

ZUI

XINLING

Zhongguo Benbu Changxiao De Xinling Jitang

最取心灵

03

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

珍惜与包容

Zhenxi Yu Baorong



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

珍惜与包容

Zhenxi Yu Baorong

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

珍惜与包容 / 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 978-7-5534-9229-2

I. ①珍… 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262380号

珍惜与包容

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 235千字
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 978-7-5534-9229-2

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

前言

生活之美好，人生之幸福，这些皆源于你对生活的珍惜与包容。

有智者说：什么才是生命？要“风吹池塘荷叶动，横躺新船任自摇”的自在；要“大风追马过天去，胡笳初鸣到日边”的豪迈；还要“新枝正闹桃蕾，花颜娇纳身边”的温情。人生一切美好的图景，需要你珍惜生活的点滴，用心去书写生命的绚烂。

生活的本质是绚烂多姿的，是什么样的原由导致你的生命被荆棘、苦水和悔恨所弥漫？为什么感觉有压力、有悲伤且心中充斥着不甘？因为你尚且不懂得去珍惜生活的美好，不懂得对身边的人和事适度地包容。

富兰克林说：“你热爱生命吗？那就千万别为日子难过而苦恼，因为它并不是构成生命的要素。”充实的一生，与颓败的一生，你如何去抉择呢？“珍惜今日今时之美好，包容今时今日之烦恼。”我们可以让前进的脚步轻快，让人与人之间更加温暖，让现实中生活真谛的合奏更加宏亮。

能够揭示人生奥义的方法，不是去翻阅书本上的东西，是身体力行地去感悟生活，去汲取生活里散落的快乐精华。如果你有一颗强大的心，就能够时刻给你提炼挫折与磨砺里的快乐，你的人生会被美丽的色彩包围，你会成为一个幸福的人，也许你将是世界上最快乐的人。

本书《珍惜与包容》创作本意是为了给读者一个人生前进的“风向标”，让读者认识到，不能缺少对生活美好的珍惜，不可忽略对生活不顺心的包容，让你懂得感激痛苦的磨砺，珍惜生命的每一个过程。

《珍惜与包容》通过生活里的诸多故事为读者讲述生命的美好与伟

大，也许生命很脆弱，但是人可以通过信念，变得刚毅，变得强大。《珍惜与包容》为读者奉上一份滋养心灵的“鸡汤”，给读者诠释生活值得我们去珍惜的价值，讲述怎样去包容生活里包括一切不顺的美好。希望读者能够透过书中的故事与心灵深处的感悟，强大自己久经磨砺的内心，学会应该怎样让自己的人生更加美好的方法。

目录

上篇 珍惜

生活是金子般的美好，由不得一丁点的浪费。人要学会了珍惜，才会变得成熟，才能担当起未来的重任。珍惜是一种素质，是一种美德。人生、生活、时间这一切是如此浩瀚而伟大，伟大的人一定会去将其珍惜！

第一章 人生是最珍贵的宝藏

人生如月夜的乡间，飘来一首老歌的音符——不着痕迹，就在这舒缓的音律里，我们走向远方，看到了那早晨初升的阳光。回想生命之旅，仿佛他如那首歌一般消散在这朝霞里，留下的是暖暖的、最宝贵的东西——人生。

生命如此富有·····	3
不做钱的奴隶·····	4
珍惜自己的生命·····	5
珍 贵·····	7
对自己珍惜·····	8
生活要惬意·····	9
不败的意志·····	10
打破心灵围墙·····	12
人生奋斗不易·····	13
强大你的内心·····	14
脚踏实地地前进·····	15
困难总有应对的方法·····	16
好心态的力量·····	18
生命那么宝贵·····	19

每天都是生命的新生	20
生活需要爱	21
别把压力放在眼中	23
有种力量总是创造奇迹	25
不要只盯着目标	26
磨砺方能新生	27
人生何惧逆境	28
苏莎的舞	29
自己从井里出来	30
一定要顽强活下去	31
把失败写在看不见的地方	32
行动起来一切简单	34
相信自己多一点	35
坚信自己最优秀	38

第二章 生活因珍惜而美好

生活中，很多时候，我们都会沉溺在低谷与烦恼中。突然有一天我们的生活中出现了色彩，也许仅仅是一闪而过的美好，也请你珍惜这片刻的美好。

失落也别忘记美好	40
生活要你应对一切	41
无价的友谊	43
我们是兄弟	44
老鼠进城	45
生命的刹那芳华	46
被爱的幸福感	47
花的情谊	48
学会改变生活	50
爬着走完人生	51
生命终如落叶	52
微笑的价值	54

