

[每天给自己一个希望，人生就会少一些烦恼，
多一分快乐]



每天一个心灵感悟

[每天一次心灵的抚慰，就是
给自己一个希望]

清静的心灵是美好生活和完整生命的基础，没有一个安静平和的心态，就无法走出浮躁混乱的人生暗夜，迎来新生活的第一缕曙光。

岳帆/编著

Meitian Yige Xinling Gannu

陕西师范大学出版社

每天一个心灵感悟

[每天一次心灵的抚慰，就是
给自己一个希望]

清静的心灵是美好生活和完整生命的基础。没有一个安静平和的心态，就无法走出浮躁混乱的人生暗夜，迎来新生活的第一缕曙光。

岳帆/编著



Meitian Yige Xinling Gannu



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天一个心灵感悟/岳帆编著. —西安:陕西师范大学出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5613-4129-2

I. 每… II. 岳… III. 散文—作品集—中国—当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 188662 号

图书代号:SK7N1221

每天一个心灵感悟

责任编辑:周 宏

封面设计:纸衣裳书装

版型设计:纸衣裳书装

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编:710062)

印 刷:北京才智印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:16

字 数:220 千

版 次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-4129-2

定 价:29.80 元

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系

卷首语

每个人都希望生活中能够多一些快乐,少一些烦恼;多一些顺利,少一些挫折,然而命运却似乎有意捉弄人、折磨人,总是给人以更多的失落、痛苦和挫折。当你遭遇人生的挫折时,当你的心灵感到极度疲惫时,当你对生活失去了信心时,你该如何去面对?

挫折是一次难得的人生历练,也是一个人成长过程中无可避免的,关键在于你以什么样的心态去面对,用什么样的行动去克服。面对挫折能够做到坦然自若,保持一种恬淡平和的心境,是对人生最大的感悟。一个人要想永远保持这种健康向上的良好心境,就需要升华精神,修炼道德,学会与心灵沟通并不断地抚慰自己的心灵。与心灵沟通能够让你重新审视和认识自我,矫正前进的步伐,使自己迈出的每一步都能够平稳有力,踏踏实实。

当你能够做到与自己的心灵沟通,并给了自己足够的心灵慰藉之后,你就会发现,你的心情会渐渐融入到窗外明媚的阳光中,变得越来越轻盈,越来越清静,越来越灿烂起来,对生活也就越来越有信心,对别人也会越来越友善。当你拥有这份阳光心态的时候,你就会体会到生活的快乐,人性的纯美,真情的可贵。

快乐和烦恼是两粒生命的种子,在心田上播撒什么种子,生命之树上便会结出什么果实。清静的心灵是美好生活和完整生命的基础,没有一个安静平和的心态,就无法走出浮躁混乱的人生暗夜,迎来新生活的第一缕曙光。

人生在世,每个人都要在家庭和生活中扮演着不同的角色:或为



人父人母,或为人夫人妻,或为人子人女,或为师长,或为学生,或为上司,或为下属……既要忙于多重角色的应对,又要处理好纷乱如麻的人际关系;既要为亲情、友情、爱情所累所困,又要为生活中的一些琐碎细节而忙碌奔波。生存的压力,爱与恨的交织,使人的心态日渐浮躁,心理的失衡使美好的希望越来越模糊,贫富的悬殊使人对幸福和快乐的理解越来越趋于表象。当你遭遇这些时,你又该以什么样的心态去面对?

在这个世界上,有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制际遇,却可以掌握自己;我们无法预知未来,却可以把握现在;我们不知道自己的生命到底有多长,但我们却可以安排当下的生活;我们左右不了变化无常的天气,却可以调整自己的心情。也许,本书中那些智慧的钙片,那些美妙的心灵画面,能让你走出人生的低谷,使心情变得明朗灿烂起来。

《每天一个心灵感悟》以人生智慧为主线,以感情赠与为核心。不同的故事从不同的角度激励人生,不同的故事开启不同的心灵感悟。那些闪烁着理性光芒的方块文字,就像一个个小小的精灵,不时在眼前显现出来,一次次使我们疲惫的心灵得到抚慰,使我们浮躁的心态得到平和。

生命是有限的,但希望是无限的,每天一次心灵的抚慰,就是给自己一个希望,希望是引爆生命潜能的导火索,是激发生命激情的催化剂。每天给自己一个希望,我们将活得生机勃勃,激情澎湃;每天给自己一个希望,我们就会少一些烦恼,多一分快乐!

