

珍爱自己，就是“走自己的路，让别人去说吧！”



好好活着 珍爱自己

珍爱自己，就是在阴暗的日子里疼惜自己一下；珍爱自己，就是努力活出自我的精彩来；珍爱自己，就是让心灵自由地飞翔；珍爱自己，就是在人生的舞台上演好自己的角色；

金实◎编著 大众文艺出版社

好好爱自己 好好活着自己

金实◎编著 大众文艺出版社

让好心态成就
美丽人生书系



图书在版编目(CIP)数据

好好活着 珍爱自己/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2009.5

(让心态成就美丽人生)

ISBN 978 - 7 - 80240 - 326 - 0

I. 好... II. 金... III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081784 号

书 名 让心态成就美丽人生

主 编 金 实

责任编辑 冰 宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价 298.00 元(全 10 册)

好好活着，珍爱自己①

每个人都有与众不同的人生，然而，在我们还都懵懵懂懂的时候，我们便开始了对未来人生的幻想，等到长大后，有的人通过不懈地努力让当初的幻想变成了现实，而有的人却在过着平庸的日子，他们早已忘却了年少时候的梦想。其实，伟大的梦想成就伟大的事业。

亲爱的，不管你是睿智成熟的大人，还是正在成长中的孩子，都请你闭上眼睛幻想一下未来的样子。也许你会发现幸福其实很简单，也许你会发现成功是要靠我们自己去争取的，也许你会发现生活也是需要我们用心经营的，也许你会发现一切苦难与不幸在坚强面前也会表现得如此渺小……请看看《让心态成就美丽人生》这套书吧，相信它会给你带来意想不到的惊喜，相信它会让你拥有一个更加美好的人生，相信会让你的梦想一步步地成为现实的。本书语言优美，哲理耐人深思，它通过一个个生动的故事向我们讲述一个个或者显为人知的道理，或者另辟蹊径给人以耳目一新的感觉，或者让人有一种比较深刻的感悟。

最好的总是在后头，当悲痛的往事让我们无比难过时，那么忘掉过去吧，也许前方的风景会更美丽；挫折应该是常态，以一颗平常心来面对生命中的不幸，那么，困难终究会远去的。

在绝境中寻找生机，当身处不利的境地时，请坚信生命里一定会有奇迹出现；保持一颗永远年轻的心，教我们追求你喜欢的东西，

FOREWORD

② ZhuiQiuNaXiangWangYiJiuDeXingFu

并且为之而进行不懈地努力;记住恩德,忘掉怨恨,这样你便会赢得更多的人气,这样你便会更自由、更轻松的;灵活变通,挑战生活,这个时候你会发现也许难题不再是难题,也许你会有柳暗花明又一村的感觉;天堂就在人们心中,当我们心中拥有美好时,世界便是美好的,当我们心中拥有天堂时,天堂也便在我们心中了;别拿他人的错误惩罚自己,当自己受了委屈或者不公平的待遇时,不妨用微笑来对待它,或者根本就不把当回事……

最后,需要说明的是,我本着真诚的心编辑出版了这本关于心灵的书,当你看了这本书而对人生对生活有了些许想法时,我们会感谢你的;当你看了这本书而努力向梦想前进时,我们会感谢你的;当你看了这本书而懂得了许多为人处世的道理时,我们会感谢你的。

在这里祝您,追求到属于自己的快乐,追求到自己的梦想,追求到自己的幸福!

目 录

第一章 简单就是快乐

欣赏生命	(2)
生命的彩虹	(4)
幸福的标准没有可比性	(5)
多一句赞美	(6)
共同的信赖	(7)
幸福何来	(9)
快乐的距离	(10)
王者之心	(11)
黄色法拉利与蓝色宝马	(12)
简单就是快乐	(14)
珍惜是福	(15)
走进星星的世界	(16)
兽性与人性	(17)
慈爱的心	(21)
别让灰尘落到心上	(22)
人 性	(23)
老人与树叶	(24)
欲望是条繁复的锁链	(25)
永远看得起自己	(26)

