

心灵鸡汤书系

守护

金实 主编

人类在创造物质财富的同时，
也在建设着自己的精神家园。

心灵深处的 宁静

心灵，是人性深处最温暖的港湾；

心灵，

是孤寂落寞时的问候；

心灵，是受到伤害时的抚慰；

心灵，是人生阴暗里一张善意的笑脸；心灵，

是身处困境时一双有力的双手；

心灵，是面对对手的坦然与大气。

北京燕山出版社

心灵鸡汤书系

守护



心灵深处的
宁静

金实 主编



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

守护心灵深处的宁静/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2009.9
(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5402-2123-2

I. 守... II. 金... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163368 号

责任编辑:李涛

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010-65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

开 本:710×1000 毫米 1/16

字 数:1500 千字

印 张:170

版 次:2009 年 10 月第 1 版

印 次:2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价:238.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究

在这个物欲横流的现代社会中，人们整天为生活而奔波着、忙碌着，一天天的努力换来了物质生活的大幅度提高。然而，在世俗繁华的背后却是精神的空虚与落寞，无数人在茫茫黑夜里找寻一份精神的家园，他们仰天长叹：“谁能明白我的心？”人们在呼吁着理解，人们在找寻着生命中那个心有灵犀的知音。

我们是一群精神文化的传播者，我们是人类心灵的守望者，我们本着最为真挚的心向广大读者推出美丽而多彩的“心灵鸡汤书系”，本套书共有十本，分别为：《爱情是根缠藤的缠绵》、《守护心灵深处的宁静》、《欣赏伟大与高尚的华彩》、《采撷大海的蔚蓝》、《感动是旭日照射花瓣上的雨露》、《倾听多瑙河之波的快乐》、《拨弄人生华丽的音符》、《幸福是与雨后彩虹的握手》、《聆听友谊的弦音》、《回忆往昔的骄傲》。其中，漂亮的版式会给你眼前一亮的感觉，优美的文字既会让你领略到中国汉字的神奇魅力，又能让你的心灵有深深的触动。

“问世间情为何物？直教人生死相许！”爱情是人类永恒的主题，它被无数人疯狂地追逐着。恋爱时，满心欢喜，时时刻刻有着无尽的相思；失恋时，怨天怨地，痛哭流涕，黯然神伤。这便是爱，千百年来不曾褪色的动人情感。

我们的心灵总被外物所干扰着，不得片刻的宁静，尘世的浮华让我们对功名利禄有着热切的向往之情，其实，在大都市的喧嚣之中，我们应该为自己的心灵寻找一块宁静的土壤，让久已疲惫的内心有一处休息的港湾。

伟大的品格才会成就伟大的事业，当我们拥有一个美丽的梦想时，当我们向着一个目标前进时，当我们无法承受人生的不幸时，请让自己拥有一个伟大而高尚的人格吧！诚实、善良、勇敢、坚强等一系列有关高尚的词语都会成就你自己的伟大人格。

世界是一个复杂的多变体，永远都在不停地运转着，在这运转的过程中有着这样或那样的矛盾，这就要我们用像大海一样博大无私的胸怀去包容世间的万事万物。面对仇敌，请伸出你和解的双手吧；面对不同的意见，请

FOREWORD

xin ling ji tang shu xi

以一颗开明的心让不同的声音都存在着吧；面对伤害，请学会遗忘吧！

人类是感情动物，人类总会在不经意间感动着。当黑夜里有一束阳光照射在你身上时，你会由衷地感谢它的温暖；当落寞时，有人默默地陪伴着你行走在暗淡的人生大道上，你会发自内心的感动；当身处困境，有人为你送上一碗美味的饭菜时，你会永远都铭记这份雪中送炭的情谊。

有人曾说过，人来到世间是为了承载痛苦的，但人却是为了追求快乐而来的。当看到路边的小草满怀善意地向我们挥手致意时，我们的内心是快乐的；当我们获得向往已久的爱情时，我们的内心是快乐的；当我们拥有一份真诚的情谊时，我们的内心是快乐的。

