



美丽心灵
精彩人生
MEILIXINLING
JINGCAIRENSHENG

我们带着微笑，在风和日丽的日子里，闲看云卷云舒、
花开花落。

微笑面对自己，微笑面对他人，微笑面对生活，把微笑
珍藏于心，传达于人，生命才会显得充实而美丽！

Smile

每天，给自己一个微笑

Meitian
Geiziji yige weixiao
史志敏◎主编

内蒙古人民出版社

美丽心灵
MEILIXINLING
精彩人生
JINGCAIRENSHENG

每天，给自己一个微笑

Meitian
Geiziji yige weixiao
史志敏◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天,给自己一个微笑/史志敏主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.3
(美丽心灵 精彩人生)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09985 - 6

I. 每… II. 史… III. 小小说 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 035309 号

美丽心灵 精彩人生

主 编 史志敏 徐传亮 曾秀英 申世清 毕德才

责任编辑 波勒格太

图书策划 腾飞文化

封面设计 大 章

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 396

字 数 4000 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09985 - 6/I · 2123

定 价 655.60 元(全 22 册)



前言



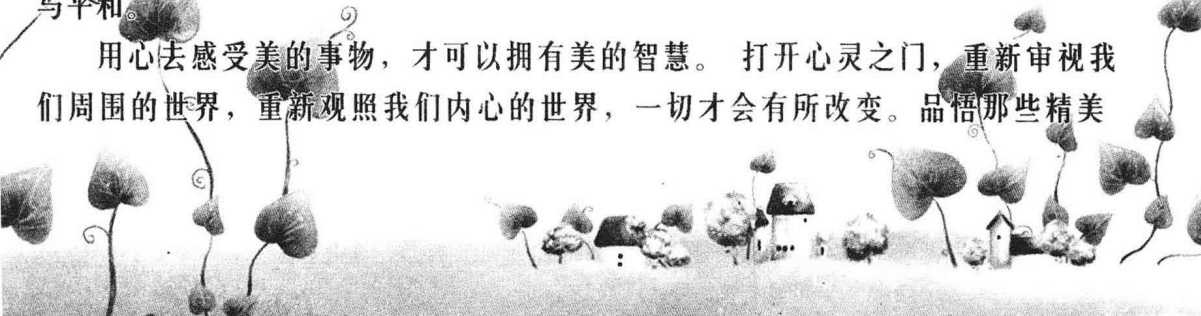
打开你喜爱的书，就走近了心灵，开始了对话与交流；推开好心情的门，就走近了人生，体悟了人生的美丽与精彩。


生活是一部永远也读不完的书，更是为人类搭起的一个大舞台，人们在上面扮演着各种角色，演绎着各自的酸甜苦辣和喜怒哀乐。曾经迷惘，曾经抑郁，也曾经感动和流泪。为了慰藉心灵，为了在生活中少走弯路，从容地对待生命中遇到的困难和挫折，我们精心编排了这本《美丽心灵精彩人生》一书，让那些饱含哲理的精美文字来陪伴你，拾取久违的感动，体悟百味人生，感受人生的快乐。多一些有益的人生启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生，使人生臻于完美。

本书带给你的不仅仅是美的欢跃与情的慰藉，还有精神的支撑与拓展。它用无形的力量营造了我们生命的凭籍，犹如一盏不灭的灯，引领着迷茫的心灵；它是爱的化身，是真情的足迹，是风雨人生中的希望之光，是一串串灵动跳跃的音符轻轻滑过心田，快乐地舞动着，让颤抖于情感冬季的心灵，感受爱的温暖，让误入生活荒漠的灵魂，领略人生的精彩。

在成长的路上，好书常常使我们心旷神怡。情绪郁闷时，不妨读一篇美文，感受一下激越；独自伤感时，不妨诵一篇美文，舒展一下胸襟；心绪不爽时，不妨悟一篇美文，熨烫一下感情。品读本书，能使你无垠的心灵荒漠变成希望的绿洲，使你寂寞和空虚的灵魂走向丰富和充盈，使你从虚荣和浮躁中走向宁静与平和。

用心去感受美的事物，才可以拥有美的智慧。打开心灵之门，重新审视我们周围的世界，重新观照我们内心的世界，一切才会有所改变。品悟那些精美





的文字，就是一次甜美的享受，犹沐浴和煦的春风，神清气爽；犹如饮一泓甘泉，甘之如饴；犹如聆听高人的谈话，使你茅塞顿开。有本书的陪伴，你的人生会更美丽。人生最大的学问莫过于获得心灵的智慧，人生最大的快乐莫过于荡涤心底的尘埃。

