

Spiritual consolation | 每天一个 心灵安慰

雷建军 编著

做人要懂得自己关爱自己，给心灵一杯鸡汤，给心灵一个安慰，让自己活得更轻松、更快乐。

一个安慰 温暖一生



北京科学技术出版社

Spiritual consolation | 每天一个 心灵安慰

雷建军 编著

一个安慰 温暖一生



图书在版编目 (C I P) 数据

每天一个心灵安慰 / 雷建军编著. —北京: 北京科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5304-4111-4

I. 每… II. 雷… 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 027491 号

每天一个心灵安慰

作 者: 雷建军

责任编辑: 宋玉涛

封面设计: 翼之扬设计

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 462 千

印 张: 25.5

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-4111-4/B·005

定 价: 32.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

一天，一个男人遇上了车祸，他失去了一条腿。朋友们来看望他，都为他失去了一条腿而难过，男人却笑了。

“你难道还有心情笑吗？”朋友们都以为他精神不正常了。

“当然。当我醒后得知自己只失去了一条腿时，我就安慰自己说‘没什么，你只是失去了一条腿，而不是整个生命’。所以，我现在有足够的理由笑啊！”

过了一段日子，男人接到了下岗通知书，因为少了一条腿，他已无法胜任原先的岗位。

朋友们知道后，准备了一大堆安慰他的理由，准备在看望他时，好好地安慰他一番。然而，令朋友们惊讶的是：当他们见到男人时，他正平静地坐在轮椅上，把下岗通知书折叠成了纸飞机抛向天空。看到纸飞机随着风儿徐徐上升时，他竟开心得像个小孩子似的大笑起来。

“你不难过？那可是下岗通知书啊！”朋友们问。

“既然下岗已成事实，我与其难过，还不如想，‘幸好只是失去了工作，但我并没有失去再创业的勇气啊！’所以，我没有理由难过！”

后来，男人的妻子因家里的日子越来越困难了，便在一个月黑风高之夜，卷走了家中值钱的东西，和一个流浪艺人私奔了。

朋友们知道后，都为他担心，以为男人经过这次打击，肯定会消沉的，都赶过去看望他。当朋友们见到男人时，他正坐在空荡荡的家中，一边哼着小曲，一边擦洗着那条还未完全痊愈的伤腿。

“你是不是真的疯了？还有心情唱歌？”朋友们冲他喊道。

“为什么不唱？她只是背叛了我一个人，而不是背叛了整个国家。所以，我没理由不高兴，不歌唱！”

.....

读者朋友，很多时候，你是不是总是忙着安慰他人，却忘了自己更需要安慰？当你在关注他人的同时，也不妨常给自己一把鲜花、一份关心、一份安慰与一份拥抱吧！一旦学会了自己安慰自己，你的人生将变得更轻松、更快乐。

人生之事无非喜怒哀乐，但愿人生喜乐多一些，哀怒少一点。《每天一个心灵安慰》从多个角度阐述了怎样培养对人生诸事的达观态度和怎样创造积极快乐的人生。这是作者为你精心奉上的一道“精神大餐”，也是为大家能够走好脚下之路而准备的方向指南。无论你从事何种职业，经历何种痛苦，本书都将给你的心灵带去安慰和温暖。

目 录

第一辑 任何时候都有快乐的理由

- 001. 折磨自己于事无补 /3
- 002. 没有人肯为你的烦恼埋单 /4
- 003. 没有快乐，可以制造快乐 /4
- 004. 痛苦过后是快乐 /5
- 005. 选择快乐的情绪 /6
- 006. 谁都有快乐的理由 /7
- 007. 把痛苦过滤掉 /8
- 008. 把悲痛藏在微笑下面 /9
- 009. 因为简单，所以快乐 /10
- 010. 换个态度就有不同 /11
- 011. 年轻就是资本 /12
- 012. 计较少，快乐多 /13
- 013. 好心情只要一杯茶 /14
- 014. 平常心最重要 /15
- 015. 乐观与悲观决定两种不同结果 /16
- 016. 倒过来思考结果就会不同 /17
- 017. 不要活得太累 /18
- 018. 乐观就是你成功的条件 /19
- 019. 快乐掌握在自己手中 /20
- 020. 快乐的微笑是成功的开始 /21
- 021. 微笑有铸造财富帝国的力量 /22
- 022. 多让自己放松 /23