W. H. O. M. A. C. O. M. M. O. N. I. T. I. N. G. S. 1

第二章 人活着要有梦

生存就是福	(28)
发生就是一种恩典	(28)
活在当下	(29)
约 定	(30)
活着多好	(32)
生命的平分	(33)
紫藤公园的下午茶	(34)
生命没有过渡	(36)
生命的海岸	(37)
好好活着就划得来	(39)
人活着要有梦	(41)
生活是一棵长满可能的树	(42)
欣赏生活	(43)
活着的感觉	(45)
不能流泪就微笑	(46)
快乐即成功	(47)
人生哲学	(48)
一切都还在	(49)
奔跑的蚂蚁	(49)

第三章 放弃也是一种美丽

人生最珍贵的是什么	(52)
幸福如汤，要趁热喝	(54)
幸福的秘密	(55)
轿夫的快乐	(56)
长夜如歌	(57)
幸 福	(60)
有一种拥有叫失去	(61)

CONTENTS

欲与之,先取之	(63)
放弃也是一种美丽	(64)
抵制诱惑	(65)
舍己树	(67)
取舍之间	(68)
学会选择,懂得放弃	(69)
贝丝的观念	(70)
选择适合自己的生活方式	(72)
这是件好事	(72)
选择缺点	(73)
退而求其次	(74)
谁能舍弃一个瓶子	(75)
也许生活并没有痛苦	(76)

第四章 走过痛楚的心灵驿站

不要背着包袱赶路	(80)
多虑的代价	(81)
生活的境界	(82)
败 笔	(82)
平和的心是金	(83)
适合自己的鞋	(85)
谁也不能拥有世界	(86)
感谢骂我的人	(87)
没有痛苦哪来自由	(89)
心灵美容费	(90)
走过痛楚的心灵驿站	(94)
烦恼与菩提	(96)
感 动	(97)
把恐惧画下来	(98)
正视自己的恐惧	(100)

CONTENTS

防盗网	(101)
最好的消息	(102)
风景不在对岸	(103)
选择在我	(104)
一念之差	(105)

第五章 诚实是生活之本

哀莫大于心死	(108)
将心比心	(109)
变换心境	(110)
心态比环境更重要	(111)
买 油	(112)
油 漆	(113)
压 力	(114)
诚实是生活之本	(114)
成熟的麦穗懂得弯腰	(116)
错了就承认	(118)
让心灵先到达那个地方	(119)
不要抱怨生活	(121)
永恒的承诺	(122)
把门关上	(123)
烂在心底的秘密	(124)
善的回声	(125)
为你点亮一盏灯	(126)
生命的礼物	(128)
做事先做人	(131)

第六章 勿以善小而不为

抱怨是往鞋子里倒水	(134)
不要争论	(135)

CONTENTS

勿以善小而不为	(138)
另起一行	(138)
逃难的国王	(140)
失礼,没有理由	(141)
最重是心债	(143)
相信一回陌生人	(144)
天堂与地狱	(146)
我知道你是明星	(148)
日行一善	(149)
他是我的英雄	(150)
入乡随俗	(151)
白色的雪佛莱	(152)
遗失的斧头	(153)
诚实无价	(154)
做人做事脚踏实地	(155)
抢车位	(156)
富兰克林上了一课	(157)

第七章 宽容与友善

总统请你原谅	(160)
吃亏是福	(160)
世上只有亏好吃	(161)
到别人的伞下去躲雨	(163)
言而有信	(164)
一粒珍珠	(165)
可怕的热情	(166)
一毫米的自信	(167)
马铃薯薄片	(169)
上帝修复的疤	(170)
拔下的鸡毛	(173)

CONTENTS

第一堂课	(174)
看清自己	(176)
爱心创造的奇迹	(177)
宽 容	(181)
宽容与友善	(182)
信任的温暖	(183)
理解才能好相处	(185)
诚实是最好的策略	(186)

第八章 改变一生的赞美

积小善而成大德	(190)
改变一生的四个字	(191)
可别这样结尾	(193)
帮助别人就是帮助自己	(195)
有一种伤害	(196)
把生意转让给对手做	(197)
打败对手的一瓶水	(198)
我相信你不是那样的人	(200)
鼓励创造奇迹	(200)
把敌人也要当人	(202)
多为对方留一点余地	(203)
拉利的新态度	(204)
黑人孩子的感恩信	(205)
传递一串甜美的葡萄	(206)
信 任	(207)
油 灯	(208)
惩 罚	(209)
改变一生的赞美	(210)
把鲜花送给对手	(211)
爱能化解仇恨	(212)

