

文轩  
数字阅读

[于海英]  
编著

*Xinling Anwei Zhenbianshu*



我们的眼睛总是看外面太多，看内心太少；  
对外可无限宽广拓展世界，对内可无限深刻发现内心。

# 心灵 安慰

枕边书

365天，每天一个安慰，每天一个感悟。  
让你的身心永远从容自在……

华夏出版社



[ 于海英 ]  
编著

华夏出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

心灵安慰枕边书 / 于海英编著. —北京: 华夏出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5080-5855-9

I. ①心… II. ①于… 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 (2010) 第130840号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

## 心灵安慰枕边书

---

编 著 于海英  
责任编辑 曾 羽  
封面设计 思想工社  
排版制作 思想工社  
出版发行 华夏出版社  
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)  
经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司  
印 刷 北京通州皇家印刷厂  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 25  
字 数 500千字  
版 次 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷  
定 价 38.00元  
书 号 ISBN 978-7-5080-5855-9

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



## 每天给你一杯心灵安慰

在《鲁豫有约》中，有一期节目的嘉宾是于丹，她说了这样一段话：“人的成长就是，回顾所来径，苍苍横翠微。有时候你突然看见你自己的童年，你看见那么一个不自信的生涩的莽撞的自己，就是傻傻地站在时间的那一端，然后你就会觉得，流光能改变人多少心里的痕迹啊。”

“夫天地者，万物之逆旅也；光阴者，百代之过客也。而浮生若梦，为欢几何。”作为心思透彻的大诗人，李白的天马行空、浪漫不羁中也有对人生无奈的感叹。确实，人生数载光阴，如流水般匆匆而过，浮生若梦，为欢几何。一路风霜一路雨地穿过时间的隧道，回首处，流光改变的何止是容颜，还有曾经的纯真年少，曾经的梦想与追求，曾经以为永远不会变的心底的痕迹。

曾经，我们枕着涛声入睡，在鸟鸣中悠悠醒来。心底是透亮的，清澈的，没有杂念。如今，我们枕着车水马龙声入睡，梦中都在为钱财奔走，在锅碗瓢盆交响曲中郁闷地醒来。我们喊累，却不能摆脱这份生活赐予我们的累。我们想逃，而红尘万丈，我们无处可逃。只有在一天复一天的单调生活中梦想着，梦想着将来有一天，我要……

殊不知，时光就在这朦胧的“我要……”中渐渐溜走了。

这个社会很现实，不是你要什么，就能得到什么。你不能把握万物，唯一能把握的只有自己的心灵。

关于如何把握心灵，禅宗智慧最具启发性：

慧能禅师见弟子整日打坐，便问道：“你为什么终日打坐呢？”

“我参禅啊！”

“参禅与打坐完全不是一回事。”

“可你不是常教导我们要安住容易迷失的心，清静地观察一切，终日坐禅不可躺卧吗？”

禅师说：“终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。”弟子迷茫了。

慧能禅师紧接着说道：“禅定，不是整个人像木头、石头一样死坐着，而是一种身心极度宁静、清明的状态。离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。如果执著人间的物相，内心即散乱；如果离开一切物相的诱惑及困扰，心灵就不会散乱了。我们的心灵本来很清净安定，只因为被外界物相迷惑困扰，如同明镜蒙尘，就活得愚昧迷失了。”弟子躬身问：“那么，怎样去除妄念，不被世间迷惑呢？”

慧能说道：“思量人间的善事，心就是天堂；思量人间的邪恶，就化为地狱。心生毒害，人就沦为畜生；心生慈悲，处处就是菩萨；心生智慧，无处不是乐土；心里愚痴，处处都是苦海了。在普通人看来，清明和痴迷是完全对立的，但真正的人却知道它们都是人的意识，没有太大的差别。人世间万物皆是虚幻的，都是一样的。生命的本源也就是生命的终点，结束就是开始。财富、成就、名位和功勋对于生命来说只不过是生命的灰尘与飞烟。心乱只是因为身在尘世，心静只是因为身在禅中，没有中断就没有连续，没有来也就没有去。”

弟子终于醒悟，禅师的话像暮鼓与晨钟唤醒了碎裂在生活碾磨里的人。

确实，思量人间善事，心就是天堂，思想人间邪恶，心就成了地狱。一切不关外物，一切因心而起。因此，要想在时光的逆旅中快乐行走，重要的是安住身心。心安处，即使处处无家，也会处处是家。

本书就是为安住大家身心而生。365天，365个故事，365杯心灵的香茗。每一杯都蕴涵着生命的真谛，从大朵的阳光在心灵中绽放开始，到做人，持平常心，修炼尊重、感恩、分享的心灵，经过培养担当、面对逆境的能力，最后抵达幸福快乐、诗意的心灵港湾。经过这一次次的心灵洗礼，相信每一个人生都会演奏出恢弘的乐章。

