

分 享 一 份 震 撼 心 灵 的 精 神 大 餐



I do not know what it is to see into the heart of a friend through that "Window of the soul", the eye. I can only "see" through my finger tips the outline of a face. I can detect laughter, sorrow, and many other obvious emotions.



My eyes would rest respectfully on the books in raised type which I have read, but they would be more eagerly interested in the printed books which seeing people can read, for during the longnight of my life the books.



心灵^的盛宴

全集

Xin Ling De Sheng Yan
李 峰◎编著

踏上值得永久回味的精神之旅

- 打破精神的枷锁，为灵魂举行一次隆重的洗礼
- 拥有一份心境，让走过心灵脚步充满活力
- 心灵的盛宴并不一定是高朋满座
- 朴实流畅的文字，一样能带来心灵的震撼与感动
- 在这心灵沉醉的时刻，我们何不带着自己美丽的传说，捧起一本书，宴会心灵的天堂？





打破精神的枷锁，为灵魂举行一次隆重的洗礼
拥有一份心境，让走过心灵脚步充满活力
心灵的盛宴，并不一定都是高朋满座
朴实流畅的文字，一样能带来心灵的震撼与感动
在这心灵沉醉的时刻，我们何不带着自己美丽的传说
捧起一本书，宴会心灵的天堂

心灵的盛宴

全集

李峰◎编著

*Xin Ling De
Sheng Yan*

踏上值得永久回味的精神之旅

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的盛宴全集 / 李峰编著. —北京: 中国长安出版社,
2007

ISBN 978 - 7 - 80175 - 612 - 1

I. 心… II. 李… 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 033748 号

心灵的盛宴全集

李 峰 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 (编辑部) 65270433 (发行部)

印刷: 北京通达诚信印刷有限公司

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 20

字数: 260 千字

版次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000 册

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 612 - 1

定价: 39.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)



生活在这样的时代里，难免会有心神疲惫的时候。为此我们总想突出重围，寻找依托之所，觅个释放的场合。转眼浮云终离去，唯有震撼与感动会永存于心灵的深处……

*Xin Ling De
Sheng Yan*



踏上值得永久回味的精神之旅



Xin Ling De Sheng Yan

心灵盛宴全集

前言

一个青年背着个大包裹千里迢迢跑来找无际大师，他说：“大师，长期的跋涉使我疲倦到了极点。为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的什么？”青年说：“装的是每一次我跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣……”

于是，无际大师带着青年来到河边。他们坐船过了河，上岸后，大师说：“你扛了船赶路吧！”青年很惊讶：“它那么沉，我扛得动吗？”

大师微微一笑说：“过河时，船是有用的；过了河，就要放下船赶路，否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞，这些对人生都是有用的，它能使生命得到升华，但念念不忘，就成了人生的包袱。”

这是一个充满了人生哲理的心灵小故事。现实生活中，太多的人觉得压力大、烦恼多，而快乐却越来越少。是什么原因造成的呢？其实正像故事中所说的，我们的人生包袱太重了，我们的心灵承载了太多不必要的东西。不只是痛苦、悲伤，还有无休无止的贪念和不知满足的心理，为此我们越发觉得劳累，越发觉得步履蹒跚。

其实，生活与工作本身就是一种承担和责任，是绝对不轻松的。如果再给心灵增加一些额外的负担，日子就很难过了。

我们每个人都想过一种快乐的、满足的生活，而事实上，你也完全可以过一种这样的生活，关键就看你怎么去选择。我们的心灵是自由的，你如何看待快乐和成功，如何面对痛苦和失败，正是你能否过上轻松且成功的生活的原因。

禅家认为，我们只有净化心灵，把心中的烦恼、苦闷、贪婪加以清理，生活才更有活力，更有朝气。是的，“千江有水千江月，万里无云万里天”。如果水面波



平如静,有哪一条江河不映现明月呢?如果晴空万里,何处不是阳光普照呢?人如果能让自己的心灵像波平浪静的水面,让自己的思想像碧空万里的蓝天,那么就没有什么不可以挑战,没有什么不可以承担。

其实,我们的环境——心理的、感情的、精神的——完全由我们自己的心灵来创造。积极健康的心灵会让你看到一片美好,消极危险的心灵会让你陷入艰难的困境;心灵的自由和灵活会让你豁然开朗,心灵的封闭和禁锢会让你困惑难当。可见,心灵的力量是多么巨大!

今天,就让我们做命运的主人吧!让我们主宰自己的心灵,挣脱心灵的枷锁,打开心窗,去迎接美丽迷人的人生风景!