这里的每一个故事都源自经典，每一篇文字都散发着智慧的光芒，每一次震撼都来自心灵的感动。阅读一个个小故事、一篇篇唯美的文字，感悟一颗颗心灵，品味人生的精彩！


让我们一起分享——

人生的精彩，
心灵的盛宴。





目录



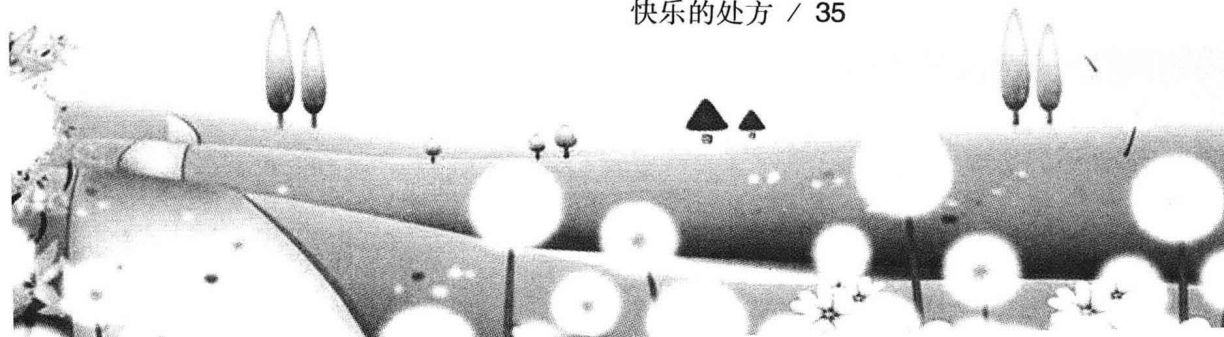
第一章

每天给自己 一个微笑

- 平淡心态,感恩生活 / 3
快乐之道 / 5
用笑声解除忧愁 / 7
12次微笑 / 9
快乐是心灵的一种体验 / 11
摆脱烦恼困扰 / 13
从失败的痛苦中
 寻找快乐 / 15
在逆境中学会微笑 / 17
苹果树的快乐 / 19
盲人的镜子 / 21
纯善的心 / 23



- 今天整日都在笑 / 24
别做财富的奴隶 / 26
快乐活在当下 / 28
快乐 / 30
当你遇到“仇恨袋” / 31
伊索的烦恼 / 33
快乐的处方 / 35





