

每天给心灵 放个假

汤勇○编著

引领人生的心灵日志
耐人寻味的文化快餐
走向成功的智慧小语
受益一生的哲理读本

小故事 大人生

Meitian Gei Xinling Fang Ge Jia



四川出版集团 四川文艺出版社

小故事 大人生



Meitian Gei Xinling Fang Ge Jia

每天给心灵 放个假

汤勇○编著



四川出版集团 四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据
每天给心灵放个假/汤勇编著. —成都:四川文艺出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5411-2554-6

I. 每… II. 汤… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042228 号

MEITIAN GEI XINLING FANG GE JIA

每天给心灵放个假

作 者 汤 勇
责任编辑 郭 健
插 图 毕生工作室
封面设计 毕 生
内文设计 史小燕
责任印制 喻 辉
责任校对 程 于等

书 号 ISBN 978-7-5411-2554-6
开 本 700mm×1000mm 1/16
字 数 409 千
印 张 24.25
版 次 2007 年 7 月第 1 版
印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷
出版发行 四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川文艺出版社
电 话 (028)86259285[发行部] (028)86259303[编辑部]
邮政编码 610031
网 址 www.scwys.com
印 刷 四川锦祝印务有限公司
定 价 38.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083
本书若出现印装质量问题, 请与出版社调换。电话: (028) 86259301

四川文艺出版社 四川文艺出版社

自由游踪变美你出

每天给心灵放个假

MEITIAN GEI XINLING FANG GE JIA



自序

让心灵变得轻松自在

这是一个物欲化在逐渐加强让人眼花缭乱的时代，
这是一个竞争变得异常激烈叫人无所适从的时代，
这是一个社会高速发展使人感到压力巨大的时代。
就在这样一个多姿多彩变幻莫测的时代，
人们为了适应现代生活的高强度快节奏，
人们为了金钱的获取为了生存的需要，
人们在孜孜以求，人们在忙忙碌碌。
人们简单和谐的生活被打破，
人们愉悦轻松的心灵被扰乱，
人们的身心健康越来越受到冲击。
很多人在物质上是富翁，
在精神上却是乞丐。
孤独空虚无聊迷茫伴随着他们的生活，
焦灼烦恼苦闷困惑左右着他们的人生。

在这样的时候，
为何不捕捉一点不受干扰不受羁绊属于自己的时间，
为何不放松一下早已禁锢早已麻木早已不属于自己的心灵，
为何不自得其乐自己设法去摆脱内心缠绕的荆棘，
为何不远离喧嚣远离纷繁去努力获得一份宁静与悠闲，
为何不停下匆匆的脚步改变一下心境去发现生活的美好。

卢梭说过：
幸福就是身体无病苦，心灵无纷扰。
作家叶天蔚也曾经这样说：
最糟糕的境遇不是贫困，不是厄运，
而是精神心境处于一种无知无觉的疲惫状态。

就在此时，
你不妨翻一翻《每天给心灵放个假》，
她是一个进入不惑之年的人，
在夜深人静梦呓四起之时，
在每个不经意的刹那，
对人生对事业对生活所迸发的每朵火花的采撷。
她既有心灵的感悟，
又有经典心灵故事的映衬，