爱没有理论·····	55
有勇气去尝试·····	56
真理在取舍里·····	57
越坚持越有力量·····	58
理解的光辉·····	59
快乐如此珍贵·····	60
越是低谷就越是能够向上·····	62
对生命渴望着·····	63
鲨鱼精神·····	64
跨越绝望的欢愉·····	65
人得会自救·····	66
任由天性使然·····	67
安心更快乐·····	68
别缩在自己的壳里·····	69
向丈夫买时间·····	70
人生恐怖的不是苦难·····	71

第三章 珍视稍纵即逝的青春

青春短暂而美好，让人感到幸福与喜悦，当然也充满了青涩的泪水与不被理解的嘲讽。请你别忘记这段梦想，因为“你所浪费的今天，是昨天死去的人的奢望；你所厌恶的现在，是未来老暮的你回不去的曾经。”

生命未知的祸与福·····	74
石头可以变成城堡·····	75
盲从要付出代价·····	76
下一次一定成功·····	77
突破层层阻隔·····	78
别表现得很专业·····	81
豆子总是能卖出去·····	83
让鹰飞起来·····	84
希望不能远离生命·····	85

自信可以赢得许多	86
前进的男人	87
活着堂堂正正	89
不必追求完美	91
豁达与乐观的人生	93
抛弃心中留恋	95
想着做一颗珍珠	96
在磨砺中成长	97
不在乎别人的评价	98
寻找生命的真谛	101
人要有骨气	102
迎风前行的人生	104
擦拭灵魂的镜子	105
失去如同获得	107
拒绝相互间的冷漠	108
征服你的人生	110

下篇 包容

什么是最强大的武器？是海纳百川包容一切的内心！如果你在年轻的时候认识到了这点，那么你的生活会在更早的时候变得充满欢乐与力量，这样你就能够到更高更远的地方去遨游！

第一章 笑迎人生的不公正

生活变化多端，有时你会感觉被生活所玩弄，仿佛你的一切都被摧毁。那也许是事实，但绝对不是全部。你还有站立起来的力量，相信自己，你一定能够成为生活的强者！

生命最强大的武器	115
舍得的智慧	116
别在打击中失去自我	118

猎物有许多·····	119
成功需要翘板·····	121
随心而为·····	122
人生激荡录·····	123
难过时看看下方·····	124
认识到自己的渺小·····	125
去享受生活·····	127
生活的乐趣·····	128
爱的欺骗·····	128
生活会好起来·····	130
超越期待的幸福·····	132
最后的丰收喜悦·····	134
善良一直都在·····	135
人生的标尺·····	137
失败仅存在记忆里·····	139
快乐的根源·····	140
适度的自由·····	141
阳光照耀生活·····	142
被上帝刁难的人·····	144
改变生活态度·····	145
生活不是轻松的事·····	146

第二章 化伤害为前进的动力

人类最美好的品德，也许就是对他人的包容。这种力量让世界动容，让时间驻足！它散发出的光和热，会让每一个见到它的人热泪盈眶。

保持包容的心·····	149
包容是一种修养·····	151
被谋杀的幸福·····	153
如果孩子犯了错·····	154
别用欺骗来保护自己·····	155

那是最好的消息	157
传奇的成功故事	158
灵魂深处的纯净	160
挽救堕落的灵魂	164
人生不缺乏出路	165
“母亲”	167
人有节，戏有魂	169
金钱买不到的快乐	171
那条彩虹路	172
信任改造灵魂	173
你我心里有堵墙	174

第三章 容纳一切人生苦难

苦难的日子总是难熬，可是我们为了生活下去都在努力支持。怎样才能做生活的强者，去驾驭已然有脱缰之势的生活？这需要你去承受，去包容一切的苦难，当生活对你的折磨技穷时，你就已经成功屹立在人生巅峰。

两块石头的价值	177
有失去就有获得	178
生命的智慧书	179
别人在说你的缺陷	181
来自上天的恩惠	184
吹散人生阴影	186
该付出时不彷徨	187
“幽灵”的复仇	188
不能总是抗拒生活	189
心如大海最伟大	192
成功需要坚持	193
成功要靠自己去寻找	194
苦难过去就原谅他们	196
孩子在学习你	197