人生是漫长的，每个人都渴望自己的人生华美而辉煌，每个人都渴望成功降临在自己的命运里，每个人都渴望……美好的人生是需要用智慧来经营的，华丽而动人的音符也是需要我们自己用双手来拨弄的，自己想要的就由自己去争取吧！人生的路总是这样经过的。

幸福是什么呢？不同的人有着不同的回答。其实，幸福有时候是件很简单的事情；其实，幸福就在我们生活的角落里。当你拥有了一个良好的心态时，你便拥有了幸福；当你为身处困境的人们送去一份温暖时，你便是幸福的；当你向对手伸出友好的双手时，你便是幸福的。

友情是无数人都渴望拥有的，在充满阳光的天气里，友情是无比美好的，就如同这艳阳高照的晴空；在风雨交加的日子里，友情就是一把遮风挡雨的伞，让你体味着人间真情的温暖。

每个人都会拥有一份与众不同的骄傲，抱着怀旧的心情回忆一下曾经的美好岁月吧，你会在不经意间发现生命的美好、苦难的珍贵，其中亦还有忠诚、责任、智慧等一系列字眼。

亲爱的朋友，打开你心灵的门扉，来这里透透气吧，相信这里便是你最为美好的精神家园；相信我们的真诚会为你带来一份温暖的；相信人心亦是可以彼此进行真诚地沟通的；相信每一个心灵都犹如黄金般灿烂与美好。

目 录

第一章 拂去心灵的尘埃

女儿的手臂	(2)
学会争取，也学会割舍	(3)
把每天都当做特殊的日子	(4)
一个关于数马的故事	(5)
永远都在乎自己的尊严	(6)
找回那个曾经迷失的自我	(7)
伤心的上帝	(8)
讨好别人不如讨好自己	(9)
生命的另一种地狱	(11)

第二章 在滴水中感受生命的温暖

保持一种跳跃的姿势	(14)
尽力消除心灵的隐患	(16)
凭自己的力量飞翔	(18)
给自己承诺	(20)
花不一样开	(21)
智慧的教授	(23)
被人忽略的路	(24)
马车夫式的老师	(26)
没有爱走不到的路	(27)
片断处的精彩	(29)
信任能够成就你生命的辉煌	(31)

让自己的心灵站立	(33)
拯救自己的那个人是你	(35)
拥有一颗湿润之心	(37)
是火焰就好好地燃烧一回	(39)
时刻让你的内心开花	(41)
给父母倒一杯水	(42)
替少年回答一个问题	(44)
忘记背靠的东西	(45)
耶鲁的底气	(47)

第三章 为自己营造一份快乐的心境

让自己高贵地活着	(50)
众生并不一定平等	(51)
世上没有绝对的幸福	(53)
人们的看法不一定正确	(55)
一个女律师的遭遇	(56)
摩尔小姐的感慨	(58)
面对不幸，仍能怀抱希望	(59)
不要为一时的失意而急躁	(61)
用微笑面对生活中的意外	(62)
别为好心办了坏事而难过	(63)
记住恩惠，忘却怨恨	(64)
别忙着为自己解释	(65)
接受丈夫的本来面目	(67)
家不是讲理的地方	(68)
从压缩的角度看待世界	(69)
一味追求完美造成极度缺憾	(70)
遭遇恶意诋毁	(71)
别让他人的言论干扰你	(73)

被友情背叛时	(75)
是金子总会发光	(76)
出狱后的培根	(79)
在意想不到的地方出人头地	(80)

