

ZUI

XINLING

Shangpin Deita Changzhen Shi Xinling Jitang

醉心灵 最心灵

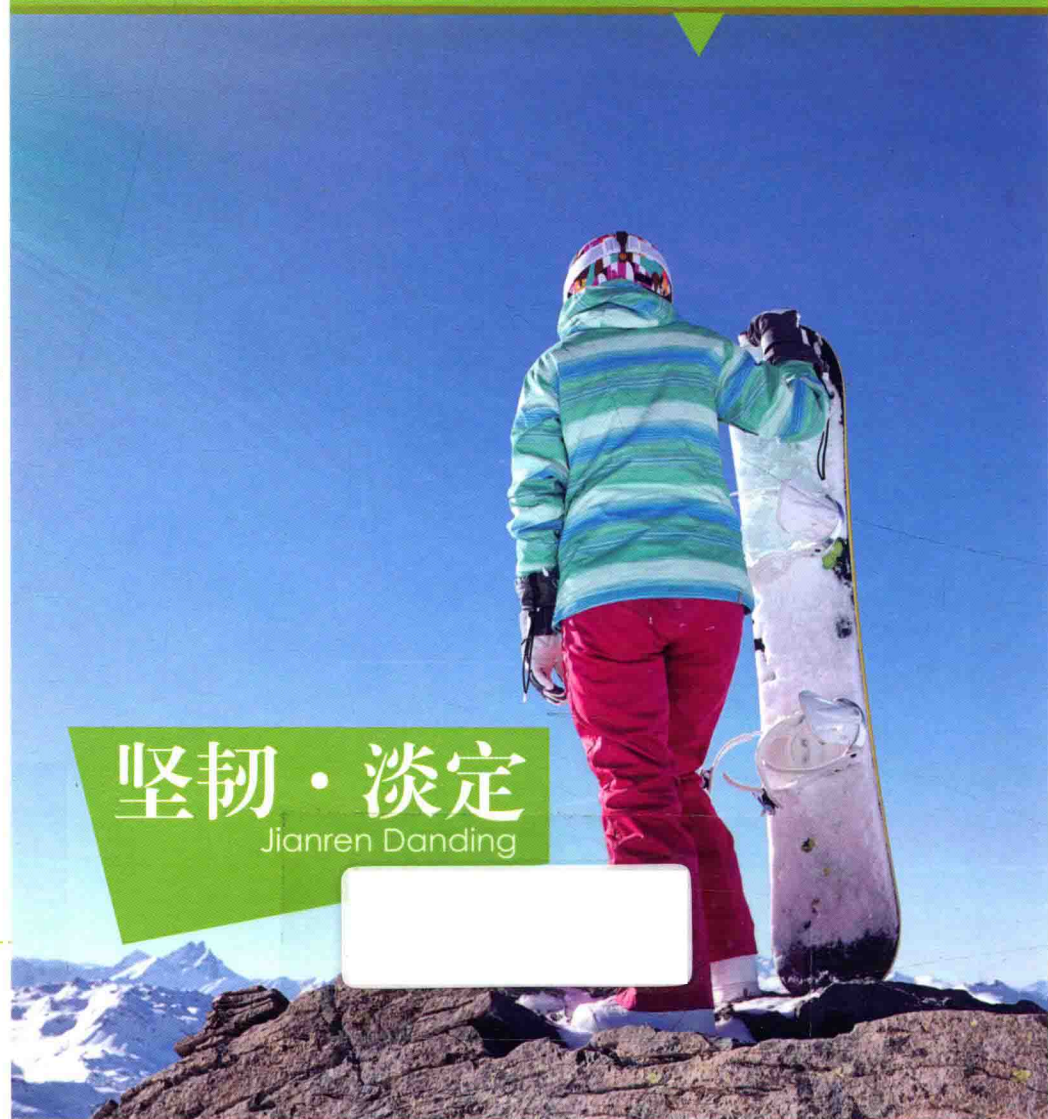
10

中国本土畅销的心灵鸡汤

权威心灵成长读物
《最心灵 醉心灵》
世间最美的心灵盛宴

坚韧·淡定

Jianren Danding



贴心的励志读本，获得心灵的滋养
让你放开脚步，一路向前

汪建民◎著



吉林出版集团有限责任公司

ZUI XINLING 醉心灵 最心灵

坚韧·淡定
Jianren Danding

汪建民◎著

贴心的励志读本，获得心灵的滋养
让你放开脚步，一路向前



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

坚韧·淡定 / 汪建民著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2015.11
(最心灵 醉心灵)
ISBN 978-7-5534-9236-0

