

# 心灵盛宴

CARNIVAL OF SOUL

滋养心灵 | 感悟人生 | 激扬斗志 | 引导成功

## 每天都要活出自己的精彩

寻找到一个全新的自我，

用智慧为自己点亮一盏心灯，

驱走所有的痛苦、阴霾、迷茫、恐慌

\*\*\*\*\*

听从内心的声音，

美丽地活着，

绽放生命的绚烂多姿！



# 心灵盛宴

CARNIVAL OF SOUL

## 每天都要活出自己的精彩



李静◎编著

朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天都要活出自己的精彩/李静编著. —北京:朝华出版社,  
2009. 2

(心灵盛宴)

ISBN 978-7-5054-2023-6

I. 每… II. 李… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第204189号

## 每天都要活出自己的精彩

作 者 李 静

选题策划 杨 彬

特约策划 杨广恩

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 清水工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室)  
(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市新科印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 248千字

印 张 22

版 次 2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2023-6

定 价 29.80元

## 做出自己的决定,活出精彩的人生

在匆匆行进的人生旅途中,我们每一个人都是一个旅者,肩上背着或轻或重的包袱,不停地行走。大部分人每次挤入熙熙攘攘的人群中,恐怕再也很难听到自己的脚步声。你或许就是这大部分人中的一员,当你渐渐习惯了跟随别人的脚步上路时,你将慢慢成为一个没有“自我”的人。

于是,你的世界里缺少了属于自己的精彩,在没有自我的人生路途中,你为自己的目标选择了错误的“参照物”,因此你迷失了自己应该行走的方向。你痛苦、抱怨,甚至呐喊:“我到底该怎样走这条人生路?”“为什么我很多方面不如别人?”“为什么我忧心忡忡?”“为什么我就找不到生命的快乐和幸福?”“为什么我是一个软弱的人?”“为什么我的命运如此多舛?”“为什么我看不到阳光与希望?”“为什么……”

归根结底,是因为你迷失了自我,迷失了适合自己的人生之路。你必须明白:在这个世界上,你同样是独一无二、不可复制的,你有着你特有的优点和独特的个性。

古希腊哲学家伊壁鸠鲁曾说过:“你要是按照自然来造就你的生活,你就决不会贫穷;要是按照人们的观念来造就你的生活,你就决不会富有。”其实每个人都有属于自己的人生路,就像每颗星星都有自己的轨道一样,当你的人生脱离自己该走的轨道时,你的生命注定是可悲的。

伟大的哲学家、诗人泰戈尔说过这样一句话:“生活并不是一条人工开凿的运河,不能把河水限制在一些规定好的河道内。”是啊,生活不该受到一些没有必要的束缚,生活本身应该是可以自由选择的。其实你完全没有必要拿别人的标准来评价自己,改变自己,也没有必要让别人的想法决定你的人生。

你就是你!做一个真实的自己,选择自己喜欢的事情去做。以轻松的心态去追逐自己心灵深处的梦想,爱自己以及身边所有的亲人朋友,甚至陌生人,学会善待自己,按照自己喜欢的方式去生活,做自己的明星,每天都活出自己的精彩!

## Chapter1 每天为自己点亮一盏心灯

- 2 做真实的自己
- 3 学会享受生活
- 3 每天做好一件事
- 4 每天都是好日子
- 6 你也可以很出色
- 6 让美好回忆伴你入眠
- 7 自由选择你不必做的事
- 8 打碎自卑的枷锁
- 9 打开希望那扇窗
- 10 点燃自己的信念之灯
- 11 拥有一个好心态
- 11 在苦难中成长
- 12 利用好你的时间
- 13 生活要有序而精致
- 14 生活其实很“势力”
- 15 关注你感兴趣的事
- 15 保持你内在的价值
- 16 不要忽略实践的力量
- 17 不教一日闲过
- 19 用知识丰富人生
- 20 用智慧化解难题
- 20 反省一下你自己
- 21 借别人的眼睛看自己
- 22 险峰激流与你无关
- 23 希望是一盏灯