还有名人名言的点缀。

在轻松阅读的时候，

在会意的莞尔一笑的片刻，

在不知不觉的瞬间，

她将带你进入一个轻松愉快的境界。

一日悟一哲理，一日获一提醒，

她会让你在人生各个关键时刻获得一丝温馨的建议和指点；

她会让你从365天里寻找出一份属于自己的启迪和感悟；

她会让你在茅塞顿开中使自己自在、洒脱。

你会觉得乌云多情，狂风温柔；

你会发觉今天的雨让空气清新，让世界透亮；

你会感到耀眼的阳光总是灿烂，大雪纷飞的寒冷也是那么温暖。

你更会不去想一切，或者把一切都想得开，

你还会发出感叹：做一做自己心灵的主人，爽哉！妙哉！

这本书的出版，

首先要感谢的是我的一位学生，

他曾经很调皮，常挨手板差点被开除，

现在却很神气，已是拥有众多员工的老板，

他从外地发来短信：书店里卖的《心灵盛宴》是你写的吗？

我说：是，你看过？

他说：我给我的员工每人买了一册，我觉得这本书对做人很有帮助，你还有新书吗？

我不假思索地答道：有。

其实当时仅有构思，还未动笔，我不想让他失望。

其次要感谢的是四川文艺出版社的领导和编辑们，在他们的努力下推出了《心灵盛宴》，说读者反映还好，便叫我继续写些文字，

盛情难却，便将零星时间利用了起来。

还要感谢我的同事，我的朋友，

是他们给了我支持和鼓励，

是他们给了我灵感和力量。

有了这些值得感谢的人们的促成，

才有了这样一些文字。

决定一个人命运的不是他所处的环境，

而是他是否有一个健康愉悦的心境。

无论在什么情况下，

都不要忘了清洗自己的心灵，

都不要忘了给自己的心灵放个假。

汤 勇

2007年4月于古城阆中



1月：让生命精彩纷呈

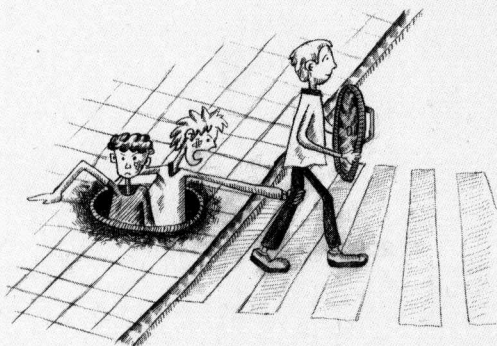
- 011 第1天 打好人生的每手牌
- 012 第2天 别忘了给自己鼓掌
- 013 第3天 永远都坐前排
- 014 第4天 要有站起来的勇气和风范
- 015 第5天 把生命折叠五十一次
- 016 第6天 不能忽视的人生小事
- 017 第7天 让的人生有个好习惯
- 018 第8天 管理好你的人生
- 019 第9天 驾驭人生的短处
- 020 第10天 人生需要时时提醒
- 021 第11天 人生的意义不仅限于物质需要
- 022 第12天 人生不可放纵
- 023 第13天 生命的价值完全取决于自己
- 024 第14天 把握人生的每一次机会
- 025 第15天 生命的意义在于抗争
- 026 第16天 人总是要有点儿精神
- 027 第17天 命运掌握在自己手中
- 028 第18天 让的人生少留遗憾
- 029 第19天 享受美丽的生命过程
- 030 第20天 不要叹息命运的不公
- 031 第21天 人生贵在磨砺
- 032 第22天 人生不说后悔
- 033 第23天 扮演好人生的角色
- 034 第24天 让生命永不衰老
- 035 第25天 点燃生命的热情
- 036 第26天 勇敢地面对现实
- 037 第27天 努力改变现状
- 038 第28天 努力克服懒惰毛病
- 039 第29天 最重要的是从现在做起
- 040 第30天 不要贪图安逸
- 041 第31天 抱定积极的人生态度

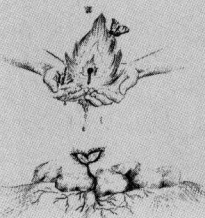
目录

CONTENTS

2月：让美德流芳百世

- 043 第1天 用美德占据灵魂
- 044 第2天 坚持自己的职业道德
- 045 第3天 宽恕是一种最大的美德
- 046 第4天 做人要尽量保持谦逊
- 047 第5天 任何时候都不要丢掉人格
- 048 第6天 人要学会自律
- 049 第7天 不要将功劳全部据为己有
- 050 第8天 真诚是为人之本
- 051 第9天 人无信不立
- 052 第10天 勿以善小而不为
- 053 第11天 只要信念不倒
- 054 第12天 修养胜于一切
- 055 第13天 正直是立身之本
- 056 第14天 不要有攀比思想
- 057 第15天 树立正确的价值观
- 058 第16天 人要有自知之明
- 059 第17天 礼貌助你推开成功之门
- 060 第18天 建立起自己的信心
- 061 第19天 做人要问心无愧
- 062 第20天 节俭让你获得成功
- 063 第21天 注重个人仪表
- 064 第22天 不要为蝇头小利所诱惑
- 065 第23天 懂得舍弃
- 066 第24天 远离拖延恶习
- 067 第25天 努力去掉自私之心
- 068 第26天 做人要有骨气
- 069 第27天 善于运用财富
- 070 第28天 要有高雅的志趣