- 023. 一点一滴地品味生活的快乐 /24
- 024. 及时疏导消极情绪 /25
- 025. 心态平和是良方 /25
- 026. 心胸要开阔一些 /26
- 027. 为自己的快乐而活 /28
- 028. 在不幸中心存期盼 /29
- 029. 不能改变就顺其自然 /30
- 030. 享受生命，笑对人生 /31

第二辑 树立自信是成功人生的起点

- 031. 自信让你品尝傲世之成就 /35
- 032. 不足的另一面是完美 /36
- 033. 天生我材必有用 /37
- 034. 自信是爱的最大资本 /38
- 035. 不要忘记你也有强项 /39
- 036. 不让自己打败自己 /40
- 037. 自信心让你走向成功 /41
- 038. 放大自己的优点 /42
- 039. 觉得你行你就行 /43
- 040. 无“知”者无畏 /44
- 041. 坚持自己就是对的 /45
- 042. 你的优点藏在自卑的后面 /46
- 043. 欣赏自己马上就会不同 /47
- 044. 追求完美，接受不完美 /48
- 045. 发挥优势是最重要的 /49
- 046. 没有自信是因为你盲目攀比 /50
- 047. 走自己的路，自信自立 /51
- 048. 超越有限自我，展望无限生命 /52
- 049. 重压之下，自信必定不堪重负 /53
- 050. 释放压力，轻松自信 /54
- 051. 改变坏习惯就会有好开端 /54
- 052. 心态决定未来 /55
- 053. 找到动力就能成功 /56
- 054. 出世做人，入世做事 /57
- 055. 我想赢，结果我赢了 /58

- 056. 有信念就能创造奇迹 /59
- 057. 每个人都有自己的不足 /60
- 058. 你可以做到最好 /61
- 059. 一切皆有可能 /62
- 060. 一定要对目标充满信心 /63
- 061. 凡事不得苛求 /64

第三辑 成功总是在艰难中获取

- 062. 谁也不能白白拥有 /67
- 063. 想到不如做到 /68
- 064. 去做才能获得想要的结果 /69
- 065. 有行动就会有成功 /70
- 066. 成功就在“上下求索”间 /71
- 067. 机会属于先行一步的人 /72
- 068. 去做就是最快的捷径 /73
- 069. 行动比抱怨管用 /74
- 070. 有些事不用交代 /75
- 071. 感谢压力的存在 /76
- 072. 人都是在一点一滴中进步 /77
- 073. 坚韧者会成功 /78
- 074. 改变想法，再试一次 /79
- 075. 不被他人左右不是一意孤行 /80
- 076. 危机让你“顺” /81
- 077. 让自己不可替代 /82
- 078. 不经历风雨，怎能见彩虹 /83
- 079. 没有借口是件好事 /84
- 080. 心怀希望就会有出路 /84
- 081. 有了思想，还需要行动 /85
- 082. 不要犹豫，马上行动 /86
- 083. 认真思考自己的生活目标 /87
- 084. 开始行动就会走近成功 /88
- 085. 不要一条道走到黑 /89
- 086. 积极主动就一切皆有可能 /90
- 087. 挑战自己就能成为赢家 /91
- 088. 自律者自立 /92

