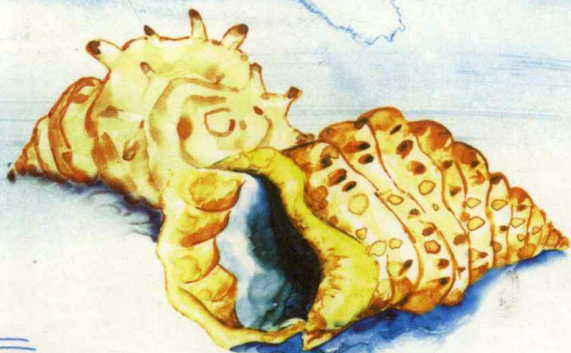


[于海英]  
编著

*Xinling Anwei Zhenbian Shu*



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，禅宗智慧最具启示性：

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

## 修身篇 做一个真正意义上的人

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， 不如用忍耐和坚韧赢得成功	52
2月2日	拓宽胸怀，不假设别人的人品	35	2月20日	不必抱怨， 付出的在未来一刻自有回报	53
2月3日	执著于别人的意见，只会迷失自己	36	2月21日	抱怨不如争气，有怨气不如有志气	54
2月4日	背负良心的惩罚 是人生最痛苦的煎熬	37	2月22日	别顺着怨气燃烧自己	55
2月5日	凡事量力而行	38	2月23日	带着怨气工作，工作就成了苦役	56
2月6日	你以私心待别人， 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， 自然会有所作为	58
2月8日	不要让嫉妒的毒蛇钻进你的心里	41	2月26日	一把雨伞给这天用	59
2月9日	静坐常思己过，闲谈莫论人非	42	2月27日	人生，没有借口，不需要抱怨	60
2月10日	骄傲自满会将才华湮没	43	2月28日	从沙子到珍珠的嬗变	61
2月11日	人贵有自知之明	44			
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			





## 养心篇 平常心是道，平静心是福

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

五月 May

## 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<br>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，<br>就是关照自己     | 130 | 5月19日 | 只有爱和温情<br>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<br>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，<br>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，<br>心中也会洒满月光   | 141 | 5月30日 | 一点点同情心，<br>可能会换来整个春天  | 157 |
| 5月15日 | 要让嘲笑自然平息，<br>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 |       |                       |     |



六月 June

## 智慧篇 学会选择，懂得放弃

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你前进的脚步，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，<br>生活就会留机会给你 | 194 | 7月17日 | 敢于去尝试才会发现人生的转机       | 208 |
| 7月4日  | 专注于脚下的路，<br>它会带你走向成功    | 195 | 7月18日 | 一千个方法，<br>需要的仅仅是一个行动 | 209 |
| 7月5日  | 我们不怕万人阻挡，<br>就怕自己投降     | 196 | 7月19日 | 行动是通向财富彼岸的桥梁         | 210 |
| 7月6日  | 努力突破自己，人生没有盲点           | 197 | 7月20日 | 把握人生就从当下的行动开始        | 211 |
| 7月7日  | 规划，追逐梦想的365天            | 198 | 7月21日 | 成功始于行动               | 212 |
| 7月8日  | 想突破事业的瓶颈，<br>必须挑战工作     | 199 | 7月22日 | 不要做无谓的幻想             | 213 |
| 7月9日  | 脚踏实地，<br>一步一步达到我们的人生目标  | 200 | 7月23日 | 不断地努力造就超强行动力         | 214 |
| 7月10日 | 想成功，<br>先锻造一颗百折不挠的心     | 201 | 7月24日 | 你的行动力就是你成功的宣言        | 215 |
| 7月11日 | 要想成功就不能抄袭               | 202 | 7月25日 | 现在就去                 | 216 |
| 7月12日 | 充分利用你的零散时间              | 203 | 7月26日 | 在行动中激发自己的潜能          | 217 |
| 7月13日 | 改变人生仰角，创造一片新天地          | 204 | 7月27日 | 不必让别人的议论左右你的行动       | 218 |
| 7月14日 | 比别人多做一点儿，<br>就多接近荣耀一点儿  | 205 | 7月28日 | 一粒普通的种子<br>也能开出奇迹的花朵 | 219 |
|       |                         |     | 7月29日 | 敢于冒险，<br>用无畏的行动赢得成功  | 220 |
|       |                         |     | 7月30日 | 行动，<br>才是滋润人成功的食物和水  | 221 |
|       |                         |     | 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，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，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，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，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，它可以拯救灵魂	230	8月22日	攒钱成不了富翁，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，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，只因智慧而聚拢	251
8月14日	在低谷的短暂停留，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



九月 September

## 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 |

十月 October

## 日常篇 原来我非不快乐

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<br>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，<br>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<br>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，<br>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，<br>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<br>才能长满生机盎然的树木 | 318 |

十一月 November

## 品味篇 怒放的生命

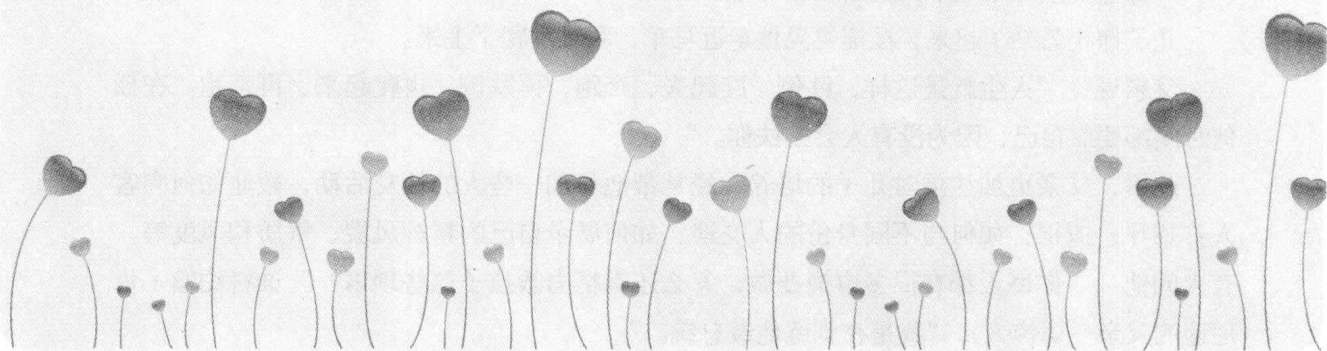
诗意与禅意，都以高深的哲学面貌，向世人传递着人生的美好。参透人生，选择一种简单的生活，诗意栖居，尽享春花秋月，乐品苦乐哀愁，人生若此，了无遗憾！

- |        |                        |     |        |                        |     |
|--------|------------------------|-----|--------|------------------------|-----|
| 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 |



I 月 January

心态篇：  
每一天都是崭新的



有一位失明的音乐家一生创作了很多动听的音乐，特别是作为希望和温暖象征的阳光在他的作品中反反复复地出现。他音乐中所描绘的阳光不仅明媚照人，而且充满了柔情。他的朋友感到很奇怪，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是一件非常幸福的事情。”