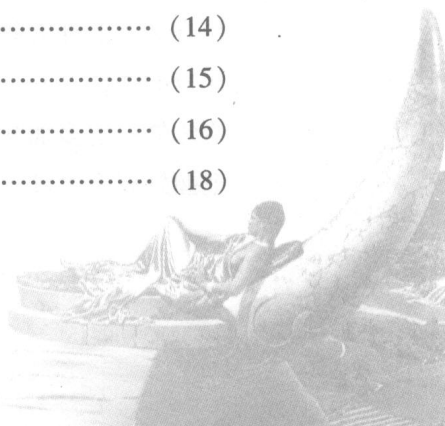
本书正是你通向人生美景的一条捷径,书中撷取了大量经典的、充满智慧的心灵故事,从多个角度阐述了对人生诸事的达观态度和怎样创造积极快乐的人生。希望通过这顿美味的“心灵的盛宴”,能给你注入最新鲜的心灵血液,带给你源源不断的心灵力量,从而坚强地、勇敢地、快乐地铸就美好的人生之路。

目 录

认清自己，多一分自信

一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，也不要觉得自卑。成功的前提是：一定要能清楚地认识自己。只有充分地认识自己，才能欣赏自己，继而才能发挥自己的特长。基于对自己清楚地认识，一个人的自信才显得更有份量，让自信发挥它的作用，你的人生就能价值倍增。

相信自己会成功	(3)
懂得人生的意义	(4)
自信让你如此美丽	(5)
适合自己的就是最好的	(7)
人生要有明确的目标	(8)
不要将智慧用在邪道上	(10)
保持自我本色	(11)
将自卑转化成谦虚	(13)
留一只眼睛注视自己	(13)
打破自卑的枷锁	(14)
有时候你要忘掉原来的样子	(15)
平凡的人生也可能充满不平凡	(16)
别人的生活未必好	(18)



告诉自己“我能行”	(19)
认清你自己	(21)
不要轻视自己	(21)
自信会带给你无穷动力	(22)
用失败的经验丰富自己	(23)
给自己一个准确的定位	(24)
多一些胆量和毅力	(25)
自信可以使你达到事业的顶峰	(26)
点亮自己心中自信的蜡烛	(27)
知道自己的能力所在	(28)
世上没有不老的容颜	(29)
人生总有不足	(30)
找对欣赏自己的角度	(31)
学会欣赏自己的优点	(32)

摆正心态，多一分快乐

快乐不能仰仗别人，只能依赖自己。我们不能指望由别人的帮助获得快乐。如果自己没有适当的自处之道，则彷徨孤独的苦恼一定会时常跟着我们。所以，我们必须训练自己，必须懂得调整自己的心态，使自己在即使没有家人、没有朋友的情形之下，仍然能够坚强快乐地生活下去；使自己在失望、灰心的时候仍然能够建立起希望和信心。

正确看待敌人和对手	(35)
别让自己变得空虚	(36)
保持勇往直前的生活态度	(37)
也许会有意外的收获	(38)
比较的烦恼	(39)
给你的心情多加几项快乐定义	(40)
把握好有生之日	(41)

别让心灵有所羁绊	(42)
别让他人的评论左右了你	(43)
内心世界最重要	(44)
有所作为者必经历风雨	(45)
不要苛求生活	(46)
危险常常来自你的内心	(47)
窗户和镜子的视野	(48)
想要的越多，失去的也就越多	(49)
贪婪的结果	(50)
贪婪也要有度	(51)
当心金钱对心灵的腐蚀	(52)
每个人都要背负沉重	(53)
富有不只是拥有很多家财	(54)
不要自寻烦恼	(55)
金钱之外的财富	(56)
幸福就在你的身旁	(57)
谁说身边没有风景	(58)
把打扰快乐的东西摔个粉碎	(59)
努力过精致的生活	(60)
及时的忘却也是一种能力	(62)
控制住你的思想	(63)
走出嫉妒的误区	(64)
独木桥的走法	(65)
站起来就好	(66)
塞翁失马，焉知非福	(67)
一念之差	(68)
常怀好心情	(69)
毁了你的是你自己	(70)
别人是别人，你是你自己	(71)
让生命变得多姿多彩	(72)

好弓不需要图案	(73)
失败是每个人都会有的经历	(73)
不要错过真实的美丽	(74)
不完美的酒糟鼻	(75)

直面困境，多一分希望

一切事物——好的与坏的，快乐与痛苦，赞成与反对，成功与失败，名誉与耻辱——都来而又去。万物皆有开始与结束，人生本来就如此。不管你愿意还是不愿意接受这一切，这些都是人生所必须面对的东西。不要逃避，勇敢地去面对，只要有战胜困境的决心，你就会看到前方不远处就是希望的曙光。

