

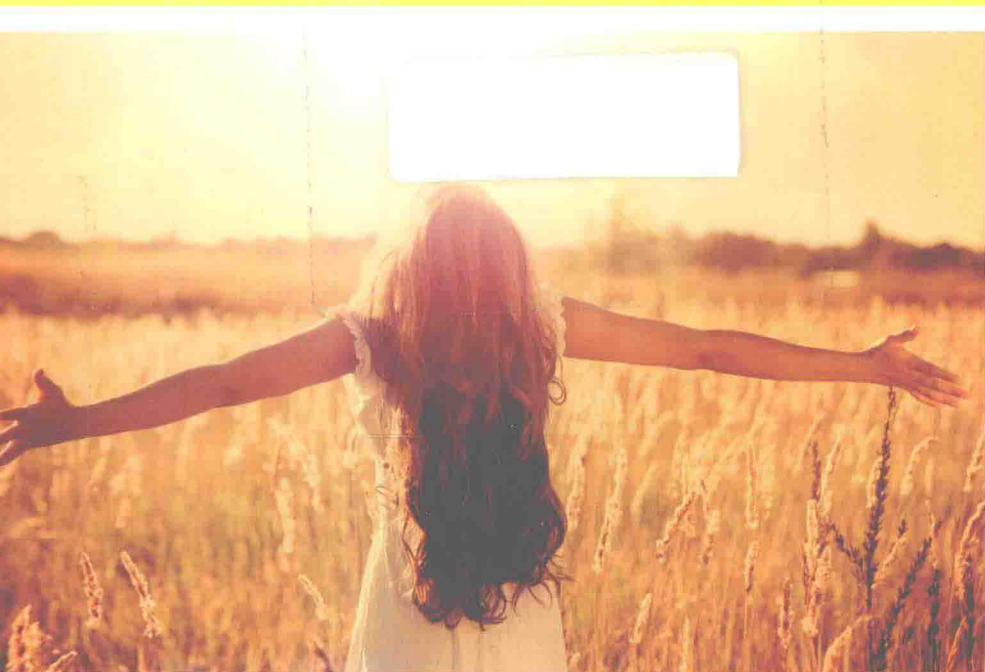
心灵读物
人生驿站

XINLING DUWU

最具哲理的精彩故事 激发思维的心灵启迪
不可复制的人生经历 前所未有的心灵旅行

照亮心灵的 125个 启迪

李鹏
张茗馨◎著



北京工业大学出版社

照亮心灵的 125个启迪

李 鹏 张茗馨◎著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

照亮心灵的 125 个启迪 / 李鹏, 张茗馨著. —北京 :
北京工业大学出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5639-4365-4

I. ①照… II. ①李… ②张… III. ①人生哲学—青
少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131752 号

照亮心灵的 125 个启迪

著 者: 李 鹏 张茗馨

责任编辑: 贺 帆

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 220 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4365-4

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

《照亮心灵的125个启迪》精选了最具哲理性的精品故事和启迪性的心灵小语，这是一本最经典的青少年成长读物，是家长送给青少年最好的礼物。

在《照亮心灵的125个启迪》中，哲学不再是抽象的、难懂的概念。我们用故事为青少年呈现一个认识世界本质与真理，探索生命意义与道德标准，体味真诚、善良与美丽的哲学新天地，让哲学不再遥远，让青少年懂得生活的真正内涵。

《照亮心灵的125个启迪》所涉及的主要内容有爱心、自信、付出、坚强、宽容、诚信、行动、心态、亲情、感恩等多个方面，几乎囊括了青少年为人处世及个人成长的方方面面。文学大师的人生智慧、草根人物的真实体验，将带你体验前所未有的心灵旅行，点亮智慧人生，最大限度激发你的潜能。

全书分为八个部分，每个部分中含有多个故事，每个故事由两部分构成，前面部分是精选的故事主干，后面则是心灵启迪的点睛之笔，主要是对



照亮心灵的

125个启迪

故事内涵进行深入挖掘和哲理阐述。

本书每一个故事都是温润青少年心灵的爱的处方，犹如润物无声的春雨悄悄洒落在青少年们的心田。通过阅读这些短篇故事，能够使青少年们增长智慧，启迪心灵。品读每一篇文章，青少年们都将收获一次心灵的洗礼。

最具哲理的精彩故事，最能激发思维的心灵启迪，不能复制的人生经历，我们用故事为你营造一个真善美的世界，让意味隽永的故事陪你度过单纯的时光，让充满哲理的话语为你塑造良好的品格。让青少年进入一个个小故事所营造的真善美的世界，在故事中受到教育，懂得人生的真谛，获得心灵的提升，在阅读中获得真正的快乐，完成人生的另一种教育——心理教育。

