

人生随时要

暖心

大全集

刘茗溪◎编著

温暖是会传染的，那些需要温暖的人会被你心中的太阳所散发的细小的力量吸引，聚拢到你的身边，从而把这温暖的力量传递到每一个人的心间。

情深，则万象皆深；心暖，则一切皆暖。

这是我們想要这本暖心之作达到的效果——当挚诚的文字与温暖的真情碰撞，定能迸发出最具感染力的火花，不仅每个读者的心会被温暖，萦绕在他们身边的所有人也会受到温暖的召唤。

中国华侨出版社

情深则万象皆深 心暖则一切皆暖

人生随时要暖心

大全集

刘茗溪◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生随时要暖心大全集 / 刘茗溪编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5113-3190-8

I. ①人… II. ①刘… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001498 号

人生随时要暖心大全集

编 著: 刘茗溪

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 一 世

封面设计: 李艾红

文字编辑: 卞 婷

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 48 字数: 857 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3190-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



人 生 随 时 要 暖 心

人类天生就有趋利避害的本性，当和煦的春风吹拂我们的脸庞，任凭一颗铁石心肠定也偷偷摇曳了起来。这既不炽热又不寒冷、既不黏腻又不冷漠、既能宅在家里读一本书又能随时出发去旅行的恰到好处的氛围，就是温暖。

温暖，它不会像一盆过分热情的炉火，天天高喊着励志的口号，随时随地保持着一张完美的笑脸，不会让我们这些只想停下来好好休息一下的疲乏旅人感到坐立难安；温暖，它驱使微风环绕着你，而不是如暴风一般驱赶着你——那丝丝温柔的气流透过你的每一根神经传递给你。如果你有一颗温暖的心，无论身处何时何地，都会怡然自得……

你会坚强得像一块石头，且经得起时间的打磨，愿意为你在乎的人磨平棱角，直到温润如玉；你会绽放最真诚的微笑，对每个身处逆境的人张开天使的羽翼，你会从别人的幸福中感受到一样的幸福；你会更坦然地面对镜中的自己，不抱怨这世界给你的少、给别人的多，因你懂得起跑线之后还有很长的一段旅途。

一位作家曾写过这样一个故事：妻子每次拿钱给母亲，总是一把零票子，给小孩却是一张整的。作家很纳闷，便问个中缘故。妻子告诉他：“女儿爱花钱，五元一张的钞票到她手里，好像不是钱，一眨眼就花光了。要是给她一张一百元的，她就舍不得找零，能用十天半个月。妈呢，她舍不得花钱，一张大票子到了她手上，她总收着不用。给她零钱呢，她就舍得拿去花，买些瓜子、葡萄干什么的。你是要让妈花钱呢，还是让她把钱藏在枕头下？”

这番话令人感慨，一个贤媳良母的形象如在眼前。俗话说，言为心声。倘若不细心、不真心，又怎能说出这样的话来？

就像某主持人在采访张海迪时问她：“如果上帝让你站起来，你将做些什么？”张海迪想了想说：“你知道吗？坐在轮椅上是很难炒菜的，因为所有的厨具都是根据健康人的身高设计的，所以在家里，我先生不让我做油炸类的食品，因为油会直接溅到我的脸上。如果我能够站起来，我希望为我的先生做他最爱吃的油炸食品，我还希望能够像一个普通的妈妈那样，到学校去接我的孩子放学，然后拍拍他的肩膀说，咱们回家吧。”



这回答亲切、平实，让人感动，细语显示力量，这无疑是一个例证。生活中，许多感人的话语，总是像这样在不经意间给我们温暖。

还有一个故事：一对新婚夫妇在卧室里挂上了大红窗帘。可没过几天，妻子就将窗帘换上了素雅的米黄色。丈夫不明所以，问妻子：“大红窗帘烘托出喜庆的氛围，有什么不好吗？”妻子笑笑，说：“不是不好，是要看位置。”丈夫更不解了：“都是窗帘，都挂一个地方，你这不是歪理么？”“我说的是真的，”妻子解释说，“我们住进来后，对面邻居家的女儿就开始哭闹，有时还持续到深夜。知道为什么吗？因为那个女孩是个精神病患者，咱家的大红窗帘就是罪魁祸首，她一旦受到轻微刺激，哪怕是见到令自己躁动的颜色，都会特别不安，就会以吵闹的方式释放出来……”丈夫顿时恍然大悟，没想到做心理医生的妻子如此细心。