目 录

第一章 人生有得就有失

- 最珍贵的赠品 2
- 走出死亡之地 3
- 付出十倍的代价 5
- 一枚救命的银元 6
- 抛钻石的游戏 7
- 沉重的生命之舟 8
- 穿越人生的麦田 9
- 贪吃的猴子 10
- 多一句不如少一句 11
- 诚实的回报 13
- 20年后的命运 14
- 救命的绳子 15
- 狐狸的酬劳 16
- 让它继续活着 17

第二章 遇到挫折别灰心

- 老鹰的再生 20
- 天神的惩罚 21
- 坚持到三遍鸡鸣 22
- 山羊的智慧 23
- 越过命运冰河 24
- 两块石头的命运 26
- 一招赢得冠军 27
- 成功的动力 28
- 有爱就有信心 29
- 踏上成功的阶梯 30
- 先从卑微做起 32
- 伤兵的故事 33
- 奇异的景观 34
- 对付黑暗的武器 35



第三章 做人一定要自信

- 美丽的蝴蝶 38
自信才有希望 39
成功的展销会 41
人生的陷阱 42
无臂画家杜兹纳 43
暗示的力量 44
母亲的自信 45
涅莫夫的胸怀 46
鹦鹉的自信 47
求雨祈祷会 48
置之死地而后生 49
赞美的力量 50
修建自己的码头 51
不妨来一次冒险 52

第四章 每天做好一件事

- 海星的命运 54
棋盘上的麦粒 55
明天就垒窝 56
上尉的习惯 57
付出就有回报 58
神秘的习俗 59
农夫智捉小偷 60
独木难成林 62
小客栈老板 63
发财的机会 64
船长的手腕 65
老人的感慨 66
守护生命的泉水 67
一句话翻译 68
一杯水的压力 69
哥俩爬楼梯 70

第五章 做事一定要踏实

虚幻的三层楼	72
穷人的发财梦	73
风马牛不相及	74
高明的赌术	76
大王梦的破灭	77
越传越不靠谱	78
青蛙发怒的样子	79
这回是真的	80
女孩的感动	82
黑猩猩上电视	83
路边的李子树	84
两种不同的命运	86
美丽的虚荣心	87
狐仙的鬼把戏	88
隐身叶的威力	89
假如你年轻一些	91
夜郎人自大	92
沙滩上的脚印	94
燕子的忠告	95
给予帮助要恰当	96
生命的高度	97
不过是一个梦	98

第六章 每天有个好心情

苹果里的星星	102
每天都有好消息	103
让自己轻松些	104
古树下面的怪兽	105
一幅世界地图	107
面对失明的痛苦	108
狮子的新感悟	109
做绵羊也快乐	110
穷乐师与房客	111
面对上帝的恩赐	112
放下就是快乐	113
总裁与小男孩	114
养花人的境界	115



第七章 心中有爱天地宽

- 一美元的奇迹 118
面包里的银币 119
小男孩的爱心 120
小老鼠救狮王 121
智者与禅师 122
传教士的命运 123
爱心是最大的信任 124
树上的两颗钉子 125
戴安娜的爱心 126
无人看见的鞠躬 127
胜利的复仇者 128
有爱就有回报 130
聪明的鸥鸟 131
伯牙摔琴谢知音 132
两个旅行天使 133
人人都有优势 134
齐景公占梦 135
生命需要谢谢 136
爱是最大的信任 139

第八章 快乐生活每一天

- 享受生活每一天 142
诚信是一种快乐 143
快乐的彼得 145
尼米兹的幽默 146
追求快乐的猫 147
自由才是快乐 148
参加选美的乌鸦 149
给自己一天假 151
戴维斯的墓碑 152
国马的胸怀 153
一根金条的话题 154
快乐就在身边 155
人生拥有的财富 156
史坦哈的微笑 157
天使的翅膀 158
快乐的最高境界 160



第九章 心态是命运的主宰

- 心态决定命运 164
- 被淹死的神父 165
- 展现内在的美 166
- 心灵的最高境界 167
- 松手就可以了 168
- 一条腿的鸭子 169
- 塞翁的心态 170
- 一美元的奇迹 171
- 神射手后羿 172
- 学者的改变 174
- 四处躲藏的鹿 175
- 猴王的权威 176
- 最后一颗子弹 177
- 齐桓公与管仲 178
- 谎言与真相 179
- 宽容的境界 180
- 一毫米的距离 181

第十章 希望是一盏明灯

- 纯白的金盏花 184
- 闪烁的希望 185
- 在绝境中生存 186
- 有爱就有希望 187
- 打开心灵的窗子 188
- 困境中的希望 189
- 厌世者的醒悟 191
- 不要被蒙住眼睛 192
- 一枕梦黄粱 193
- 大鹏与焦冥 194
- 化梦想为现实 195
- 一束头发的奇迹 197
- 珍惜心中的梦想 198
- 百合鲜花谷地 200

