



ZOU JIN LING HUN DE TIAN TANG

走进灵魂的方舟

刘明
编著



善待生活 励志成才
心态阳光 制造快乐

宁夏少年儿童出版社

ZOU JIN LING HUN DE TIAN TANG

走进灵魂的天堂

善待生活 励志成才
心态阳光 制造快乐

刘明
编著



宁夏少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进灵魂的天堂/刘明编著. —银川: 宁夏少年儿童出版社, 2009.2

ISBN 978-7-80620-383-5

I. 走… II. 刘… III. 品德教育—青少年读物 IV. D432.62-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 021029 号

走进灵魂的天堂

刘明编著

责任编辑 陈念华

封面设计 圣立

责任印制 吴宁虎

宁夏少年儿童出版社 出版发行

出版人 杨宏峰

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

新华书店重庆发行所文教公司监制

印刷装订 重庆市圣立印刷有限公司

开本 787mm×1092mm 1/32

印张 5

字数 110 千

印数 5150

版次 2009 年 2 月第 1 版

印次 2009 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80620-383-5/I.76

定价 9.80 元

版权所有 翻印必究

序

张永安

一天的忙碌之后，匆匆回到家中的书房里坐定，疏灯一盏，清茶一杯，气定神闲，仿佛才回到自己的世界。从提包中拿出朋友请我作序的书稿，猛然想起今天是一年一度的世界读书日，便饶有兴味读起这本即将出版的名为《走进灵魂的天堂》的书来。

作者写这本书没有讲述惊天动地的事件，没有勾画扑朔迷离的故事，而是用平实而富于激情的语言，将自己对生活、工作、学习的感受乃至对生命的感悟、人生的追寻、天地的思索记录下来，“给生活一张笑脸”、“带着爱上路”、“拥有一颗平常心”、“习惯改变命运”、“适合的才是最好的”一篇篇令人亲切，给人启迪，催人奋进，发人深思。

人生充满着春风秋雨，悲欢离合。每个人的生活都有独一无二的经历，人生的每时每刻也都充满着期待，惊奇和感动。人生如一杯醇醪，只有细细品味，才能体会它的真正含义。

人生是一首歌，让我们高唱它。每个人的生活都是有起有伏的，人生中的曲折和坎坷就是一段段必不可少的插曲，快乐和希望是美妙的音符，这样所组成的才是完

整的人生。我们应该懂得如何去谱写自己的人生之歌。歌唱人生,使我们的生命更加丰富;歌唱人生,使我们时刻把握前进的方向。人生更是一座富有的金矿,让我们不断地发掘它。这里既有昂贵的金子 and 钻石,又有普通的煤和铁。这一切都埋藏在坚硬的地表下面。开采它,挖掘它,就需要时间和精力。每个人的人生都是富有美好的,只是我们不善于发现。我们应当找寻自己的潜力,发掘自己优秀的品质,体现自己的才能,实现自己的人生价值。不要让人生中的美好事物被埋没。理想、希望和信念,都藏在人生的富矿中,善于发掘人生的人,才是善于把握机遇和理想的人。

人生中的一幕幕闪过,沉淀下来的,唯有当初我们用心去歌唱过、发掘过,用生命去燃烧过的一切。人生的佳酿值得我们再一次用心去品尝。

阅读滋润心田,思考孕育智慧,今天这个读书日读了刘明的书稿,感觉到他是一个爱好学习、善于思考而又旷达乐观的人。书中无论是自己的心得,抑或是对前人的总结,都不乏警句与格言。孔子曾说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”只要我们在生活、工作和学习中始终保持乐观愉悦的心态,时刻清洗精神的尘垢,快乐地做自己所该做的事情,就能顺顺利利地《走进灵魂的天堂》。

张永安:中国音乐家协会会员,重庆市音乐家协会副主席,重庆市艺术研究所民间文艺研究室主任,重庆市非物质文化遗产保护中心副主任。

天堂在心中(代序)

幸福不喜欢喧嚣浮华,常常在暗淡中降临。

这世界有着空气污染、人心堕落、欲望横流、冷漠败德的种种缺失,但若我们有一副足够坚强的翅膀,我们仍能用欢欣的眼睛来俯视它,我们的心若在高点,还是可以在悲欢中看到世界的美丽。——最美的眼睛,是流过泪的眼睛;最美的心灵,是被忧欢洗礼过的心灵。同一天时间里没有两次黎明,但在心灵里却可以有无数次的黎明。

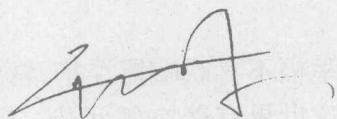
远方,很远。但对一个有梦想又装了心的翅膀的人,远方,也不太远。我深信每个人的深处都有一条心路,这条心路使我们在干涸的沙漠、灰茫的原野、重叠的高山中,知道有一个值得期望的远方。这条路不会被挫败所阻,不会被名利所惑,不会在物化中屈服。