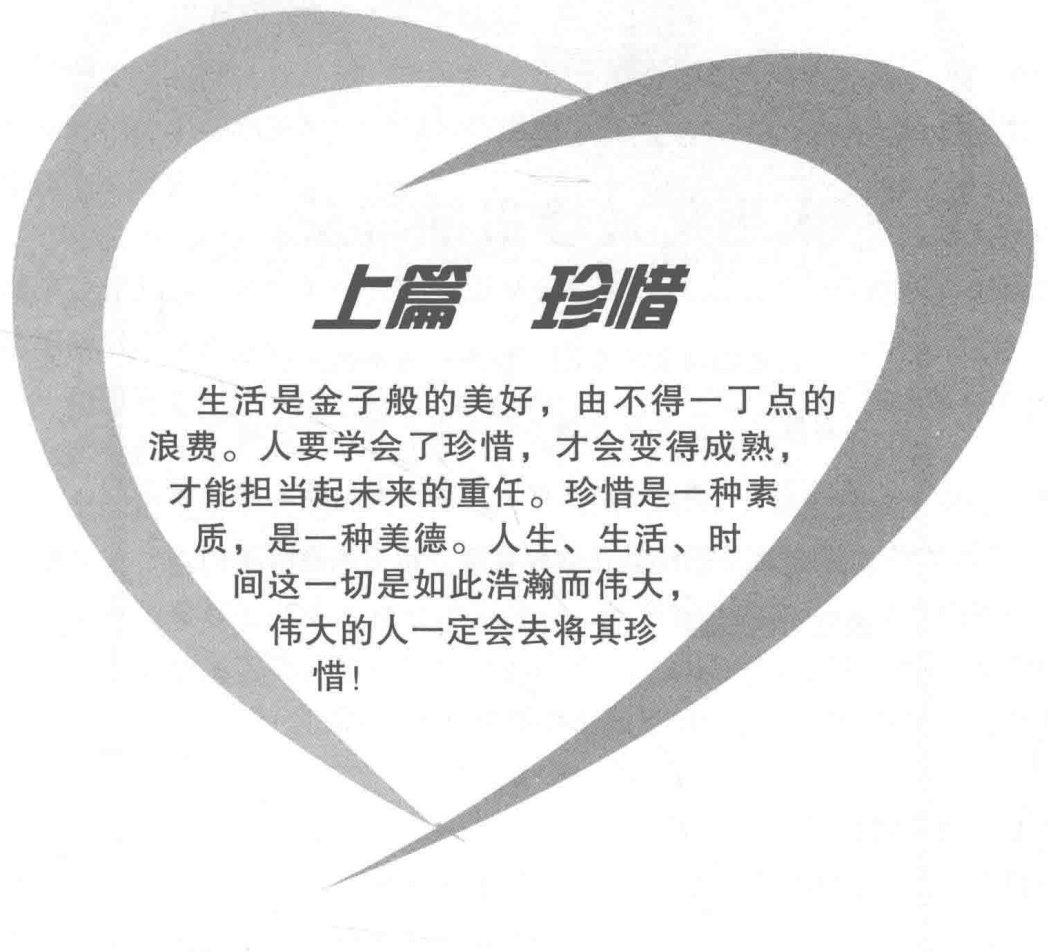
高傲的尊严	199
没有被打垮的人生	201
忍受别人的指责	202
不放弃方能成功	205
意外将会离去	206

第四章 包容让生命更美好

我们要感谢生命的美好，正是那些美好让我们更加留恋，让我们成熟，懂得包容的美好，懂得生活的来之不易。人生的真谛，是必须通过你的包容与思考才能发现并获得的。

活着的幸福	209
学会品尝平淡	210
踩着压力向上	211
该放手时且放手	213
心灵有个缺口	214
得到的与失去的	215
看到生活的美好	217
做好自己	218
信念的秘密	221
抱着母亲入睡	222
眼泪不能改变什么	223
靠自己最安心	224
活下去你要坚强	226
亲吻自己的对手	227
信任给予人力量	228
蝴蝶冲破束缚的茧	230
勇攀高峰的心态	231
勇气战胜恐惧	234
相信自己能够成功	235
一杯牛奶	236

善良终会得到回报·····	237
绝处逢生的力量·····	238
生活永远不会远离你·····	240
分享那一片光明·····	241
包容的绝唱·····	243