## 目录

## CONTENTS



## Chapter2 勇敢面对,勇于担当

- 26 没有必要盲目比较
- 27 真诚地赞美别人
- 28 要有勇气说“不”
- 29 拥有一颗感恩之心
- 30 别让旁人决定你的意志
- 30 把你的心扉打开
- 31 友善地对待他人
- 32 给别人也留下一条路
- 33 己所不欲,勿施于人
- 34 学会分享与给予
- 35 诚实是永远的美德
- 35 别人是你的“一面镜子”
- 37 给予他人一丝希望
- 37 欲望要适可而止
- 38 你是团队的一员
- 39 接受他人善意的忠告
- 40 做个有责任感的人
- 40 信守对他人的承诺
- 41 说出的话要让人爱听
- 42 放低你的姿态
- 43 做人不要锋芒毕露
- 44 与人交往,在于“交心”
- 45 管管他人“瓦上霜”
- 46 做人要对他人负责
- 47 学会低头





### Chapter3 做出你明智的选择

- 50 生命只有今天和明天
- 50 还可以这样选择
- 52 随时“从零开始”
- 53 明确什么是你最想要的
- 53 过去的就放下
- 54 出路不过一念间
- 55 选择重生
- 56 人生没有草稿
- 56 放下过去的自己
- 57 摒弃过多的欲念
- 58 放弃你该放弃的
- 59 “不犹豫”与“不后悔”
- 60 其实回头并不难
- 61 走错的也是路
- 62 冷静面对诱惑
- 63 让梦想转个弯
- 64 选择比努力更重要
- 65 唯有相信自己
- 66 拒绝嘲笑和辱骂
- 67 “美德”要适可而止
- 68 优势使人忽略选择
- 69 不因为痛苦而放弃选择
- 70 你怎样选择你的人生
- 71 执著地追求梦想

### Chapter4 活在当下是一种智慧

- 74 把握现在的快乐
- 74 活在完全独立的今天
- 75 活在当下
- 76 享受生命的过程
- 77 充分感受现在的快乐
- 78 享受当下美好时光
- 79 飞走的再也追不回
- 80 今天是一个美丽的过程
- 81 欢乐就在当下
- 81 别把事情想太远
- 82 生活是一个沙斗
- 83 自在地活着
- 84 补偿过去的缺失
- 85 现在是一张白纸
- 86 不必“杞人忧天”
- 87 随心所欲去生活
- 88 放松你的心态
- 89 示弱也是一种智慧
- 90 和时间赛跑
- 91 不要在今天预支烦恼
- 92 把今天当做最后一天





## Chapter5 有时你需要对自己狠一点儿

- 96 你才是自己的救世主
- 97 告诉自己“不要紧”
- 98 改变自己的内心
- 99 苦难是一笔珍贵的财富
- 100 让信念支撑人生
- 101 给自己一片悬崖
- 102 铲除心中的顽石
- 102 智慧是取胜的法宝
- 103 剪去我们身上“多余的枝节”
- 104 要有一种“梯子意识”
- 105 利用微薄的优势
- 106 尽你四分之三的力
- 107 细节决定成败
- 108 做事情要敢想敢做
- 109 打碎你心中的“玻璃”
- 110 细节的力量
- 111 战胜你心灵深处的恐惧
- 112 向前迈一步的勇气
- 113 生于忧患,死于安乐
- 114 对抗苦难
- 115 置之死地而后生
- 115 生命应该有个使命
- 116 坚持是成功的可能
- 117 奏响生命华美的乐章
- 118 为成功创造条件

## Chapter6 嗅出只属于自己的芳香

- 120 不要为自己营造“心理牢笼”
- 121 生命的魅力在于流动的思想
- 121 淘汰昨天的自己
- 122 嗅出只属于自己的芳香
- 123 阴影其实很“薄”
- 124 活在自己的世界里
- 125 自知者天助
- 125 不要为自己制造假想敌
- 126 你要有你的主见
- 127 佛的避雷针
- 128 明白你在做什么
- 129 不要让胜利将你掩埋
- 130 人生不能等的三件事
- 131 自信是人生的基石
- 132 让自己漂亮地活着
- 133 千万别做“第三”
- 134 不要盲目追随别人
- 135 找到属于自己的钥匙
- 136 对打击你的人心存感激
- 137 执著的信心
- 138 换一种眼光看事情
- 139 你完全可以成功
- 139 你以怎样的方式生活
- 140 放弃你的抱怨情绪





