

GANWUXINLING

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

# 感悟心灵

李元秀 / 编著

一个人快乐与否，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己所拥有的东西。生活中并不缺少快乐，缺少的是发现快乐的眼睛，缺少的是感悟快乐的心灵。



智慧必读丛书

内蒙古人民出版社

B821-49

L327.1/42

GANWUXINLING

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

# 感悟心灵

李元秀 / 编著

一个人快乐与否，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己  
所拥有的东西。生活并不缺少快乐，缺少的是发现快乐的眼晴，  
缺少的是感悟快乐的心灵。

智慧必读丛书

内蒙古人民出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

感悟心灵/李元秀主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 11

(智慧必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5

I. 感… 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 180116 号

### 智慧必读丛书

---

编 著 李元秀  
责任编辑 晓 峰  
封面设计 婴儿制造设计工作室  
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 北京奥达福利装印厂  
开 本 710 × 1000 1/16  
印 张 500  
字 数 3000 千  
版 次 2007 年 12 月第 1 版  
印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 5000 套  
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5/I · 1872  
定 价 780.00 元(全 20 册)

---

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659



# 目 录

## 做自己心灵的主宰者

听从心灵的召唤 .....	2
一生的选择 .....	4
成功始于你愿意 .....	6
临死前的想法 .....	7
走自己的路 .....	9
时刻准备着 .....	12
走不回来的人 .....	14
学会掌控你自己 .....	16
要有自己的主见 .....	19
迷路的小女孩 .....	21
装不满的瓶子 .....	24
让自己成为珍珠 .....	26
设计自己的命运 .....	27
笑在最后 .....	29
挣脱心灵的缰绳 .....	30
逃离囚禁你的塔 .....	31
人生定位决定命运 .....	33
他们也曾自卑过 .....	34
黑气球也能升空 .....	37
站在暴风雪中 .....	39
最优秀的人就是你自己 .....	41



抵制诱惑袒露真诚 .....	44
从肥皂泡里看到彩虹 .....	46
撕破恐惧的面纱 .....	48
品格测试 .....	50
不要总拿自己与别人比 .....	52
不要给思维栓上辮头 .....	53
磨刀不误砍柴工 .....	55

## 拥有幸福与快乐的阳光

幸福并快乐着 .....	58
让自己快乐起来 .....	60
美好温馨的假日 .....	63
寻找乐观的情绪 .....	65
驱除内心的垃圾 .....	68
丢掉明天的包袱 .....	70
使别人快乐 .....	71
珍惜好时光 .....	73
春天的记忆 .....	75
活着最快乐 .....	77
热爱生命最快乐 .....	79
购买快乐 .....	81
快乐是自找的 .....	83
保持快乐的情绪 .....	86
花钱买快乐 .....	88
快乐总是有理由 .....	90
珍惜你的拥有 .....	92
生活中并不缺少快乐 .....	94
两种思考问题的方法 .....	96
攥紧信念的“苹果” .....	98
过去不等于未来 .....	100



天使的翅膀 .....	102
欲望越小人生越幸福 .....	105
平常心的培训 .....	108
学会放弃 .....	111
把握现在的幸福 .....	113

## 智慧是最大的财富

画家和他的孙女 .....	118
面对紧锁的大门 .....	120
把大石头搬出去 .....	121
你们一定需要这个 .....	122
一个简单的算式 .....	123
把火腿末端切下来 .....	124
别被过去的经验所限制 .....	125
先从简单的方法开始解决问题 .....	126
点心的食谱 .....	127
智慧和他的两位老友 .....	128
圣诞节最佳礼品 .....	130
小行星也能卖钱 .....	132
两个报童 .....	134
辽东商人贩猪 .....	135
不花钱买两匹马 .....	136
对付喜欢挑衅的鸡 .....	137
称出地球质量的人 .....	139
鸡蛋能不能竖起来 .....	140
苹果里藏着什么 .....	142
为将要拍摄的照片进行设计 .....	143
全部材料来自德国的报纸 .....	145
真理诞生于一百个问号之后 .....	146
脑袋是用来思索的 .....	148