终日惶惑，不若洒脱一些，取三两克茶叶入杯，冲入热水，在茶叶上下飘舞、沉浮中，看叶卷叶舒，花开花落。然后揭开杯盖，迎接杯中氤氲上升的香气，展此一页书香。日子就这般在一杯香茗和页页文字里，现出了快乐的形状。心，也就此平静。



一月 January

## 心态篇 每一天都是崭新的

有一位失明的音乐家创作了很多动听的音乐，他音乐中所描绘的阳光不仅明媚照人，而且充满了柔情。他的朋友问他：“你一生从未见过阳光，为什么能把阳光形容得这么真切纯美？”盲人音乐家笑着回答：“我虽然看不到大自然的阳光，但我每天能感受到心灵的阳光。这种心灵的阳光使我时刻觉得自己生活在这个世界上是一件非常幸福的事情。”

1月1日	你能主宰自己的命运吗	2	1月16日	积极的精神和情绪，	
1月2日	抑郁是一把软刀子	3		将我们的生命指向光明	17
1月3日	要想改变不如意的现状，		1月17日	慢慢享受人生，	
	先改变心态	4		不必为了第一名而拼命奔跑	18
1月4日	在上帝眼中，谁都不卑微	5	1月18日	拥有好心态，打开窗就能看见星星	19
1月5日	按自己的意愿生活，		1月19日	拿出与命运抗争的勇气	20
	不为别人的看法而活	6	1月20日	等待是一个美妙的过程	21
1月6日	人生没有完美，只求完整	7	1月21日	冷静处事中，	
1月7日	虚荣的人得不到真正的尊敬	8		自有一份成熟美	22
1月8日	把更多的爱给别人	9	1月22日	将目光执著于美好的一面	23
1月9日	别让沮丧成为你人生的噩梦	10	1月23日	用宽容的心态对待别人	24
1月10日	减少负面心理暗示，		1月24日	乐观是一种力量	25
	让焦虑远一些	11	1月25日	用幽默来点缀生活	26
1月11日	不必刻意迎合每一种口味	12	1月26日	用微笑面对生活	27
1月12日	我们真正恐惧的其实只是恐惧本身	13	1月27日	做一个有磁性的人	28
1月13日	过度紧张，		1月28日	凡事须往好的方面想	29
	只会扰乱你正常有序的步伐	14	1月29日	永不凋零的希望之花	30
1月14日	大胆走出害羞的阴影	15	1月30日	让烦恼拐个弯	31
1月15日	卸掉防御的铠甲，		1月31日	让你的心里装满阳光	32
	让心灵走出封闭的世界	16			

自古做人难，难就难在人一生中面临的诱惑太多，而我们要守住自己的道德底线，否则，人将不人。在茫茫的人生旅途，我们必须时时给自己亮一盏心灯，磨砺自己，避开人性的黑洞，不抱怨，不妥协，这样才能做一个真正意义上的人。

- |       |                 |    |       |                 |    |
|-------|-----------------|----|-------|-----------------|----|
| 2月1日  | 人不能没有自尊         | 34 | 2月19日 | 抱怨失败，           |    |
| 2月2日  | 拓宽胸怀，不假设别人的人品   | 35 |       | 不如用忍耐和坚韧赢得成功    | 52 |
| 2月3日  | 执著于别人的意见，只会迷失自己 | 36 | 2月20日 | 不必抱怨，           |    |
| 2月4日  | 背负良心的惩罚         |    |       | 付出的在未来一刻自有回报    | 53 |
|       | 是人生最痛苦的煎熬       | 37 | 2月21日 | 抱怨不如争气，有怨气不如有志气 | 54 |
| 2月5日  | 凡事量力而行          | 38 | 2月22日 | 别顺着怨气燃烧自己       | 55 |
| 2月6日  | 你以私心待别人，        |    | 2月23日 | 带着怨气工作，工作就成了苦役  | 56 |
|       | 机遇也会对你自私        | 39 | 2月24日 | 别在办公室里发牢骚       | 57 |
| 2月7日  | 背负太多的欲望，你会越来越疲惫 | 40 | 2月25日 | 放下抱怨，选择实干，      |    |
| 2月8日  | 不要让嫉妒的毒蛇钻进你的心里  | 41 |       | 自然会有所作为         | 58 |
| 2月9日  | 静坐常思己过，闲谈莫论人非   | 42 | 2月26日 | 一把雨伞给这天用        | 59 |
| 2月10日 | 骄傲自满会将才华湮没      | 43 | 2月27日 | 人生，没有借口，不需要抱怨   | 60 |
| 2月11日 | 人贵有自知之明         | 44 | 2月28日 | 从沙子到珍珠的嬗变       | 61 |
| 2月12日 | 不要做羊群里那只盲从的羊    | 45 |       |                 |    |
| 2月13日 | 出风头时应三思         | 46 |       |                 |    |
| 2月14日 | 良药苦口利于病，忠言逆耳利于行 | 47 |       |                 |    |
| 2月15日 | 勿以小人之心度君子之腹     | 48 |       |                 |    |
| 2月16日 | 抱怨等于往自己鞋里倒水     | 49 |       |                 |    |
| 2月17日 | 抱怨生活之前，先认清你自己   | 50 |       |                 |    |
| 2月18日 | 优秀的人从不抱怨        | 51 |       |                 |    |