I. ①坚… II. ①汪… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第262385号

坚韧·淡定

著 者 汪建民
责任编辑 王 平 齐 琳
封面设计 宋双成
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
字 数 242千字
印 张 16
版 次 2015年12月第1版
印 次 2015年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
电 话 总编办: 010-63109269
发行部: 010-67290259
印 刷 北京楠萍印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-9236-0

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

前言

不知道大家有没有听过《当爱已成往事》，里面有一句歌词唱得很美：人生总是太匆匆，我好害怕总是泪眼朦胧。是啊，人生如此匆匆，仿佛一场梦。在短短的三万多天里，对我们而言既有高潮，也有低谷；既有成功，也有失败；既有有生，也有死。

也许，在年轻人的眼中，人生是那漫山遍野的鲜花，而在老年人的眼中，人生却已成那凄美的斜阳。不同的时期，我们看待人生的角度是不同的。这也证明了，人生是多姿多彩的，它既有鲜花，也会有斜阳。在斜阳下，鲜花绽开；在鲜花下，可能掩盖着斜阳。

人生就是这般美丽壮阔，面对它，不知我们是否思考：自己该如何去过？才会不辜负属于自己的人生？在生活中，有的人甘愿当一名乞丐，整日整夜流浪街头；有的人却不甘平庸，努力奋斗；有的人愿享受安逸，最后碌碌无为；有的人纸醉金迷，荒度无数的光阴。那么我们呢？在这匆匆的人生之旅中，我们希望自己做个什么样的人？又能做个什么样的人呢？

不论我们做什么样的人，记住：千万不要虚度光阴，因为那样只会浪费自己的人生！如果我们希望自己的人生能够过得精彩，那么不妨给自己一个梦，然后从磨砺中开始成长吧！

都说：有梦的人生最精彩！有梦，是我们人生的开始；追梦，才是我们人生的享受！因为在追梦的过程中，我们会有欢笑，会有泪水，在欢笑与泪水的交织下，我们会逐渐成长为一个优秀的自己！

在追梦的过程中，并不是一帆风顺的，我们会遭遇这样或那样的困境，有的可能是病痛折磨，有的可能是大自然的伤害，有的可能是“敌人”的算计。不管是什么，我们都要学会正视，学会面对，要做一个坚强的人，而一个坚强的人必然有勇气去击败一切的邪恶与困境，面对困难不

退缩，面对邪恶有正气，面对别有用心的人，心中更有斗志，用有准备的反击元素，给以颜色。

人生岁月匆匆，正因为那些困难与险境，才让我们在磨砺中成长起来，它让我们变得有勇气，变得更坚强，也懂得了用自己的聪明智慧去应对接下来所发生的一切，然后渐渐走向梦想的成功之巅。由此可见，匆匆人生，即便短暂，只要我们善于把握，就可活出属于自己的精彩！

本书收录了许多磨砺与成长的故事，相信一定会对你有所帮助。无论如今的我们处在人生的哪个阶段，都请学会珍惜，懂得把握。请细细体味每个小故事中所蕴含的大道理，聆听世间的真善美，感悟人生的苦与乐，让它们带你领悟磨砺，感受成长。在磨砺和成长的背后，你一定会深刻体味到属于自己的“匆匆”人生。

目录

上篇 磨砺

有句话说得好：吃得苦中苦，方为人上人，人生中，每个人都是在磨砺中成长起来的。如果想要获得最后的成功，那么，我们必须经历许许多多的艰难与困苦，在经历的过程中，我们磨砺了自己的心智，变得更加勇敢，更加坚强，慢慢地，我们便不再惧怕那些艰难与困苦，而成功就会在此时悄然到来。

第一章 锲而不舍——要做就做到最后

只要你认为是对的，就不要放弃。哪怕全世界都抛弃了你，你也要守住这颗锲而不舍的心。虽然坚持是痛苦的，但它可以给你带来丰厚的回报，真理往往掌握在少数人手里，谁敢说你的就一定是错的。

无“畏”的坚持·····	3
睡前15分钟·····	4
保安也能上大学·····	5
泪洒《牡丹亭》·····	7
坚持说“不”·····	8
一张纸条·····	9
极限人生·····	11
张海迪学医·····	12
女将军里尔斯·····	13
石油大亨·····	15
我只要一分钟·····	17
泥泞的脚印·····	18
坐着轮椅的国会议员·····	20
美丽的“花蝴蝶”·····	21
跌倒了再爬起来·····	22