第四章 用敏感的心体味世间百态

一个发生在沙漠里的故事	(84)
朋友	(85)
风中之菊	(86)
掩埋别人心肝宝贝的人	(87)
有点儿像“雷锋”	(88)
棉袄和玫瑰	(89)
心灵有耳	(90)
考验人的是这最后 1 美元	(91)
惭愧	(92)
恩怨	(93)
汤姆斯老师的教学方法	(94)
爱情考验	(95)
爱心不老	(96)
用爱心可以唤醒别人的爱心	(97)

第五章 坚守心灵的土壤，让生命更绚丽

主宰自己的命运	(100)
深明大义的夫人	(102)
菜农和学问家	(103)
在困境中看到希望	(104)
挑战自我，才能赢得人生的成功	(105)
相信有一片天空属于自己	(106)
勇敢说“不”	(107)

她是我合格的助手	(108)
像勇敢的咖啡豆一样	(109)

第六章 幸福就像花儿一样

爱到极致	(112)
那个不能替代的东西叫爱	(114)
拔出一根刺，带出一颗心	(115)
爱就是一场盛宴	(117)
请你去拥抱母亲吧	(118)
看护好自己爱的拼图	(120)
孩子，其实你不必这样	(122)
“想我的人举手”	(124)
为18岁写一句励志箴言	(126)
创造一个月亮，创造一种心情	(127)
替一朵花微笑	(129)
那条拄双拐的鱼	(131)
来自蝴蝶的一个吻触	(132)
牡丹花水	(133)
献爱也要把握好火候	(135)
因为你不是老师	(136)
为对手喝彩的人最高贵	(138)
灾难的标本其实就是一部“沉思录”	(139)
一杯水的启示	(141)

第七章 用真诚领悟心灵的美丽

大山总会给你回响的	(144)
在相拥中感受人性的温暖	(145)
让自己拥有一种美好的习惯	(146)
我们该记住的事情	(148)

那灯，一直亮在我心里	(149)
闪光的是智慧	(151)
让爱生出不绝的力量	(153)
因为不能流泪，所以选择微笑	(154)
折去的何止一枝风景	(156)
别摔疼了它	(157)
奔跑的快乐	(158)
秋天里的温暖	(159)
生活原本就没有痛苦	(160)
爱是一种力量	(161)
爱心，就像一粒粒和善的种子	(163)
人生就是一场垂钓	(164)
学会在心底找路	(166)
为别人砍下一车柴	(168)
抓住尊严的绳子	(169)
熟悉的路才会绊人	(171)
伟大的母爱	(172)

第八章 让自己好好活着

为了一个美丽的约定	(178)
生命的平分	(179)
没有什么比好好生活更划得来	(181)
拥有并懂得珍惜	(183)
生命的彩虹	(185)
活在当下是种大智慧	(186)
人活着要有梦	(187)
生活是一棵长满可能的树	(189)
发现生活中的美	(190)
生命没有过渡，不能等待	(192)

为了那个等待自己上岸的人	(193)
用心感受生命, 珍惜活着的感觉	(195)
世间最珍贵的是把握现在的幸福	(196)

第九章 拯救你的人是自己

落榜并不等于给人生判了死刑	(200)
沦落记	(201)
加重重量, 才能不被吹倒	(202)
挑战自我, 发挥潜能	(203)
拿破仑曾经历的不幸	(204)
为自己找扇通向成功的大门	(206)
你用不着跑在任何人后面	(207)
谁敢走进黑洞	(208)
“她”也曾经自卑过	(208)
1 毫米的变化, 注定了成败	(209)
你真有信心吗	(210)
击垮自己的人是你	(211)
有拼, 才会赢	(212)
每个人都有特长	(213)
给他人一个展现自己的机会	(215)
让自己保持永远进取的心态	(216)
老农夫成了国家的英雄	(217)

第十章 做一个心灵的强者

不要为你的心灵设限	(220)
让自己的心态处在活跃的状态	(221)
信念左右着结果	(223)
相信自己一定能行	(227)
自己才是自己的主人	(229)