“己欲立而立人，己欲达而达人；己所不欲，勿施于人”。一个个生动的小故事，会让你豁然开朗，从中悟出所有，放下自己，去与人平等、友好地相处。

目 录

第一章 快乐成长

为什么不快乐	003
快乐其实很简单	003
给予比接受更令人快乐	005
好心情与坏心情	007
有梦更快乐	009
我要选择快乐	011
只要你愿意，快乐随时降临	011
活着就必须快乐	013
赚了快乐才是最重要的	015
追寻快乐的最佳妙方	016
快乐在于分享	018
将快乐带给别人，也留给自己	018
为别人照明，给自己开路	019



照亮心灵的

125个启迪

会分享，就能更快乐	021
快乐会越分越多	023
常怀一颗欢喜心	026
随遇而安，生活会更少烦恼	026
想想你拥有的快乐	028
让快乐成为一种习惯	029
让乐观主宰你的一生	031

第二章 爱与感恩

有一种爱必须细说	035
大爱无言	035
爱的约定	037
母爱如佛	038
化解仇恨	040
爱，能创造奇迹	042
母子鸟的力量	042
我能行	043
上帝的妻子	045
最好的养料	046
让爱在灵魂深处绽放	048
母亲站在你身后	048
爱是桶箍	049
便当里的头发	051



保罗的礼物	052
感恩的心让生命更美丽	055
感恩的蚂蚁	055
“父亲”的画像	056
献给母亲的花	058
忠义护主的狗	059
常怀一颗感恩的心	061

第三章 宽广的心胸

宽容赋予人完美	065
宽容会打开爱的大门	065
莫为小事动怒	067
宽容别人，方成海量	069
做一个气度宏伟的人	071
吃亏是福	074
吃亏是一种无形资产	074
难得糊涂	076
斤斤计较没人缘	078
付出什么就得到什么	080
与人宽容就是与己宽容	082
要有容人之胸怀	082
宽容是对生命的洞见	085
楚王设宴	086



照亮心灵的

125个启迪

宽容的至高境界	088
对自己宽容	090
放下心情的包袱	090
懂得“放下”	091
学会自己安慰自己	093
对自己说“不要紧”	094

第四章 简单地生活

和烦恼说再见	099
不要选择烦恼	099
烦恼皆由心生	101
把烦恼挡在门外	102
学会从烦恼中解脱出来	105
调整生命的节奏	107
学会忙里偷闲	107
给生活松绑	109
别忘了停下来	110
凡事顺其自然	111
做真实的自我	113
认识自己	113
安心做自己	114
把梦想交给自己	116
善待自己	118



不要背负太多	120
任何多余的都是负担	120
你需要的也许只是一块面包	121
人为什么活得那么累	123
欲望是魔鬼	125

第五章 经风雨见彩虹

把握命运	129
征服自己，征服一切	129
别为下一步担心	131
乐于接受改变	133
在前进的途中主动出击	135
战胜逆境	139
逆境是最好的导师	139
坦然接受生命中的潮起潮落	142
别让借口吃掉你的希望	145
挑战逆境是生命中的必修课	147
超越自我	149
不要丧失目标	149
激发内心的潜能	151
学会经营自己的天赋	153
为自己插上成功的翅膀	155



照亮心灵的

125个启迪

放飞梦想.....	158
找到通往天堂的梯子	158
确定未来的方向	160
信念是成就人生的动力	162
不要轻易放飞梦想	164

第六章 幸福是一种习惯

改变心态.....	171
绝不扮演受害者的角色.....	171
别让恐惧征服你	174
先改变你的心态	177
永远坐在生活的前排	179
建立信心.....	182
将自己的优点放大	182
自信才能自强	184
正确评价自己	186
自信的人生最美丽	188
抓住希望.....	191
抓住希望之手	191
要尽全力摆脱失落感	193
要出门寻找好运	195
抱怨命运不如抓住机会	197



追逐梦想.....	199
有愿望的人才能走得远.....	199
为自己树立一个大目标.....	201
世界为有目标的人让路.....	203
做一个追梦的人.....	207

第七章 做情绪的主人

热爱生活.....	211
让自己活得快乐一些.....	211
拥有热爱生命的热情.....	213
点燃心灵火花.....	215
学会以微笑面对人生.....	216
培养高贵的心灵.....	219
放掉心中不良的情绪.....	219
以豁达面对现实.....	221
把自卑踩得粉碎.....	223
不以物喜，不以己悲.....	226
以宽容宁静心灵.....	228
森林里的枪声.....	228
找一处心灵的避风港.....	230
突破心理障碍.....	232
永远微笑的肯德基大叔.....	234