世上本没有幸运草,幸运不在幸运草里,而在我们的心中。只要我们的心够宽敞透亮,只要我们的情够细腻温柔,只要我们的爱够深刻美好,只要我们一直保有喜悦智慧的精神状态,我们的心就会长出一株美好的幸运草。

如果一个内心经常装满喜悦,盛满感动;如果他的心灵住在清净的所在,有爱与美好的向往;如果有一个地方

叫天堂,也应该是为那些心里有天堂的人准备的。

心中有爱的人,用光明、美好和智者的态度去生活的人,他住在天堂。当我们每次触及到心灵中那美好的部分,就感觉自己又一次确定了天堂的位置——天堂在心中。



2008年11月18日

于成林:重庆市梁平县教育委员会主任

目 录

第一章 善待生活 追求理想

感悟人生	(2)
给生活一张笑脸	(4)
人生真谛是追求	(5)
教师·蜡烛及其他	(7)
书,人生之伴	(8)
数字与人生	(10)
拐弯的地方就是太阳	(12)
恪守信念,就有希望	(15)
一屋不扫,何以扫天下	(17)
工作的意义	(19)
成功的定义	(21)
把希望种在心灵的深处	(24)
生活的遐想	(25)
伟大的人格	(28)

第二章 关爱他人 与人和谐

带着爱上路	(32)
来自远方的电话	(33)
一份神奇的账单	(35)
心的存折	(37)
父爱如山	(38)
用行动诠释对祖国的爱	(41)
家庭·女性·幸福	(42)
心中有他人	(44)
不要淡忘最关爱你的人	(46)
学会感激	(47)
学会与人和谐相处	(49)
与上司相处的艺术	(51)
来自天堂和地狱的故事	(58)
学会感动	(60)

第三章 心态阳光 制造快乐

让你的心拥有晴朗的天空	(64)
旷达的人生	(65)

汉堡中的人生学问	(67)
快乐是可以制造的	(69)
心态的力量	(71)
学会赞扬	(73)
火暴哈佛校园的“幸福课”	(74)
心态阳光,生活幸福	(77)
拥有一颗平常心	(85)
心理健康,延年益寿	(87)
包容是金	(91)
远离诱惑	(94)
学会平静	(96)
退一步海阔天空	(98)
活着就要快乐	(101)
人生旅途的温馨提示	(102)

第四章 修身养性 励志成才

习惯改变命运	(106)
学会坚持	(109)
一滴水可以折射太阳的光辉	(111)
不放弃就有希望	(112)

诚信是金	(114)
勤奋是成功的秘诀	(115)
自信的敌人是自卑	(117)
学会舍得	(118)
自强让我们从容走过逆境	(120)
决定命运的小事	(122)
勤能补拙	(124)
从学徒到科学家	(125)
失败也是一种考验	(127)
懒惰是人生第一敌人	(128)
不要盲目羡慕别人	(130)
教训的功用	(132)
抉择的智慧	(134)
无论何时不可自满	(135)
倒水倒出来的道理	(138)
一个人到底需要多少土地	(139)
感谢竞争对手	(141)
适合的才是最好的	(143)
思考出智慧	(145)
善意的 20 条忠告	(148)

第一章 善待生活 追求理想

生活是一面镜子,你对它怎样,它就会对你怎样。生活是海,我们是船。纵然有狂风大浪,也会有晴天明月。我们不停的劳作、忙碌,追求着自己的理想。假如没有理想,就如没有航标灯的航行,也就没有了希望。人生的幸福靠自己创造,不能看辛苦与否,只能用感觉去衡量;人生的价值靠行动体现,不能看时间的长短,只能用深度去评判。

感悟人生

人生是什么？

如诗，意境深远。

如茶，品味无穷。

数学家说，人生是一个圆的轨迹，起点和终点不定。

文学家说，人生是一部厚书，页页都有精彩和遗憾。

人生如条河，少年涓涓细流，清纯可爱；青年激流奔涌，起伏跌宕；中年潺缓稳健，雄浑宽阔；老年百川归海，浩荡深沉。

人生似四季。少年，春华初露，生机蓬勃；青年，夏日风情，电闪雷鸣；中年，秋高气爽，硕果满园；老年，冬之纯净，和善安详。

人生是什么？

导演说，人生是一个大舞台，自己演绎出悲和喜；

事业说，人生是成功的大厦中的一块砖；

奋斗说，人生是与困难搏斗的信心和毅力；

希望说，人生是达到彼岸的过程。

人生是什么？

冒险说，人生是赌博；平庸说，人生是游戏；投机说，人

生是垂钓;市侩却说,人生是交易;虚伪说,人生是欺骗;失意说,人生是梦幻;懒惰说,人生是享受。

人生是什么?

人生是一所大学,不懈的努力获得的成就是它的毕业证书;人生是一部宏伟的交响乐曲,珍惜每一个跳动的音符,才会有无比辉煌的尾声。

人生是什么?