## Chapter8 于无声处是快乐

### Chapter7 宽容使心冰融化

- 144 放宽心思去做事
- 144 不要被误会冲昏头脑
- 145 不要用话语去伤害别人
- 146 用宽容化解仇恨
- 147 憎恨是一把双刃剑
- 148 仇恨是自己的灾难
- 148 宽恕自己的仇人
- 149 原谅伤害过你的朋友
- 150 坦然面对别人的挑衅
- 151 用你的心去关爱别人
- 152 如何面对招惹你的人
- 153 给别人一次机会
- 154 巧妙对待以怨报德
- 154 宽容使心冰融化
- 156 不要伤害帮助你的人
- 157 冤家宜解不宜结
- 157 用恩惠回报怨恨
- 158 转换角度看“争斗”
- 159 站在宽容的一边
- 160 得饶人处且饶人

- 162 快乐的神奇定律
- 163 传染你的好心情
- 164 懂得品味幸福
- 164 寻找生活的乐趣
- 165 快乐不需要你去“买”
- 166 幸福之道
- 167 幸福无处不在
- 168 摒弃你的消极念头
- 169 微笑地去生活
- 170 没有永远的快乐
- 170 让爱照进你的心里
- 171 快乐在心里
- 172 做个自得其乐的人
- 173 幸福的条件
- 174 幸福是种感觉
- 175 正确看待幸运与不幸
- 176 收集快乐的“水滴”
- 177 笑是一种神奇的力量
- 177 你怎样看待你的“世界”
- 178 切莫追求别人的幸福
- 179 表象的快乐要不得
- 180 给自己温暖和快乐
- 181 别让自卑锁住快乐
- 182 像孩子那样看世界



- 186 一切皆有可能
- 186 巧妙承受压力
- 187 平静地对待被冷落
- 188 解开心灵上的枷锁
- 189 让苦难浇灌我们的生命
- 189 命运在一念之间
- 191 给自己一丝希望
- 191 你有你的骄傲
- 192 美丽地活着
- 193 “不要怕”也“不要悔”
- 194 没有人可以让我们永远依靠
- 195 不要忽略他人的力量
- 196 后退的勇气
- 196 不要祈求别人的施舍
- 197 换一个角度看“第一”
- 198 做个谦虚的人
- 199 反其道而行之
- 200 不要一味地固执己见
- 201 多为别人着想
- 202 把痛点当做起点
- 203 向别人借智慧
- 204 成功靠智慧
- 205 辩证地看问题
- 206 别在成功的门口休息
- 207 走创新这条路

- 210 转移你的注意力
- 211 放下坏心情的包袱
- 211 稀释不幸
- 212 换个角度去思考
- 213 把“抱怨”从生活中删除
- 214 当人生进入黑夜
- 215 痛苦源自错误的追求
- 216 不要为自己找寻烦恼
- 216 超越你的痛苦
- 217 塞翁失马,焉知非福
- 218 或许生活并没有痛苦
- 219 清除你心灵的“垃圾”
- 220 没有必要承受的沉重
- 221 不要去收拾残局
- 221 找一个方法宣泄烦恼
- 222 你可以选择生活中的乐趣
- 223 致命的创伤来自心灵深处
- 224 抛开你的烦恼
- 224 尽量去看别人的优点
- 225 抱怨使生活变得更糟
- 226 等待生活的答案
- 227 烦恼随着欲望增加
- 228 遗忘你的“伤疤”





## Chapter11 让心灵诗意地栖居

- 230 心怀阳光
- 230 追求心灵的自由
- 232 心灵不可以低下
- 233 固守心灵的静谧
- 234 与心灵对话
- 234 给生活添加韵味
- 235 让一切顺其自然
- 236 安心做自己
- 237 拥有一颗美丽的心灵
- 238 在自己身上找错
- 239 用智慧填满心灵
- 240 生命的主线
- 241 寻找心灵的平静
- 242 泰然处之的宁静
- 242 重视心灵的“地位”
- 243 为心灵的荒原种上庄稼
- 244 泰然处之的境界
- 245 放慢你的脚步
- 246 治身之道贵“静”
- 247 不要背负包袱上路
- 248 打开你的心窗
- 249 随缘而为,莫强求
- 250 做个心无挂念的人