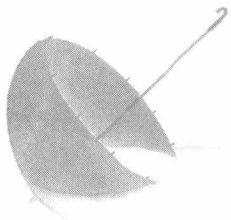


第十一章 有才华还要多努力

智慧无处不在	204
相信孩子的眼睛	205
再多一份耐心	206
向上的台阶	207
继续弹奏下去	208
学会逼迫自己	209
万字夹的诞生	210
做生意的眼光	212
环境决定命运	213
插图中的秘密	214
仆人的建议	215
两颗小石子	216
鲶鱼与沙丁鱼	217
出色的技艺	218
先从卑微做起	219
异想天开发大财	220
向前跨一步	221
神奇的石头	222
凭智慧战胜对手	223

第十二章 走向成功的彼岸

坚持就是胜利	226
名扬天下的船	228
多设置一些障碍	229
海水不可斗量	230
团结起来力量大	231
责任无分轻重	232
射箭的秘密	233
不妨再试一次	235
枯井中的驴子	236
咬断后腿的狼	237
梅子的酸味	238
领头羊的智慧	239
聪明的承包商	240
天下无难事	241
快速抢占市场	242
奇迹诞生的途径	244



第一章

人生有得就有失

当一个人有能力去改变自己命运的时候，所有的困难、挫折、不幸都会为你让路。不要计较人生暂时的得失，因为一个人的成功与失败并不是天生注定的。

事实上，只要抹去心灵的灰尘，无限的潜能就会像原子反应堆里的原子那样充分爆发出来，创造出一个个令人惊奇的奇迹。

人生有得就有失。虽然有些目标最终无法实现，但至少，它们曾经激励并支撑了我们一段生活，这就值得感谢。





最珍贵的赠品

英国退役军人迈克·莱恩曾是一名探险队员。1976年，他随英国探险队成功登上珠穆朗玛峰。而在下山的路上，他们却遇到了狂风大雪。每行一步都极其艰难，最让他们害怕的是风雪根本就没有停下来的迹象。

这时，他们的食品已为数不多。如果停下来扎营休息，他们很可能在没有下山之前就被饿死；如果继续前行，大部分路标早已被积雪覆盖，不仅要走许多弯路，而且每个队员身上所带的增氧设备及行李等物都压得他们喘不过气来，步履缓慢，这样下去他们不饿死也会因疲劳而倒下。

在整个探险队陷入迷茫的时候，迈克·莱恩率先丢弃所有的随身装备，只留下不多的食品，提出轻装前行。

他这一举动几乎遭到所有队员的反对，他们认为现在到山下最快也要10天时间。这就意味着这10天里不仅不能扎营休息，还可能因缺氧而使体温下降导致冻坏身体。那样，他们的生命都是极其危险的。

面对队友的顾忌，迈克·莱恩很坚定地告诉他们说：“我们必须而且只能这样做，这样的雪山天气10天甚至半个月都有可能不会好转，再拖延下去路标也会被全部掩埋。丢掉重物，就不允许我们再有任何幻想和杂念，只要我们坚定信心，徒手而行就可以提高行走的速度。也许这样我们还有生的希望！”

结果,队友们采纳了他的建议,一路互相鼓励,忍受疲劳、寒冷,不分昼夜,只用了8天时间就到达安全地带。确实,恶劣的天气正像他所预料的那样从未好转过。

不久以前,坐落于伦敦英国国家军事博物馆的工作人员找到迈克·莱恩,请求他赠送给博物馆任何一件与英国探险队当年登上珠穆朗玛峰有关的物品,不料收到的竟是莱恩因冻坏而被截下的10个脚趾和5个右手指尖。

正是因为他当年一次正确的放弃,才挽救了所有队友的生命;也由于这个选择,他的登山装备也就无一保存下来,而冻坏的指尖和脚趾却在医院截掉后留在了身边。

这是博物馆收到的最奇特而又最珍贵的赠品。



许多时候,放弃意味着选择,放弃的正确,才是选择的成功。

走出死亡之地

在非洲一片茂密的丛林里,走着四个皮包骨头的男子,他们扛着一只沉重的箱子,在茂密的丛林里踉踉跄跄地往前走。

这四个人是:巴里、麦克里斯、约翰斯、吉姆,他们是跟随队长马克格夫进入丛林探险的。马克格夫曾答应给他们优厚的工资。但是,在任务即将完成的时候,马克格夫不幸得了病而长眠在丛林中。

这个箱子是马克格夫临死前亲手制作的。他十分诚恳地对四人说道:“我要你们向我保证,一步也不离开这只箱子。如果你们把箱子送到我朋友麦克唐纳教授手里,你们将分得比金子还要贵重的东西。我