黑人州长.....	23
年幼时的何鸿燊.....	25

第二章 见微知著——从小事做起才能成就大事

勿以善小而不为，如果一个人连最简单的小事都做不好，谁又会相信他能做大事。一件小事就好比一滴水，只有不断的积累和汇聚，才能成就大江大河，最后无坚不摧。认真地对待每件小事，往往会得到意想不到的收获。

因小失大.....	28
一双红鞋.....	28
心灵的眼睛.....	29
勿以恶小而为之.....	30
华佗虚心当学徒.....	31
一张5万美元的纸条.....	33
“一”字千金.....	34
石头记.....	35
最后的面试.....	36
年轻的扒手.....	38
说不出的“施舍”.....	39
时间与生命.....	40
向我开枪.....	41
有舍才有得.....	42
小小的墓.....	43
一根螺丝钉.....	44
一小步.....	46
“小鱼”的良知.....	47
“早”字.....	48

第三章 百折不挠——在挫折中不断进步

怯懦的人害怕挫折，坚强的人直面挫折。越是害怕，挫折越是咄咄逼人，勇敢地面对它，挫折就会狼狈而逃。挫折是人生中不可或缺的调味品，直视它，解决它，你的人生才会五味俱全。

种 子	51
挫折就是果实	52
努力成为天才	53
喝马桶水	54
一位“坐”家	55
颜真卿学书法	56
苦尽甘来	57
“差”生	58
哥德巴赫猜想	59
隐忍的鱼	61
受伤的蜜蜂	63
“瞎子”变成神枪手	64
口吃的“演说家”	66
不输给命运	67
菲亚特的重生	69
不要失去自己	70
乒坛皇后	71

第四章 三思而行——多听取别人的意见

很多时候自己身处迷局之中，无法看清是非对错，这时候就需要朋友在一旁指点迷津。多听取别人的意见，从中找出解决问题的方法，三思而行。人的一生中最不能缺少的就是朋友，他能在你困惑的时候帮你指明方向。

妻子的规劝	75
不懂装懂	76
《波兰舞曲》	77
挑剔的顾客	79
鲍叔牙荐贤	80
生命的托付	82
夜 莺	83
爱因斯坦的司机	84
偷盗千里马	85
欢喜冤家	86
高僧的点悟	87

语误伤人.....	89
金鱼洗澡.....	89
除 草.....	90
一命换一命.....	92
贤德的皇后.....	93

第五章 当机立断——相信自己别再犹豫

做任何事忌讳的就是犹豫不决，没有主见。一旦错过了时机，结果成事不足败事有余，所以做事一定要果断坚决。相信自己的判断，不要因为别人随意的指责而改变自己的初衷。

真假苹果.....	96
特殊教员.....	96
两位“总统”.....	98
证明自己.....	99
无限的潜力.....	100
“漂亮”的乌鸦.....	101
重拾自信.....	102
超越卑微.....	103
永远的赢家.....	105
一只“空想家”.....	106
真正的美丽.....	107
成功源于自信.....	108
忠于自己.....	110
自大的水泡.....	111
老师的激励.....	112
铃儿响叮当.....	113
自信就是胆量.....	114
有趣的实验.....	115
小卓别林的勇气.....	117

下篇 成长

成长，是这世上最美好的词汇。因为我们每个人的一生都在不断成长着，从身体到心理，它带领我们发现生活中太多的美，纵然，会有磕绊，但是我们不会畏惧还是会一直向前。成长，是一名好老师，它赐予我们梦想，教会我们宽容，让我们懂得了知足，还让我们学会了享受淡泊，最后，它告诉我们做人要重情义。这便是成长最真的意义！

第一章 志向高远——心有多大舞台就有多大

如果不把自己最初的志向设想的远大一点，就不会高瞻远瞩思考问题，一个人有多大的成就就会有多大的野心。同样的，有远大的志向也要有超出普通人的努力，这样梦想才能得以实现。

英雄鲍勃·威兰·····	121
从零开始的刘德华·····	122
打工皇后·····	124
美国总统罗斯福·····	126
松下卖自行车·····	127
“智障”画家·····	128
朱元璋善待下属·····	130
海明威的诺贝尔奖演说·····	132
香奈儿·····	133
黑人总统·····	134
普京的抉择·····	135
逆境中的卡耐基·····	137
尼克松的童年·····	138
推销之神·····	140
快乐李阳·····	141
斯蒂芬·霍金·····	142
最伟大推销员·····	144
大叔的奋斗史·····	145