089. 做自己喜欢做的事 /93
090. 每件事都会有结果 /94
091. 选择什么就收获什么 /95

第四辑 挫折只是成功前的黑暗

092. 困难面前学会换种思维 /99
093. 自己才能拯救自己 /100
094. 一切困难总会过去 /101
095. 失败只有一种 /102
096. 不畏挫折，迎难而上 /103
097. 你肯定比海伦·凯勒健全 /104
098. 敢与不幸搏斗 /105
099. 把失败写在背面 /106
100. 生命的奖赏远在旅途终点 /107
101. 把失败看成是成功的垫脚石 /108
102. 勇于言败 /109
103. 成功也许就差那么一小步 /110
104. 坚持就不会有失败 /111
105. 自己就是一支箭 /112
106. 成功并没有什么秘诀 /113
107. 不吃苦，哪来甜 /114
108. 不要期待别人的帮助 /115
109. 给自己一个悬崖 /116
110. 让生活经受风雨 /117
111. 人生需要磨炼 /118
112. 学会看待幸与不幸 /119
113. 无须为失败流泪 /120
114. 做事要竭尽全力 /121
115. 成功是多元化的 /122
116. 勇敢地面对困难 /123
117. 信念改变一生 /124
118. 用积极的心态支配自己的人生 /125
119. 非走不可的弯路 /126
120. 负重而行是必然 /127
121. 低下头就能看见美丽 /128

122. 做生命中的第一 /129

第五辑 心有多大作为就会有多大

123. 有一种优势叫坚持 /133
124. 每个人都有合适的位置 /134
125. 相信自己行就一定行 /135
126. 美好人生的有趣策划 /136
127. 处处都有机会 /137
128. 感恩能获得最好的回报 /138
129. 爱别人能丰富自己的世界 /139
130. 有一种成功叫远见 /140
131. 热情能点燃生命之火 /141
132. 困境也可成为动人的故事 /142
133. 做事情要一心一意 /143
134. 实现了自己就是成功 /144
135. 成功唯有靠自己 /145
136. 关键是在于有用 /146
137. 一个人最重要的是他的内心 /147
138. 塑造一个最好的“我” /148
139. 小创新成就大人生 /149
140. 信念创造现实 /150
141. 让自己摆脱平庸 /151
142. 有梦才会有成功 /152
143. 做自己命运的主人 /153
144. 有超越就会有卓越 /154
145. 谁都可以是天使 /155
146. “庸人”也会有奇招 /156
147. 新意往往来自简单头脑 /157
148. 角色假定的惊人力量 /158
149. 思维的态度决定人生的高度 /159
150. 每个人都有巨大的潜力 /160
151. 做最好的自己 /161
152. 骨气可以让你高尚 /162
153. 困境即是机遇 /163

第六辑 路总是越走越宽

154. 试着从人生的地平线上跳起 /167
155. 不能改变，便坦然面对 /168
156. 成功从经营一粒米开始 /169
157. 做一棵永远成长的苹果树 /170
158. 熟悉的地方没有风景 /171
159. 你必须有一样拿得出手 /172
160. 每个人都有成功的第六感 /173
161. 很多事常常是水到渠成 /174
162. “庄稼”可以清除“杂草” /175
163. 做可以做好的事情 /176
164. 信仰是成功最大的能量 /177
165. 做出你的特色就是成功 /178
166. 人生没有死结 /179
167. 人生需要“不合群” /180
168. “不切实际”可能就是“非凡” /181
169. “窥私”不是坏事 /182
170. 琐事之中有机会 /183
171. 人生也有“捡漏” /184
172. 处处都有你的机遇 /185
173. 一句话就够你受用一辈子 /186
174. 底层就是你事业的切入点 /187
175. 不竞争也能赢 /188
176. 做事有时需要再忍耐一下 /188
177. 坚持到底，不达目的不罢休 /189
178. 给你的竞争者留下“半桶水” /191
179. 聪明者往往就是偷懒的人 /192
180. 对手并不可怕 /193
181. 柳暗花明又一村 /194
182. 一根树枝就会改变命运 /195
183. 有竞争才有未来 /196
184. 不要羡慕别人机遇比你 good /197

