

金实◎编著
MLrensheng

心灵感悟

美丽人生

让心态成就美丽人生书系

心灵是人类最柔弱最细腻的地方，如果你不懂得感悟自己的心灵，你就不可能求得幸福与快乐，如果你一旦得到心灵的关爱，你就会获得无比的幸福和快乐。



eilirenshe

大众文艺出版社

金实◎编著
MLrensheng

心灵感悟

美丽人生

让心态成就美丽人生书系

心灵是人类最柔弱最细腻的地方，如果你不懂得感悟自己的心灵，你就不可能求得幸福与快乐，如果你一旦得到心灵的关爱，你就会获得无比的幸福和快乐。



图书在版编目(CIP)数据

心灵感悟,美丽人生/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2009.5

(让心态成就美丽人生书系)

ISBN 978-7-80240-326-0

I. 心... 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081783号

书 名 让心态成就美丽人生书系

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 2010年7第2次印刷

定 价 298.00元(全10册)

每个人都渴望有一个美丽的人生，可是为什么有的人的人生是暗淡无光的，而有的人的人生却精彩无比？那是因为有什么样的心态便会有什么样的人生。

亲爱的，你也想让自己的人生更加绚丽多彩吧，那么请看看《心灵感悟美丽人生》这本书吧，也许你会有新的发现，也许你会从中感悟到美丽人生的真谛的。本书以优美的文字向你讲述一个个有关心灵有关美丽人生的故事，它们或给人以深思，或给人以感动，或让人回味无穷，或让你从阴郁的心境之中走出来。

放下你心中的欲望，你便可获得一个崭新的人生；为世界奉献一点爱，这时你会发现世界回报以同样的爱；用真挚的心欣赏他人，你同样会赢得他人的欣赏；珍惜你拥有的，那么你会发现其实最美丽的东西便在自己的身边；残缺也是一种美，这个时候你会发现完美并不是美，有时候残缺也会展现不一样的风采；“还好”是种不错的心态，这样乐观的心态会让你的人生更加幸福更加美满；母爱之门，是母亲那份最纯最真的爱在感动着无数人的心灵；永远在一起，那份浓浓的爱意让年轻的我们无比渴望着甜蜜的爱情；爱需要放手，让爱在你的理解下轻轻呼吸；直面人生的苦难，这使脆弱的人们慢慢地学会成熟与坚强；摔倒了，站起来，让我们

在面对失败时能有东山再起的勇气；活着的意义，教我们如何积极乐观地面对人生中的不幸；别忘记致谢，从这平平常常的小事中可以折射出人间的真情；宽容，让生命更温暖，原来当我们的心胸变得豁达时，生活也是这般美好这般让人感动不已；贴出自己的梦想，每天都朝你的梦想前进一步，总有一天它就会在你身边了；享受快乐的“傻子”，将真实的自我释放出来，你方不会辜负自己；明天比昨天重要，那么忘掉过去的吧，不管荣辱成败，因为昨天毕竟已经成为了历史，明天才是我们所要把握的呢；没什么大不了的，让我们能够做到不以物喜、不以己悲；一块有了愿望的石头，告诉我们只要我们心中有一盏明灯，那么，最终一定会到达自己的理想之地；因为不能流泪，所以选择微笑，让我们在困难来袭时，用坦然乐观的心去面对一切。

目 录

第一章 心灵感悟, 美丽人生

放下你心中的欲望	(2)
为世界奉献一点爱	(3)
擦亮心灵的窗户	(5)
认清真实的自我	(6)
用真挚的心欣赏他人	(8)
珍惜现在把握现在	(9)
带着快乐回家	(11)
快乐是需要分享的	(13)
不一定永远都平凡	(15)
让一切顺其自然	(17)
坚持是一种人生智慧	(19)
立即行动	(20)
坚持下去, 明天会更好	(23)
人生需要规划	(25)
人类语言	(27)

第二章 让心灵之门旋转起来

珍惜你拥有的	(30)
超越痛苦, 解救自我	(30)
残缺也是一种美	(31)

换种眼光看人生	(32)
“还好”是种不错的心态	(33)
名片的意义是什么	(34)
得到便是幸福	(35)
最好的菜是下一道	(36)
面对困难，蔑视它	(37)
节制也是一种放弃	(38)
思想才是根本	(39)
活在自己的精神里	(40)
心想事成不是童话	(41)
善恶一念间	(42)
坏事情总会过去	(43)
环境影响人生的成就	(44)
主妇的力量	(45)
承担挫折的勇气	(46)

第三章 平凡生活才能感悟真心

父子之爱	(48)
珍爱亲情	(49)
“爱”的力量	(50)
母爱之门	(52)
真正的帮助	(53)
自傲的父亲	(55)
播下希望的种子	(56)
没有“工作”的老婆	(57)
守望的天使	(59)
最美的亲情	(61)

CONTENTS

父爱	(63)
儿子的鱼	(64)
永远在一起	(66)
爱的誓言	(68)
你可以给我一个晚安吻吗	(70)
比尔和恋人	(72)
爱情的真实模样	(74)
用行动来表达爱	(76)
寻找珍爱	(78)
爱情相思露	(80)