春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。

平常心是道，平静心是福，珍惜眼前，时时保持心灵的宁静，你就会参透世间万物的玄机，明白自己人生的方向。持一颗平常心，闲看云卷云舒；怀一颗平静心，淡品潮起潮落。

- |       |                         |    |       |                         |    |
|-------|-------------------------|----|-------|-------------------------|----|
| 3月1日  | 平常心，看似平常，实不平常           | 64 | 3月18日 | 给心灵腾出一块宁静的空间            | 81 |
| 3月2日  | 宠辱不惊，了不起的人生境界           | 65 | 3月19日 | 追求平静便能心胸开阔，不被诱惑         | 82 |
| 3月3日  | 寻找一颗简单自在的平常心            | 66 | 3月20日 | 用宁静沉淀杂质，<br>为心灵留一片空白    | 83 |
| 3月4日  | 人生当如淡月清风般来去不觉           | 67 | 3月21日 | 保持心灵的弹性，<br>心平气和做好事     | 84 |
| 3月5日  | 放大心量，自然宠辱不惊             | 68 | 3月22日 | 自我的生活就是绝美的风景            | 85 |
| 3月6日  | 不被俗礼污染，<br>守住自己的天然野趣    | 69 | 3月23日 | 所有的不幸，都源于我们无法安静         | 86 |
| 3月7日  | 让心灵一丝不挂                 | 70 | 3月24日 | 倾听内心的声音，<br>引爆强大的自我潜能   | 87 |
| 3月8日  | 保持一颗初心，在圣不增，在凡不减        | 71 | 3月25日 | 即使没有你，地球也一样转动           | 88 |
| 3月9日  | 流露真正的大喜大悲               | 72 | 3月26日 | 人生像琴弦，<br>太松或太紧都弹不出优美乐曲 | 89 |
| 3月10日 | 质朴处世，质朴做人，最动人心          | 73 | 3月27日 | 真正的宁静，<br>是保持心中的一片清澈    | 90 |
| 3月11日 | 寻回失落已久的灵性               | 74 | 3月28日 | 在心底为自己建一所恬静的房子          | 91 |
| 3月12日 | 云水随缘，<br>自然收获意想不到的大充实   | 75 | 3月29日 | 尽情享受一场心灵瑜伽              | 92 |
| 3月13日 | 超然物外，才能更清醒地认识人生         | 76 | 3月30日 | 在大自然中呼吸宁静的味道            | 93 |
| 3月14日 | 在纯净的童心中触摸美丽的天堂          | 77 | 3月31日 | 与灵魂交流，<br>换取博大致远的菩提梵境   | 94 |
| 3月15日 | 悟透吃饭，悟透人生               | 78 |       |                         |    |
| 3月16日 | 静下心专注而单纯地思考             | 79 |       |                         |    |
| 3月17日 | 倾听大自然的声音，<br>在绿意盎然中抚慰心灵 | 80 |       |                         |    |

为人篇 感谢折磨你的人

如果你想人间取暖，那么有三种心灵能量你必须拥有，它们是尊重、感恩、分享。尊重让他人舍得把温暖传递给你，感恩让他人觉得这样做很值得，而分享则让他人传递这份温暖的同时也有暖流在心。