自己就是一座宝藏	(231)
不要低估你的潜能	(233)
携着坚强的毅力，朝着目标前进	(236)
汗水就是行动，行动就是努力	(240)
厚积而薄发	(242)
 第十一章 在你的心灵上撒播希望的种子	
尊重让你成就伟大的梦想	(246)
做一个诚实的人	(247)
刘名传的愧疚	(248)
做一个心存善念的人	(249)
接受他人的忠告	(250)
宽容是一种高尚的品质	(251)
别给他人的心灵留下疤痕	(252)
为他人播种一份爱心	(253)
弱者也不容小视	(254)
人心渴望的是爱情	(255)
为别人点燃生命之灯	(256)
在心灵上播种	(257)
用心盖座旅馆	(258)
只要你拥有一颗爱人之心	(260)

守护心灵深处的宁静
Shou hu xin ling shen chu de ning jing

第一章

拂去心灵的尘埃

女儿的手臂

美国加州有一个不到4岁的小女孩的父亲有一台大卡车，她的父亲非常喜欢那台卡车，总是为那台车做全套的保养，以保持它的美观。

一天，小女孩拿着尖锐的铁丝在父亲的卡车钣金上划下了无数的刮痕。父亲盛怒之下，用铁丝把小女孩的手绑起来，然后吊着小女孩的手，让她站在车库罚站。

当父亲想起小女儿仍然在车库罚站时，已经是4个小时之后了！他狂奔到车库，小女孩的手已经被铁丝绑得血液不通！

小女孩被送到急诊室，但因血液不通时间过长，必须要截去手掌。因为，手掌部分的组织已经都坏死了，如不截去会危害到小女孩的生命。就这样，小女孩失去了一双手掌！

半年后，小女孩的父亲把卡车送进修理厂重新烤漆，又像全新的一样。当他把卡车开回家后，小女孩看着重新烤过漆的卡车，对着父亲天真地说：“爸爸，你的卡车好漂亮啊！看起来就像是新的。”之后小女孩无邪地伸出了她那截断的双手，说：“但是你什么时候把我的手还给我？”

那位父亲听了这句话，如五雷轰顶，惭愧不已，在小女孩的面前举枪自杀……

看到这里，你不觉得触目惊心吗？就因为本可以修好的卡车，父亲居然让自己的女儿失去了双手！对他来说，车子居然比女儿还重要！

这世上很多人都在舍本逐末。他们明明知道金钱物质不会长久地保留，却总是在拼尽全力追求着。如果这世界上每个人只能保留一样东西，那会是什么？绝不是金钱！也绝不是车子房子！

每个人都希望有一个美好的人生，然而很多人在回味一生的时候却发现，自己一生追求着快乐却一生都不快乐。

我们很多人以责任为借口，每天在忙碌中蹉跎，时间就在我们所谓的奋斗中飞逝。有一天，突然感到疲惫了，于是再想回归到家庭去享受温情，却蓦然发现自己其实根本没有完成身上该负的那部分责任，最挚爱的亲人也因自己的“不懈”奋斗而一直生活在寂寞与孤苦中，而我们的青春和热情也在岁月中渐行渐远……

人生苦短，能有几回博？然而，别忘了到底什么才是自己最重要的。

如果你觉得内心的平静最重要，不妨审视一下自己，是不是你的心灵已经千疮百孔……

学会争取，也学会割舍

美国的《时代》杂志曾经有过一则这样的封面故事“昏睡美国人”，大概的意思是说：多数美国人都很难体会“完全清醒”是一种什么样的感觉。因为他们忙得没有空闲，有太多做不完的事。这听起来有点不可思议。不过，也的确是事实。

仔细想一想，你是不是也像美国人一样，没多少时间是“清醒”的？每天熬夜、加班、开会，还有永远做不完的家务，几乎占据了你所有的时间。有多少次，你可以从容地和家人一起吃顿晚饭？有多少个夜晚，你可以不担心明天的业务报告，安安稳稳地睡个好觉？