## Chapter12 握住手心,便掌握了命运

- 252 把希望寄托在自己身上
- 253 你有你的价值
- 254 没有“命中注定”
- 255 什么时候改变都不晚
- 255 你随手丢弃的可能是“幸运”
- 257 把握你生命中偶然的机遇
- 258 不要放弃一线希望
- 258 让命运“峰回路转”
- 259 借助外力达到目标
- 260 你的人生你决定
- 261 走出人生的循环圈
- 262 你需要痛苦的蜕变
- 263 找到适合自己的路
- 263 逼迫自己站起来
- 264 与命运对弈
- 265 别去抱怨命运
- 266 生命如水
- 267 绝望的时候等一等
- 267 弱者回首变强者
- 268 你可以掌控你的人生
- 269 困难面前挺一挺
- 270 痛苦打不败坚强的人
- 271 在心里“播种”希望
- 272 教你看准“生命线”

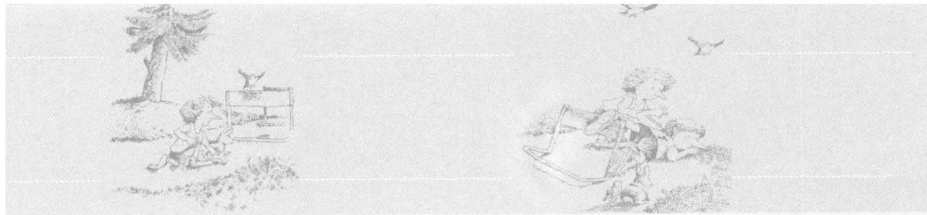
## Chapter13 我是风筝,爱是线

- 274 爱情的本质
- 274 爱的规则
- 276 无价的孝心
- 276 原谅你的父母
- 277 角色互换
- 279 爱的密码
- 280 被爱改变的世界
- 281 生命因相拥而美
- 282 在心里播下一粒种子
- 283 完美爱人与完美的爱
- 284 亲情是永恒的爱
- 285 母爱无处不在
- 286 一粒沙里一世界
- 286 博爱的胸怀
- 287 合适就好
- 288 兄弟的承诺
- 289 陌生的人,不陌生的爱
- 290 救助后半生的幸福
- 291 爱是一个奇迹
- 292 无边的母爱
- 293 善待“第一百个客人”

## Chapter14 相信明天会更好

- 296 让自己变得不可取代
- 296 从家庭中寻找支持
- 297 永远不要放弃自己
- 298 学会在工作中放松自己
- 299 行动才能实现梦想
- 300 提高工作的效率
- 301 勇敢面对竞争
- 301 热情专注地去工作
- 302 化危机为转机
- 303 简化你的目标
- 304 脚踏实地地去工作
- 305 摆脱对工作的厌倦心理
- 305 把你选择的路坚持到底
- 306 突破思维的局限
- 307 坚定不移的目标
- 308 用双赢“与狼共舞”
- 309 放松你的心情
- 310 利益之争害人害己
- 310 注重经验和教训
- 311 付出与回报成正比
- 312 遇到大错“大题小作”
- 313 热忱与专心
- 314 用熟悉的方式“工作”
- 315 用心才会加薪





## Chapter15 让自己的生命更精彩

- 318 绽放自己的美丽
- 318 活出自己的精彩
- 320 我爱我自己
- 320 别在意别人的看法
- 321 做一个不完美的自己
- 322 别小看自己
- 323 正确认识你自己
- 323 不要在成功的起点停留
- 324 看到自己不如别人的地方
- 325 做个最有魅力的人
- 326 你有你的使命
- 327 千万别忘乎所以
- 328 没有人可以偷走你的梦
- 328 给成功设定一个期限
- 329 谁都可以“梦想成真”
- 330 寻找属于你的那把钥匙
- 331 相信你的力量
- 332 努力使自己发光
- 333 不理睬世俗的冷眼
- 334 “有才”就要一显身手
- 335 缺憾也是一种美
- 336 让别人对你刮目相看
- 337 你的价值,你决定