第二章

活出自己的精彩

永远坐在前排 / 39

与众不同的本色 / 41

把聪明放在

“褡裢”的后面 / 42

认清自己 / 44

乌龟的马甲 / 46

找一个适合

自己的舞台 / 48

生命的价值 / 49

百合花 / 51

真正的佛 / 53

不要总考虑别人

对你的看法 / 55

怎么看自己 / 58



点心大师 / 60

根本没人在乎你 / 62

奥斯卡的骄傲 / 64

被上帝咬过的苹果 / 66

相信自己 / 68

付出总有回报 / 69

敢于承认自己 / 71

别忘了自己 / 72

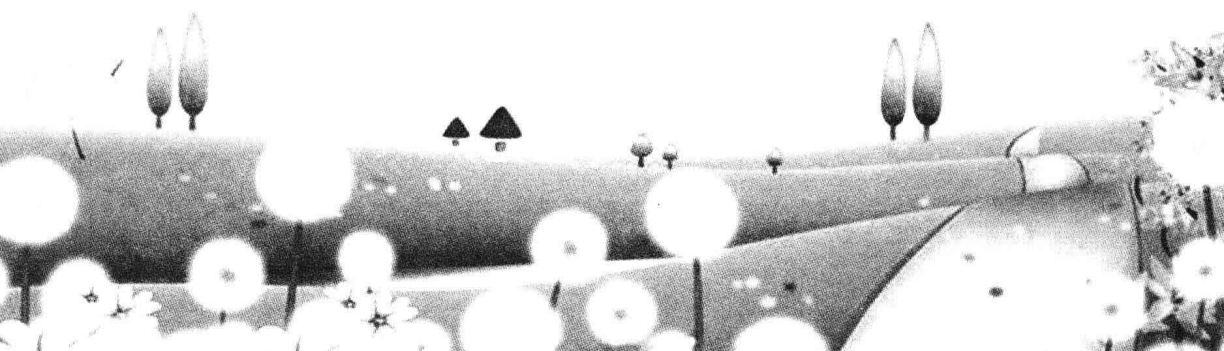
你不是全能的 / 73


我就是我自己 / 75

最优秀的人是自己 / 76

自己拯救自己 / 78

尝试就有可能成功 / 80



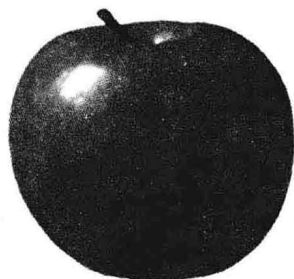


第三章

透过开满

梨花的笑脸

- 最珍贵的废书 / 83
- 母亲情怀 / 85
- 只有你能欣赏我 / 88
- 笨小孩 / 90
- 心知 / 92
- 母爱的对峙 / 93
- 如水亲情 / 95
- 亲情处方 / 98
- 一生有你陪伴 / 100
- 合欢树 / 102
- 忘了流泪的爱 / 105
- 没有血缘的亲情 / 108
- 亲情暖流 / 111
- 永不会变的地址 / 113



- 一封寄往天堂的信 / 115
- 金牌背后的故事 / 117
- 地震中的支撑 / 122
- 甜蜜的负担 / 124
- 有一种情,叫相依为命 / 127
- 感动心灵的真情 / 131

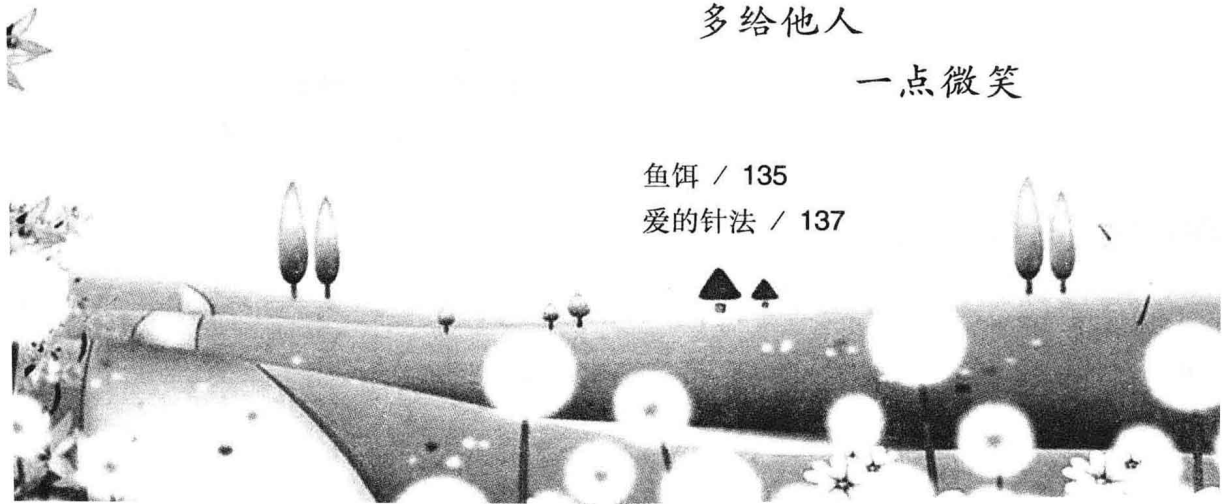


第四章

多给他人

一点微笑

- 鱼饵 / 135
- 爱的针法 / 137





- 它也值 20 美元 / 138
隐藏起来的微笑 / 140
幽幽玫瑰香 / 142
一只鞋的力量 / 143
开门的小女孩 / 145
关爱是财富 / 147
爱的门票 / 149
不浪费一个苹果 / 151
请取消这次宴会 / 153
一个有关面包的承诺 / 155
爱要付诸行动 / 157
玛丽的微笑 / 159
女教师的特异功能 / 160
站在你应该
 站的位置上 / 162
爱的极致是宽容 / 164
编织不完的爱 / 166
开不败的美丽 / 168

