

因为了解生活的美好，
才更懂得生命的可贵；因为懂得生命的可贵，
才更珍惜美好的生活。



震撼心灵的生命感悟 改变一生的智慧经典



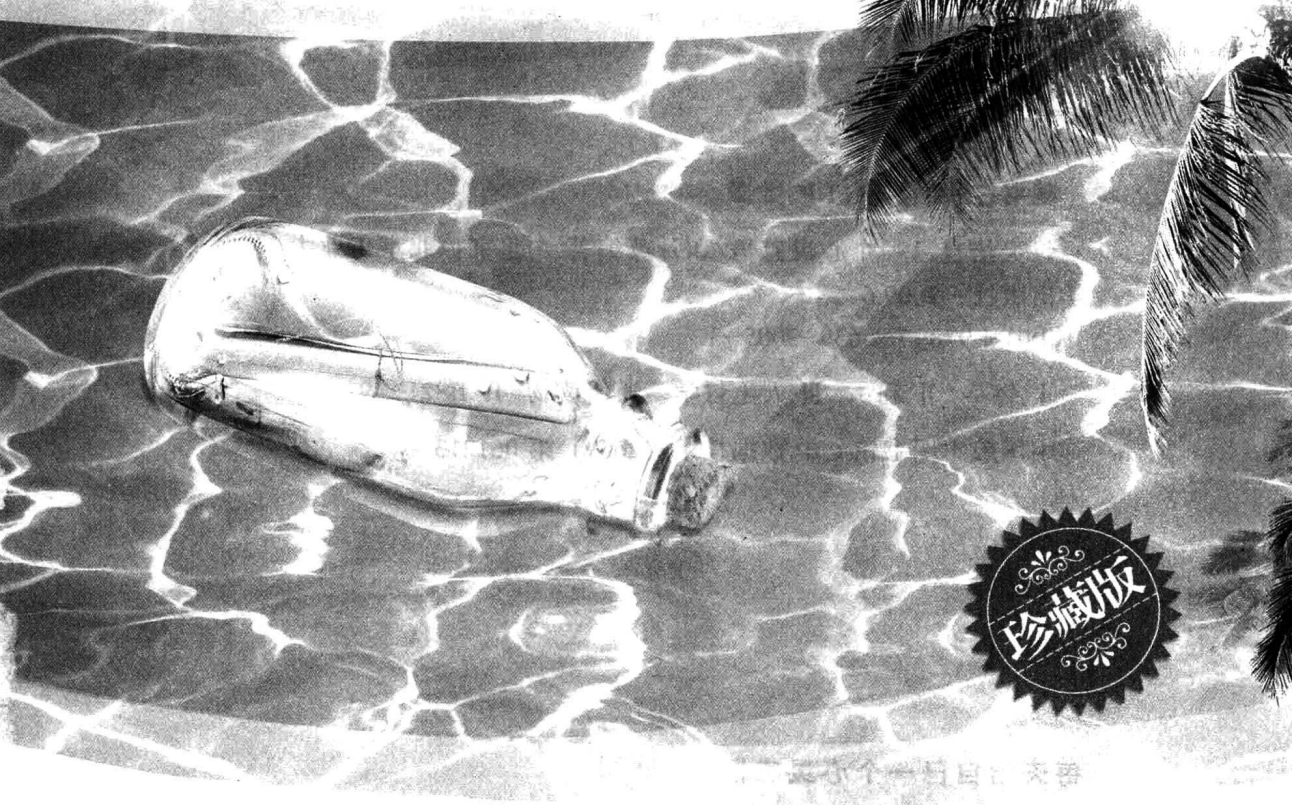
每天给自己一个 心灵感悟

MEITIAN GEI ZIJI
YIGE XINLING GANWU

和月英◎编著

每天给自己一个感悟，
给心灵做一个SPA，去寻找和发现人生更多的乐趣。

北京工业大学出版社



每天给自己一个 心灵感悟

和月英◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天给自己一个心灵感悟/和月英编著.—北京:北京工业大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5639-2085-3