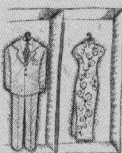


3月：让为人锦上添花

- 072 第1天 为对手喝彩
- 073 第2天 不要好为人师
- 074 第3天 防人之心不可无
- 075 第4天 不要轻视身边的任何人
- 076 第5天 多为他人想想
- 077 第6天 当忍则忍天地宽
- 078 第7天 与人交往要保持一定距离
- 079 第8天 做足人情
- 080 第9天 记住他人的名字
- 081 第10天 与人相处要投其所好
- 082 第11天 对人宽容以怀
- 083 第12天 得饶人处且饶人
- 084 第13天 不要轻易得罪人
- 085 第14天 与你不喜欢的人也要交往
- 086 第15天 学会主动适应对方
- 087 第16天 为人不可太苛刻
- 088 第17天 不可求全责备
- 089 第18天 不要在背后议论人
- 090 第19天 为人不做亏心事
- 091 第20天 不要落井下石
- 092 第21天 不必以牙还牙
- 093 第22天 做人不妨低调些
- 094 第23天 该低头时宜低头
- 095 第24天 不妨吃点眼前亏
- 096 第25天 应努力追求人格上的平等
- 097 第26天 要包容不同意见
- 098 第27天 伤害之心不可有
- 099 第28天 给他人留足面子
- 100 第29天 平等对待每一个人
- 101 第30天 恃才而狂必惹祸端
- 102 第31天 要敢于亮丑

4月：让处世得心应手

- 104 第1天 要善于成人之美
- 105 第2天 善待批评
- 106 第3天 鼓励的力量
- 107 第4天 凡事要三思而后行
- 108 第5天 助人者助己
- 109 第6天 吝啬是一种病
- 110 第7天 千万不要以貌取人
- 111 第8天 问话的学问
- 112 第9天 不妨换一种方式批评
- 113 第10天 善意地帮助他人改正错误
- 114 第11天 不要用冷眼看待一切
- 115 第12天 学会委婉地表达
- 116 第13天 学会拒绝
- 117 第14天 适当恭维出奇效
- 118 第15天 把“不”说得比“是”动听
- 119 第16天 千万不要“泼冷水”
- 120 第17天 让别人有讲话的机会
- 121 第18天 不能取笑他人的缺陷
- 122 第19天 说话要留有余地
- 123 第20天 说话要看对象
- 124 第21天 说三分话是一种涵养
- 125 第22天 不必斤斤计较
- 126 第23天 开玩笑不能过头
- 127 第24天 谨防祸从口出
- 128 第25天 过滤你的语言
- 129 第26天 做事不能做得太绝
- 130 第27天 为他人找回做人的尊严
- 131 第28天 善于倾听他人对自己的评价
- 132 第29天 不要迷信权威
- 133 第30天 做人做事要有规则意识