4月1日	自尊是维护价值和意义的原动力	96	4月16日	感谢我生命中已经拥有的	111
4月2日	挺起你的脊梁，有尊严地活着	97	4月17日	感谢大自然无私的赐予	112
4月3日	为了捍卫尊严，我们必须去战斗	98	4月18日	感谢那些敦促我们前进的对手	113
4月4日	为他人保留尊严， 就是拯救他的灵魂	99	4月19日	感谢陌生人的一个小小善举	114
4月5日	尊重是一条通往彼此心田的 美好的路	100	4月20日	当感恩变成一种生活态度	115
4月6日	即使是弱者， 也需要我们的理解和尊重	101	4月21日	与别人分享快乐， 快乐会成倍增长	116
4月7日	尊重他人，就是尊重自己	102	4月22日	满足，原来藏在付出的怀抱里	117
4月8日	每个人都有值得尊重和 体谅的地方	103	4月23日	最严重的惩罚莫过于 有乐事却不能与人分享	118
4月9日	小小的“请”字， 是对他人大大的尊重	104	4月24日	伸出施与的手， 你也将得到援助的手	119
4月10日	设身处地考虑人与人的差异化	105	4月25日	施与受：加利利海与死海的区别	120
4月11日	心怀感恩的人，会得到生活的馈赠	106	4月26日	分享+互助，让你更成功	121
4月12日	他有一个动人的名字——恩人	107	4月27日	分享让你更快乐	122
4月13日	感谢默默付出的妈妈	108	4月28日	打破吝啬的樊篱，学会布施	123
4月14日	感谢那些我们曾经失去的	109	4月29日	遇到困难时， 要善于从周围寻找资源和力量	124
4月15日	感谢那让我们如意或不如意的生活	110	4月30日	倾听，在无声中给他们送上欢乐	125

处世篇 善待自己，宽容他人

人们这样赞美莲：其根如玉，不着诸色；其茎虚空，不见五蕴；其叶如碧，清自中生；其丝如缕，绵延不断；其花庄重，其香长远，不枝不蔓，无挂无碍。莲子更是一片苦心如佛心，谆谆教人心生清凉，往生净土。佛是人，人人也是佛。只因执著妄想，迷失自我，如同淤泥。但自性如古莲子，千年之后，仍旧生叶开花，香馥如故。

- |       |                      |     |       |                   |     |
|-------|----------------------|-----|-------|-------------------|-----|
| 5月1日  | 只有依靠爱和宽容才能征服人心       | 128 | 5月17日 | 爱，能把人从痛苦的深渊中拯救出来  | 144 |
| 5月2日  | 给伤害自己的人反省的机会         | 129 | 5月18日 | 爱心创造奇迹            | 145 |
| 5月3日  | 给别人多一些理解，就是关照自己      | 130 | 5月19日 | 只有爱和温情才会让人卸下心灵的盔甲 | 146 |
| 5月4日  | 对他人的谎言给予宽容           | 131 | 5月20日 | 幸运之神总会把你的善良看在眼里   | 147 |
| 5月5日  | 比起辱骂，原谅是更好的武器        | 132 | 5月21日 | 一份恻隐之心也许就是你的一个希望  | 148 |
| 5月6日  | 宽容可以救赎一个在歧路上的灵魂      | 133 | 5月22日 | 友善是打开他人心扉的黄金钥匙    | 149 |
| 5月7日  | 宽容是我们人性口袋里的<br>一笔大财富 | 134 | 5月23日 | 别让爱仅仅成为心灵的呼唤      | 150 |
| 5月8日  | 别碰仇恨的气球              | 135 | 5月24日 | 只要有善行，相逢何必曾相识     | 151 |
| 5月9日  | 紫罗兰将香气留在踩扁它的脚上       | 136 | 5月25日 | 爱到之处，必然散发着神圣的光辉   | 152 |
| 5月10日 | 宽容是人生的甘泉             | 137 | 5月26日 | 用博爱的心送给他人一个希望     | 153 |
| 5月11日 | 宽容行走世界，一路潇洒一路歌       | 138 | 5月27日 | 心怀善念，让世界充满感动      | 154 |
| 5月12日 | 在他人心目中铺建一条五彩之路       | 139 | 5月28日 | 最贵的蛋是那一颗善良的“笨蛋”   | 155 |
| 5月13日 | 如果不宽恕敌人，就会失去朋友       | 140 | 5月29日 | 一切恶念恶言恶行，都是地狱     | 156 |
| 5月14日 | 送人一轮宽容明月，心中也会洒满月光    | 141 | 5月30日 | 一点点同情心，可能会换来整个春天  | 157 |
| 5月15日 | 要让嘲笑自然平息，最好的办法是一笑了之  | 142 | 5月31日 | 爱心让你如此美丽          | 158 |
| 5月16日 | 有一样至宝我们绝不能丢          | 143 |       |                   |     |

阳光总在风雨后，成功总在不断选择与放弃之后。不必因一时的风雨停止了前进的脚步，认真选择自己脚下的路，沿着你选择的路努力拼搏，总有一天，风会停，雨会住，你会看见成功的彩虹。