第二章 宽以待人——宽容别人就是宽容自己

人非圣贤，孰能无过。别人犯了错误，你不怀着谅解的心去宽容他，那么有一天你也犯同样的错误，又有谁来宽容你呢？宽容是彼此间的相互照顾，是心与心的包容，宽容别人就是宽容自己。

难以理解的宽容·····	148
羞愧的小偷·····	149
拜 佛·····	150
房间里的老鼠·····	151
宽容的“搬运工”·····	152
善良的猴子·····	153
紧急电话·····	154
亲驴屁股·····	156
5分钟后就道歉·····	157
给小偷的信·····	158
宽容的天空·····	160
宽容等于救赎·····	161
顾客的宽容·····	162
残废的儿子·····	164
以德报怨·····	165
情同父子·····	166
服毒的老头·····	167

第三章 知足常乐——微笑着面对生活

微笑是一种表情，更是一种生活态度。快乐也是一天，不快乐也是一天，为什么不让自己快乐呢！越是在最困难的时候越要保持乐观的态度，它是治疗百病的灵丹妙药，每天服用就可药到病除。

乐观者·····	171
鼻 癌·····	172
打油诗·····	173

女儿的抱怨	174
传递微笑	175
三字箴言	176
当上总裁助理的渔夫	178
吹牛大王	179
丢失的发夹	181
沉默的“花儿”	182
用微笑把痛苦埋葬	184
微笑面对每一天	185
蒲公英的美丽	187
爱笑的“富二代”	188
给总统的毒药	190
快乐足球	191
幽默是一种智慧	193
别拿生气惩罚自己	194

第四章 淡泊宁静——不被名利所困扰

有人说，人无法把金钱带进坟墓，金钱却可以把人带进坟墓。可见，如果没有一个正确的价值观念，就很容易误入歧途。所以，千万不要让金钱凌驾于感情之上，从钱袋里挣脱出来，你会发现世间还有更贵重的东西。

不会做生意的父亲	197
穷困的年轻人	197
一声谢谢	199
不为五斗米折腰	200
不为金钱所动	201
真正的遗产	202
画心	203
授人以渔	204
我只要一条鱼	205
我只要诚信	206
时间就是金钱	208
十元假币	209
金山一梦	211

和气生财.....	213
一个老财迷.....	215
向总统借钱.....	216
百万富翁.....	217
天降的财富.....	218

第五章 重情重义——让你的身边充满爱

情义无价，不珍惜感情的人不懂得生命的美妙，所以我们一定要学会感恩。感恩亲情，感恩友情，感恩社会，感恩生活赋予你的一切。只有保持这样健康的人生观，才不会在纷繁复杂的社会中迷失自己。

感恩幸福.....	222
捐肝救子.....	223
百鸟之王.....	224
毛泽东不忘师恩.....	225
心灵的脆弱.....	226
刘庭式忠贞不二.....	227
爱就会被爱.....	228
卧冰求鲤.....	229
长姐如母.....	231
天弃其子.....	232
手足情深.....	233
讨来的三袋米.....	235
举案齐眉.....	236
“土豆”吃鸡蛋.....	238
一小时的幸福.....	239
洗脚.....	240
侍者的传奇故事.....	241
雪中送炭.....	242



上篇 磨砺

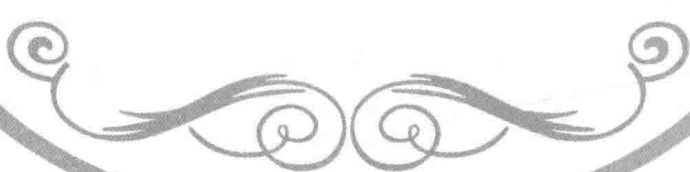
有句话说得好：吃得苦中苦，方为人上人，人生中，每个人都是在磨砺中成长起来的。如果想要获得最后的成功，那么，我们必须经历许许多多的艰难与困苦，在经历的过程中，我们磨砺了自己的心智，变得更加勇敢，更加坚强，慢慢地，我们便不再惧怕那些艰难与困苦，而成功就会在此时悄然到来。



第一章

锲而不舍——要做就做到最后

只要你认为是对的，就不要放弃。哪怕全世界都抛弃了你，你也要守住这颗锲而不舍的心。虽然坚持是痛苦的，但它可以给你带来丰厚的回报，真理往往掌握在少数人手里，谁敢说你的就一定是错的。