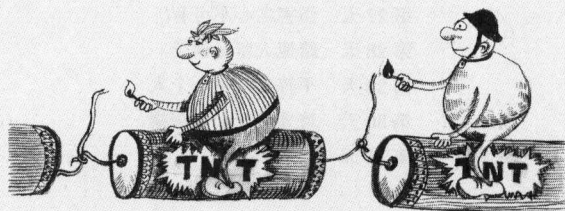


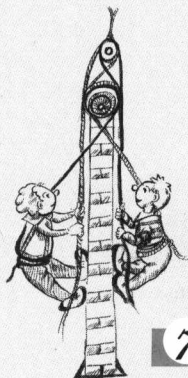
5月：让学习成为习惯

- 135 第1天 不断学习才能不断进步
- 136 第2天 人的差异在于业余时间
- 137 第3天 学历并不代表一切
- 138 第4天 守时也是一种美德
- 139 第5天 每天进步一点点
- 140 第6天 用知识充实人生
- 141 第7天 经验是人生最好的老师
- 142 第8天 知识必须更新
- 143 第9天 不要仅凭经验办事
- 144 第10天 不要为天赋所误
- 145 第11天 珍惜生命中的每一秒
- 146 第12天 在生活中增长知识
- 147 第13天 勤能补拙是良训
- 148 第14天 未雨先要绸缪
- 149 第15天 在选定的正确道路上努力
- 150 第16天 最重要的是方法
- 151 第17天 把读书作为一种习惯
- 152 第18天 有压力才有动力
- 153 第19天 唤醒沉睡的潜力
- 154 第20天 善于借鉴别人的教训
- 155 第21天 合理利用时间
- 156 第22天 每个年龄都是最好的
- 157 第23天 储备人生的精神食粮
- 158 第24天 让本领使你与众不同
- 159 第25天 千万不要不懂装懂
- 160 第26天 获得技巧更重要
- 161 第27天 厚积才能薄发
- 162 第28天 不要一知半解
- 163 第29天 把崇尚科学作为人生的追求
- 164 第30天 适当调低目标
- 165 第31天 养成勤于观察的习惯

6月：让个性尽情彰显

- 167 第1天 活出自己的个性
- 168 第2天 善于推销自己
- 169 第3天 努力让自己适应环境
- 170 第4天 让自己变得不可替代
- 171 第5天 学会欣赏自己
- 172 第6天 不要轻易否定自己
- 173 第7天 敢于和自己竞争
- 174 第8天 不要自不量力
- 175 第9天 克服人性的弱点
- 176 第10天 天生我才必有用
- 177 第11天 先改变自己
- 178 第12天 懦弱是人生的大错
- 179 第13天 做最优秀的自己
- 180 第14天 放下你的固执
- 181 第15天 保护好自己弱点
- 182 第16天 不可能做到所有人都满意
- 183 第17天 活出自我
- 184 第18天 学会自己解脱自己
- 185 第19天 努力塑造良好性格
- 186 第20天 不要轻易发怒
- 187 第21天 千万不要被自己打败
- 188 第22天 最重要的是善待自己
- 189 第23天 珍惜自己所拥有的
- 190 第24天 不妨看低自己
- 191 第25天 学会自己打磨自己
- 192 第26天 贵在自立
- 193 第27天 不要丧失自身价值
- 194 第28天 学会自己淘汰自己
- 195 第29天 经营好自己的长处
- 196 第30天 冲动是魔鬼



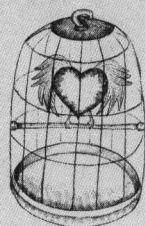


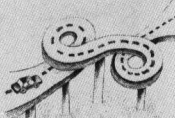
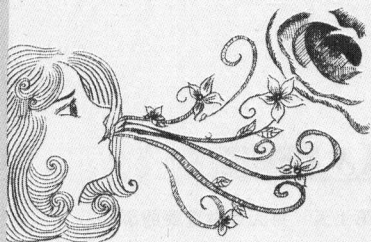
7月：让心灵超越自我

- 198 第1天 跨越心灵的高度
- 199 第2天 心有多大舞台就有多大
- 200 第3天 和谐人际关系从心开始
- 201 第4天 人应努力战胜心魔
- 202 第5天 点燃心灵之灯
- 203 第6天 不要伤害他人自尊心
- 204 第7天 敞开心灵的窗户
- 205 第8天 用心看待周边的世界
- 206 第9天 心在哪里财富就在哪里
- 207 第10天 要有健康的心理
- 208 第11天 人要有同情心
- 209 第12天 努力去掉虚荣心
- 210 第13天 用坦诚赢得人心
- 211 第14天 不要自我设限
- 212 第15天 莫让嫉妒害了你
- 213 第16天 不让物欲乱了平静心
- 214 第17天 让心灵得到放松
- 215 第18天 清除心灵的垃圾
- 216 第19天 保持一颗平常心
- 217 第20天 常怀谦卑之心
- 218 第21天 打开心灵的监狱
- 219 第22天 拥有一颗悠闲的心
- 220 第23天 心胸狭隘起祸端
- 221 第24天 感恩的心让你伟大
- 222 第25天 从容应对一切
- 223 第26天 不让外界干扰迷乱心志
- 224 第27天 用乐观的心态主宰自己
- 225 第28天 坦然地面对误解
- 226 第29天 人不能没有希望
- 227 第30天 带着梦想上路
- 228 第31天 不要迷失自我