# 感悟心灵



不要过分相信的智商 .....	150
总有人说什么 .....	151
牧师的智慧 .....	152
轻信带来的烦恼 .....	154
有预知危险本领的老鼠 .....	156
一个人拥有的最大财富 .....	158
一个找到真金的人 .....	159
一件神秘的礼物 .....	161
获得知识的绝妙之法 .....	162
同时代歌唱家中的佼佼者 .....	164
想想自己的出路 .....	166
生命是用来创造的 .....	168
一定要向海外发展 .....	169
10个月完成的不朽著作 .....	171
我代表我的祖国 .....	172
音乐史上罕见的盛举 .....	173
一本“万宝全书” .....	175
江郎为何才尽 .....	176
范仲淹断齑划粥 .....	177
天资甚低而有建树的学者 .....	178

## 珍惜你的拥有

每个年龄都是最好的 .....	182
幼儿园的故事 .....	183
电车上遇险 .....	186
昂贵的哨子 .....	188
先别担心下一步 .....	189
一首美妙的坏诗 .....	191
人生是不是一个大游乐场 .....	193
爸爸认输 .....	195



第一次跟爸爸打猎 .....	198
不要把手缩进袋里 .....	200
你必须有自己的特长 .....	203
使自己成为一颗璀璨的珍珠 .....	204
族长的指点 .....	205
摘一枚最大最好的果子 .....	206
果然有来世吗 .....	207
为了一枚漂亮的别针 .....	209
充分地利用每一分钟 .....	211
碰运气的工匠 .....	212
赶鸡也有学问 .....	214
两尊大理石雕塑 .....	215
将根斗到泥土深处 .....	216
有残疾的女孩 .....	217
一个黑色的气球 .....	219
不要把你的命运交给别人 .....	220
一场惊险的声乐会 .....	222
奇妙的不眠之夜 .....	224
你能行的 .....	225
教练的秘密 .....	226
一件宝贵礼物 .....	228
少女的突变 .....	230
不利条件是有可能克服掉的 .....	232
我会输给很多人 .....	234
事情是这样的 .....	235

## 亲情是永恒的美丽

爸爸的深夜来电 .....	238
赤脚为你开门的人 .....	239
孩子是母亲最珍贵的珠宝 .....	241





# 感悟心灵

一个馒头的内疚 .....	243
后娘的心 .....	245
我爱我的孩子 .....	247
尽一切力量让她高兴 .....	248
极为悲壮的一幕 .....	250
探监的母亲 .....	252
所有的花儿都是美丽的 .....	253
不适当的相助 .....	255
我们是朋友 .....	257
不寻常的圣诞之夜 .....	260
给女儿写信 .....	262
呵护孩子心中敏感执着的火花 .....	264
我随时有时间给你 .....	265
不过分干涉孩子的穿着 .....	267
与孩子共享奇妙时光 .....	269
坐隧道地铁的父子 .....	271
该怎么处罚孩子 .....	272
为女儿驱赶蚊子 .....	274
今天是母亲的生日 .....	276
一定要把心爱之物买到手 .....	278
送给母亲的礼物 .....	281
做做勤杂工的活 .....	284
替母亲洗脚 .....	286
难以报答养育之恩 .....	288
母亲得到敬意 .....	290
写给母亲的账单 .....	292
母亲的信 .....	294
一张三卢布的纸币 .....	296
我只看到一个儿子 .....	298
带玫瑰花的贺电专用电报纸 .....	299
等待邮件的老奶奶 .....	301
孙女和爷爷 .....	303



当父亲处于生死关头 ..... 305

## 追忆年少心灵

- 没有任何人在大惊小怪 ..... 310
- 叫出学生的名字 ..... 311
- 不要把理想变小 ..... 312
- 在老师的鼓励下 ..... 314
- 不普通的普通班 ..... 315
- 让心去感受不幸之外的幸福 ..... 317
- 改变心灵的拥抱 ..... 319
- 艺术是要抒发自己感情的 ..... 321
- 我不想知道小偷是谁 ..... 323
- 沉默的力量 ..... 325
- 我听到了老师的话 ..... 327
- 让他感觉上好一点 ..... 328
- 抢占一个好位置 ..... 329
- 班上的替罪羊 ..... 330
- 令人遗憾的考验 ..... 332
- 被残害的鸽子 ..... 333
- 桌子上还剩几颗樱桃 ..... 334
- 不需要证明的真理 ..... 336
- 一个很棒的礼物 ..... 339
- 孩子不会再退步了 ..... 342
- 条条大路通往广场 ..... 343
- 妈妈的存折 ..... 344
- 要由你自己负责 ..... 346
- 能帮什么忙 ..... 347
- 这是困难还只是不便 ..... 349
- 更理智地面对悲剧 ..... 351
- 这就是答案 ..... 353