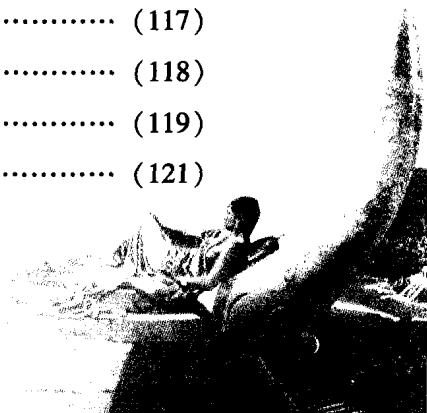
不要让困境动摇你的信念	(79)
跌倒了，就要爬起来	(80)
百折不挠地实现梦想	(81)
坚持下去就有希望	(82)
让希望常驻心中	(84)
从失败中受益	(85)
胆大心细终会成功	(86)
用顽强的毅力与命运抗争	(87)
努力适应一个无法改变的环境	(89)
不要无休止地给自己施压	(90)
坦然地接受现实，然后努力	(90)
不要活在过去的心结中	(92)
正视人生转弯处	(93)
把问题想得太悲观只会徒增烦恼	(95)
乐观地面对残酷的现实	(95)
最值得珍惜的是现在	(96)
如果已老，那就坦然面对	(98)

卸下生命中不能承受之重	(100)
顽强的意志会创造奇迹	(101)
面对困境，关键的是战胜自己	(101)

祛除浮躁，多一分稳健

心浮气躁是许多现代人的通病。事实上，从古至今没有人会因为浮躁而取得成功，只有那些心安意静的人才是最终的胜利者。很多时候，在没有了解事情的真相之前最好先不要做决定，因为事情很可能并不像你想象的那样，心情浮躁就容易产生冲动，冲动就容易做出并不妥当的决定，所以，冷静一些，观察分析之后再行动也不迟。记住：保持你所拥有的冷静与沉着，也就意味着保持住了你的胜利。

一只苍蝇导致的失败	(105)
学会制怒	(105)
不在生气时做决定	(106)
控制好自己情绪	(107)
凡事要尽心去做	(108)
急于前行容易摔跤	(109)
切莫自作聪明	(110)
做人还需多一分自信和沉稳	(110)
多些冷静，少些冲动	(112)
学会珍惜会使你变得富有	(113)
别把事情想得太严重	(114)
成功是要讲究储备的	(115)
好高骛远的结果	(115)
处变不惊，保全之道	(117)
自负心理害人不浅	(118)
要脚踏实地地行动和追求	(119)
莫让惊慌冲昏了头	(121)



慢一步并不一定是坏事	(122)
谨言慎行是自保之道	(124)
保持一颗谦卑的心	(125)
顺其自然	(126)
别让情绪影响你的交往	(127)
保持一颗足够清醒的头脑	(128)
遇事要沉着不乱	(129)
慌乱只会导致危险的加大	(130)

励志修身，多一分机会

爱迪生说：“如果一个人拥有别人需要的特长，那么无论他在哪里都不会被埋没。”是的，只要有所准备，任何一个普通的机会都会在你手中变得非同寻常。有一句话说得好：弱者等待机会，而强者创造机会。只要努力修炼自我，只要不断丰富自身的能力，那么机会迟早会出现在你的面前。

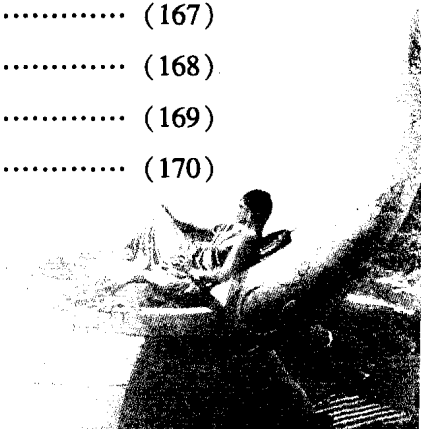
成功源自勤奋	(133)
保持自己坦诚的本色	(134)
克服缺陷，改变命运	(135)
摒弃浮华，返璞归真	(136)
决定前三思而后行	(137)
专注目标，不言放弃	(138)
专心的力量	(139)
反省是人生的一面镜子	(140)
成功贵在坚持	(141)
有志者，事竟成	(142)
见异思迁，事倍功半	(143)
勇于创新，打破常规	(144)
勇于在跌倒中爬起来	(145)

坚持自己的决心	(146)
输得起才能赢	(147)
有了梦想就拥有希望	(148)
千万富翁的秘密	(149)
做事要全力以赴	(150)
勇于尝试才是最重要的	(151)
选择了彼岸，还要选好船	(153)
不要被利益侵蚀你的人格	(154)
逆境中不言放弃	(155)
无畏无惧可以战胜一切	(156)
美德是至高无上的	(157)
口才是一个人成功的关键	(158)
多实干，少抱怨	(159)
将嘲讽化为动力	(160)
坚持你的梦想	(161)
做人要谦恭	(162)
人生是信念与毅力的支撑	(163)