8月：让职场胜券在握

- 230 第1天 每天都做重要的事
- 231 第2天 凡事多想几步
- 232 第3天 投入工作才能进入人生角色
- 233 第4天 会做无米之炊
- 234 第5天 从当下做起
- 235 第6天 做事要有计划
- 236 第7天 平凡的职业也可做得很精彩
- 237 第8天 留下美好的第一印象
- 238 第9天 千万不要诋毁你的上司
- 239 第10天 做事要竭尽全力
- 240 第11天 用行动兑现你的诺言
- 241 第12天 凡事要先人一手
- 242 第13天 比别人更努力
- 243 第14天 要做就做到极致
- 244 第15天 敢与高手过招
- 245 第16天 学会聪明地工作
- 246 第17天 一生做好一件事
- 247 第18天 靠实力战胜对手
- 248 第19天 最重要的是行动
- 249 第20天 要敢于面对各种矛盾
- 250 第21天 不要轻言放弃
- 251 第22天 积极主动地工作
- 252 第23天 比别人多做一点事
- 253 第24天 没有必要踩着别人的脚印走
- 254 第25天 不能把事情想象得那么难
- 255 第26天 不要只当空想家
- 256 第27天 把每一分钱都看成你的雇员
- 257 第28天 在工作中积极思考
- 258 第29天 做得比他人更好
- 259 第30天 大事难事靠担当
- 260 第31天 做好简单的事





9月：让成败尽在掌握

- 262 第1天 成功不需要借口
263 第2天 敢于从头再来
264 第3天 想着成功就能成功
265 第4天 要敢于冒必要的险
266 第5天 双赢的人生智慧
267 第6天 最可悲的是碌碌而无为
268 第7天 不为誓言所困
269 第8天 集中于一个目标
270 第9天 不要为打翻的牛奶而哭泣
271 第10天 在屈辱中奋进
272 第11天 不要坐失良机
273 第12天 选定最有可能实现的目标
274 第13天 追求忘我境界
275 第14天 得意时不能忘乎所以
276 第15天 态度决定一切
277 第16天 成功并不是遥不可及
278 第17天 害怕失败会更失败
279 第18天 成功一定要有远见
280 第19天 逆境更能看清方向
281 第20天 成功贵在坚持
282 第21天 坚强意志是通向成功的钥匙
283 第22天 走出自我失败的误区
284 第23天 把身后的门关上
285 第24天 不要跌倒在成功上
286 第25天 不要怕犯错误
287 第26天 成功不能仅靠投机取巧
288 第27天 在忍耐中走向成功
289 第28天 依赖影响人的发展
290 第29天 要保持冷静的头脑
291 第30天 突破思维定势

10月：让快乐伴随一生

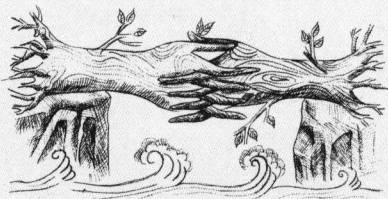
- 293 第1天 快乐就在分享中
294 第2天 善于与寂寞相处
295 第3天 缩小痛苦
296 第4天 幸福取决于生活态度
297 第5天 生活中少些牢骚
298 第6天 尽情享受生活的乐趣
299 第7天 在生活中添加一点儿幽默
300 第8天 生活中应多一些善意的谎言
301 第9天 会工作也要会生活
302 第10天 凡事往好处想
303 第11天 不要败给悲观
304 第12天 人活得越简单越好
305 第13天 身在福中要知福
306 第14天 快乐就在做事中
307 第15天 学会自嘲
308 第16天 知足者常乐
309 第17天 从工作中找到乐趣
310 第18天 健康是人生最大的财富
311 第19天 让痛苦激发你的内在潜力
312 第20天 把非议和谩骂还给对方
313 第21天 避免和对方发生正面冲突
314 第22天 不要被闲言碎语击倒
315 第23天 不要自寻烦恼
316 第24天 战胜孤独
317 第25天 不要随意生气
318 第26天 都有难念的经
319 第27天 有善良才会有快乐
320 第28天 不必自欺欺人
321 第29天 抛弃无端猜疑
322 第30天 忙里也要偷闲
323 第31天 给予比索取快乐