- |       |                       |     |       |                       |     |
|-------|-----------------------|-----|-------|-----------------------|-----|
| 6月1日  | 这一切没有想象的那么糟           | 160 | 6月18日 | 只有选择一个目标，才能全力以赴       | 177 |
| 6月2日  | 坚持最后五分钟，<br>人生就会雨过天晴  | 161 | 6月19日 | 放弃也是一种成本，<br>需要我们谨慎对待 | 178 |
| 6月3日  | 不必为一时得失而失去希望          | 162 | 6月20日 | 放弃无谓的执著，<br>才能做出正确的抉择 | 179 |
| 6月4日  | 只有泥泞的道路<br>才能留下成功者的脚印 | 163 | 6月21日 | 让时间抚平心中的创伤            | 180 |
| 6月5日  | 风雨中的玫瑰依然芬芳            | 164 | 6月22日 | 不必逗留，<br>一路上花朵会继续绽放   | 181 |
| 6月6日  | 成功是屡遭失败而热情不减          | 165 | 6月23日 | 适当地舍弃，<br>才能选择更好的机遇   | 182 |
| 6月7日  | 上帝会给你一个反败为胜的机会        | 166 | 6月24日 | 像老鹰一样在痛苦中新生           | 183 |
| 6月8日  | 为自己赢得一片蔚蓝天空           | 167 | 6月25日 | 放弃眼前小利，<br>才能获得长远大利益  | 184 |
| 6月9日  | 逆境是上天赐给你的财富           | 168 | 6月26日 | 放弃没有意义的坚持             | 185 |
| 6月10日 | 真金不怕火炼，<br>是金子一定会发光   | 169 | 6月27日 | 不要为打翻的牛奶而哭泣           | 186 |
| 6月11日 | 成绩是最好的证明              | 170 | 6月28日 | 真正的放下才会获得真正的快乐        | 187 |
| 6月12日 | 断绝所有退路，从困境突围          | 171 | 6月29日 | 不完美也能带来<br>令人高兴的“完美”  | 188 |
| 6月13日 | 学会将劣势转化为最大的优势         | 172 | 6月30日 | 放下包袱，让心灵自由飞翔          | 189 |
| 6月14日 | 心中长存希望，死神才会望而却步       | 173 |       |                       |     |
| 6月15日 | 面对人生厄运，自助者天助之         | 174 |       |                       |     |
| 6月16日 | 人生就是不断地选择和放弃          | 175 |       |                       |     |
| 6月17日 | 一次成功的放弃<br>就是选择另一次成功  | 176 |       |                       |     |

七月 July

## 成功篇 成为你想成为的人

诗人汪国真曾写下这样的名句：“我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。”在人生这条路上，我们一步一个脚印，每个脚印，都记录着我们的成长，除非我们不行走。只要迈开双脚，我们就不怕千里迢迢。

- |       |                |     |       |                |     |
|-------|----------------|-----|-------|----------------|-----|
| 7月1日  | 有一颗狮子般的雄心      | 192 | 7月15日 | 不断进取，成功永无止境    | 206 |
| 7月2日  | 凭着激情，你就能创造奇迹   | 193 | 7月16日 | 只有行动才能赋予生命力量   | 207 |
| 7月3日  | 怀有成为珍珠的信念，     |     | 7月17日 | 敢于去尝试才会发现人生的转机 | 208 |
|       | 生活就会留机会给你      | 194 | 7月18日 | 一千个方法，         |     |
| 7月4日  | 专注于脚下的路，       |     |       | 需要的仅仅是一个行动     | 209 |
|       | 它会带你走向成功       | 195 | 7月19日 | 行动是通向财富彼岸的桥梁   | 210 |
| 7月5日  | 我们不怕万人阻挡，      |     | 7月20日 | 把握人生就从当下的行动开始  | 211 |
|       | 就怕自己投降         | 196 | 7月21日 | 成功始于行动         | 212 |
| 7月6日  | 努力突破自己，人生没有盲点  | 197 | 7月22日 | 不要做无谓的幻想       | 213 |
| 7月7日  | 规划，追逐梦想的365天   | 198 | 7月23日 | 不断地努力造就超强行动力   | 214 |
| 7月8日  | 想突破事业的瓶颈，      |     | 7月24日 | 你的行动力就是你成功的宣言  | 215 |
|       | 必须挑战工作         | 199 | 7月25日 | 现在就去           | 216 |
| 7月9日  | 脚踏实地，          |     | 7月26日 | 在行动中激发自己的潜能    | 217 |
|       | 一步一步达到我们的人生目标  | 200 | 7月27日 | 不必让别人的议论左右你的行动 | 218 |
| 7月10日 | 想成功，           |     | 7月28日 | 一粒普通的种子        |     |
|       | 先锻造一颗百折不挠的心    | 201 |       | 也能开出奇迹的花朵      | 219 |
| 7月11日 | 要想成功就不能抄袭      | 202 | 7月29日 | 敢于冒险，          |     |
| 7月12日 | 充分利用你的零散时间     | 203 |       | 用无畏的行动赢得成功     | 220 |
| 7月13日 | 改变人生仰角，创造一片新天地 | 204 | 7月30日 | 行动，            |     |
| 7月14日 | 比别人多做一点儿，      |     |       | 才是滋润人成功的食物和水   | 221 |
|       | 就多接近荣耀一点儿      | 205 | 7月31日 | 行动战胜一切         | 222 |