其实，只要用心去感受，就会发现，那些温暖与细心的关爱就在我身边。

但事实是，在现实生活中，并不是处处都能感受到这样的温暖。我们其实背负着各种压力：学业的压力、出人头地的压力、生存的压力、情感的压力、承担各种责任的压力……于是，我们努力将自己变得聪明，希望将纷繁复杂的问题解决在无形之中；凡事我们要更明白，不能稀里糊涂，判断失误；我们要努力攀上一个一个高峰，虽然那里高处不胜寒，却能一览众山小，博万人仰慕；我们为自己制订了无数个目标，它们大得出奇，只要一举成功，就能成为浪尖上的人物。可人生不如意事十之八九，努力未必就能换来收获，付出未必就能得到回报，原本鸟语花香的人间天堂，被我们过成了暗无天日的灰色地狱。已经发生的事情如覆水难收，未发生的事情还在未来，唯独今天实实在在地握在我们手里，既如此，我们何必要拿今天的时间透支明天的烦恼，放弃今天的快乐而去为昨天的失误懊悔？所以，这本《人生随时要暖心大全集》教给我们，作为一个普通人，要过好平常的日子，就要拥有一个好的心态，为人处世豁达而不计较。别人谱他们的曲，你唱你自己的歌，轻松逍遥、自在快乐，至于人生路上的各种烦恼，全当是一场夏日的雨，任其快快地来、快快地去吧。

温暖是会传染的，那些需要温暖的人会被你心中的太阳所散发的细小的力量吸引，聚拢到你的身边，从而把这温暖的力量传递到每一个人的心间。这也是我们想要这本暖心之作达到的效果——当挚诚的文字与温暖的真情碰撞，定能迸发出最具感染力的火花，不仅每个读者的心会被温暖，萦绕在他们身边的所有人也会受到温暖的召唤。

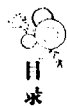


人 生 随 时 要 暖 心

第一篇 心是温暖的依米花

▷ 第一章 没有一种冰不被自信的阳光融化	2
苦难是自信的试金石	2
在突破困境中找到自信	3
自信的石头比金贵	3
经常对自己说：我能行	4
你就是你自认为的那样	5
自尊不自大	6
冲破命定的厚茧	7
▷ 第二章 春暖花开的季节，种下微笑	8
你对生活微笑，生活就会对你微笑	8
与其声嘶力竭，不如莞尔一笑	9
怀着理解的心态给生活一个微笑	9
微笑不用花钱，却永远价值连城	10
学会微笑时刻展示自己最阳光的一面	11
微笑让你更有亲和力	12
用微笑赶跑那些坏心情	12
不要让抱怨掩盖了微笑	13
带着微笑工作	14
微笑吧，温馨地融洽彼此的关系	15
▷ 第三章 坚韧成长，人生就是一场耐力赛	16
坚韧的意志可以使一切困难让路	16
要坚韧地活着	17
坚韧：不服输的形象打动命运之神	17
坚韧性格，生命不会因挫折而失色	18

坚韧是生命的脊梁	19
身处逆境，以一颗坚韧的心去抗争	20
坚韧的毅力可以征服世界上任何一座高峰	20
坚韧顽强，就能跨越荆棘之路	21
贫穷的土壤才能长出挺拔的坚韧	22
第四章 不抱怨，世界就会更美好	23
抱怨不能改变事实，只能让状况变得更糟	23
做个心情的掌控者，避免抱怨的摆布	24
猜疑产生了，抱怨就不远了	24
抱怨不要太多，因为那样只会伤害自己	25
与抱怨说再见，从不抱怨小事开始	26
抱怨是心病，医治全得靠自己	27
停止抱怨，不消极处世	27
第五章 每个人的寂寞，都有 N 条尾巴	29
可以享受寂寞，但不能找人填补空白	29
耐得住寂寞，才能等来成功	29
换一种思维感受寂寞	30
用寂寞换取黄金	31
从寂寞中找到“星星”	32
如何排解心灵寂寞	33
持久热情，才能耐得住寂寞	33
在寂寞中享受人生的精灵	34
寂寞是一种情感	35
因为寂寞而爱上的保质期有多久	36
第六章 善待自己是一种温暖	37
放松自己，摆脱疲劳	37
要学会善待自己	38
学会消除心理压力	38
记得给自己松绑	39
摆脱沮丧的情绪	40
善待自己：健康比成绩重要	41
懂得善待自己的人最快乐	42
只有无争，才能无忧	42
第七章 回到永无岛，安顿一份心灵	44
以童心去感受幸福	44