无“畏”的坚持

1976年12月10日下午4时30分，在瑞典的斯德哥尔摩音乐大厅，大会主席宣布授予丁粒子的发现者丁肇中教授诺贝尔物理学奖。曾经站立过伦琴、爱因斯坦、居里夫人等科学巨匠的讲台，今天走上来的身材魁梧的美籍华人丁肇中。

“国王、王后陛下，皇族们，各位朋友，得到诺贝尔奖，是一个科学家最高的荣誉……”这是诺贝尔奖设立76年来第一次用汉语发表的获奖演说。在这个大厅里，第一次响起了中华民族儿女的声音。

丁肇中的童年是在中国大陆度过的。那时，战火连天，他不得不跟着父母颠沛流离。小时候的丁肇中，身体瘦弱，他的头本来就比一般孩子大，这样一来就显得更大了，看上去与身体的比例极不协调。在邻居看来，丁肇中是个笨孩子，似乎有一点点傻，可是母亲最了解儿子，她认为丁肇中是一个聪明的孩子。

丁肇中有一个特点，就是很喜欢思考。很多时候，外人以为他在对着某个东西发呆，其实他是在思考问题。正是从小养成了喜欢思考、大智若愚的性格，丁肇中在成年之后逐渐养成了严谨的习惯。他工作起来非常专注、投入，甚至达到了忘我的境界。

1965年起，丁肇中领导的实验组在联邦德国汉堡电子同步加速器上进行了关于量子电动力学和矢量介子的一系列实验工作，还在实验上证明了量子电动力学的正确性，取得了出色成绩。

1972年，丁肇中在日内瓦实验室进行寻找新粒子的实验，花了两年的工夫尚未取得任何新的进展。实验的费用十分高昂，于是责难之声不绝于耳。摆在丁肇中面前有两个选择：要么是无奈放弃实验，要么是坚持下去。

任何一种选择都需要丁肇中承受巨大的压力：如果选择放弃，前面的实验就等于白费了，他跟实验组同事一起灰溜溜地离去；如果他坚持实验，那么什么时候才能有重大发现呢？对此，谁也不敢打包票。但丁肇中依然锲而不舍，坚持进行实验，每天在实验室少工作16小时，他从不气馁。

辛苦的付出就会有回报。1974年，丁肇中领导的实验小组利用美国布鲁克



海文国家实验室的质子加速器发现了一个质量约为质子质量3倍的长寿命中性粒子。在公开发表这个发现时，丁肇中把这个新粒子取名为J粒子，“J”和丁的字形相近，寓意这是中国人发现的粒子。与此同时，美国人里希特也发现了这种粒子，并取名为中粒子。后来人们就把这种粒子叫做J/ψ粒子。

这一发现大大推动了粒子物理学的发展，为此丁肇中和里希特共同获得1976年诺贝尔物理学奖。

心灵感悟：

在完全看不清前未来道路的时候，很多人会选择放弃，因为在他们看来坚持是徒劳的。但坚持往往是通往成功的必经之路，胜利常常孕育在坚持之中，人的一生会经历多个转折点，关键的时候，一定要坚持自己的想法。只有那些在各种困难和挫折面前坚持自己信念的人，才能最终获得成功。

睡前 15 分钟

加拿大人威廉·奥斯勒爵士，是一个大忙人。他不仅是一个忙碌的医生，每天接诊很多患者，而且还是一个负有教责的教授和勤于研究的医学家，以他的名字命名的医学术语有很多。除了吃饭和睡觉外，他的时间表几乎被医疗、教学和研究这三项占满了。这与他读书产生了矛盾。为了挤出更多的时间，他为自己定下一个规矩，不管忙碌到多晚进卧室，每天临睡前必须读15分钟的书。如果11点上床，他就读到11：15分；如果忙到凌晨2点，他就读到2：15分。奥斯勒从20岁时开始这样做，直到70岁去世，在漫长的半个世纪里，他从未间断。

这就是这位加拿大19世纪著名的医师、医学教育家一天生活的缩影。不要小看他每天临睡前利用的短短15分钟时间。许多年后，奥斯勒对读书效果进行计算：就一般人的阅读速度而计，一分钟一般能够阅读300字，15分钟便能读4500个字，一周可阅读3.15万字，一个月读完12.6万字不成问题。那么，一年将读151.2万字之巨了。如若一般的书以7.5万字计算，每天