I.每… II.和… 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 061213 号

每天给自己一个心灵感悟

编 著 者 : 和月英

责任编辑:王勇华

封面设计:创品牌工作室

出版发行:北京工业大学出版社

地 址:北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码:100124

电 话:010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱:bgdcbsfxb@163.net

承印单位:九洲财鑫印刷有限公司

经销单位:全国各地新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:17.5

字 数:270 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 版

印 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5639-2085-3

定 价:28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换



前言

前言

感悟，就是我们对某些事物或现象因感而悟。一个人有感悟才会有情感，有情感才会有灵感，有灵感才会有收获的喜悦。我们因看到的、听到的、想到的而引发感悟，因此我们时刻都在感悟着我们周围的一切。

每个人都会从少年走向成年、中年、老年。当成年的睿智和成熟取代了曾经的青涩和懵懂，留在心头的是抹不去的感伤和阅尽人生百态之后的从容和淡定。年华渐逝，可是那些曾经在我们的生活中留下感动的故事却不会老去。那些或深刻、或隽永、或温馨的故事，书写在我们生命的字里行间，给不同时期的我们以不同的感动。

故事最能引发我们的感悟。故事因为有情节而能引人入胜，因为蕴涵哲理而使人明智。一个精彩的故事，总能令我们回味无穷，也许会让我们精神焕发，变得自信起来；也许会给我们有益的启示，帮助我们改变自己，早日获得成功；也许会给我们以警示，让我们变得谨慎和谦卑起来；也许会触动我们尘封已久的情感，把我们感动得泪水连连；也许会让我们会心一笑，心情顿时开朗起来……

如果你还在为你的人生感到苦恼，如果你没有找准自己的位置，如果你对自己丧失了信心，如果你觉得自己的未来难以把握。那么，你需要静下心来，重新感悟自己的人生，重拾你對自己、对生活的信心，开始新的攀登。

即使你没有受过高等教育、没有显赫的家庭背景、没有过人的胆识和勇气、缺乏天赋和优势，你同样可以通过人生感悟克服自己前行的障碍。





每天给自己一个心灵感悟

MEITIAN GEI ZIJI YIGE XINLING GUANWU

每天给自己一个心灵的感悟，能让我们体验到生命的豁然开朗，享受思想的自由飞翔。每天给自己一个心灵感悟，能让愉悦的心境伴随着你，使你能够再次停留、再次反思、再次体味多姿多彩的人生。

阅读精彩故事，感悟人生真谛，你才会有所收获，才会有所进步，并最终走向成功。

前言



目 录

第一章 人生的哲学

大师的遗言	003
智 者	004
有趣的试验	005
生活中的禅	007
母亲的忠告	007
选 择	008
遗 憾	009
幸福的味道	011
自我的价值	012
河的两边	013
竞争的能力	014
奋斗的目标	015
自 渡	016
偷窃自己的人	017
最不经意的小处	018
放下人生的包袱	020
最快活的人	021





跳蚤人生	022
人生的态度	023
勇气	024
例行的功课	025
就是喜欢学习	026
看到了繁星	027
人生最大的遗憾	028

目
录

第二章 生活的智慧

两个女孩	031
美丽的想法	032
真实地面对生活	033
我只看我所有的	034
最现实梦想	036
老伴的惊喜	037
选择快乐	038
放弃的智慧	039
找到生活的意义	040
只挑自己需要的	042
面对环境	042
在于实现	044
生存的智慧	045
得道的茶师	046
自己的镜子	047
三个旅行者	048
生活赋予的角色	049
活得很精彩	049



不同的角色	050
最危险的路	051
保持自己的本色	052
保持你的真面目	054
重新再做一个梦	055
忘记忧虑	058
不生氣的理由	059
痛苦的容积	060
不快樂的理由	061
一碗米湯	062
面臨死亡的威脅	063
車 位	064
財 富	065
稻秧與稻草	066
適應生活	067
二度就業	068
夢	069

第三章 相處的學問

將軍的專列	073
垃圾堆里的老板	074
滿臉疲憊的老人	075
讚美的力量	076
沒有理由不寬恕	077
危難時刻	078
真情的流露	079
大好人	080





