



一段小故事蕴涵着深刻的哲理
一点小感悟浓缩了人生的真谛

每天一个 心灵感悟

选择完美的人生智慧，选择让你
受益终生的心灵奇书。

王文波 ◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS



每天一个 心灵感悟



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一个心灵感悟/王文波主编. —北京: 金城出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-80251-702-8

I. ①每… II. ①王… 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 213190 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

每天一个心灵感悟

主 编 王文波

责任编辑 雷燕青

文字编辑 李雪松

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 22

字 数 315 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-702-8

定 价 38.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

每天给你的心灵新的启发、新的触动、新的观念，让原本就相对成熟的你更能把握好自己的命运，让原本稍浮躁的心灵宁静一点，让原本无聊的生活充实一点，让原本冷酷的世界温暖一点!!! 朋友，如果你需要更正确认识自己，更有效把握自己，那么请到这本书去寻找吧。它不仅是快乐的享受和感情的赠予，更是沟通心灵的桥梁和医治心灵的良药。

《每天一个心灵感悟》一书，正是为处在不同人生困惑的人编写的一本心灵指南。当你逐页阅读本书时，你将会明白：如果并非先天俏丽，我们就要接纳并张扬你自己；如果我们不能张扬，至少我们要自信起来；无论物质是否富足，我们总该认清金钱对人生的腐蚀；无论成功的巅峰多么诱人，我们也要懂得生命中的坚强和柔韧；如果不能改变别人，那就让我们在和睦相处中创造快乐；如果我们无法改变事实，我们也要换一种心情生活；无论成功与否，我们都有权利体悟着万物的彼此呵护。

一则则清新、隽永的小故事，幽默、哲理、开心的笔法，轻松活泼、恰到好处肯的点评，让读者在阅读中获益匪浅。实用性的小故事帮助人们摆脱旧习惯和思维模式，以积极的态度掌控自己的未来；哲理妙语小故事是对人生真谛的深刻领悟，能够启人心智，让人心胸豁然开朗；身边的小故事一层层剖析真正的人生，从现实生活的酸甜苦辣中悟出人生哲理；生存小故事结合典型事例夹叙夹议，阐释人生哲理、处世哲学。这一则则精挑细选的经典小故事，发人自省、启人深思，画龙点睛之笔帮助人们透过思考更能深入体会人生中的大道理。

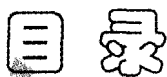
你也许厌烦了大道理的说教，但你一定会喜欢这一个个精巧、灵动的小故事。而小故事中的大道理会让你灵犀一点，顿悟之后拈

花一笑。乐观、豁达、智慧的人生应该是快乐的、简单的、积极的，也许是心灵被欲望、消极、忧伤的灰尘蒙蔽得太久，那么，就让智慧的清泉潺潺流过，给心灵洗个清爽的澡吧。

你可以在茶余饭后或者工作之余，坐在公园的一隅，或靠在床头，随手翻开其中一页，获取与人交往，待人处世的智慧良方。我们建议您将此书置于床头，使其成为你每晚寝前的“精神点心”，躺在床上你可以回想一下，今天是否应用了这些黄金法则，收到怎样效果。养成这些良好的思维习惯，成功之日不再是遥遥无期，你的人生也会更完美。

