

Sheng ming zhong de xin shi chuang

心灵感悟

生命中的新视窗

愿我的书

能够帮助人们变得更好些，
心灵更纯洁些，
唤起对生命的爱。
如果我在某种程度上，
做到了这一点，
那便是一种幸福。



Sheng ming zhong
de xin shi chuang

打开那扇蒙尘的心窗，
你将发现生命之美……

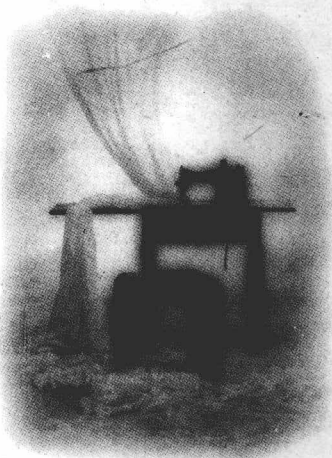
刘 墉

心灵感悟

生命

中的

新视窗



----- 刘 庸 著

The Window of Heaven

贵 州 人 民 出 版 社 -----

图书在版编目(CIP)数据

生命中的新视窗/刘 墉 著

贵州: 贵州人民出版社, 2000. 9

ISBN 7—80607—612—3

I. 生…II. 刘…III. 散文

IV. K. 369. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 066820 号

生命中的新视窗

作 者: 刘 墉

责任编辑: 陈 清

出版发行: 贵州人民出版社

地 址: 贵阳市中华北路 289 号

邮 编: 550001

印 刷: 贵阳社科印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 数: 13. 5

字 数: 350 千字

版 次: 2000 年 9 月第一版

印 次: 2000 年 9 月第一次印刷

印 数: 1—10000 册

书 号: ISBN 7—80607—612—3/F·20

定 价: 23. 80 元



生命中的新视窗 生命中的新视窗

愿我的书
能够帮助人们变得更好些，
心灵更纯洁些，
唤起对生命的爱。
如果我在某种程度上
做到了这一点，
那便是一种幸福。

打开那扇蒙尘的心窗，
你将发现生命之美……



生命中的新视窗 生命中的新视窗

目 录

【达】

光明面.....	(4)
木 屑.....	(5)
再 战.....	(6)
另一片天.....	(7)
艰 苦.....	(8)
皮 鞭.....	(9)
信 心.....	(11)
角 度.....	(12)
磨 练.....	(13)
心 境.....	(14)
不 计 较.....	(15)
幸 运.....	(16)
不 幸.....	(17)
解 压.....	(18)
面 对.....	(19)
知 足.....	(20)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

逆 境.....(22)

泥 巴.....(24)

【爱】

善待别人.....(27)

缘 分.....(28)

恩 惠.....(29)

关 怀.....(31)

珍 惜.....(33)

天堂地狱.....(35)

宽 容.....(36)

爱的力量.....(37)

包 容.....(39)

感 激.....(40)

付 出.....(41)

分 享.....(43)

至 爱.....(44)

怕.....(45)

尊 重.....(46)

婆 媳.....(48)

当 下.....(50)

慈 悲.....(52)

感 恩.....(54)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

【省】

心灵深处·····	(57)
真 相·····	(58)
冲 突·····	(59)
错 误·····	(60)
坏习惯·····	(61)
骄 傲·····	(62)
异地而处·····	(63)
蟒 蛇·····	(64)
鹰·····	(65)
善 意·····	(67)
领 悟·····	(68)
傻 子·····	(70)
觉 醒·····	(72)
微不足道·····	(73)
快 乐·····	(74)
服 人·····	(75)
藉 口·····	(76)

【慧】

冷 静·····	(79)
最高艺术·····	(80)
会心一笑·····	(81)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

说话高手	(82)
批 评	(83)
力 行	(84)
反向思考	(85)
智 慧	(86)
圣 书	(87)
创 造	(88)
希 望	(89)
用 心	(90)
机 会	(91)
自 然	(92)
活得好	(93)
实 践	(94)
机 智	(96)
恶 运	(98)
价 值	(100)
幽 默	(102)

【悟】

做你自己	(105)
命 运	(106)
雕 像	(107)
光 环	(109)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

自我要求.....	(111)
踏 实.....	(112)
危 机.....	(113)
实 在.....	(114)
天 堂.....	(115)
贵 人.....	(116)
过犹不及.....	(118)
偶 像.....	(119)
自 己.....	(120)
帮 助.....	(121)
职 位.....	(123)
当下所为.....	(125)
责 难.....	(128)
石 子.....	(130)

【禅】

输 赢.....	(133)
放 松.....	(134)
秩 序.....	(135)
解 脱.....	(136)
放 下.....	(137)
希望之花.....	(138)
钻 石.....	(139)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

超 度.....	(140)
成功之路.....	(142)
造 心.....	(143)
欲 念.....	(145)
私 心.....	(146)
贪 念.....	(147)
负 担.....	(148)
咒 骂.....	(150)
担 子.....	(152)

【打开心灵之窗】

心灵与心能.....	(155)
好山好水启动心灵革命.....	(158)
富兰克林的启萌.....	(161)
改变观念,创造人生	(165)
江山不易改,本性不难移	(168)

【换心再出发】

积极的人生观.....	(173)
乐观把我送进了华视.....	(176)
玩一个心灵游戏.....	(181)
人的潜力无限大.....	(185)
挫折是绊脚石?	(195)
工作狂也会生病.....	(199)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