### 细节篇 拓展生命的大格局

大事难事看担当，逆境顺境看襟度。临喜临怒看涵养，群行群止看识见。

勇于担当责任的人，总能够在关键时刻挺身而出，他们有着高深的品行和修养，无论是顺境还是逆境，都有博大的胸怀和气度，不为金钱名利所动，显示出“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”的英雄气度。

- |       |                        |     |       |                         |     |
|-------|------------------------|-----|-------|-------------------------|-----|
| 8月1日  | 把每件事情做到尽可能完美           | 224 | 8月16日 | 身外物生不带来，死不带去，<br>何苦太执著  | 239 |
| 8月2日  | 工作对你来说是工具，还是事业         | 225 | 8月17日 | 做金钱的主人，而不是奴隶            | 240 |
| 8月3日  | 你离借口越来越远，<br>成功就离你越来越近 | 226 | 8月18日 | 在贫穷面前也要抬起高贵的头           | 241 |
| 8月4日  | 甩开借口，让我们与责任同行          | 227 | 8月19日 | 欲求国之安，必戒奢以俭             | 242 |
| 8月5日  | 关键不是发现问题，<br>而是想办法解决问题 | 228 | 8月20日 | 远离贫穷先更新观念               | 243 |
| 8月6日  | 对工作热忱，<br>是成功人士必备的条件   | 229 | 8月21日 | 用财富创造财富                 | 244 |
| 8月7日  | 责任的力量无与伦比，<br>它可以拯救灵魂  | 230 | 8月22日 | 攒钱成不了富翁，<br>只有赚钱才能成为富翁  | 245 |
| 8月8日  | 拥有责任，我们可以变得更坚强         | 231 | 8月23日 | 不要一味储蓄，让金钱流动起来          | 246 |
| 8月9日  | 顺境逆境，大事难事，敢于担当         | 232 | 8月24日 | 只有敢于冒险的人，才会赢得财富         | 247 |
| 8月10日 | 尽职尽责，职场尽是晋升良机          | 233 | 8月25日 | 穷人缺少的是一颗野心              | 248 |
| 8月11日 | 责骂的暗语：他对我充满期待          | 234 | 8月26日 | 集腋成裘，<br>财富才会由细流汇成江河    | 249 |
| 8月12日 | 成功都是从寂寞开始的             | 235 | 8月27日 | 把赚钱当做乐趣，而不是负担           | 250 |
| 8月13日 | 失败的人找借口，成功的人找方法        | 236 | 8月28日 | 金钱不由节省而成倍增长，<br>只因智慧而聚拢 | 251 |
| 8月14日 | 在低谷的短暂停留，<br>是为了向更高峰攀登 | 237 | 8月29日 | 追求财富，必须眼明手快             | 252 |
| 8月15日 | 多加一盎司，努力超越老板的期望        | 238 | 8月30日 | 发财的秘方：忍耐+等待             | 253 |
|       |                        |     | 8月31日 | 一切财富的机遇都是开创出来的          | 254 |

关爱篇 爱是一种责任

有一个字说出来，不仅仅连着嘴，还连着心，这就是：爱。父母儿女之爱看似天经地义，却纯美无私。朋友之爱，让每个人都能找到心灵的慰藉，所谓：人生得一知己足矣。男女之爱，可以让人类的灵魂颤动。有爱相随，人生路好走。