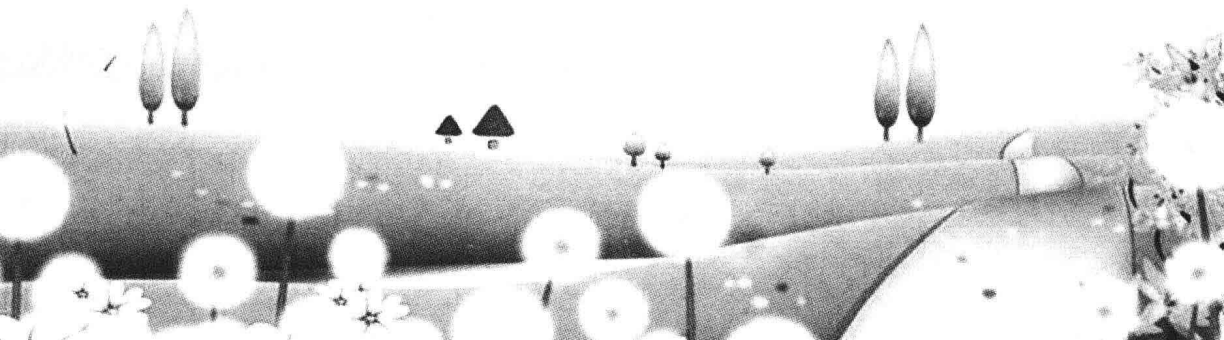


- 爱的故事 / 170
美丽的侧影 / 172
靠窗的床 / 173
诊断报告 / 175
同情的眼神 / 177

第五章

给生命一个 灿烂的微笑

- 生命的美丽 / 181
生命的段落 / 183
一张纸有几种命运 / 185



人生没有彩排 / 187
戏与梦 / 189
生命的极致 / 191
画好自己的底线 / 193
不要为了出风头而行动 / 195
涤清灵魂 / 197
拥有的一刻 / 199
选择阳光 / 201
用微笑把痛苦埋葬 / 203
生命是一溪泉水 / 205
破碎的美丽 / 206
生命的滋味 / 208
风雨中的美丽 / 210
生命的彩虹 / 213
生命的海岸 / 215

第六章

微笑是一种心境

天堂是个更大的笼子 / 219
两根指头的声音 / 220
飞翔的石头 / 222

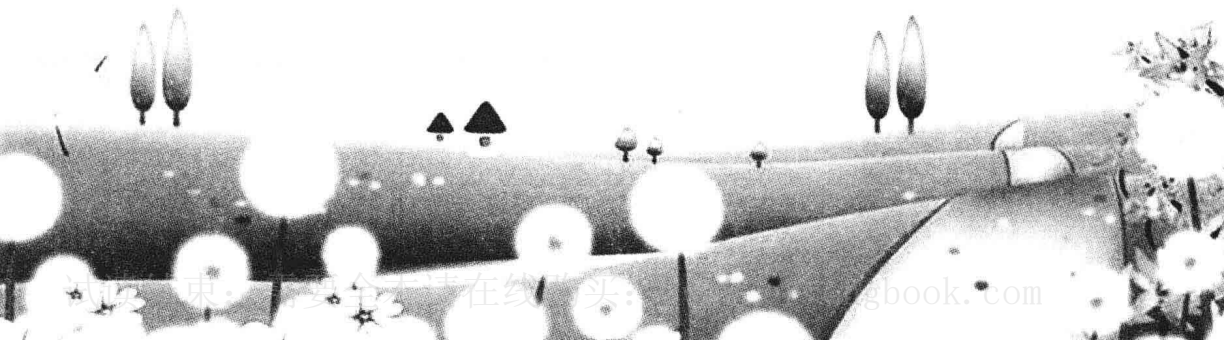


从容人生 / 223
地位高低取决于心灵 / 225
苦难并非都是财富 / 227
别为“一袋狗粮”屈服 / 229
心态决定一切 / 231
三口锅见证三种人生 / 233
扫点阳光进来 / 235
也许改变只需几分钟 / 237
灯芯将残 / 239
自己开门 / 241
囚禁的章鱼 / 243
不要被风雪吓倒 / 244
独品人生百态 / 246





- 缺点也是优点 / 248
谁也不能拥有世界 / 250
没有痛苦哪来自由 / 252
走过痛楚的心灵驿站 / 254
也许生活并没有痛苦 / 257
不要背着包袱赶路 / 259
多虑的代价 / 260
生活的境界 / 262
感动 / 263
别让灰尘落到心上 / 265
永远看得起自己 / 267
把恐惧画下来 / 268
变换心境 / 270
心态比环境更重要 / 272
风景不在对岸 / 273
买油 / 274
油漆 / 276
让心灵先到达
 那个地方 / 277



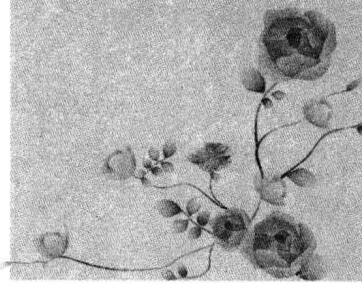
第一章

每天给自己一个微笑

让我们微笑面对生活，每天对着自己微笑，你会觉得

心情开朗，海阔天空；每天对着别人微笑，你会看到阳光
灿烂，天高云淡。也让我们面对过去微笑，把所有失意留

在昨天，迎接我们的每天依旧是艳阳高照！





平淡心态,感恩生活

♥ 王新驰

如果你每天骑着单车上下班,回家到菜市场购物一番,之后做几盘可口的家常菜,和家人一起享受天伦之乐。庆幸吧,你平淡的生活充满着无比的幸福!