【倒掉心中的垃圾】

建立自己的成功哲学·····	(204)
活出自己的极限·····	(207)
失败的成功者 V. S 成功的失败者·····	(211)
接受不能改变的, 改变可以改变的·····	(215)
承认事实, 走出阴影·····	(218)
牵牛花只是开到墙的另一边去了·····	(221)
别再自己吓自己吧!·····	(223)
愈害怕愈要去尝试·····	(227)
放松情绪, 忘记恐惧·····	(229)
猜疑——人际关系中最大的地雷·····	(232)
拿掉心中猜疑的种子·····	(235)
我一定要赢! 谁输?·····	(239)
千万别做怨恨的“奴隶”·····	(242)
放开自己, 为自己松绑·····	(245)
别把他人当成垃圾桶·····	(248)
说话何必酸味十足?·····	(251)
为什么老找藉口?·····	(254)
自我实现的预言·····	(257)

【耕一亩心灵之田】

求人不如求己·····	(262)
珍惜每次小小的成功·····	(266)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

我们都是天生赢家·····	(270)
一点点哲学·····	(272)
积极乐观,改变人生·····	(275)
玩一个换念头的游戏·····	(280)
红玻璃与蓝玻璃·····	(283)
白纸与黑点·····	(286)

【用心体会生活禅】

重温经验法·····	(290)
心想果然事成·····	(295)
敬事,代表重视自己·····	(298)
拥有太多也是负担·····	(302)
追求无形的快乐·····	(305)
质能互换的真谛·····	(308)
开朗,保有赤子之心·····	(311)
让自己的心更谦虚柔软·····	(315)
用关怀创造幸福·····	(317)
自在——品尝禅的滋味·····	(319)
好好与自己沟通,好好与别人沟通·····	(321)

【生活情绪篇】

人生无常,珍惜现在·····	(325)
比上不足,比下有余·····	(327)
把吃苦当作吃补·····	(329)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

勇敢摆脱命运·····	(331)
走出自设的框框·····	(333)
挑战你所恐惧的事·····	(335)
积极争取·····	(337)
现在不做,明天就会后悔·····	(340)
何必为了钱跟自己过意不去·····	(343)
远离烟酒毒品的诱惑·····	(345)
再也不要胖回去·····	(347)
停止无意义的追求·····	(349)
做对的事,何必再改变·····	(351)

【感情情绪篇】

把小爱化为大爱·····	(354)
别作婚姻的怜悯者·····	(356)
别向现实环境屈服·····	(359)
勇敢面对锐中的自己·····	(361)
何必委曲求全·····	(363)
原谅自己,就是原谅别人·····	(365)
多和家人好好沟通·····	(369)
有情人不必成眷属·····	(372)
不放弃爱,就是希望·····	(374)



生命中的新视窗 生命中的新视窗

【人际情绪篇】

消除不当的自我恨意·····	(377)
不要被过去的挫折所击倒·····	(380)
了解别人,先了解自己·····	(382)
别为小事抓狂·····	(384)
别做个局外人·····	(386)
用自信化解恐惧·····	(388)
把缺点变成优点·····	(390)
放弃自以为是的想法·····	(392)
了解你要的是什么·····	(394)
肯定自己的存在·····	(396)
做大家真正的朋友·····	(398)

【工作情绪篇】

别让工作干扰你的生活·····	(401)
成功必须付出代价·····	(404)
别做无谓的比较·····	(406)
别人可以,你一定也可以·····	(408)
埋怨是堕落的开始·····	(410)
多试一次,就多一次机会·····	(412)
及时寻求医师或专家解决·····	(414)
以平常心面对工作·····	(416)



心灵之窗

有一次出外旅行，夜宿山里的友人家。时值深夜，和友人在窗下闲谈，我由窗户望出去，看见满地的泥泞，深觉此地山路崎岖难行，长住在此，甚为辛劳，不禁对友人流露出钦佩之情。

不料，友人怡然自得的抬起头，望着窗外说：“你看！这满天的星辰多美啊！”

次日夜晚，友人邀我至野外赏月，巧遇一群小孩也在户外玩耍，听到他们跑来跑去的嚷着：

“这儿有一个月亮！”

“这里也有一个！”

“这边还有一个！”



生命中的新视窗 生命中的新视窗

我不禁深思,为什么在我心中,月亮只有一个呢?

那群孩子当中,有一个约莫一岁多的幼童玩着玩着,就开始哭闹起来,那高频率的叫声满刺耳的,真让人有点受不了,我求助的望着旁边的友人,友人却气定神闲地说道:“他只是在牙牙学语啊!”

为什么同样的视野,我看到的是泥泞,友人看到的却是满天的星斗?

为什么月亮明明只有一个,可是透过小孩的眼睛,却能看出两个、三个甚至更多的月亮?

为什么幼儿的哭叫,我会觉得刺耳,而友人却不以为意呢?

我的心灵之窗,曾几何时已被封闭了?打开它吧!回到童稚的纯真里,拭去那蒙上心窗的尘埃,如此才能看见生命之美!

刘 墉

乐观是希望的明灯，
它指引你从危严峡谷中步向坦途，
使你得到新的生命、新的希望，
支持着你的理想永不泯灭。



达

