

改 变 千 万 人 命 运 的 心 灵 圣 经

转角遇见阳光

*Zhuanjiao
Yujian Yangguang*

吴伦 林青——主编

享受前所未有的心灵盛宴
获得终身受用的人生智慧

细细品读，回味人生冷暖，

思索生命终极意义；

闭上眼睛，

远离喧嚣世界，找寻心中的那片海。

滋养亿万心灵的畅销经典

心灵鸡汤
20年精华 4



转角遇见阳光

吴伦
林青
|

图书在版编目 (CIP) 数据

转角遇见阳光/吴伦, 林青主编. —北京:
中国画报出版社, 2013. 1
(心灵鸡汤 20 年精华 ; 4)
ISBN 978 - 7 - 5146 - 0690 - 4

I. ①转… II. ①吴…②林… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297160 号

转角遇见阳光

出 版 人: 田 辉
编 著 者: 吴 伦 林 青
责 任 编 辑: 李 刚
出 版 发 行: 中国画报出版社
(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)
电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)
010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)
网 址: <http://www.zghbcbs.com>
电 子 信 箱: cpqh1985@126.com
经 销: 新华书店
海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司
印 刷: 三河市骏杰印刷厂
监 刷: 傅崇桂
开 本: 16 开 (170mm × 240mm)
印 张: 15.5
版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0690 - 4
定 价: 28.00 元
(版权所有 违者必究)

前言 | Preface

相信大家都看过这样一则广告，大概内容是：人生就像一次旅行，重要的不是目的地，而是旅途中的风景和看风景的心情。

心灵是我们另一双眼睛，它明亮的时候，比眼睛更加明亮、清澈，像水晶一样珍贵；可是它变黑的时候，是世界上最邪恶的东西，它便失去了原有的光彩，不再美丽。

心灵又是一间贮满杂物的货仓，需要不断清扫才能扫除生命中的羁绊和心灵上的负担。打扫心灵就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会留下沉静；扫掉虚荣，才会留下真实；扫掉悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，才能发挥潜能。生命的难度也就在于此！

当你的心不堪重负的时候，何不暂把一切尘埃拒之门外，给自己寻找一个让灵魂喘息的机会，在冷静的反思中给心灵洗个澡？深夜的凉风可以清醒你的灵魂，而反思中的灵魂可以放松你负重的身心。活得很累的时候，不如找个空间，让心灵片刻地歇息，然后再意气风发地迎接新的挑战。这样，张开双臂拥抱多彩的人生，丰富你的经历，实际上就等于增加了你人生的亮度和厚度！

每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。时间久了，心灵难免蒙上些

灰尘。决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更洒脱。

本书以故事为底料，加以哲理的启示。每一篇短文带给你的是一次心灵的悸动，一道顿悟的光芒，一脉沁人心脾的溪水。让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的审美愉悦。朋友们，让我们一起走进这本书中，给心灵插上翅膀，放飞心灵，共享心灵丰美的盛宴，提升人生至高的境界吧！

目录 | Contents

Part 1 豁达人生

1.自我主宰，做心的主人 02

- 沙子的命运.....02
- 请弯腰将你的尊严拾起03
- 黄金与鲜花.....04
- 别给心灵戴上枷锁05
- 做生活的主人.....06
- 《论语》的精华.....07
- 心态是你真正的主人09
- 积极对待挫折.....10

2.生命本身就是幸福..... 12

- 原来一切都还在.....12
- 生命中那些“没用的事”13
- 别陷入忧虑的恶性循环15

- 人生最重要的角色16
- 原谅自己，豁达一点18

3. 给心灵一条自由的航道 19

- 微风中的小河19
- 改变自己21
- 撞玻璃的小虎鲨22
- 世上本无事，庸人自扰之23
- 不要总是把自己看得太低24
- 缺陷也是一种美丽26
- 敞开心灵，让生活充满阳光28
- 每个生命都有生存的力量30

4. 低下头就能看见美丽 31

- 该停下脚步时就停下31
- 活着是一件最值得庆幸的事32
- 在自己的脸上“点灯”33
- 学会抬头和低头34
- 低头不是软弱36
- 宽容里找回自己38
- 不要与人争论不休39
- 好汉也吃眼前亏41
- 自以为是要不得43

Part 2 成功之道

1. 藏锋露拙，韬光养晦 48

- 林肯大选 48
- 大勇若怯，大智若愚 49
- 大音希声，大象无形 50
- 画画 51
- 低调是一种涵养 52
- 高贵的品德，低调的行为 54
- 藏巧于拙 55
- 友善进攻 57
- “不改为天下先” 58

2. 淡泊名利，谦卑处世 59

- 工作像蚂蚁，生活像蝴蝶 59
- 宁静淡泊得心真味 61
- 有取有弃，有收有放 62
- 清心寡欲明志向 64
- 敢于对权力说不 65
- 解除贪婪的枷锁 67
- 懂得谦卑 68
- 谦卑处世人常在 69