在童心的世界里畅游	45
保持童心，让魅力常在	45
用一颗童心去感受生活	46
永远保有你的童心	47
童心常在保健康	48
永远年轻的秘密：童心	49
多点童心，少一点世故	49

第二篇 贝壳里的阳光岛屿

第一章 生活微小的锁孔里有一方天	52
给你的幸福上个闹铃	52
幸福，来自对生活细节的关注	53
慢下来，别让幸福擦肩而过	53
细节中的快乐源泉	54
阳光一路盛开，幸福就在身边	55
美来自内心，源于生活	56
快乐工作等于快乐生活	56
平平淡淡的生活才是真	57
简单的生活就是幸福	58
享受凡人所能享受到的幸福	59
第二章 收藏阳光，收藏快乐的片段	60
快乐的种子	60
快乐其实很简单	61
凡事多往好处想	61
上帝是公平的	62
乞丐迪克的烦恼	62
为自己赚取快乐	63
杰克与两元钱	64
巴顿将军的答案	65
镜子外的世界	66
假装快乐，你就会真的快乐	67
第三章 星星是穷人的钻石	68
保持贫穷的尊严	68
金钱不是雇主	69
穷也好，富也好	69



奔向精神的城堡	70
宁做乞丐，不做国王	71
一片落叶也知秋	72
穷是变幻的动力	73
有特长你就是富者	73
贫穷算什么，过得开心最重要	74
贫穷，并不妨碍灵魂高贵	75

第四章 在行进的路上看风景77

工作和生活同样重要	77
既要拼命赶路，也要欣赏沿途的风景	78
不能赚钱不要命	78
在感到疲倦以前就休息	79
工作有方法，生活不单调	80
让工作成为一件快乐的事	81
跌倒的地方也有风景	81
每个生命都是一种行走	82
山顶的风景	83
把握快乐的脉搏，尽情享受当下	83

第五章 让幽默为生活加点料85

幽默风趣：寓庄于谐的语言酵母	85
笑一笑，十年少	86
幽默和风趣带来快乐	86
越棘手，越需要幽默	87
拿自己开玩笑的人	88
幽默的智慧	88
能笑看生活的人永远不孤单	89
幽默决定快乐的心	90
幽默释怀，不气不恼	91
幽默的人到处受欢迎	92

第六章 使你疲惫的不是远处的山，而是你鞋里的一粒沙94

化解来自内心的嫉妒	94
贪婪会腐蚀你的心灵	95
拒绝骄傲的内心	95
抑郁是一种精神自残	96
不要让悲观的乌云遮住了阳光	97
不要让攀比毁掉你的幸福	97

解决问题应化繁就简	98
误会是一把双刃剑	99
犯错，就诚实地认错	100
疲惫的你，应走出时间的重围	100
第七章 心灵里，总有一度空间可以停留	102
不要追问自己，不要逼迫自己	102
和情绪对话	103
学会等待，平息浮躁的情怀	104
内心的平衡才是幸福的能量源	105
以博大的心量稀释一切痛苦烦忧	105
给自己一个空间忏悔曾经的过错	106
感受你的痛苦而不是隐藏它	107
心灵越纯净，快乐的能量就越强大	108
留出时间，与自己的心灵对话	108
培养一项业余爱好	109
第八章 生活比小说精彩	111
今天我用美丽决定心情，明天我用心情决定美丽	111
用一生的时间活出几生的精彩	112
让性格魅力为你的人生加分	112
健康让你的人生更精彩	113
永远不要失去对生活的热情	114
心态不同，命运也截然不同	115
重视生命的价值	116
给生活加一点糖	117
生活总是充满着挑战	117

第三篇 有一缕阳光就要灿烂

第一章 喂养心灵的幸福感	120
幸福是种感觉	120
幸福是朴实的	120
幸福的核心	121
幸福到底有多远	122
人生幸福三诀	123
这么容易就幸福	123
幸福标准：17cm 和 4℃	124