第九章 自我心灵的解脱

一位朋友	(214)
上尉	(215)
旅者	(215)
生命需要赞美	(216)
宽恕的力量	(217)
钉子	(218)
“人生没有什么事是重要的”	(219)
释放自己	(220)
对自己说“不要紧”	(221)
亚述的大钟	(222)
福特的鼓舞	(225)
请握住我的手	(226)
说“不”的勇气	(227)
自我心灵的解脱	(228)
何必忙着为自己解释	(229)
你是不是付出了爱	(230)
不要盲目和别人比	(232)
吵闹的青蛙	(233)
水桶	(234)

目录

好好活着，
珍爱自己

CONTENTS

为自己站起来 (246)

从迷途之中走回来 (247)

讨好自己 (249)

牢骚太盛防肠断 (250)

别让时间掌控你 (251)

让笑容稍息 (252)

富裕的心 (253)

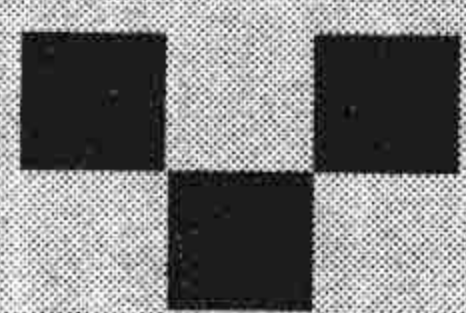
幸福是一种感觉 (256)

爬楼梯的人生哲学 (256)

转移注意 (257)

关注对方的希望和愿望 (258)

赞美是最大的仁慈 (259)



第一章

HAOHAOHUOZHE
ZHENAI ZITI

简单就是快乐

欣赏生命

思考生命是从认识死亡开始的。

最初见到死亡，我还是个没有经历过痛苦的天真的小女孩儿。

一天，正在外祖父种满花草的院子里玩“扮家家酒”的游戏。我的小辫上插了几朵蓝紫色的喇叭花，在忙着给自己准备午餐——将泥土裹在葡萄叶子里做“饺子”。

忽然，一阵惊天动地的哭声和悲怆的乐声传来，我愣了一下，飞快地跑出院子。一队长长的送葬队伍正缓缓从门前经过。小驴车嘎啦啦轧过石子路，车上停放着一口黑漆棺材，棺材顶部和四周堆放着素洁的花圈和用金银锡箔糊成的纸人纸马，还有一座精巧玲珑的纸房子和一架纺车。后面跟着一大群身穿白粗麻布孝袍的男人女人和孩子，他们脚蹬白鞋，头戴孝帽，腰间系着宽宽的白带子，女人们用手帕蒙住脸，唱歌似的长一声短一声地哭泣。

我没有像其他小孩子那样追着队伍又喊又跳，就那么呆呆地站在路边，头上还插着几朵蓝紫色的喇叭花。这事过去很久，我都不能够忘记，那乐声里所诉说的生命的秘密和悲凉，是那么深那么痛地开启了我小小的心灵。

以后我长大了。在二十多年的生命里，先后目睹了外祖父、外祖母和母亲的死亡。他们三人是我最挚爱的亲人：母亲给了我生命，而外祖父、外祖母抚养了我。

他们都曾在病痛中挣扎良久，然后默默离去，没有留下一句话。但他们今生所给予我的呵护和爱是那么久远地深植在我的生命中。十几年过去了，留在我心底的依然是一份抹不去的痛楚。

19岁，在一场车祸中，我也经历了死亡，曾在生与死织成的暗夜里挣扎

了七天七夜。当时医生告诉唯一守候在我身边的弟弟说我随时可能死去。17岁的弟弟不知如何准备后事,他只是哭只是不相信,不吃不睡一直守在我的床前。

活过来以后才明白:死亡就是对这个世界毫无感知,没有爱,没有恨,没有快乐,当然也没有痛苦。由此也才彻悟:那爱那欢乐,连同痛苦也都是如此珍贵,因为它标志生命的存在。

后来,我做了母亲。第一次在产院的育婴室门口看到那么多千姿百态的小生命。那些天使一样的婴儿,有的在安详地熟睡,有的挥舞粉嫩的小拳头大哭,好像在抗议没有经过他们同意就把他带到这个世界上来。