第七辑 婚姻的幸福就在当下

- 185. 不要随便考验你的爱情 /201
- 186. 不要为打翻的牛奶哭泣 /202
- 187. 与其两相煎熬，不如相忘于江湖 /203
- 188. 幸福不是偶然的 /204
- 189. 幸福婚姻就是计较得少 /205
- 190. “总是不会错”才是真爱 /206
- 191. 一定要让爱有个空间 /207
- 192. 婚姻就是没有定式 /208
- 193. 理智对待婚外情 /209
- 194. 你的婚姻需要几成裸 /210
- 195. 幸福不能吊死在一棵树上 /211
- 196. 不要让爱的力爪刺伤你 /212
- 197. 幸福不需要依赖 /213
- 198. 无须成为爱的奴隶 /214
- 199. 爱我，先让我爱自己 /215
- 200. 沉默就是幸福 /216
- 201. 不要做家庭的“伟大牺牲者” /217
- 202. 婚姻需要界限 /218
- 203. 爱情也是一种修为 /219
- 204. 避开矛盾就是最大的幸福 /220
- 205. 家和才能万事兴 /221
- 206. 不打不闹不成夫妻 /222
- 207. 分居就像割自己的尾巴 /223
- 208. 夫妻间应该互相珍惜 /224
- 209. 不要轻易就离婚 /225
- 210. 幸福需要清除心灵的杂草 /225
- 211. 总有人会真的爱你 /226
- 212. 潇洒地面对离婚 /227
- 213. 明白什么是婚姻幸福 /228

第八辑 无畏失去才会轻松拥有

- 214. 人生只能获得一半 /233

- 215. 贪婪是心灵上的一座大山 /234
- 216. 放弃就是快乐 /235
- 217. 名利于我如浮云 /236
- 218. 知足才能常乐 /237
- 219. 一次只做一件事 /238
- 220. 把握需要, 拒绝贪婪 /238
- 221. 笑看人生得与失 /239
- 222. 有时面子是没价值的 /240
- 223. 付出也是一种快乐 /241
- 224. 在舍弃中获得成功 /242
- 225. 认输并非自甘消沉 /243
- 226. 此路不通自有通路 /244
- 227. 别把自己装进去 /245
- 228. 任何多余的都是负担 /246
- 229. 在取舍中趋利避害 /247
- 230. 懂得放弃是一种境界 /248
- 231. 放弃才能有更好的选择 /249
- 232. 遇到机遇就抓住 /250
- 233. 患得患失的悲哀 /251
- 234. 施与也是一种收获 /252
- 235. 无须在意得失 /253
- 236. 当你施予, 你就拥有 /254
- 237. 贪婪是件悲哀的事 /255
- 238. 否定自己往往会使自己进步 /256
- 239. 暂时吃亏不为亏 /257
- 240. 福往者福来 /258
- 241. 放弃是另一种拥有 /259
- 242. 人生就是一个取舍的过程 /260
- 243. 放弃是一种睿智和远见 /261

第九辑 淡然是人福心的根本

- 244. 宽容换来宽舒人生 /265
- 245. 心灵需要宁静 /266
- 246. 君子之交决不出恶声 /267
- 247. 不要太较真 /268

- 248. 不让狭隘折磨自己 /269
- 249. 宽容是德 /270
- 250. 以大度胸怀, 宽厚待众人 /271
- 251. 宽容之人, 王者之心 /272
- 252. 真情成就自己 /273
- 253. 忘记和不该忘记的 /274
- 254. 体恤天下所有的心灵 /275
- 255. 付出就会有回报 /276
- 256. 宽恕无价 /277
- 257. 学会适当地妥协 /278
- 258. 发怒就是惩罚自己 /279
- 259. 别让污水流进心灵 /280
- 260. 给别人一个回旋的余地 /281
- 261. 勇敢地面对别人的嘲讽 /282
- 262. 走自己的路让别人去说吧 /283
- 263. 让心灵先到达那个地方 /284
- 264. 对恶意一笑了之 /285
- 265. 让一步就会宽一些 /286
- 266. 蔑视和尖刻是对自己的点破 /287
- 267. 有智强于有理 /288
- 268. 坚忍换来好结果 /289
- 269. 化解你的“怨恨” /290
- 270. 有理不妨让三分 /291
- 271. 对别人拥有一颗宽容的心 /292
- 272. 海纳百川 /293
- 273. 包容使我们内心得到安宁与充实 /294
- 274. 冷静是成熟者应有的气质 /295
- 275. 为别人点着一盏灯 /296

第十辑 每个人都有自己的财富和幸福

- 276. 幸福不在于拥有多少财富 /299
- 277. 穷日子有穷日子的舒坦 /300
- 278. 富而无道莫若贫而有德 /301
- 279. 最宝贵的财富 /302
- 280. 走出浮躁 /303