---

## Chapter

### 1

## 每天为自己点亮一盏心灯

通向梦想的路途往往崎岖不平、泥泞不堪，充满了艰难险阻。虽然梦想看上去并不遥远，仿佛触手可及，但是这条路行走起来却又如此困厄，举步维艰。当你在这条路上走累了，迷失了方向时，你便会感到迷茫、彷徨、失落、沮丧……

朋友，请千万不要在这个时候轻易放弃对梦想的追求，不妨为自己点亮一盏心灯。让这盏心灯驱走心灵中所有的阴霾，照亮通向梦想的方向！

## 做真实的自己

据说,在太平洋一个小岛屿附近的海域里,生活着一种王鱼。这种王鱼分为有鳞的和没鳞的两种。没鳞的王鱼生活一直很平静,而有鳞的王鱼则死得很惨。

有鳞的王鱼拥有非常特别的鱼鳞,这些鱼鳞不是自己生长出来的,而是来自于外界。有鳞王鱼有一种特殊的技能,它利用自身的分泌物来使一些较小的海底动物贴附在自己的身上。当这些小动物被吸引后,王鱼便千方百计地把这些小动物身上的物质吸干,然后将干瘪了的尸体吸收为自己身上的鳞片。其实那算不上是鱼鳞,只是一种附属物罢了。

当王鱼有了这种附属物后,样子就发生了巨大的变化,它身体膨胀得厉害,像个大气球似的,与没鳞的王鱼相比较,这种王鱼最少要大出4倍,样子威风极了。

可是,这种壮观维持不了多久,随着身体机能的逐渐退化,它身上的附属物会慢慢脱离,使它重新回到原本的面目。

回复到以前那种外形的王鱼,根本就没法去适应周围的环境,游动起来也很不自在,失去了威风的它,因此感到非常痛苦,变得异常烦躁。

体型不再威猛的王鱼时常绝望地挣扎着,还会无端地对外攻击,因为已经失去了往日的能力,结果招来攻击者的撕咬,落得浑身都是伤疤。绝望的王鱼就去自残,往岩石上猛撞,撞得血肉模糊,死得惨不忍睹。

因为它一直不是做真正的自己,而是依靠着附属物来不断提高自己的身价,等到真正恢复了完全的自己后,却不习惯真实的自己了,结果,不仅失去了本来可以拥有的平静生活,还连性命都丢了。



浮华虚荣只是一件华丽的袍子,你不可能一辈子都穿在身上,当这种虚荣的包装从你身上脱落时,你会看到一个黯然无光的自己。还是保持自己的本色比较好,这样你完全可以按照自己的本来面目去生活,不需要背负一些无谓的重负,人生反而会因真实而闪光!

## 学会享受生活

很久以前,有个地主,他对自己地窖里珍藏的美酒非常自豪,这是一坛只有他才知道的、某种场合才能喝的珍贵的陈酒。

本县的县官登门拜访,地主提醒自己:“这坛酒不能仅仅为一个县官启封。”

一个州的总督路经此地,住在他家,他自忖道:“他不懂这种酒的价值,绝对不能开启那坛酒。”

他的亲家来访,和他同进晚餐。但他想:“如果和亲家共享这种酒,那么未免过分奢侈了。”

甚至在他亲侄子结婚那天,他还对自己说:“不行,接待这种客人,即使是人生大事,也不能拿出这坛酒。”

十几年之后,地主死了,他的秘密也被他带走了。下葬那天,那坛陈酒和其他酒坛一起被搬了出来,左邻右舍的农民把酒统统喝光了。对他们来说,所有倒进酒杯里的仅仅是酒而已。

在生命的旅程中,很多东西也是不能保存,而必须尽量享受的。比如这坛酒,地主如果生前享用了它,酒味的淳香或许使他觉得飘飘欲仙。

与之相反的是著名的钢琴大师鲁宾斯坦就很会享受生活。有一次他给朋友一盒上等雪茄,朋友表示要好好珍藏这一特别的礼物。他却说:“不,不要这样,你一定要享用它们,这种雪茄如人生一样,都是不能保存的,你要尽量享受它们。没有爱和不能享受人生,就没有快乐。”



学会尽情地去享受生活吧!只有懂得享受生活的人,才能得到生活的馈赠,才能更多的感受到生活的乐趣和人生的幸福!