# 感悟心灵

一场世界冠军争夺赛 .....	355
捡起地上的鸡毛 .....	356
这些餐点你们也可以吃 .....	357
三个旅行者 .....	358
一切都静下来之后 .....	359
临危不惧、机智沉着 .....	360
它正从我的脚背上爬过去 .....	362
不要忘了把我的手带上 .....	364

## 宽容是做人的胸怀

一句忠告 .....	366
一句口述的格言 .....	369
保持真实的自我 .....	371
别让负面的批评阻碍你 .....	373
弱者意识不可取 .....	375
拒绝争辩 .....	377
爱德华先生的圣诞礼物 .....	379
打开心的天空 .....	382
诚实的回答最得体 .....	383
游戏规则 .....	385
每个人都有做对的时候 .....	387
低一低头的光明 .....	389



# 做自己心灵的主宰者

感悟心灵



CHINA RAILWAY GROUP



## 听从心灵的召唤

信念和努力是成功的一对车轮，没有信念的努力不会持久，没有努力的信念是画在墙上的饼。

美国西部的一个小乡村，一位家境清贫的少年在15岁那年，写下了他气势非凡的毕生愿望：“要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路，主演一部《人猿泰山》那样的电影，驾驶飞行器起飞降落，读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作，谱一部乐曲，写一本书；拥有一项发明专利，给非洲的孩子筹集一百万美元捐款……”

他洋洋洒洒地一口气列举了127项人生的宏伟志愿。不要说实现它们，就是看一看，也足够让人望而生畏了。

少年的心却被他那庞大的毕生愿望鼓荡得风帆劲起，他的全部心思都已被那一生的愿望紧紧地牵引着，并让他从此开始了将梦想转为现实的漫漫征程，一路风霜雨雪，硬是把一个个近乎空想的夙愿，变成了活生生的现实，他也因此一次次地品味到了搏击与成功的喜悦。44年后，他终于实现了《一生的愿望》中的106个愿望……

他就是上个世纪著名的探险家约翰·戈达德。

当有人惊讶地追问他是凭着怎样的力量，让他把那许多注定的“不可能”都踩在了脚下，他微笑着如此回答：“很简单，我只是让心灵先到达那个地方，随后，周身就有了一股神奇的力量，接下来，就只需沿着心灵的召唤前进了。”

成功，是人人都渴望的，但是坚持不达到目标不罢休的信念，以及为到达成功彼岸而付出一系列的努力，却不是人人都能做到的。究竟怎样才能



走向成功呢？透过《心灵的召唤》这个故事，我们看到了探险家约翰·戈达德，用自己的生活演绎了一条公式：信念 + 努力 = 成功。

青少年们，要想成功，首先要有成功的信念，并在心灵深处坚持不懈，那么，我们就有了良好的起始，有了源自心底的动力。这就好比心里嵌上了火红的太阳，还会惧怕表面上的雨雪风霜吗？

再就是努力，如果约翰·戈达德仅仅是抱着他那气势非凡的《一生的愿望》想人非非，他能在44年内实现其中的106个愿望吗？锁在抽屉里的理想蓝图是座空中楼阁，我们要把“许多注定的‘不可能’踩在脚下”，就得对自己的理想付出努力。

信念 + 努力 = 成功，这就是20世纪著名探险家约翰·戈达德给我们的启示。





## 一生的选择

你只能选择一个目标,如果你什么都想得到,那么,结果往往是你什么也得不到。

那时他还年轻,凡事都有可能,世界就在他的面前。

一个清晨,上帝来到他身边:“你有什么心愿吗?说出来,我都可以为你实现,你是我的宠儿。但是记住,你只能说一个。”

“可是……”他不甘心地说,“我有许多的心愿啊!”

上帝缓缓地摇头:“这世间的美好实在大多,但生命有限,没有人可以拥有全部,有选择,就有放弃。来吧,慎重地选择,永不后悔。”

他惊讶地问:“我会后悔吗?”