- |       |                |     |       |               |     |
|-------|----------------|-----|-------|---------------|-----|
| 9月1日  | 有一种温柔的谎言叫母爱    | 256 | 9月17日 | 一份真挚的友谊，      |     |
| 9月2日  | 妈妈的眼中从来没有笨小孩   | 257 |       | 需要用一生珍惜       | 272 |
| 9月3日  | 真正的母爱永远无法计量    | 258 | 9月18日 | 交朋友不论贵贱，      |     |
| 9月4日  | 从没有卑微的母亲，      |     |       | 只要志同道合就好      | 273 |
|       | 更没有卑微的母爱       | 259 | 9月19日 | 真正的朋友不需要客套与寒暄 | 274 |
| 9月5日  | 伟大的爱其实比什么都重要   | 260 | 9月20日 | 过分依赖朋友，       |     |
| 9月6日  | 不擅长表达爱，并不代表他不爱 | 261 |       | 只会让友情成为负担     | 275 |
| 9月7日  | 大声地喊出你对他们的爱    | 262 | 9月21日 | 浪漫就是感受相濡以沫的温暖 | 276 |
| 9月8日  | 让爱温暖寂寞的晚年      | 263 | 9月22日 | 善待手中的爱，不要让它枯萎 | 277 |
| 9月9日  | 为爱选择遗忘，独自背负悲伤  | 264 | 9月23日 | 多为对方着想的爱，     |     |
| 9月10日 | 我们是相亲相爱的一家人    | 265 |       | 才会有甜美的味道      | 278 |
| 9月11日 | 友情是一副灵丹妙药，     |     | 9月24日 | 遇见爱，抓住爱       | 279 |
|       | 它能为心灵疗伤        | 266 | 9月25日 | 变的是容颜，不变的是眷恋  | 280 |
| 9月12日 | 用真诚之水，培育友谊的花   | 267 | 9月26日 | 爱情如沙，握得越紧，    |     |
| 9月13日 | 只因是朋友，         |     |       | 流失得越多         | 281 |
|       | 为他付出生命也值得      | 268 | 9月27日 | 将逝去的爱压缩成花瓣    | 282 |
| 9月14日 | 距离产生美，朋友之间也是如此 | 269 | 9月28日 | 真爱，           |     |
| 9月15日 | 人生得一知己，夫复何求    | 270 |       | 可以穿越死亡抚慰爱人的心  | 283 |
| 9月16日 | 心墙不除，          |     | 9月29日 | 婚姻是两颗心灵的自由结合  | 284 |
|       | 人心会因为缺少氧气而窒息   | 271 | 9月30日 | 爱是生命的源泉       | 285 |

推开门，幸福和快乐如蝴蝶般扑面而来，我们只能在美好的心酸里，手忙脚乱。

只有快乐的人才能创造快乐，唯有生活幸福的人才知道珍惜生命和人生。不论是对自己，还是对他人，追求人生的快乐和幸福是上帝赐予我们的权利，也是生命的目标之一。

10月1日	幸福是由普通而又 细小的宝石串成的珠链	288	10月16日	真正的快乐与金钱无关	303
10月2日	幸福需要不断地争取	289	10月17日	最重要的是享受快乐的过程	304
10月3日	为自己制订一个幸福日历	290	10月18日	当快乐成为一种习惯	305
10月4日	一路奔波中， 也许你正与幸福擦肩而过	291	10月19日	把工作当做一种乐趣	306
10月5日	幸福源自我们珍惜已拥有的东西	292	10月20日	在心中撒一把快乐的种子	307
10月6日	你是不是最幸福的人	293	10月21日	人生来就是快乐的	308
10月7日	身在福中要常惜福	294	10月22日	长生不老难道就是快乐吗	309
10月8日	有追求的人是永远幸福的	295	10月23日	快乐就是悉心体会 平淡生活中的无尽乐趣	310
10月9日	幸福人生不是因为收获多， 而是需求少	296	10月24日	把阳光播撒到自己心里	311
10月10日	带给别人幸福，你会更幸福	297	10月25日	每个年龄都是最好的	312
10月11日	健康是身体的幸福之本	298	10月26日	总能找到快乐的理由	313
10月12日	幸福与不幸，只在一念之间	299	10月27日	知足的心盛满快乐的佳酿	314
10月13日	你心中自有一块幸福天地	300	10月28日	在适应环境的过程中寻找快乐	315
10月14日	别让欲望抢走幸福	301	10月29日	快乐的秘诀就是主动选择快乐	316
10月15日	用心体会生活的美好， 你会闻到幸福的味道	302	10月30日	快乐就藏在你的双手中	317
			10月31日	只有乐观者的山头 才能长满生机盎然的树木	318