幸福的过程	125
幸福，不一定是最好，却最合适	125
离幸福只有一步之遥	126
第二章 让心灵先到达那个地方	127
从太阳上发现金子	127
让心先过去	128
认清自己一生最重要的是什么	129
以开花来证明自己	129
“不可能”只存在于想象之中	130
思想有力量，行动才会更有力量	131
任何灵感都源自热爱	131
让灵感变成行动，能拥有更多机会	132
眼睛所到之处，是成功到达的地方	133
第三章 守到黎明见花开	135
先想象成功然后才能拥有	135
成功只有 1 米远	136
为人生备份信念	137
沉下去才能飞上天	137
人在深渊，也要种一枝花	138
坚守你的幸福	139
勿趋炎附势，应栖恬守逸	140
洁从秽中生，明从暗里出	141
修德宜忘名，读书要深心	141
守一时寂寞，抛万古凄凉	142
第四章 生命总有梦已过，总有梦能圆	144
生命造就了未来希望，但梦想比条件更重要	144
人生要有目标，但也要量力而行	145
人生没有万事如意，只有无怨无悔	146
天生我材必有用	146
是金子就会发光的	147
影响我们的不是环境，也不是遭遇	148
坚守最美的梦想	148
没有一样东西是你不配享有的	149
时刻都要有希望和快乐	150
梦想是你自己的宝贝	151

第五章	天下没有卑微的工作	153
	带着怨气不如带着快乐工作	153
	多问自己能做什么，而非能得到什么	154
	卑微也会成为伟大	155
	如何爱上自己不感兴趣的工作	156
	做个敬业乐群的上班族	157
	放下架子从基础干起	158
	要学会从工作中获得愉悦	159
	把自身的缺憾看成是奋斗的动力	159
	不做境遇的牺牲品	160
第六章	善用自己的天资，感受“涨潮”的快乐	162
	找到你的“天赋”	162
	不要让眼睛失去光泽	163
	凡事要有自己的思考	164
	方法总比困难多	164
	天资虽好，也还要受得住雕琢之苦	165
	我就喜欢做这件事	166
	自助者天助	167
第七章	没有观众，也要为自己鼓掌	169
	如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌	169
	爱自己，你本来就是天使	169
	正视不完美，做最好的自己	170
	相信自己能飞翔，才能拥有翅膀	171
	像世界超模一样昂首挺胸	172
	不要患得患失	173
第四篇 用最温柔的声音跟你说，我们回家吧！		
第一章	父爱，一首你我没有读懂的诗	176
	父爱无形	176
	父爱如山	177
	父爱没有力学	177
	父亲的泪	178
	暖暖的父爱	179
	父爱，厚重而无言	180



父爱无言，撑起家庭的幸福	181
凝重父爱，可以震撼我们的灵魂	181
父爱是一笔可以享用终生的保险金	182

▷ 第二章 母爱的力量 184

母爱，世间最动人的牺牲	184
母爱随时准备着	185
善意的谎言，浓浓的母爱	185
母爱，让所有语言都苍白无力	186
母亲眼里没有笨小孩	187
谁能给你一双耳朵	187
最应珍惜的是母爱	188
春天后母心	190
母爱的感化力量	192
母爱为灯，照亮孩子的归路	193

▷ 第三章 不要只让我看到你的坚强 194

抽点儿时间，陪父母聊聊	194
少一些埋怨，多一些感恩	195
别让功欲和虚荣毁了亲情	196
灯芯燃亮父母心	197
孝，经不起等待	198
爱，就在现在说出来	199
那是爱，不是理所当然	200

▷ 第四章 最动听的哭声 201

爸爸，请陪我走一走	201
做孩子心中“快乐的天使”	202
教子当行“不言之教”	203
决定孩子未来的是母亲	204
化解来自孩子的压力	204
过高期望：扭曲的爱	205
强迫命令不如科学引导	207
让孩子自己“站”起来	208

▷ 第五章 世界上最疼我的人去了 210

亲近的人去世	210
死亡教给我们的事	211

▶ 第六章 念好家中那本“难念经”	213
定期带父母去作体检	213
父母的零花钱不能少	214
解开父母的心结	216
给单身父母找个伴	218
不要对父母指手画脚	219