上帝说:“谁知道呢。选择爱情就要忍受情感的煎熬,选择智慧就意味着痛苦和寂寞,选择财富就有钱财带来的麻烦。这世上有太多的人在走了一条路之后,懊悔自己其实该走另一条道儿。仔细想一想,你这一生真正要的是什么呢?”

他想了又想,所有的渴望都纷至沓来,在他周围飞舞。哪一件是他不能舍弃的呢?最后,他对上帝说:“让我想想,让我再想想。”

上帝说:“但是要快一点啊,我的孩子。”

从此,他的生活就是不断的比较和权衡。他用生命中一半的时间来列表,用另一半的时间来撕毁这张表,因为他总发现他有所遗漏。

一天又一天,一年又一年。他不再年轻,他老了,他更老了。上帝又来到他面前:“我的孩子,你还没有决定你的心愿吗?可是你的生命只剩下5分钟了。”

“什么?”他惊讶地叫道,“这么多年来,我没有享受过爱情的快乐,没有

积累过财富,没有得到过智慧,我想要的一切都没有得到。上帝啊,你怎么能在这个时候带走我的生命呢?”

5分钟后,无论他怎么痛哭求情,上帝还是满脸无奈地带走了他。可后来许多人都说,他其实还在这世间活着。

世界上永远没有百分之百,十全十美的选择。不要犹豫,不要彷徨,因为在思考权衡机会的时候,许多机会已不再拥有。

你只能选择一个目标,如果你什么都想得到,那么,结果往往是你什么也得不到。



有一个农夫,既有房子也有地,生活十分富裕。有一次,他花钱雇了一条狗,帮他防止流浪的乞儿闯进院子,还要帮他烘烤面包,天天给他浇灌和收拾菜园。

那狗谋得了职业,尽力想把工作干好。

这时候,农夫去赶集,等他回家一看,菜园没有收拾,面包也没有烘烤,而更叫他恼火的是,小偷爬进了院子,把仓房偷了个精光。

农夫痛骂着那狗。对于每一桩过失,那狗都有一番辩解:为了收拾白菜的苗床,它把烤面包的事放下了;收拾菜园吧,可是又到看守院子的

的时候了;至于错过小偷的那一刻,正好赶上它想去烤面包。

其实每个人都应该找到适合自己的位置,认真做好自己分内的事,不可半途而废,也不可一心二用。只有全力以赴,才可能取得满意的效果。

在平时的工作中,即使业务再忙,文件堆积如山,仍需一一完成。要想一次完成,结果必定一件事都做不好。将目标缩减为一,达成一个目标,再处理下一个目标,循序渐进,工作必获佳绩。

有时,我们面对众多选择时,却只能选择一个。剑桥大学罗伯特·史蒂文森教授指出:只要把你选择的这一个干好、经营好,就是最大的收获,当你什么都想选择时,结果往往是什么也得不到。





## 成功始于你愿意

你能否成功,与别人的成败毫无关系。只有自己想成功,才有成功的可能。

宋朝著名的禅师大慧,门下有一个弟子道谦。道谦参禅多年,仍无法开悟。一天晚上,道谦诚恳地向师兄宗元诉说自己不能悟道的苦恼,并求宗元帮忙。

宗元说:“我能帮忙的当然乐意之至,不过有3件事我无能为力,你必须自己去!”

道谦忙问是哪3件事。

宗元说:“当你肚饿口渴时,我的饮食不能填你的肚子,我不能帮你吃喝,你必须自己饮食;当你想大小便时,你必须亲自解决,我一点忙也帮不上;最后,除了你自己之外,谁也不能驮着你的身子在路上走。”

道谦听罢,心扉豁然开朗,快乐无比,他感到了自我的力量。

成功,首先始于自愿自觉。当一个人失去生活的目的和意义,万念俱灰之时,我们说“无可救药”;当一个人动了念头,认了死理,哪怕上刀山下火海,不达目的不罢休时,我们说“矢志不渝”。

西方谚语说得好:“上帝只拯救能够自救的人。”成功属于愿意成功的人。你不愿成功,谁拿你也没办法;你自己不行动,上帝也帮不了你。

成功并不是一个固定的蛋糕,数量有限,别人切了,你就没有了。不是那样,成功的蛋糕是切不完的,关键是你是否去切。你能否成功,与别人的成败毫无关系。只有自己想成功,才有成功的可能。