这个世界有太多的诱惑,因此有太多的欲望。一个人需要以清醒的心智和从容的步履走过岁月,他的精神中必定不能缺少淡泊。虽然我们渴望成功,渴望生命能在有生之年划过优美的轨迹,但我们更需要的是一种平平淡淡的快乐生活,一份实实在在的成功。这种成功,不必努力苛求轰轰烈烈,不一定要有那种揭天地之奥秘,救万民于水火的豪情,只是一份平平淡淡的追求,但这足矣!

生活,并不是只有功和利。尽管我知道我们大家必须去奔波赚钱才可以生存,尽管我知道生活中有许多无奈和烦恼。然而,只要我们拥有一份淡泊之心,量力而行,坦然自若地去追求属于自己的真实。能做到宠亦泰然,辱亦淡然,有也自然,无也自在,如淡月清风一样来去不觉,生活,不是要轻松得多吗?

有了这份平淡的处世心态,你就会在简简单单的生活中快乐地生活。当你忙里偷闲与爱人、孩子一同去逛公园、去看场电影、去搞一次野炊时,我相信我们都会懂得,生活其实有很多内容。我们大可不必为了一个出国名额而彻夜不眠,大可不必为一次职位的晋升而寝食难安。在平日忙碌而充实的生活中,你忙使你有所收获;你岗位平凡但你乐在其中;你斗室而居,但衣食自足,你普通,普普通通如一颗草;你平凡,平平凡凡如一朵花,但你同样可以骄傲,默默绽放的花朵也会芳香怡人!

也许,你没有辉煌的业绩可以炫耀,没有大把的钞票可以挥霍,但你拥有淡泊,这便是人生求之难得的幸福了。诸葛亮《戒子篇》有言:“非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”淡泊是一种真我,是英雄本色。追求淡泊者,生活的道路上

永远开满鲜花,永远芳香四溢;追求名利者,生活的道路上会遍布陷阱,只能在生命终结的一刹那体会到稍纵即逝的一丝快乐。

人生大戏不可能永远处于高潮,平平淡淡才是真,拥有淡泊之心,便能拨云见日,体会到生活的真正内含,否则,只能在生活的边缘徘徊,只能是舍本逐末。

快乐箴言

朋友,学会淡泊吧,在人生的大道上迈出自信与豪迈的步伐,让心灵回归到本真状态,从而获得心灵的充实、丰富、自由、纯净。





快乐之道

♥ 柯 灵

某日,无德禅师正在院子里锄草,迎面走过来三位信徒,向他施礼,说道:“人们都说佛教能够解除人生的痛苦,但我们信佛多年,却并不觉得快乐,这是怎么回事呢?”

无德禅师放下锄头,安详地看着他们说:“想快乐并不难,首先要弄明白为什么活着。”

三位信徒你看看我,我看看你,都没料到无德禅师会向他们提出问题。

过了片刻,甲说:“人总不能死吧!死亡太可怕了,所以人要活着。”

乙说:“我现在拼命地劳动,就是为了老的时候能够享受到粮食满仓、子孙满堂的生活。”

丙说:“我可没你那么高的奢望。我必须活着,否则一家老小靠谁养活呢?”

无德禅师笑着说:“怪不得你们得不到快乐,你们想到的只是死亡、年老和被迫劳动,不是理想、信念和责任。没有理想、信念和责任的生活当然是很疲劳、很累的了。”

信徒们不以为然地说:“理想、信念和责任,说说倒是很容易,但总不能当饭吃吧!”无德禅师说:“那你们说有了什么才能快乐呢?”

甲说:“有了名誉,就有一切,就能快乐。”

乙说:“有了爱情,才有快乐。”

丙说:“有了金钱,就能快乐。”

无德禅师说:“那我提个问题:为什么有人有了名誉却很烦恼,有了爱情却很痛苦,有了金钱却很忧虑呢?”信徒们无言以对。

无德禅师说:“理想、信念和责任并不是空洞的,而是体现在人们每时每刻

的生活中。必须改变生活的观念、态度,生活本身才能有所变化。名誉要服务于大众,才有快乐;爱情要奉献于他人,才有意义;金钱要布施于穷人,才有价值,这种生活才是真正快乐的生活。”

快乐箴言

生命是一种奉献和付出,只有在不停的奉献和付出中,生命才能彰显它的使命和意义。快乐只能在奉献和付出中才能找到,在奉献和付出中,别人的笑脸才能像花一样在你身边簇拥着绽放。