授人以鱼，不如教人以渔，希望你从字里行间慢慢揣摩，为己所用。一杯香茗可以沁人心脾，一本好书可以增智无穷，但愿此书能成为你做人的良友。





Contents

第一章 当你困惑时如何指引心灵/1

改变命运，始于心动，成于行动 /3

成功人生，从选定方向开始 /4

没有希望，前进就会缺乏足够的动力 /5

人生没有平坦的路 /6

命运给你关上一扇窗，也会再为你开一扇门 /8

生命不能被别人设定 /8

把握抉择的时机 /10

思路决定出路 /11

先立志，有志就有希望 /12

没有异想，哪来天开？ /14

盲目的努力，得到的是苦果 /15

有多大眼界成多大事 /17

在幻想中为生命开创新机 /18

不轻易放弃理想 /20

定位决定人生的高度 /21

行动才是真正的价值所在 /22

没有方向的人生是可怕的 /23

唯其不满，才有追求 /25

白龙马的人生哲理 /27

在逆境的磨砺中变得更加出色 /27

高标准会使你朝高处走 /29

找到属于自己的人生舞台 /30

要学会主动驾驭自己的命运 /31

Contents

改变自己才会快乐 /33

乐观的人更容易得到幸运之神的垂青 /35

第二章 当你浮躁时如何安抚心灵 /37

欲速则不达 /39

心急吃不了热豆腐 /40

不要犯急躁盲动的错误 /41

成功就是将简单的事情重复做 /42

性躁心急会使事情变得更糟 /44

不要害怕等待 /46

专心做好一件事 /47

宝要押在耐心上 /48

再来一次就意味着成功 /49

坚持到底终成大器 /51

人生没有下一次 /52

多才多艺不如独精一门 /54

人生没有失败，只有放弃 /55

一步一个脚印成就人生 /56

功到自然成 /57

适时的把目标细小化 /60

急功近利很危险 /60

抛弃浮躁，心宁智生 /62

用坚持兑现自己的梦想 /64

急于表现成不了大人物 /64

上天不负聪明人 /66

伺机而动，放开长线钓大鱼 /68



先播种后秋收 /71

“坚持”是一条不归路 /72

第三章 当你自卑时如何激发心灵 /75

遗忘自己的缺陷 /77

保持本色，做真正的自己 /77

自信让你神采飞扬 /79

换个思路多出路 /81

上帝没有轻看卑微 /82

缺陷也可以铸就人生 /82

最优秀的人是你自己 /84

带自信上路，万事可为 /85

相信自己是一只雄鹰 /86

培养“我很独特”的态度 /87

拒绝思想上的残疾 /88

信念是所有奇迹的萌发点 /89

挥动信念的旗帜 /91

命运靠自己来把握 /92

放松是最好的投入 /93

相信自己，别人才能相信你 /95

别放弃自己对事物应有的判断 /96

只是你不知道，其实你也很厉害 /97

看重自己，信任自己 /98

做事要有自己的主见 /100

信心激发了成功的原动力 /101

保持泰然自若的心态 /103

敢问路在何方？路在想到的地方 /104

心若在，希望就在 /105

求人不如求己 /106

- 人体潜能发展的奇迹 /108
- 不因贫穷而自卑 /110
- 把缺憾转化为成功的突破口 /111
- 自信是成功的第一秘诀 /112
- 信心与努力铸就了成功之剑 /114
- 信念是人的一根救生索 /117
- 上帝可以辜负生命，却绝不会辜负信念 /118

第四章 当你不平时如何解脱心灵 /123

- 从自己身上找问题 /125
- 想成功，先效仿成功者 /126
- 压力是前进的动力 /127
- 三千烦恼丝，庸人自扰之 /128
- 每个困境都存在价值 /130
- 任何抱怨都是无济于事的 /131
- 珍视自己的资本 /133
- 美丽的代名词是“工作” /134
- 你之所有正是别人之所羨 /136
- 珍惜现在你所拥有的 /137
- 原来我也很富有 /139
- 好习惯是成功之翼 /140
- 化缺陷为特点 /141
- 大自然是公平的 /142
- 征服的成本 /143
- 潜力无限 /144
- 上帝并没有创造一个标准的人 /145
- 是金子总会发光的 /146
- 生活并不悲惨 /147
- 我只看我所有的 /150

- 一切都是最好的安排 /151
开发你的潜能 /154
总能找到快乐的理由 /155
快乐是一种心灵的体验 /157
遇事想得开，一拨乌云见青天 /158
寻找幸福的本源 /159
失望的尽头总会有新的希望 /160
调整好心态 /161
快乐掌握在你自己手中 /163

第五章 当你遇挫时如何鼓舞心灵 /165

- 自助者，天助之 /167
困境中同样蕴含着机会 /167
苦难是一笔财富 /170
宁静的心灵会让人更勇敢 /172
进可攻，退可守 /173
困难不过如此 /174
有所不为，才能有所为 /175
阿 Q 的“制胜法宝” /177
一切都会过去的 /178
磨难使生命丰满 /179
做一头永不服输的倔牛 /181
充满斗志的不败人生 /183
在挫折中学习，在苦难中成长 /184
伤疤是男人的勋章 /186
塞翁失马，焉知非福 /187
希望无处不在 /188
寻找新路径，成功就在不远处 /191
保持成功者的心态 /192





没有人能一步登天 /194

低头也有一片天 /195

换一个思路 /196

有挑战的地方才有机遇 /198

视失败为成功的转机 /199

把苦难当作一笔宝贵的财富 /200

把挫折当成前进的阶梯 /201

成功者拒绝找借口 /203

自我激励是成功的强大助推器 /204

不必高估你所遇到的困难 /205

遇事要有几分镇定 /208

不放弃努力就不算输 /210

人生永远都有转折，不存在所谓的绝境 /211

第六章 当你胆怯时如何激励心灵 /213

只要想做，就能做到 /215

只有奋斗的勇气，没有退缩的余地 /216

思想中的顽石 /217

过程也是成功的一部分 /218

灾难——勇气的超级催化剂 /219

人生最大的难题 /220

放下你自己 /221

感谢挫折 /222

大胆尝试，就有收获 /224

打开你心中的那扇门 /226

墨守成规，只能是死路一条 /227

不经历风雨，怎能见彩虹 /229

用勇气铺路：不可能就会变成可能 /231

该出手时决不犹豫 /233

- 关键时刻敢于说“不” /234
为自己的过错买单 /235
向不可预知的未来挑战 /237
全力以赴地挑战命运 /238
在面临困境时也永不绝望 /239
别在想象中把困难放大 /241
敢想敢干方能做成大事 /243
自强者天亦助之 /244
从哪里跌倒的，就要从哪里爬起来 /245
给自己一个悬崖，其实就是给自己一片蔚蓝的天空 /247