诗意与禅意，都以高深的哲学面貌，向世人传递着人生的美好。参透人生，选择一种简单的生活，诗意栖居，尽享春花秋月，乐品苦乐哀愁，人生若此，了无遗憾！

- |        |                        |     |        |                        |     |
|--------|------------------------|-----|--------|------------------------|-----|
| 11月1日  | 看透人生三重境，<br>一路风雨一路歌    | 320 | 11月14日 | 保持一颗童心，<br>获得一份简单自然的心情 | 333 |
| 11月2日  | 用心品味生命之美               | 321 | 11月15日 | 假如今天是生命中的最后一天          | 334 |
| 11月3日  | 拥有美丽的心灵，<br>你的生活会充满诗意  | 322 | 11月16日 | 悟来悟去，<br>原来悟的只是一个空无    | 335 |
| 11月4日  | 在行走中，<br>感知自然的美丽与生命的丰盈 | 323 | 11月17日 | 点燃智慧之灯，收获幸福的果实         | 336 |
| 11月5日  | 走进大自然，<br>让绿色抚慰你的骄躁    | 324 | 11月18日 | 心无外物才是大彻大悟真境界          | 337 |
| 11月6日  | 始终保持一颗年轻的心，<br>这才是青春   | 325 | 11月19日 | 死亡是生命另一个轮回的开始          | 338 |
| 11月7日  | 活出散文人生，<br>承受生命的轻或重    | 326 | 11月20日 | 幽死一默，为死亡欢笑             | 339 |
| 11月8日  | 你是一棵活动的植物              | 327 | 11月21日 | 死亡是生命的另一个去处，<br>它超越红尘  | 340 |
| 11月9日  | 失去平衡，也就失去了乐趣           | 328 | 11月22日 | 任云飞水走，我只注重心灵的宇宙        | 341 |
| 11月10日 | 让自己像一只快乐的小鸟            | 329 | 11月23日 | 可意会而不可言传之妙             | 342 |
| 11月11日 | 在平凡中采撷生活的情趣            | 330 | 11月24日 | 会心会意，禅意如盛开的花朵          | 343 |
| 11月12日 | 用孩子的眼光看世界              | 331 | 11月25日 | 生活中处处都有禅的影子            | 344 |
| 11月13日 | 让我们过一种平静自然的生活          | 332 | 11月26日 | 做有心人，在平淡中窥见奇趣          | 345 |
|        |                        |     | 11月27日 | 真理看似平淡无奇但营养丰富          | 346 |
|        |                        |     | 11月28日 | 分秒必争，生命只在呼吸之间          | 347 |
|        |                        |     | 11月29日 | 慢下来，在此刻发觉生活的魅力         | 348 |
|        |                        |     | 11月30日 | 点亮心灯一盏，天地自然光明          | 349 |

目标篇 坚持自己的个性

罗曼·罗兰说过：“每个人都有他隐藏的精华，和任何别人的精华不同，它使人具有自己的气味。”我就是我，是上帝独一无二的作品，即使我渺若尘埃，也要在尘埃中开出硕大的花朵；即使我薄如蝉翼，也要网住生命的风。

- |        |                        |     |        |                         |     |
|--------|------------------------|-----|--------|-------------------------|-----|
| 12月1日  | 懂得珍惜，<br>我们就是自己的无价之宝   | 352 | 12月15日 | 管好你淘气的那一面               | 366 |
| 12月2日  | 时时不忘赞美自己               | 353 | 12月16日 | 在人之上，以人为人；<br>在人之下，以己为人 | 367 |
| 12月3日  | 善待自己，<br>你才会获得他人的理解与认同 | 354 | 12月17日 | 运用你的思想，把地狱建造成天堂         | 368 |
| 12月4日  | 向世界宣告：我很重要，<br>我不可替代   | 355 | 12月18日 | 活到老，学到老                 | 369 |
| 12月5日  | 为自己鼓掌，尊重我们独有的价值        | 356 | 12月19日 | 坚守道德底线，<br>保持人生档案的清白    | 370 |
| 12月6日  | 宽恕别人，宽恕自己              | 357 | 12月20日 | 伟人之所以伟大，是因为我们跪着         | 371 |
| 12月7日  | 认识自己，便什么也不会失去          | 358 | 12月21日 | 不断求新求变，<br>你会发现你很强      | 372 |
| 12月8日  | 做最真实的自己，<br>不要把自己放进面具里 | 359 | 12月22日 | 叫醒耳朵，倾听成功的脚步声           | 373 |
| 12月9日  | 要做的不是与自己对抗，<br>而是与困难对抗 | 360 | 12月23日 | 扩大你内心的格局                | 374 |
| 12月10日 | 你并非一无是处                | 361 | 12月24日 | 成功面前人人平等                | 375 |
| 12月11日 | 你不可能让所有人满意             | 362 | 12月25日 | 被别人需要，是人的一种天性           | 376 |
| 12月12日 | 超出常人的特质，<br>就值得你去投入    | 363 | 12月26日 | 要有永远坐在前排的志气             | 377 |
| 12月13日 | 按照自己的旋律给人生谱曲           | 364 | 12月27日 | 敢为天下先                   | 378 |
| 12月14日 | 即使天空群星闪耀，<br>我也要发出我的光彩 | 365 | 12月28日 | 让心灵到达你想去的任何地方           | 379 |
|        |                        |     | 12月29日 | 一切皆有可能，<br>重要的是学会改变思路   | 380 |
|        |                        |     | 12月30日 | 人生需要设计                  | 381 |
|        |                        |     | 12月31日 | 用平和心态演奏生命乐章             | 382 |