们的名字。我要你注意听他们说的话，看看你能不能挑出支配这三个案例的共同因素，只有4个字。他微笑了一下。科尔听完后觉察到，录音带上这3个声音共有的特点是不快乐。第一个是男人的声音，记录他遭到了某种生意上的损失和失败。第二个是女人的声音，因为照顾寡母的责任，以至于一直没能结婚，她心酸地诉说她错过了很多次可以结婚的机会。第三个声音源自一位母亲，因为她十几岁的儿子和警察有了冲突，而她一直在责备自己。在这3个声音中，科尔听到他们一共6次用到了这4个字：“如果，只要。”“你一定感到惊奇，”医生说，“你知道我坐在这张椅子上，听到成千上万句用这几个字作开头的内疚的话。他们不停地说，直到我要他们停下来。有的时候，我会让他们听刚才你听的录音带，我对他们说：“如果，只要你不再说如果、只要，我们或许就能把问题解决掉！”医生伸伸他的腿，继续说，“用‘如果、只要’这4个字的问题，是因为这几个字不能改变既成的事实，却使人们一直面对着错误的方向，并且浪费时间。最后，如果你使用这几个字成为了习惯，那这几个字就很可能变成阻碍你成功的真正的障碍，成为你不再去努力的借口。”

“现在就拿你自己的例子来说吧，你的计划没有成功。为什么？因为你犯了一些错误。那有什么关系，每个人都会犯错误，错误能让我们吸取教训。但是当你告诉我你犯了错误，而为此感到遗憾、为那个感到懊悔的时候，你并没有从这些错误中吸取教训。”“你怎么知道？”科尔带着一点辩护地说。“因为，”医生说，“你没有脱离过去式，你没有一句话提到未来。从某些方面来说，你十分诚实，你内心里还以此为乐。我们每个人都有一点不太好的毛病，喜欢一再讨论过去的错误。因为无论怎么说，在叙述过去的灾难或挫折的时候，你还是主要角色，你还是整个事情的中心人物”在医生的开导下，科尔终于意识到，自己沉浸在过去错误的阴影中，还没有真正走出错误，没有用积极上进的态度去改变现在的处境。医生告诉科尔，他患上了严重的“怀旧病”，而采用“如果，只要”这类字眼是“怀旧”病的重要特征。如果不抛弃它们，那就永远走不出过去的圆圈。

·

# 《让心灵去旅行》

# 《让心灵去旅行》

## 媒体关注与评论

你失掉的东西越多，你就越富有：因为心灵会创造你所缺少的东西。——〔法〕罗曼·罗兰  
心灵建造了天国，也建造了地狱。——〔英〕弥尔顿  
心灵反映生活，面貌反映心灵。——〔法〕巴尔扎克

## 《让心灵去旅行》

### 编辑推荐

心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。—— [俄] 列夫·托尔斯泰  
托尔斯泰经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康。

—— [美] 弗·培根  
心灵有时应该得到消遣，这样都能更好地回到思想与其本身。

—— [古罗马] 费德鲁斯  
你失掉的东西越多，你就越富有：

因为心灵会创造你所缺少的东西。—— [法] 罗曼·罗兰

心灵建造了天国，也建造了地狱。—— [英] 弥尔顿  
心灵

反映生活，面貌反映心灵。—— [法] 巴尔扎克

# 《让心灵去旅行》

## 精彩短评

- 1、可以说汇聚了读者文摘的很多经典文章。即使你从未看过，这些精粹也值得你学习了。
- 2、读者是最棒的
- 3、第一次接触 完全看标题去买的
- 4、浓缩的精品
- 5、文字是可以让人永远记住的
- 6、正版，送货快，非常满意

# 《让心灵去旅行》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)