想你们会送到的，我也向你们保证，比金子还要贵重的东西，你们一定能得到。”

埋葬了马克格夫以后，这四个人就上路了。但密林的路越来越难走，箱子也越来越沉重，而他们的力气却越来越小了。他们像囚犯一样在泥潭中挣扎着。一切都像在做噩梦，而只有这只箱子是实在的，是这只箱子在支撑着他们的身躯，否则他们全倒下了。他们互相监视着，不准任何人单独乱动这只箱子。在最艰难的时候，他们想到了未来的报酬是多少，当然，有了比金子还重要的东西……

终于有一天，绿色的屏障突然拉开，他们经过千辛万苦终于走出了丛林。四个人急忙找到麦克唐纳教授，迫不及待地问起应得的报酬。教授似乎没听懂，只是无可奈何把手一摊，说道：“我是一无所有啊，噢，或许箱子里有什么宝贝吧。”于是当着四个人的面，教授打开了箱子，大家一看，都傻了眼，满满一堆无用的木头！

“这开的是什么玩笑？”约翰斯说。

“屁钱都不值，我早就看出那家伙有神经病。”吉姆吼道。

“比金子还贵重的报酬在哪里？我们上当了！”麦克里斯愤怒地嚷着。

此刻，只有巴里一声不吭，他想起了他们刚走出的密林里，到处是一堆堆探险者的白骨，他想起了如果没有这只箱子，他们四人或许早就倒下去了……巴里站起来，对伙伴们大声说道：“你们不要再抱怨了。我们得到了比金子还贵重的东西，那就是生命！”



要珍惜生命，必须有一个远大的目标，有了这个目标之后，就再也没人能真正阻止你。我们应该记住，生活是目标创造的。

付出十倍的代价

有一位青年画家，住在一间狭小的房子里，靠画人像为生。

一天，一个富人经过那里，看他的画工细致，便请他画一幅像。双方约好酬劳是一万元，两人还签了合同。

一个星期后，画像完成了，富人到年轻画家那里取画。富人欺他年轻又未成名，不肯按照原先的约定付钱，他想：画像是我，这幅画如果我不买，那么绝没有人会买。我又何必花那么多钱来买呢？

于是富人赖账，他说只愿花三千元买这幅画。青年画家愣住了，出示合同据理力争，要求富人遵守约定。

“我只能花三千元买这幅画，你别再唠叨了。”富人说，“我最后再问你一次：三千元，卖不卖？”

青年画家知道富人故意赖账，心中愤愤不平，他坚定地说：“不卖！我宁可不要这幅画，也不愿受你的侮辱。将来我一定会要你为今天的失信付出十倍的代价！”

富人悻悻然离去了。

经过这件事后，画家搬离了这个地方。他重新拜师学艺，十几年后，终于闯出了一片天地，成为一位在艺术界知名的人物。

一天，富人的几个朋友突然都不约而同地和他谈起一件怪事：“这些天我们去参观一位成名艺术家的画展，其中有一幅画标价十万，画中的人物跟你长得一模一样。好笑的是，这幅画的标题竟然是‘贼’！”

富人也很奇怪，不明白天下怎么会有这么巧的事，过了一会儿，他猛然想起了从前的事。

最后，富人不得不找到那位画家，花了十万元买回了那幅画像。



做人要有原则，人无信不立。不要利用别人的善良而欺骗他们。

一枚救命的银元

儿子大了，父母决定让他出去，到很远的地方做生意。

临行前，母亲给他穿上一件亲手缝制的衬衫：“靠胸口的地方，我缝了一枚银元，那是你的救命钱，无论遇到什么困难，你都不要花。”

在外面，经常遇到困难。每当身无分文的时候，他就想取出那枚钱，但是一想起母亲的话，他就忍住了。

几年后，他终于攒了一笔钱，他想回家。

在回来的路上，他不幸遇上了几个强盗。

强盗向他心窝那儿射了一箭，他应声倒地。

强盗把他的财物洗劫一空，然后撤退了。

强盗走远以后，他才爬了起来。

强盗的箭射得虽然准，但是并没有伤着他，因为那枝箭正好射在了他的胸口，那枚救命钱替他把箭挡住了。

回到故乡，人们无不称奇，都说是钱救了他的命。

母亲却说：“钱能救命，也能害命，要不然，我的儿子怎么会遇上强盗？”说着，她拆开那件已经洗得发白的衬衫，人们的眼睛瞪得越来越大，因为衬衫里缝着的，根本不是一枚银元，而是一块普通的铁片！



母亲是一位智者，一句话将钱的本质揭示的淋淋漓漓。