做好选择，多一分从容

尽管生活中有很多苦，尽管生活永远不会是我们梦想中的天堂，但仍有许多东西值得我们珍惜。人类所得到的最大礼物是自由选择。很多时候，事情的结果往往不能改变，但对事情的看法却可以不同。你可以让自己活得轻松，也可以让自己活得沉重，这就看你怎样去选择了。记住：没有人能剥夺你选择的权力。

决定权掌握在你自己手中	(167)
人生没有第二次选择	(168)
矢志不渝方能成大事	(169)
勇于尝试新工作	(170)



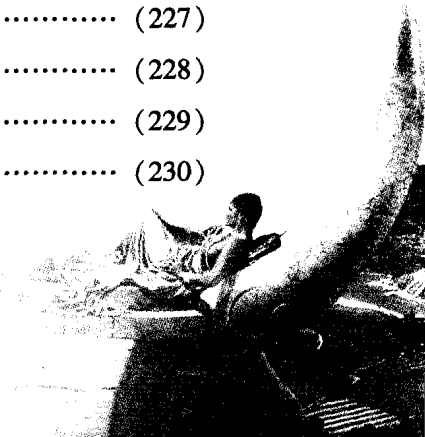
不断超越自我	(171)
卸下物欲，轻松生活	(173)
捍卫自己的尊严与操守	(174)
放弃硬拼，先增强自身实力	(176)
直面险境，弱者就会变强	(177)
把握好你现在拥有的一切	(178)
逆来顺受只能失去自我	(179)
及时迈出决定性的第一步	(180)
不要为了金钱抛弃自尊	(181)
选择在大环境中发展自己	(182)
莫执迷，早悔悟	(183)
适时放弃是一种解脱	(185)
过自己想要的生活	(186)
慎重选择自己的职业	(187)
从事自己喜爱的工作	(189)
不要错过沿途的风景	(190)
把人身安全放在第一位	(191)
选择好自己的发展方向并坚持下去	(192)
对事物总是抱有正面的看法	(193)
先做最重要的事情	(195)
找准自己的最佳位置	(196)
总有一条路适合你	(197)
根据自己的特长进行职业定位	(198)
与其找工作，不如自己创业	(200)
怀颗感恩的心去善待他人	(200)
世上没有无风险之事	(202)
最喜欢的就是最好的	(202)



正确行动，多一分收获

要想取得成功，必须正确行动。正确的行动包括积极的态度，有效的方法，正确的途径，勤奋的精神等等，只要是有利于前进的、积极的行动都是正确的行动。无论遇到什么情况都不要放弃，不要听凭命运的安排。要知道，人的命运掌握在自己手中。有句话说得好：“上帝拯救自救的人。”如果你不努力，上帝也帮不了你。无论环境如何，无论境遇怎样，只要你勇于行动，正确行动，自然会有丰盈的收获！

做事要精于策划	(207)
分段实现大目标	(209)
勿盲目地模仿他人	(210)
突破绝境才有希望	(211)
积极思考是致富的捷径	(212)
要有战胜困难的决心	(214)
超越而不是嫉妒强者	(215)
永远比别人干得更多	(216)
善于把握机遇	(217)
尝试开创自己的事业	(218)
不要放弃最后一丝希望	(220)
除掉慵懒的劣根	(221)
别漠视秩序的存在	(222)
敢于行动，勇于实践	(223)
灵活地运用他人的成功方法	(225)
变消极等待为主动争取	(226)
为自己擎起一片希望	(227)
心动不如行动	(228)
没有什么不可以逾越	(229)
所谓绝对的事并非不能改变	(230)



多在小事上下工夫	(230)
不能永远拘泥于过去	(232)
弃恶从善同样能赢得尊重	(233)
坦然承认自己的错误	(234)
不同方式带来不同收入	(235)
全力以赴与尽力而为	(236)
有所付出才能有所收获	(237)
立即行动是成功最必要的前提	(237)
爱情是两个人的事	(238)
别让仇恨支配了你的行动	(240)
大胆地迈出行动的脚步	(241)
山外有山，人外有人	(243)

拓展思维，多一分发现

生活中太多的失败者常常是因为循规蹈矩、周而复始地重复原来的方式而走向了衰败。人世万物始终在替换更新，要以变化的眼光看待事物，要不断地拓展你的思维，如果能改变一下思路，大胆地迈出第一步，成功也许就紧随而至。若以为真理是不变的，就不再活用变通，真理就等于死了一样。

要以变化的眼光看待事物	(247)
改变一下就不会死亡	(248)
别给自己设限	(248)
不要陷入自己设下的圈套	(249)
不要总执著于某一种想法	(250)
想象力有助于问题的解决	(251)
跳出框框解难题	(252)
独特的求爱方式	(253)
要善于观察，打破常规	(254)