11月：让友爱弥漫人间

- 325 第1天 真情是最宝贵的财富
- 326 第2天 让理解走进你的生命
- 327 第3天 谁言寸草心
- 328 第4天 不要让冷漠继续
- 329 第5天 温暖胜于严寒
- 330 第6天 爱是一种巨大的力量
- 331 第7天 善待身边的每一个人
- 332 第8天 同心协力便可战胜一切
- 333 第9天 合作是通向成功的桥梁
- 334 第10天 不要被表象所蒙蔽
- 335 第11天 用爱化解仇恨
- 336 第12天 赞美的力量
- 337 第13天 友谊要经得起考验
- 338 第14天 帮人要恰到好处
- 339 第15天 是爱就要珍惜
- 340 第16天 发挥团队的作用
- 341 第17天 朋友要有选择而交
- 342 第18天 把争斗化为和气
- 343 第19天 爱是一种无私奉献
- 344 第20天 对孩子不能溺爱
- 345 第21天 孝敬老人是传统美德
- 346 第22天 让世界充满爱
- 347 第23天 有亲情才会有幸福
- 348 第24天 及时表达感激之情
- 349 第25天 敬人者人敬之
- 350 第26天 有付出才有回报
- 351 第27天 赞美应把握好度
- 352 第28天 多些自责多些祥和
- 353 第29天 切莫忘恩负义
- 354 第30天 从心笑起

12月：让哲理启迪心智

- 356 第1天 需绕道时应绕道
- 357 第2天 学会忘记
- 358 第3天 好风还需借力
- 359 第4天 欲速则不达
- 360 第5天 走出信任的误区
- 361 第6天 天下没有免费的午餐
- 362 第7天 被拒绝更要保持冷静
- 363 第8天 急流勇退更显人生智慧
- 364 第9天 办事情要从实际出发
- 365 第10天 出身并不决定你的未来
- 366 第11天 提高你的抗诱惑临界点
- 367 第12天 要学会变通
- 368 第13天 宽容也要把握一定的度
- 369 第14天 不要轻易说“不可能”
- 370 第15天 人不应该犯相同的错误
- 371 第16天 沉得住气是一种大气
- 372 第17天 会说不如会做
- 373 第18天 选择比努力重要
- 374 第19天 思路一变天地宽
- 375 第20天 拥有财富并不代表成功
- 376 第21天 凡事不必太认真
- 377 第22天 大智若愚更显大智
- 378 第23天 人应拿得起放得下
- 379 第24天 不留退路才有出路
- 380 第25天 人生路上懂得转弯
- 381 第26天 不要把简单问题复杂化
- 382 第27天 丢掉传统中的传统
- 383 第28天 找准问题的关键所在
- 384 第29天 切莫因循守旧
- 385 第30天 君子爱财取之有道
- 386 第31天 不可被盲目所左右





生命的路是进步的，
总是沿着无限的精神三角形的斜面向上走，
什么都阻止它不得。
只有通过展现其力量，
创造性地生活，
才能给生命以所赋予的那种意义，
否则它的生命就无意义可言。

——弗洛姆



让生命精彩纷呈

January

第1天

打好人生的每手牌

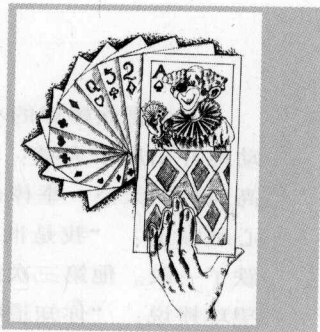
心灵感悟

人生如打牌。
发牌权不在你手里，
但输赢完全掌握在自己手上。
上帝把牌洗好后随机发给每一个人，
你有可能拿到一手好牌，
也有可能拿到一手坏牌。
你能做到的就是把手里的牌打下去，
不管是一手好牌还是一手坏牌。
好牌要认真打好不出差错，

坏牌更要用心打好创造奇迹。
现实生活中把好牌打坏的不乏其人，
把坏牌打好的也不计其数。
在人生的漫漫路途上，
让我们重新审视一下手中的牌，
不管好坏，都要相信，
最终的胜利，
不在于牌，在于自己。

心灵故事

艾森豪威尔年轻的时候，一次晚饭后，跟家人一起玩牌，连续几次都摸了很坏的牌，他开始抱怨起来，妈妈对他说道：“如果你要玩，就必须用你手中的牌玩下去，不管那些牌怎么样。”他一愣，母亲又对他说：“人生也如此，发牌的是上帝，不管怎样的牌你都必须拿着，你能做的就是尽全力，求得最好的效果。”很多年过去了，艾森豪威尔一直牢记母亲的话，总是以积极乐观的态度去迎接命运的每一次挑战，从一个默默无闻的平民家庭走出来，一步一步地成为中校、盟军统帅，最终成为美国第三十四任总统。