站在那里我禁不住泪水盈盈:这些生动可爱的小生命不同于死亡带给我的,他们在我的内心深处激起一种真正圣洁美丽的感觉。我又开始问自己那个久已困扰的问题:生命是什么?然后我对自己说:生命,就是从出生走向死亡的过程,这一过程有不同的量和质。

随着阅历和经历的增加,那种对于未知死亡的恐惧变得淡薄了,我已知道那是必然,死神同每一个人签约,没有人可以违约。但结局一样,过程却可以截然不同。我想要说的是,由于我对于生命的爱以及对生命越来越接近本质的认识,我的生命会变得单纯明净。在学会奋斗的同时,我也得到了享受和欣赏生命的自然和美丽,而这些,多半与利欲和物欲无关。没有利欲和物欲的参与,我也照样获得许多快乐。

我喜欢秋夜,静听窗外风旋落叶的声音和秋虫的低吟,似乎听一份幽怨[幽怨]隐藏在内心的怨恨,又听一份安然。喜欢雪后初晴洁白的路和屋顶,喜欢听屋檐下雪水融化,滴落在松软的泥土里。喜欢清晨一两声婉转悦耳的鸟鸣,好像整个世界都被唤醒并且变得清新。

喜欢贝多芬的《命运交响曲》,也同样喜欢《梁祝》小提琴协奏曲中那份美丽的忧伤。喜欢骑单车从高坡上飞快地下滑,让清爽的风柔柔掠过面颊,将我的黑发向后高高扬起。尤其喜欢在窗外无声无息飘落细雨的时候,那细致晶莹的雨帘给我一种可以遮蔽的宁静和安全感,只开一盏台灯,让金黄的光晕暖暖地罩着我。再放下白色纱窗帘,拥被读一本好书,那一刻真觉得做神仙的快乐也不过如此。

喜欢和爱人分饮一小杯红葡萄酒,喜欢把细长的手指插进他浓密的黑

发，感受他的温柔和爱意，喜欢和他在寒冷的冬夜里静静相对，在卧室的书桌前，他读外文我读诗。夜深了，我会起身为自己也为爱人加衣，再端来一碟巧克力夹心饼，一杯清香的热茶。彼此相视一笑，那瞬间的美丽便是永恒了。

我并不在意世俗的名利和女人的虚荣，我只把握住实实在在的生活。让我告诉你：拥有并懂得珍惜，这就是快乐美丽的人生了。

生命的彩虹

生命的价值也许并不仅仅体现在伟人们的英勇上。更本质的是，生命是否可以超越平凡，升入更高的境地。在更高的高空，彩虹的美是有目共睹的。因为只有经历过风雨的洗礼，生命才更美丽，才更能显示出它宝贵而华美的价值，才更凸现出美妙的含义。

涛的双腿残疾，但他的心情似乎从未因此而沉闷、忧郁，他在每日的黄昏都会吹起他心爱的笛子。

乐声像清晨的光芒，从他修长的手指间倾泻而出。那些欢快的、像露珠般纯洁、像水晶般剔透的音乐，感染着附近的居民，给他们木然而单调的生活增添了一些鲜活的色彩。因为涛的笛声，人们发现那里的天空是那么明丽，生活是那么轻松惬意。

那个时候，在炎热的夏夜，涛的笛声四处回旋，让人们忘却了白天的紧张、劳累和压抑。在灰色又琐碎的生活背后，普通的人因涛的笛声而安详、快乐，对每一天都充满期待，对每一个邻居都充满笑意和感谢。

涛只活到30岁，但他的生命历程到今天都没有消失。在那条街，只要有音乐，有夏夜的星空，就有涛临窗而坐的身影，有他完满的生命力。

他常说一句话：“我的脚不能走路了，我的音乐可以和人们一道走得