## 每天做好一件事

有一位画家,举办过好多次个人展,参加过无数次画展。无论参观者是多是少,自己的画作有没有获奖,他的脸上总是挂着开心的微笑。



在一次朋友聚会上,一位朋友问他:“你为什么每天都这么开心呢?”

他微笑着反问朋友:“我为什么要不开心呢?”

之后他给大家讲了他曾经的一件经历:“我小的时候,兴趣非常广泛,也很要强。画画、唱歌、游泳、踢足球,样样都学,我还要求自己必须在每一方面都拿第一。这当然是不可能的。于是,我闷闷不乐,心灰意冷,学习成绩一落千丈。有一次我的期中考试成绩竟排到全班的倒数第三名。

“父亲知道后,并没有训斥我。而是找来一个小漏斗和一捧玉米种子,放在桌子上。告诉我说:‘咱们一起来做一个试验。’父亲让我双手放在漏斗下面接着,然后捡起一粒种子投到漏斗里面,种子便顺着漏斗漏到了我的手里。父亲投了几十次,我的手中也就有了几十粒玉米种子。之后,父亲让我放下手中的玉米,再接一次漏斗中的玉米。父亲一次抓起满满一把玉米粒放到漏斗里面,竟一粒也没有掉下来。

“父亲意味深长地对我说:‘这个漏斗代表你,假如你每天都能做好一件事情,每天你就会有一粒种子的收获和快乐。可是,当你想把所有的事情都挤到一起来做,反而连一粒种子也收获不到了。’

“很多年过去了,我一直铭记着父亲的教诲:每天做好一件事,坦然微笑地面对生活。”



在你对前途感到茫然、不能确定未来的时候,千万不要四处乱撞。请谨记:每天做好一件事,只有这样,你才会在日积月累中走向成功!

## 每天都是好日子

穷人的日子不好过:没有钱供孩子上学,没有钱去旅游,没有钱买私家车,没有钱买房子;没有好的人际关系,没有贤惠的妻子,没有有权有势的老子……

但是,也有人在拥有这一切后,还是觉得日子难过。就像下面这个故事中的商人。

一天,这位商人来到智慧老人面前,说:“先生,我希望您能为我指点迷津。虽然我很富有,但所有的人都对我横眉冷对。生活真像一场战斗,充满尔虞我诈

的厮杀,我什么时候才能过上好日子呢?”

“停止厮杀,好日子自然就来了!”老人回答他。

商人对这样的告诫感到无所适从,他带着失望离开了老人。

在接下来的几个月里,商人心情变得糟糕透了,他与身边每一个人争吵谩骂,由此结下了不少冤家。一年以后,他变得心力交瘁,再也无力与人一争长短了。

他又去找老人:“唉,先生,现在我不想跟人家斗了。但是,生活还是如此沉重,我什么时候才能过上好日子呢?”

“把担子卸掉,这样好日子就来了!”老人回答。

商人对这样的回答很气愤,怒气冲冲地走了。

在接下来的一年当中,他的生意遭遇了挫折,并最终丧失了所有的财富。就连自己的妻子和孩子都弃他而去了,他变得一贫如洗,孤立无援。

他再一次向这位老人讨教。“先生,我现在已经两手空空,一无所有,生活里只剩下了悲伤。”

“那就不要悲伤,好日子就来了!”

商人已经预料到老人会这样答复。这一次,他既没有失望也没有生气,而是选择待在老人居住的那个城市的一个角落。

有一天,商人突然悲从中来,伤心地号啕大哭了起来——几天,几个星期,乃至几个月地流泪。

最后,商人的眼泪哭干了。他抬起头,早晨和煦的阳光正普照着大地。于是,商人又来到了老人那里。

“先生,生活到底是什么呢?好日子怎样才能得到?”

老人抬头看了看天,微笑着回答道:“一觉醒来又是新的一天,你没看见太阳每天都照常升起吗?每一天都是好日子啊!”



正如著名作家池莉所言:“好日子不仅仅是物质的,更是精神的。好日子是皮囊,能够人为地填充灵魂。这灵魂哪里来?读书得来,智慧得来;安静中得来,爱意中得来,松弛中得来;不烦躁的时候得来,不虚荣的时候得来,不贪婪的时候得来;懂得珍惜时间的时候得来,懂得珍重他人的时候得来,懂得维护健康的时候得来。”