- 281. 抱怨无益 /304
- 282. 幸福哪里都有 /305
- 283. 幸福感的重要性 /306
- 284. 要有幸福的思想 /307
- 285. 别撒落那滴“甘露” /308
- 286. 遏制住欲望的膨胀 /309
- 287. 计算你的幸福 /310
- 288. 今天吃苦，是为了明天不吃苦 /311
- 289. 肯定自己的价值 /312
- 290. 幸福不会不劳而获 /313
- 291. 天道酬勤 /314
- 292. 抉择是你的财富 /315
- 293. 唱着歌走路 /316
- 294. 珍惜每次机会才能无怨无悔 /317
- 295. 福在名利之外 /318
- 296. 幸福就在身边 /319
- 297. 失败者缺少的是野心 /320
- 298. 多努力一次 /321
- 299. 盼头让你走过艰难 /321
- 300. 富有的人并不一定快乐 /322
- 301. 被信任也是一种幸福 /323
- 302. 有了智慧，财富和幸福就会接踵而来 /324
- 303. 看清你的幸福 /325
- 304. 感受真实的幸福 /326
- 305. 精神富了也是一种幸福 /327

第十一辑 多个朋友多条路

- 306. 人心是可以换得的 /331
- 307. 朋友的扶持是相互的 /332
- 308. 有朋友你就有了成功的模板 /333
- 309. 可以让朋友成为你事业的桥 /334
- 310. 留下可信赖的形象 /334
- 311. 用互助代替对抗 /335
- 312. 原谅仇人，感激恩人 /336
- 313. 给别人想要的东西 /337

- 314. 豁达, 赋予人完美的色彩 /338
- 315. 对事无情往往是对人有情 /339
- 316. 不同的朋友有不同的作用 /340
- 317. 与朋友少斗气多争气 /341
- 318. 小忍换得平安 /342
- 319. 和小人斗气不值得 /343
- 320. 替别人着想, 为自己铺路 /344
- 321. 忠诚待人总是对的 /345
- 322. 低姿态换来高境界 /346
- 323. 合作与竞争是免不了的 /347
- 324. 避免伤害的艺术 /348
- 325. 做一个善良的人 /349
- 326. 宽则得众 /350
- 327. 谦虚更有人气 /351
- 328. 感恩地活着 /352
- 329. 想说理解不容易 /353
- 330. 有一种愚蠢叫做诚信 /354
- 331. 唯宽可以容人 /355
- 332. 忍受他人的欺凌 /356
- 333. 用关爱浇灌友谊之树 /357
- 334. 善待他人就是厚待自己 /358
- 335. 多站在他人的立场上思考 /359

第十二辑 世事总在缺憾中完美

- 336. 没有完美无瑕的人生 /363
- 337. 封杀自身的弱点 /364
- 338. 当心被自己的“优点”打倒 /365
- 339. 要活在巨大的希望中 /365
- 340. 画好自己的底线 /366
- 341. 每天做好一件事 /368
- 342. 把自己重新放回人生的入口 /368
- 343. 把大石头搬出去 /369
- 344. 万花筒里的世界 /370
- 345. 是金子总会发光的 /371
- 346. 玩好手中的牌 /372

- 347. 人生如吃饭 /373
- 348. 永远感谢父亲 /374
- 349. 带着善良上路 /375
- 350. 珍惜时间才能延长生命 /376
- 351. 学会等待 /377
- 352. 过程比结果更有意义 /378
- 353. 绕道而行也能到达罗马 /379
- 354. 适应不可避免的事实 /380
- 355. 人生没有绝境 /381
- 356. 生命中的平等 /382
- 357. 谦虚谨慎是人生的第一美德 /383
- 358. 不失去希望就会有作为 /384
- 359. 你有对生命的主宰权 /385
- 360. “笨”孩子也能走向成功 /386
- 361. 把自己的梦想化为动力 /387
- 362. 爱能创造一切人间奇迹 /387
- 363. 每个人都有天赋 /388
- 364. 最不后悔的活法 /390
- 365. 领悟成就完美 /391