第四章 苦难磨砺人生

意志助你迈向成功	(84)
愈挫愈勇才是真英雄	(85)
现在就行动	(86)
坚持也是一种选择	(88)
直面人生的苦难	(89)
忙碌也是一种幸福	(91)
无言的壮举	(92)
该放弃时就放弃	(93)
将你的潜能发挥到极致	(94)
勇敢地站出来	(96)
今天的事今天做	(97)
不轻易向“拒绝”低头	(98)
坚守自己	(99)
我要扼住命运的咽喉	(100)
用智慧去抢占良机	(101)

机会只有一次	(103)
没有做不到的事	(104)
执著成就梦想	(106)
每天给自己一个希望	(108)
脚踏实地地做每一件事	(110)
打开知识大门的钥匙	(111)
轮椅上的巨人	(113)
绝望时,请再稍等一下	(115)
放好“大石块”	(117)

第五章 感悟人生为何不同

抓住自己的树叶	(120)
布鲁诺的“烹调”生活	(122)
配套的生活	(123)
活着的意义	(124)
信任的力量	(126)
善良是有回报的	(128)
温森多听到的好消息	(129)
一条蛇也能抽一斗烟	(130)
孩子的“爱情”	(131)
这就是怀念	(133)
一件特殊的礼物	(135)
战胜了我的敌人	(137)
做一个诚实的人	(139)
别忘记致谢	(142)
镜子的妙用	(144)
制怒也是一种智慧	(145)

宽容,让生命更温暖	(146)
用宽容经营的美好婚姻	(148)
一切都是可以改变的	(149)

第六章 每天一道心灵鸡汤

良好的心态,能冲破一切障碍	(152)
贴出自己的梦想	(153)
不要和自己过不去	(154)
打造心灵的韧度	(155)
让自己不断地成长	(156)
解开束缚你的绳子	(157)
人生也要容纳杂质	(159)
只会啃草的牛	(160)
人生只有三件事儿	(161)
完美的失败是一种警醒	(162)
比山更高的是人	(163)
低头是一种温暖	(164)
给予是一种幸福	(165)
风景就在我们身边	(166)
寻找属于自己的那把伞	(167)
人生只在呼吸之间	(168)
让自己离幸福更近一些	(169)
越简单越好	(170)
为自己的人生换肩	(171)

第七章 阳光下的守望

黑暗中的歌声	(174)
保持一颗沉着冷静的心	(175)
勇敢地向前跑	(176)
面对逆境，勇敢挑战	(178)
坚持信念，走出自己的路	(179)
生活的教训	(182)
明天比昨天重要	(183)
只差一点点	(184)
居里夫人和“镭”	(186)
坚持成就梦想	(188)
成功的关键	(189)
保持自己的本色	(190)
目标就在眼前	(192)
千万要想开点儿	(193)
诺贝尔的传奇人生	(194)
上天降临的福祉	(195)

第八章 感悟人生大机遇

成功更青睐敢于冒险的人	(198)
无路可退而激发出来的潜力	(200)
很多意外都是机会	(202)
为你的工作全力以赴	(203)
偶然发现	(204)
“给予”赢来的成功	(206)
“温度匙”带来的财富	(207)

适者,才能生存	(208)
风景就在我们的身边	(209)
让自己拥有一双发现机会的眼睛	(211)
身边的机遇	(213)
突破自我,便可获得成功	(214)
瞅准时机,立马行动	(215)
知识改变命运	(216)
勇敢地移开障碍	(217)

第九章 美丽人生加油站

人生的自助餐	(220)
自己的生活,自己创造	(221)
哲学家的悔恨	(222)
困难,要靠自己去战胜	(223)
成功来自于实践	(225)
掌握命运的人是自己	(226)
每个人都拥有钻石宝藏	(227)
为了获取,就得先舍弃	(228)
为你的人生设立目标	(229)
抓住那根“救命的稻草”	(230)
抓住机会,才能获得成功	(231)
有什么不能做的	(233)
努力,就会成功	(234)
把梦想交给自己	(236)
整装上路,尽力向前	(238)
没有人注定是弱者	(239)
狗也会成为主角	(240)

做命运的主人	(242)
最坏的结果不过就是死亡	(243)

第十章 生命在于运动

纯棉是一种心情	(246)
“本色”食物让你健康多多	(248)
去郊外挖野菜吧	(250)
城里来的“农民”	(252)
养成早睡早起的好习惯	(254)
别让美丽毁了健康	(257)
让阳光成为最好的补品	(259)