每天给08一个心灵感悟

MEITIAN GEI ZIJI YIGE XINLING GUANWU

目 录

突发奇想	081
人情味	081
乐趣与和谐	082
去他的丘吉尔	083
生活的细节	084
我是一个商人	085
祝 福	086
西拉斯的祝愿	086
和 解	088
卡耐基认错	089
谁在大声喧哗	090
唱歌的小女孩	090
总统打猎	091
乔丹认错	092
安妮还钱	093
让别人倒霉	094
温柔的拒绝	095
永恒的友谊	096
少见的手镯	097
要善于与人交往	098
一面之缘的朋友	099
善于微笑	101
威廉·史坦的改变	101
坦诚地接受	103
最好的报复	103
一碗汤	104
外国邮票	105
最好的方式	106
父亲的鼓励	107
请求帮助	108





最后一道题	109
与上司的关系	110
人际关系障碍	111
讲义气的结果	112
权力范围	113
我可以为你祝福吗	114
同事关系	116
报复的后果	117

第四章 谋生的方法

核心竞争力	121
不听话的孩子	122
调整自己的目标	123
一个意外	124
自己的最大价值	124
学生的性格	125
两个职场新人	126
下岗之前	127
学会选择	128
找准自己的位置	129
应聘的男孩	130
把握机遇	131
自身的形象	133
务实的态度	133
坚毅的力量	134
2500个“请”字	135
学得灵活一点	137





诚实的人	138
包容之心	139
松下求职	140
卡内基打工	141
地毯上的纸团	142
零报酬的应聘者	143
思维模式	144
善良人的机遇	146
倒霉的简历	147

第五章 工作的乐趣

工作的兴趣	151
三个员工	152
热爱自己的工作	153
工作就是快乐	154
嫁给工作	155
更重要的工作	156
老板的目的	157
唯一的零薪水者	158
合格的护士	159
威信与自信	160
临时受命的年轻人	161
买鱼是一种享受	162
微笑的魅力	163
编草帽的老人	164
松下卖车	165
愉快地干起来	167





没有遇到伯乐	167
巨大的十字架	168
假装的快乐	169

第六章 成功的秘诀

理想是人生的太阳	173
看到自己的潜能	173
准确的目标	175
成功的勇气	176
自信的基础	177
做事要有主见	178
忠诚的女秘书	179
失败的两种心境	180
兔子与狼	181
最出色的人	182
明天我会活得更好	182
伟大的作家	183
勤奋的富翁	184
尽到职责	185
主宰自己的人	186
雾中泅渡	188
长大后的志愿	189
每一步都是起点	190
拾垃圾的大学生	191
善于创造机会	192
事业的转折点	193
成功的应聘者	194





学会轻松地走路	195
最大的优势	197
成功的耐心	198
做事的细节	199
难以想象的自信	199
让自己变得更强	201
“我不能”先生的葬礼	202
发财的秘诀	203
让自己无可替代	204
让别人知道自己的才华	206
窗外的歌声	207
幸运女神	208
适应环境	208
被上帝“遗弃”的人	209
小小报童	211
一言惊醒梦中人	212
不再害怕被拒绝	213
心底的那座山峰	215
每天做好一件事	216

第七章 品行与修养

名誉就是财富	221
鞋匠的儿子	222
人品难得	223
乔·路易的沉默	224
一句实在的话	225
莱曼兄弟公司	225





看球的欲望	226
这没什么两样	227
地下的石油	228
一只小小的苍蝇	229
不平衡的感觉	230
来自外星的第一人	231
金质奖章	231
要站起来	232
真假项链	233
虚荣心	235
双份的报酬	235
科学骗子	236

第八章 爱心的传递

我爱你，宝贝	241
爱的传递	242
戴安娜王妃的安慰	243
伟大的事业	243
真正的奇迹创造者	245
走向终点	248
卧 倒	248
安妮与海伦·凯勒	249
因为这些黑人	250
爱之链	251
电话里的妈妈	253
美丽的风景	253
一大杯牛奶	254





每天给08一个心灵感悟

MEITIAN GEI ZIJI YIGE XINLING GUANWU

一束鲜花	255
送花的妇人	256
爱，很简单	257
沉寂中的生与死	259
女人的坚贞	260
爱心是团火	261
传递成功	262
给好人的回报	263

目 录





第一章 人生的哲学