3. 舍得有限，赢得无限 71

- 轻信与多疑 71
- 舍得放下身轻心安 73
- 能舍方能得 74
- 心有善，自成佛 76
- 鱼和熊掌不可兼得 77
- 学会做必要的放弃 78

4. 愈挫愈勇，永不言败 80

- 成功就在门背后 80
- 人生没有那么多的“万一” 82
- 希望不放弃 83
- 永不放弃 85
- 不放弃不抛弃 87
- 不放弃成功的机遇 88
- 坚持成长进步，少在意一时成败 89
- 成功者永不放弃 91
- 选择正确，永不放弃 92

Part 3 礼遇苦难**1. 尽情享受生活中的磨炼 96**

- 多坚持一刻 96
- 障碍是超越自我的契机 97

- 将奋斗中的困苦引以为乐98
- 把困难当做机遇.....100
- 养成不服输的心性101
- 痛苦是人生的一部分103

2.给自己一个人生的承载力 105

- 坚持从而成功.....105
- 负重的时候才是最安全的106
- 千万不能自己打败自己107
- 上帝是有道理的.....108
- 走自己的路，让别人去说吧110
- 生命中最坚硬的是意志力112
- 救世主就是你自己114
- 人生是一个过程.....115

3.最珍贵的东西是免费的 117

- 一支上签.....117
- 宽容与感恩.....118
- 笑着生活119
- 把花种在自己的心里121
- 偷鸡不成反蚀一把米122
- 母亲的信.....124
- 尽情享受生活中的喜悦126
- 勿因善小而不为.....128

4.将坏心情挡在一米阳光外	129
· 与不良心情划界限	129
· 失败最可以学习	131
· 1%的坏心情会导致100%的失败	132
· 蚊子要人命	134
· 心态比环境重要	135
· 调整心态克服厌倦	136

Part 4 人生满杯

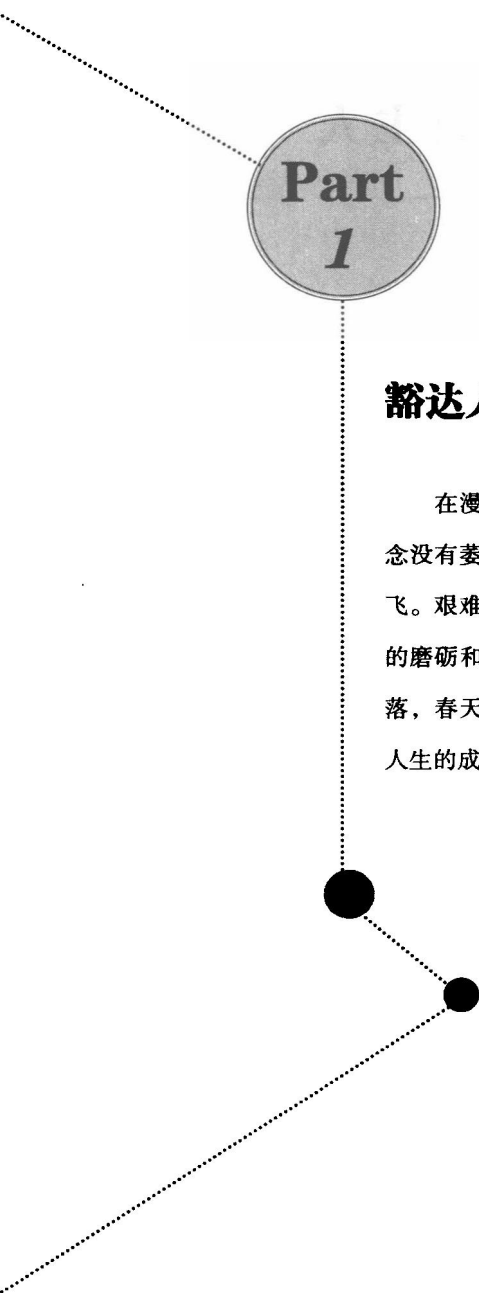
1.生命是一步一个脚印的旅程	138
· 童第周的故事	138
· 报复和报答	140
· 目标明确才不会两手空空	141
· 行动比思想更重要	143
· 有付出才会有收获	144
· 绝望是心灵的毒药	146
· 抬头看看天	147
2.淡泊是人生最深的滋味	149
· 守住一份简朴的心愿	149
· 平平淡淡就是幸福	150
· 时刻保持一份淡然的心境	152

· 生命中有些规则必须了解	153
· 固守心灵的静谧	154
· 心灵的充实影响你一辈子	156
3. 激活生命的潜能	158
· 把生命当做一个土豆	158
· 要做自己欲望的主人	159
· 生命的价值	161
· 一个人就是一支军队	162
· 难，很难，非常难	163
· 挖掘潜能	165
· 努力做出一些与众不同的事情	166
· 做事要积极主动	167
4. 自由自在活出彩	170
· 以智取胜	170
· 背后的眼睛	171
· 身心和谐才能创造最佳	172
· 简单是一种智慧	174
· 贪欲和自私让你失去自由	175
· 梦想、自由和幸福	177