第一章

XINLINGGANWUMELIREN
SHENG

心灵感悟，美丽人生

放下你心中的欲望

曾经有一个小孩，大家都说他傻。关于他，现在人们还有一段这样的故事：他从小没有了父母，依靠全镇上的百姓一家家地养大，什么也不说也不懂。镇上的孩子总是爱叫他傻孩子。

关于这个名字也是有个由来的：有一天，外地来了个商人看见他，就逗着他玩，商人从口袋里拿出了5毛和1元的硬币，并同时给了他5毛和1元的硬币，但是他选择的是5毛，而不要1元硬币。商人有点不相信，就又从口袋里拿出两个硬币，一个1元，一个5毛，叫他再选择一次，可以任选其中一个，结果他又挑了5毛的硬币。商人觉得非常奇怪，便问他：“难道你不会分辨硬币的币值吗？”

从那之后，大家都叫他“傻孩子”，就是这样，很多人愿意跟他玩这样的游戏，也总是让他选择，不管对方拿出来多少钱，他总是挑最少的那个，尽管他总是听见大家在背后笑话他。

跟他玩的人越来越多，他也被证实是个名副其实的傻子。突然有一天，他不愿意再听被人说做傻子，他很生气，憋红着脸，小声说：“我不傻，如果我选择了1元钱，下次你就不会跟我玩这种游戏了！”

他的话让笑话他的人，傻了，原来这就是那个傻孩子的聪明之处。

的确，如果他总是选择了1元钱，就没有人愿意继续跟他玩下去了，而他得到的，也就只有1元钱！但是他拿5毛钱，把自己装成傻子，笑话他的人越多，愿意跟他玩的人也越多。于是傻子当得越久，他就拿得越多，最终他得到的，将是1元钱的几百倍！

生活中，我们充当的是“傻孩子”还是笑话他人傻并跟其玩游戏的人

呢？其实哪个最傻已经是显而易见。

因此，在现实生活中，我们不妨向那“傻小孩”看齐——不要1元钱，而取5毛钱！

这决不是傻子的选择，而是智者的选择。

而更多的人在社会上，却常有一种不拿白不拿，不吃白不吃的贪婪！殊不知你的贪婪不仅损害了他人的利益，还会使他人对你产生极度的反感。或许他人可以容忍你的行为，不在乎你的贪婪，但总有一天你会因为贪婪而一无所有。但是如果你懂得适可而止，他会对你有更好的印象与评价，因此愿意延续和你的关系。

可叹的是，现代社会充斥着很多现象都是：人际关系一次用完，做生意一次赚足！不管怎样地赚一笔，即使伤害到他人的利益也在所不惜。他们以为自己这样做是聪明，殊不知这都是在断自己的路！我们不喜欢有这种自以为是的聪明，而希望能一直拥有那个小孩一样的“傻”，因为这会让你得到更多回报。

做人不能只看眼前，不看长远！

为世界奉献一点爱

也许对于一个很有经济头脑的人来说，没有看见得到就付出的话是不可取的。但是也有一些精明人就认为，如果为了得到，就必须给予。然而，我们最基本的生活准则就是“有付出才会有回报”。

爱拉近了人与人之间的距离，如果人们都不去付出和奉献，不用生活的任何形式去播种幸福的话，那人类就不会得到爱的力量和生活里的财富。也许很多人曾这样想，我还没有足够的财富让我开始奉献，实际上，

奉献并不要求只是金钱。无论是物质上的或是精神上的，无私地帮助他人就是爱的传播和奉献。

曾有这样的一段故事，故事里讲述的是一个贫困的男孩，利用假期在旅馆做侍者的经历，尽管每个月他只能挣到8美元，但是为了补贴家用和买些自己画画的材料，他依然很热爱这份工作。

他听说，侍者这个职位如果干得好，一个假期可以收到100美元的小费。但是当他第一次看见客人给他小费时，他的内心似乎有些没法接受，只是慌乱地说声谢谢就跑开了。同事们说他傻，他也觉得自己很奇怪，但是他的内心始终没法接受小费。他把自己关在卧室里，开始认真思考，接着他对自己说：“我是所有旅馆侍者中惟一不接受小费的，不是因为我傻，因为我要成为所有旅馆侍者中最优秀的一个，我要为每一位客人提供最优质的服务。”

也就是从那一刻起，他对所有的工作要求都是有求必应。而且他动作敏捷、彬彬有礼。主动帮助别人，甚至在每天早上5点钟，他都会主动为一名需要照顾的儿童取牛奶，他的服务让大家都觉得很愉悦。当人们问为什么不收小费时，他回答：“我有自己的工资，我也很喜欢自己的工作。”

因此人们常常会主动邀请他出去游玩或者请他一起吃饭。当领导警告他与旅客的来往会违反旅馆规定时，总是有些旅客为他说情。就这样，人们在他的服务下得到了快乐和轻松，而他觉得自己的假期也过得很充实很有趣。

旅客们甚至对他业余时间画的画也产生了浓厚的兴趣，假期结束了，他不收小费也没有得到那100美元，但是他却得到了800美元的卖画钱。这些人里有很多和他成为永远的朋友，他得到了大家的关心和挂念。

能够为别人提供更多的东西同样也会使你在奉献的时候得到快乐和爱。这不仅是一条很重要的生活准则，也是我们的生活模式，奉献让我们更能体会到爱，体会到人与人之间的友善。