上篇 珍惜

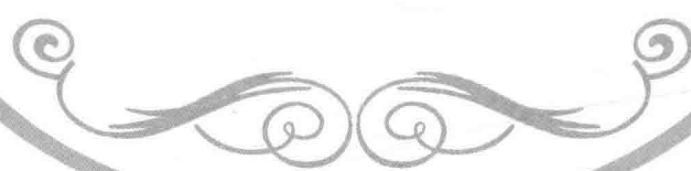
生活是金子般的美好，由不得一丁点的浪费。人要学会了珍惜，才会变得成熟，才能担当起未来的重任。珍惜是一种素质，是一种美德。人生、生活、时间这一切是如此浩瀚而伟大，伟大的人一定会去将其珍惜！



第一章

人生是最珍贵的宝藏

人生如月夜的乡间，飘来一首老歌的音符——
不着痕迹，就在这舒缓的音律里，我们走向远方，
看到了那早晨初升的阳光。回想生命之旅，仿佛他
如那首歌一般消散在这朝霞里，留下的是暖暖的、
最宝贵的东西——人生。





生命如此富有

新年的第一天，爱德华早早地起了床。父亲给了他五美元，这些钱对于一个孩子来说可是一笔不小的财富。

他曾经在书店看到过一些特别精美的书，其实他早就想买了，但是一直没有钱，现在终于可以实现这个愿望了。于是，他带着钱兴高采烈地向小镇书店跑去。

在去书店的路上，他遇到了一家人：父亲、母亲还有三个冻得发抖的孩子。显然他们不是本地人，而且从他们憔悴的面孔上一眼就能看出他们的生活非常窘迫。

爱德华微笑着对他们说：“圣诞快乐！”但是他们却听不懂他说的话。

“你们从哪儿来？”爱德华问。显然他们也没听懂。

那个男人指了指他的孩子，又用手比划着肚子，这次爱德华明白了他的意思：“他们已经几天没有吃饭了，他想为孩子们要一些吃的东西”。

爱德华看着那三个与自己差不多大、冻得发抖的孩子，立刻从兜里掏出准备买书的那五美元给了他们，然后说：“这些钱给孩子们吧，希望他们能和我一样快乐。”那个男人的眼中充满了泪水，紧紧地握住了爱德华的手。

到家后，爱德华把这件事告诉了父亲。他说：“他们又冷又饿，实在是太可怜了，于是我就把准备买书的钱给了他们，因为他们比我更需要那些钱，至少他们在新年的第一天不会饿肚子了。”

“孩子，你做得非常对！”父亲鼓励地说：“爱心是一个善良的人最宝贵的财富，上帝会关爱每一个善良的孩子。你知道吗？当你把钱给那些穷人时，上帝正在看着你。就在我给他们钱的同时，上帝也给了我一件最宝贵的东西！”

“是吗？他给了我什么？”爱德华问。

“他给了你一颗善良的心！”父亲回答道。



心灵感悟：

你多富有？那得看你给予他人多少。当你能够用博爱的心包容一切，给予最困难的人温暖时，你就是世界上最富有的人。请珍惜你富有善良的心，请珍惜你最丰富的情感，这样的你将无比快乐。

不做钱的奴隶

有个富人尽管有很多财富，但是却感觉不到快乐。怎样才能快乐呢？“我已经厌倦了这里的生活，我要到美丽而神秘的远方去寻找我失去的快乐！”于是，富翁背着许多金银珠宝去远方寻找快乐。

他就这样带着他沉重的包袱上路了，可是他发现自己走得越远越是烦躁，根本没有得到所谓的快乐。走遍了千山万水，他累得气喘吁吁，根本就没有心思欣赏野外的风景，体会闲云野鹤的悠闲自在了。

一天，一位衣衫褴褛的农夫唱着山歌从对面走过来。富人忍不住问农夫：“看上去你很开心，是吗？”

“呵呵！是的，我觉得很快活！我刚从田地里回来，我的秧苗又长高了一截。在路上，我又幸运地捡到一些柴火和蘑菇！”

“我什么都不缺，你看我背上有这么多财富，可是我就是感觉不到快乐，你能告诉我快乐的秘诀吗？”

农夫憨厚地笑笑说：“哪里有什么秘诀！只要你把背负的东西放下就可以了。”

富人忽然顿悟——自己背着那么沉重的金银珠宝，腰都快被压弯了，而且一路上担心的事情太多：晚上住店的时候害怕被人偷走，白天走在大路上又忧虑被别人抢去，带着太重不方便，丢下又舍不得。成天忧心忡忡、惊魂不定，怎么能快乐得起来呢？

如果富人只带够用的银两，把心思单纯地放在自然风光上，或者把金