Part 5 漫谈世事

1. 有一种爱叫亲情	180
· 及时表达爱	180
· 第三种选择叫仁爱	182
· 笑着好好生活	184
· 坚持！明天就是花开的日子	186
· 幸福的底子是一碗白粥	187
· 幸福其实就在身边	190
· 爱的行动，照亮内心的阴影	192
2. 青春靓丽风	194
· 那些怒放的光阴，怒放的你	194
· 那些年，我们是没有人追的女孩	197
· 谁是你青春里的“卧底”	199
· 年轻，别怕失败	201
· 把心举上天	203
· 没有迷惘的青春是荒凉的	204
· 水果之恋	206
3. 古籍杂谈	211
· 执著“名相”的用人	211
· 无为而无所不为	212
· 仁慈崇俭，不敢为天下先	213

· 顺其自然，以平和之心对待名利	215
· 不为而成，自然而然地取得成功	216
· 生死一体，欣然接受世间一切	218
· 上善若水，是故柔弱胜刚强	219
4. 心香一瓣	220
· 纺锤状的人生	220
· 助人者自得其乐	222
· 两位驯鹰人	224
· 放弃是另一种拥有	226
· “半壶水”	228
· 超然物外，期待未来	229
· 贪恋安逸将失去美丽的天空	230



Part 1

豁达人生

在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无须忧伤。只要心中的信念没有萎缩，只要自己的季节没有严冬，即使风凄厉冷，即使大雪纷飞。艰难险阻是人生对你另一种形式的馈赠，坑坑洼洼也是对你意志的磨砺和考验。落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的练达。

1. 自我主宰，做心的主人

► 沙子的命运

很久很久以前，有一个养蚌人，他想培养一颗世界上最大最美的珍珠。他去大海边的沙滩上挑选沙粒，并且问它们，愿不愿意变成珍珠，一颗一颗都摇头说不愿意。养蚌人从清晨问到黄昏，得到的都是同样的结果，他快要绝望了。

就在这时，有一颗沙子答应了。因为，它一直想成为一颗珍珠。

旁边的沙粒都嘲笑它，说它太傻，去蚌壳里住，远离亲人朋友，见不到阳光、雨露、明月，甚至缺少空气，只有与黑暗、潮湿、寒冷、孤寂为伍，多么不值得！那颗沙子还是无怨无悔地随养蚌人去了。

斗转星移，几年过去了，那颗沙子已长成一颗晶莹剔透、价值连城的珍珠，而曾经嘲笑它的那些伙伴们，有的依然是海滩上平凡的沙粒，有的已化为尘埃。如果说这世上有“点石成金术”的话，那就是“艰辛”。你忍耐着，坚持着，当走完黑暗与苦难的隧道之后，就会惊讶地发现，平凡如沙子的你，不知不觉中已长成了一颗珍珠。

66 心灵鸡汤

不要去嫉妒珍珠，当初它选择成为珍珠的时候，别人都不愿意。也不必过分去仰慕珍珠，毕竟每个人都有自己的人生，沙子也有沙子的幸福，虽然它不能闪光。

► 请弯腰将你的尊严拾起

许多年前，一位挪威青年男子漂洋来到法国，他要报考著名的巴黎音乐学院。考试的时候，尽管他竭尽所能将自己的水平发挥到最佳状态，但主考官还是没有看中他。

身无分文的青年男子来到学院外不远处一条繁华的街上，勒紧裤带在一棵榕树下拉起了手中的琴。他拉了一曲又一曲，吸引了无数人的驻足聆听。饥饿的青年男子最终捧起自己的琴盒，围观的人们纷纷掏钱放入琴盒。

一个无赖鄙夷地将钱扔在青年男子的脚下。青年男子看了看无赖，最终弯下腰拾起地上的钱递给无赖说：“先生，您的钱丢在地上了。”

无赖接过钱，重新扔在青年男子的脚下，再次傲慢地说：

“这钱已经是你的了，你必须收下！”

青年男子再次看了看无赖，深深地对他鞠了个躬说：“先生，谢谢您的资助！刚才您掉了钱，我弯腰为您捡起。现在我的钱掉在了地上，麻烦您也为我捡起！”

无赖被青年男子出乎意料的举动震撼了，最终捡起地上的钱放入青年男子的琴盒，然后灰溜溜地走了。

围观者中有双眼睛一直默默关注着青年男子，是刚才的那位主考官。他将青年男子带回学院，最终录取了他。这位青年男子叫比尔·撒丁，后来成为挪威小有名气的音乐家，他的代表作是《挺起你的胸膛》。

66 心灵鸡汤

当 你陷入生低谷，往往会招致许多无端的蔑视，这个时候我们应该以理智去应对，以一种从容的心态去展示并维护我们的尊严。那时你会发现，任何邪恶在正义面前都只不过是过眼烟云。