第2天

别忘了给自己鼓掌

心灵感悟

能赢得他人的掌声固然重要，
学会给自己鼓掌更是难得。

给自己鼓掌，

就是对自己价值的认同，

就是对自己信心的强化。

给自己鼓掌，

决不是自我陶醉、内心空虚，

而是一种勇气、一种力量。

成功时为自己鼓掌，

是给继续前行注入新的动力。

失败时为自己鼓掌，

是为走出困境助推加压。

为自己鼓掌吧！

从普遍和深刻的意义上说，
作为历史的创造者，他的基本
行为的目的是什么呢？那就是
自我肯定。

——高尔基

为自己的努力拼搏，

为自己的些小进步。

今天我们给自己鼓掌，

明天就会有人为我们鼓掌。

心灵故事

一个喜欢棒球的小男孩，生日时得到一根新的球棒，他激动地冲出屋子大喊：“我是世界上最好的棒球手！”他把球高高地扔向天空，举棒击球，没有中。他第二次拿起球，更有信心地喊道：“我是世界上最好的棒球手！”这次不但没中，还跌了一跤。他第三次站起来，再次击球，这次更差劲，他望了望球棒说：“你知道吗？我是世界上最伟大的棒球手！”后来，这名男孩果真成了棒球史上罕见的击球手。

第3天 永远都坐前排

心灵感悟

永远都坐前排，
作为一种积极的人生态度，
蕴涵着一种一往无前坚定不移的精神，
昭示着一种永不服输勇争第一的信念。
它既可激发人们追求成功的热情和愿望，
又可培养一个人承受挫折的能力。
其实在这个世界上，
想坐前排的人并不少，

而能够坐在前排的人却是有限的。
有的不能坐在前排，
是因为他不敢坐在前排。
有的能够始终都坐在前排，
是因为他有永远都坐前排的信念。
一位哲人曾说过：
无论做什么事情，
你的态度决定你的高度。

心灵故事

二十世纪三十年代，英国有一个叫玛格丽特的小姑娘，从小就受到严格的家庭教育，父亲经常要求她：无论做任何事情，都要勇争一流，永远走在别人的前面，哪怕是坐公共汽车，都要争取坐在前排。她时时牢记父亲的教导，总是竭尽全力做好每一件事情。在上大学时，拉丁文课程要求五年学完，可她凭着顽强的毅力，在一年内就完成了，她不仅学业出类拔萃，在体育、音乐、演讲及其他社会活动方面都名列前茅。正由于此，四十多年后，英国政坛才出现了一颗耀眼的明星。她就是被世界誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

要有那股不甘落后的天生傲气。

——汉姆生

第4天

要有站起来的勇气和风范

心灵感悟

每个人都可能倒下，
或者是遭遇病痛的折磨，
或者是承受失败的打击，
或者是来自压力的挤压。
而强者和弱者的重要区别，
就在于倒下之后能不能站起来。
能勇敢地站起来，
就是一种百折不挠永不屈服的精神，
就是一种坚毅果敢积极向上的风范。
能勇敢地站起来，
就能寻求更多机遇，

就能谋得更大的发展。
生命是站起来的生命，
历史是站起来的历史，
世界是站起来的世界。



我要扼住命运的咽喉，它决不能使我完全屈服。——贝多芬

心灵故事

一位父亲为孩子缺少男子汉的气度而犯愁，便去拜访一禅师。禅师道：“你把孩子叫来，我帮你训练一段时间。”一段时间过后，父亲来接孩子，禅师要那孩子同一空手道教练对打。教练一出手，孩子不堪一击而倒下，但他不甘示弱，顽强地站起来继续对打，然后又倒下，又站起来……这样一直持续了十几个回合。禅师说：“你觉得训练成效如何？”父亲说：“他的这种表现实在让我太羞愧了！”禅师说：“你不能只看到表面上的胜负，你应该为你儿子这种倒下又站起来的风范而骄傲，这才是顶天立地的男子汉。”