第五篇 这世上至少还有你懂我，朋友

▶ 第一章 就算全世界都在下雪	222
友情岁月	222
患难见真情	222
兄弟情是一杯无色之酒	223
一辈子的朋友	224
朋友别说	225
朋友，谢谢你走进我的生命里	226
风雨同路	226
▶ 第二章 我们这样近，我们这样远	228
情敌朋友	228
朋友，一直都在	229
接受朋友的不同	229
通往友情的路并非坦途	230
打出来的朋友	231
朋友要共同成长	231
▶ 第三章 每个人都有一片不能碰触的叶子	233
友情会跨越鸿沟	233
友情拒绝伤害	234
交非功利的朋友	234
保持适度距离	235
信任是友情的基石	236
友情不是迁就	237
给友情留出空间	237
宽容帮你赢得朋友	238



第四章 分享，让我们的友情香花烂漫	240
打开心门，接纳友情	240
爱情，我不能与你分享	241
朋友需要共享快乐	241
分担风雨，共享阳光	242
友情无价	243
何谓知己	244
友情源自付出	245
分享让友情芳香扑鼻	246
友情的给予要及时	246
爱朋友犹如爱自己	247
第五章 和一棵树成为知己	249
朋友，你好	249
慎重交友	250
寻找真朋友	250
信任是友情的基石	251
认清你的朋友	252
你是否拥有这半个朋友？	253
让自己成为别人的真朋友	253
友情无边界	254
淡淡友情最相知	255
友情天地	255
第六章 闺蜜，就是知己	257
所谓闺蜜	257
让友情一直都在服务区	258
友情，拒绝高高在上的女王	258
闺蜜，生活里别样的风景	259

第六篇 1° 的温暖，100° 的爱情

第一章 等爱也是生活的一部分	262
走过失恋阴霾，邂逅真爱晴空	262
爱，一直都在	263
真爱值得等待	263
拒绝浮躁，等待真爱	264



爱，是愿意为你守候	265
在时间中沉淀的爱情	265
爱就是承诺一辈子	266
待到成熟时再说爱	267
真爱的力量有多大	267
爱情的味道	268
第二章 每一朵百合都要恋爱	270
用心体悟生命中的爱	270
爱情来了，拥抱多彩人生	271
爱，很简单	271
把自己当回事，别人才会拿你当回事	272
一首小诗，吟出丝丝关爱	273
一株小花，摇曳出一室温情	274
一杯清茶，营造出袅袅惬意	274
相亲这件事，我们要有正确认识	275
第三章 王子啊，我来替你养白马	277
记住，男人不是女人的救世主	277
不依附，像木棉花一样绽放	277
爱 = 欣赏 + 信任	278
男人真的靠不住吗？其实他们最想得到女人的爱	279
光有爱还不够	280
包容的心让你有“情人的眼”	281
欣赏的真谛：在酸楚中坚信未来是甜的	282
就算无人喝彩，你也要做他的观众	282
第四章 低到尘埃的美好	284
好妻子是丈夫的左膀右臂	284
如何做个双面夏娃	285
尊重他，就算你是女王	286
改掉大小姐的脾气	286
善待你身边的男子	287
女人应学会温柔	288
美丽让男人停下，智慧让男人留下	289
第五章 所有的真爱都可以疗伤	290
真爱建立在共同志趣的基础上	290
真爱能战胜距离	291



会爱的女人都幸福	292
世俗点儿，选择爱你的人吧	293
爱是一张明信片	294
第六章 当爱情遇到阻力，爱会变得更大	295
放胆去追	295
相信幸福的人，才能得到幸福	296
相爱的运气	296
当马克思爱上燕妮	298
世界上没有完美的人	298
越反对，越要在一起	299
爱一个人就不要错过	300
我愿一生做他的眼睛	301
另一种“被爱情”	301
第七章 跟着爱情回家	303
陪你到最后的人	303
好的爱情，犹如茶在水中	303
亲情与爱情不一样	304
宽容多一点，幸福就近一点	306
做爱情麦田里的守望者	307
真正的爱从不矛盾	308
让高烧的爱情靠岸	309
有爱，嫁给谁都幸福	309
第八章 将聚散当成缘分，分分合合都甜蜜	310
重要的，是你不负	310
旧爱并没有从你生活里消失	311
假如有一天我不再爱你	311
想忘记一个人，你就去看他	312
挥别过去，重新开始爱的征程	313
第九章 夕阳对爱的眷念	315
时间知道爱情	315
爱情是有永恒可盼望的	317
细心呵护在一起的每一天	317
经营关系胜过找对恋人	318
夕阳下的爱情	318
懂得爱，没那么简单	319