照亮心灵的

125个启迪

释放你的不良情绪	237
正确释放情绪	237
让眼泪流出来	239
千万不要生闷气	240
消极的情绪是慢性毒药	242

第八章 放松自己

在交往中放松自己	247
学会与人交往	247
与同学交朋友	250
懂得与人合作	252
助人者自助	255
在心理上放松自己	258
克服羞怯心理	258
开阔你的心胸	259
摆脱忌妒心理	262
不要关闭心的大门	264
保持积极的心态	266
转变不良心态	266
以乐观的心态做事	268
不要杞人忧天	269
做自己想做的事	271

第一章 快乐成长

棍棒下成长起来的孩子，心灵更为懦弱，更为固执。

——蒙田

人的生命只有一次，在生命的长河中，许多人在追求快乐，但往往却得不到快乐，其原因在于：人们总是把快乐的理由放到最外面。殊不知，假如你下决心使自己快乐，你就能够使自己快乐！



为什么不快乐

当你不在乎外在的虚荣，不再去做无聊的攀比，快乐幸福感才会润泽你干枯的心灵，就如同雨露滋润干涸的土地。我们只需要做好自己，每天进步一点点，懂得与人为善，懂得与人分享，我们得到的快乐就会越来越多。

快乐其实很简单

生活本来很简单，如果把简单的事情搞得太复杂，就会产生很多烦恼和痛苦。简简单单，才能快快乐乐。正如中国的一句老话，“知足常乐”，简简单单，知足常乐。

在口头上，绝大多数人都希望自己的生活能够达到“简单并快乐着”的最佳状态，但是他们真能做到吗？毫无疑问，这是一个大大的问号。为什么呢？因为大家都被实实在在的生活压得喘不过气来，甚至头晕眼花。

著名捷克作家米兰·昆德拉有一句名言，“承受生命之重”。实际上绝大多数人不堪承受生命之重，因为他们被占有物质财富——好房、名车、高收入、高开销等的欲望折磨得疲惫不堪。其实，物质财富并不像很多人想象的那样重要。事实上，有许许多多的人是在令人难以察觉的绝望状态下生活的，这种情况在工业化程度较高的西方国家尤为严重。

一项统计显示，在美国社会中，一对夫妻一天当中只有12分钟时间进行



照亮心灵的

125个启迪

交流和沟通；一周之内父母只有40分钟与孩子相处；约有一半的人处于睡眠不足的状态。时间的危机实际上是感情的危机。大家好像每天都在为一些大事疯狂地忙碌，然后疲惫不堪，没有时间顾及其他。大家都在劳动，都在创造，但是，生活真的变好了吗？

美国心理学家戴维·迈尔斯和埃德·迪纳已经证明，物质财富是一种很差的衡量快乐的标准。人们并没有随着社会财富的增加而变得更加快乐。在大多数国家，收入和快乐的相关性是可以忽略不计的；只有在最贫穷的国家里，收入才是适宜的标准。

抛开这些抽象的理论不说，物质财富的进步有时确实使人们作茧自缚。举一个很简单的例子，电话、传真、电子邮件已经成为人们工作中不可缺少的帮手，不过，如果一个人在每天的工作中都面对源源不绝的电子信息，他就很可能产生“信息疲乏并发症”。许多企业界的经理人和信息业的工作者抱怨，每天必须接听的电话和处理的电子邮件造成自己精神上莫大的压力。

“信息疲乏并发症”甚至会使人长期失眠，严重影响人体健康。至于伴随文明发展而来的噪声、污染等问题则更是人尽皆知的。

在习惯的支配下，我们对这个嘈杂的世界、混乱的时空没有感到有什么不对劲，也许只有到临终的时候，我们才会悲哀地发现，自己的一生，原来是这么的不快乐。

那么快乐是什么？其实，快乐来源于“简单生活”。物质财富只是外在的荣光，真正的快乐来自于发现真实独特的自我。

有人问，“简单生活”是否意味着苦行僧般的清苦生活，辞去待遇优厚的工作，靠微薄的存款生活，并清心寡欲？美国著名心理学家皮鲁克斯说：

“这是对‘简单生活’的误解。‘简单’意味着‘悠闲’，仅此而已。丰富的存款，如果你喜欢，那就不要失去，重要的是要做到收支平衡，不要让金钱给你带来焦虑。”