第七章 当你孤独时如何温暖心灵 /249

- 大肚能容，容天下难容之事 /251
得饶人处且饶人 /252
给自己留一条后路 /253
乐于忘记，不念旧恶 /254
感恩是我们应该保持的一种心态 /255
宽宏可以化解矛盾 /256
防人之心不可无 /258
老二哲学 /259
奇迹，源于善意的举动 /260
给别人多一些关心 /261
爱是最伟大的力量 /263
伤口能好，伤疤会在 /265
做大事要有大器量 /266
同行未必是冤家 /267
在可以糊涂的时候糊涂一把 /269
嫉妒心理要不得 /270
再让三尺又何妨 /271
知己知彼不容易 /272



用爱化解仇恨 /273
无故加之而不怒，此之谓大丈夫 /274
道高一尺，魔高一丈 /275
知辱而后勇 /277
别吝啬你的赞美 /278
情感守恒定律 /280
言而有信，行必果 /282
给别人一份好处 /282
容人之过，方显大家本色 /284
人生得一知己足矣 /286
微笑的力量 /287
成大事要善于借人之力 /289
解铃还需系铃人 /291

第八章 当你自满时如何告诫心灵 /293

走回错误的老路 /295
不要被胜利冲昏了头脑 /296
不要把虚幻的东西当作现实 /297
不要把一时的成功当作永久的丰碑 /298
捡了芝麻，丢了西瓜 /300
得意不要忘形 /301
自大：井里不知井外天 /303
得志之时切勿猖狂 /304
贪婪的人最容易上圈套 /305
聪明反被聪明误 /306
切勿自作聪明 /307
谁笑到最后，谁笑得最好 /308
识时务者为俊杰 /309
高明者有自知之明 /311
千万不要固步自封 /312

莫为名利遮住眼 /314
固执是前进路上的绊脚石 /317
功过他人自知晓 /318
走自己的路也要听听别人怎么说 /319
不应满足眼前小成就 /320
不要迷失自己的主见 /322
从经验中走出来 /323
贪心猛于虎 /325
踏踏实实做人 /327
得而不喜，失而不忧 /328
贪婪者必自焚 /329
谦虚一点，可以使你有求必得 /330
成大事者要有自我控制能力 /332
这山望着那山高 /333
贪图安逸是失败的根源 /334

第一章

当你困惑时如何指引心灵

改变命运，始于心动，成于行动

在美国，有一位名叫乔尼的女孩儿，她的父亲是华盛顿有名的整形外科医生，母亲在一家声誉很高的大学担任教授。她的家庭对她有很大的帮助和支持，她完全有机会实现自己的理想。她从小就一直梦想当电视节目的主持人。她觉得自己具有这方面的才干，因为每当她和别人相处时，即使是陌生人都愿意亲近她并和她长谈。她知道怎样从人家嘴里“掏出心里话”。她的朋友们称她是他们的“亲密的随身精神医生”。

但是，她为达到这个理想而做了些什么呢？什么也没有！她在等待奇迹出现，希望一下子就当上电视节目的主持人。

乔尼不切实际地期待着，结果什么奇迹也没有出现。

谁也不会请一个毫无经验的人去担任电视节目主持人。而且节目的主管也没有兴趣跑到外面去搜寻天才，都是别人去找他们。

另一个名叫贝蒂的女孩却实现了自己的理想，成了著名的电视节目主持人。贝蒂之所以会成功，就是因为她知道“天下没有免费的午餐”，一切成功都要靠自己的努力去争取。她白天去做工，晚上在大学的舞台艺术系上夜校。毕业之后，她开始谋职，跑遍了洛杉矶每一个广播电台和电视台。但是，每个地方的经理对她的答复都差不多：“不是已经有几年经验的人，我们是不会雇用的。”

然而，贝蒂没有退缩。一连几个月她一直仔细阅读广播电视方面的杂志，最后终于看到一则招聘广告：华盛顿有一家很小的电视台招聘一名预报天气的女孩子。

贝蒂是加州人，不喜欢北方，但是，有没有阳光、是不是下雨都没有关系，她希望找到一份和电视有关的职业，干什么都行！她抓住这个工作机会，动身到华盛顿。

贝蒂在那里工作了两年，最后在洛杉矶的电视台找到了一份工作。又过了五年，她终于得到提升，成为她梦想已久的节目主持人。