大多数的时候，你无法专心，总是担心这个，害怕那个。要不，就是想要这个，但又觉得那个也不错，贪心地想将所有的东西一网打尽。这正是现代人共同的写照：一心数用。

可是，你以为自己无所不能吗？放眼四周，许多人整日行色匆匆，疲态毕露。“我好忙”似乎成为一般人共同的口头禅。

无头绪的忙碌正席卷着当今每个人的生活，太多的选择也同时威胁着人们心灵的悠闲空间，带来更大的焦虑，令人觉得时间与自由受到剥夺。

焦躁不安的结果是：我们不能专心地做好每一件事，不能思考、不能交谈、不能运动、不能休闲……据说，即便是一家团聚，也要提前预约。奇怪的是，尽管大多数人都已经忙昏了，每天都在为了得到什么而奋斗，但绝大多数的人还是认为自己并没有得到什么。

如今，即使是芝麻绿豆大的事，都在拼命消耗人们的精力。今天为了选择医院、旅游地点而伤脑筋，明天又为该穿什么衣服、该涂什么颜色的口红而犹豫不决。

其实，很多东西，你一辈子都不会再需要它们，可是你却总是放不下。人必须清醒地知道自己需要什么，不需要什么，学会争取，也学会割舍，才能享受更大的自由。

把每天都当做特殊的日子

继父对他其实已经相当亲切了，可是他忘不了生父的慈爱。他认为如果接纳继父就是对生父的背叛。他残忍地视母亲哀怨乞求的目光于不顾，开始时是无事生非地挑起争端，无理取闹，之后自然是父子俩漠然相对。他从没考虑过母亲是个失去丈夫的女人，人生路上需要一个男人与她相互扶持；没想过他一路读到大学毕业，需要源源不断的经济供给。

那一年，他在回故乡帮母亲收拾老屋时，找到两张发黄的卖血票据。母亲含泪说：“你考上大学那会儿用钱多，我们实在没法筹到那么多钱，

你继父就偷偷去卖了两次血。我也是后来知道的，他还乐滋滋地说：‘我为我儿流血，也算有血缘关系了！’”

听着母亲的话，他的心开始一阵阵的刺痛，却还是没说一句话。他开始懊悔自己当年的年少无知。那一刻，他真想对继父笑一笑，说句暖人心窝的话，让他明白他所有的付出他已经懂得！可是多年来对继父的冷漠和敌视让他无法一下子消除心理上的那道屏障。

于是，他打算选定一个特别的日子，在继父的65岁大寿的时候表达对他的感谢。他暗暗对自己发誓，那天一定得当众叫他一声“爸”。

然而，他忘了老人是没有多少时间可以等待的。当年老体衰的继父去世的消息从电话那一端传来时，他呆愣在那里。他再也没有给这个为他们母子付出一生的男人一丝安慰的机会了！

这样的故事总是让人痛心，可是别忘了，这都是我们自己造成的啊！很多时候，我们总是习惯等待。一次远行、对朋友表达感激、对爱人说“我爱你”、带双亲旅行、学一门手艺、享受一次温馨的烛光晚餐、与同事和解……很多我们渴望与向往的事情，都喜欢等待一个特殊的日子进行，总以为永远有大把的时光可供我们选择。

可是，事情真的会如我们所愿吗？别忘了，树欲静而风不止，子欲养而亲不待。当你想好好珍惜的时候，机会可能永远地失去了！所以，当我们把每一天、每一小时、每分钟都当做特殊的时刻来对待时，才会真正感到不虚此行，不枉此生。

一个关于数马的故事

想想看，我们最初怀有激情的时候，那时的梦想是什么？也许很多人已经忘记了最初的梦想，就如我们往往在充满诱惑的繁华喧嚣之中迷失了自己。

前不久，朋友一家游玩桂林山水，当船来到九马山时，导游告诉他