贪婪说,人生就是千方百计的尽情占有;

奉献说,人生就是大公无私的爱心倾注;

幸福说,人生就是一种愉悦身心的感觉;

不幸说,人生就是一杯自己酿造的苦酒。

人生是什么?

人生如航海,拒绝懦夫;人生似下棋,一步不慎,影响胜负;人生如登山,越高,风景尽收眼底;人生如跳远,越远,离纪录越近。

人生不是梦,理想靠智慧和汗水编织。

人生不是烛,人生的信念火炬永远不会熄灭。

人生是什么?

人生是自信,人生是拼搏。人生是智慧的化身,人生是万物的精灵。

人生的幸福不用辛苦而用感觉去衡量。

人生的价值不用时间而用深度去评判。

给生活一张笑脸

生活的河流有浪花,有急流,有礁石,有平静。有人说生活是酸辣苦辣;有人说生活是春夏秋冬,生活中有春花秋月,也有冰雹雨雪;有平坦大道,也有坎坷崎岖,有快乐幸福,也有痛苦悲伤。但是我们只要给生活一张笑脸,我们就会从容,就会自信,就会快乐!

微笑,像皎洁的月亮一样升起,像鲜丽的花朵一样绽放,给人以美感,给自己以轻松,也许是你迈向“潇洒”的第一步;也许是展示“风光”的第一景。

微笑是无声的问候,它是洒向人间的爱意,向世界吐露芬芳的真诚;它是一笔价值连城的财富,又是一座情感沟通的桥梁。

微笑,有时是一种风度,让挫折与困难不在话下,坦然面对,充满自信,告诉自己,一切都可以战胜,黎明前的黑暗终究会过去。

微笑,有时是一种力量。美国著名的“旅馆大王”希尔顿就是靠微笑发了大财。当希尔顿从投资 5000 美元开办的旅馆,数年后资产迅速增加到几千万美元时,此时希尔顿得意的向母亲讨教,现在该干什么,母亲告诉他:

“你现在要去把握更有价值的东西,除了对顾客要诚实之外,还要有一种行之有效的办法,一要简单,二要容易做得到,三要不花钱,四要行之长久——那就是微笑。”于是,希尔顿要求他的员工,不论如何辛苦,都必须对顾客保持微笑。“你今天对顾客微笑了没有?”是希尔顿的名言。1930年,全美旅馆倒闭了80%,希尔顿的旅馆也连年亏损,希尔顿仍要求每个员工“无论何种遭遇,希尔顿旅馆的服务员的微笑永远是旅馆的阳光。”微笑不仅使希尔顿公司率先度过难关,而且带来巨大的经济效益,发展到在世界五大洲拥有70余家旅馆,资产总值达数十亿美元。

英国诗人雪莱说,微笑,实在是仁爱的象征,快乐的源泉!

面对困难,微笑包含勇敢;面对误解,微笑包含宽容;面对胜利,微笑包含谦逊;面对冷漠,微笑包含热情。

微笑是春天的生机勃勃,表达的是一种向上的信念,
微笑是冬天的清新纯净,表达的是一种清丽的心境。

让我们给生活一张笑脸,尽情微笑,让希望在微笑中收获到成功。

人生真谛是追求

如果把青春当成一束青翠的枝柯,及时地根植于沃

土之中,来日那参天的大树将永远摇曳着青春的身影。是啊,一个人的生命是有限的,青春是短暂的,只有不断的追求,将青春投入森林的碧绿,才会绿得长久,绿得悠远。

追求的动力来自于崇高的理想。一个人没有理想就如航船没有了舵;就像一道无解的方程。有人说,人生就是一场梦,尽情享乐,不枉活一世;有人说,人生就是一块磁铁,寻找机会,尽力索取;有人信奉金钱万能,有人处处以私利为圆心。我们认为,人生的真谛是不懈的追求!孙中山、李大钊、毛泽东等先辈当年曾孜孜不倦的追求真理,追求幸福;刘胡兰、董存瑞、邱少云等先烈曾用生命捍卫真理,保卫幸福。他们的胸怀是那样的宽广,品质是何等的崇高!而有的人,鼠目寸光,如井底之蛙,每每谈起读书,便是为父母的养育之恩,为自己的锦绣前程,因此一遇困难挫折,便垂头丧气,两眼漆黑。我们是炎黄子孙,怎能忘:那八国联军蹂躏中国人民的铁蹄;南京大屠杀的悲恸欲绝……我们想一想,如果没有了国,哪来的家;没有了晴朗的天空,哪有宁静的港湾?

我们站在国旗下,要继承中华民族魂,当年周恩来就有“为中华崛起而读书”的崇高追求,我们是祖国的未来,祖国的希望,有什么理由不为祖国争气?不为祖国争光?也许经过拼搏奋斗,成不了伟人,也做不出惊天动地的业绩,但起码我们的胸膛里还跳动着一颗赤子之心。因此,