

宋犀堃
—
编著

美丽心灵

遇见

美好人生

心若美好，岁月芬芳

在心里种下一颗美丽的种子，静待花开

用一份美好的心态去收获成功，收获精彩

Beautiful Mind ♥ Meet ♥ Wonderful Life

新华出版社

宋犀堃

编著



美好人生

遇见

美丽心灵

心若美好，岁月芬芳

在心里种下一颗美丽的种子，静待花开

用一份美好的心态去收获成功，收获精彩



Beautiful Mind | Meet | Wonderful Life

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽心灵遇见美好人生/宋犀堃编著. —北京:新华出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-5166-4337-2

I. ①美… II. ①宋… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第225971号

美丽心灵遇见美好人生

作 者: 宋犀堃

责任编辑: 唐波勇
装帧设计: 赵志军

图书策划: 郑书凤

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 8008100260 13051882866

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 涿州市京南印刷厂

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 18

字 数: 300千字

版 次: 2018年11月第一版

印 次: 2018年11月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-4337-2

定 价: 48.00元

图书如有印装问题, 请与印厂联系调换: 010-56718726



序 言

在心灵的花园播种美好

Foreword



每个人的心灵中，都应盛开着一片风景各异的花园。它是我们心灵的归依之处，也是我们幸福回忆的街角……那儿是充满魅力的世界，有春之花、夏之果、秋之实、冬之草，簇拥成人生沿途一道道旖旎的风景。正是因为有了这片心灵花园，生命才能在逆境中吐露出醉人的芬芳；人生才能在成功中充满了缤纷色彩，生活才能在享受中充满了温馨幸福……

心灵的花园，在人的一生中，都会充盈和散发着独特美妙的景色、智慧和力量。在生命的不同阶段，不同时期，心灵花园的姿态不一，景象各异。童年的花园纯洁无瑕，少年的花园充满幻想，青年的花园热情似火，中年的花园博大精深，老年的花园仁厚绵远。

著名作家梁晓声在《心灵的花园》中写道：谁不希望拥有一个小小花园？哪怕是一丈之地呢！若有，当代人定会以木栅围起。那木栅，我想也定会以各人的条件和意愿，摆弄得尽可能的美观。然后在春季撒下花种，或者移栽花秧。于是，企盼着自己喜爱的花儿，日日的生长、吐蕾，在夏季里散紫翻红开成一片。虽在秋季里凋零却并不忧伤。仔细收下了花籽儿，待来年再种，相信花儿能开得更美……

心为花园，思想为种，播下美丽、智慧的种子，可以繁花似锦；撒下干瘪、拙劣的种子，就会杂草丛生。哲人说：“心灵是一块闲置的空地，你不种庄稼，它就会长杂草。”唯有细心地播种，辛勤地耕耘，才能收获真正属于自己的花园，



才能让花园草绿花香、天蓝水静、溢满芳馨。经常用阳光去照耀它，才能使之温暖如春；经常用雨露去滋润它，才能使之茁壮成长；经常用春风去沐浴它，才能使之纯洁美丽。

心灵的花园，宽广纯净幽谧，能够让灵魂在此荡涤升华，能够捕捉到欢快的声音，摄取到清雅的风景，洗涤掉浮生的烦恼，升发出舒畅的精气神。春去秋来，花开花谢，也许花园会在某个季节有所沉寂，但这并不意味着生命就此消沉。我想，只要时时施以合适的温度、光照、水分、空气、肥料等这些花卉生长发育的要素，科学修剪护理，生命的花儿，一定还会鲜艳绽放。走过酝酿，走过等待，那开放的花朵，将会更馨香、芬芳；那成熟的果实，将会更沉甸、甘甜。

哲人如是说：怨恨是心灵花园的杂草，宽容是认真劳作的员工。由有形到无形，塑造一片健康美丽的心灵花园，比构建一座现实的花园要困难得多。鸟语花香的心灵天堂，需要心灵的过滤和升华，由浮躁变得静谧，才能慢慢地融入纯净淡雅的生活中去。掸去一路的尘埃，沐浴着诗意的月光，在微风的轻抚中，在燕儿的呢喃中，让一缕缕和煦的春风，让一束束灿烂的阳光，去照射和暖融花园里的一花一草一木……

愿你能用一颗善良博爱之心，用一双勤劳智慧之手，来精心经营好自己心灵中的那一片花园！让心灵多一缕阳光，让生命充满激情，让生活充满信心，用博大的胸怀容纳世事的变幻，用不息的奋斗跳跃艰辛的历程。那一刻，你的生命之花，将会永远四季如春般绽放；你的心灵花园，将会是满园春色，缤纷多彩，累累硕果！



Catalogue 目录

序 言 在心灵的花园播种美好 / 1

第一章 美丽心灵：成就人生无限美好 / 001

拥有好心灵，就有好人生 / 003

我心坦然，于是我心美丽 / 007

只要你爱，生命之花便永远盛开 / 015

在不完美中创造属于自己的美丽 / 022

心静了，幸福就近了 / 026

越自信，越美丽 / 032

第二章 笑对人生：快乐心情，美好生活 / 039

心向暖阳，柔韧绽放 / 041

拥抱热情，用笑容面对生活 / 046

打开封闭的心灵，走出孤独的世界 / 050

保持童心，让自己的心灵永远青春 / 055

走出抑郁，让心灵沐浴阳光 / 060

快乐起来，这是女人对自己最好的善待 / 068



第三章 感受幸福：用心守候，幸福一直都在 / 072

静心感受，其实你真的很幸福 / 074

慢下来，享受已经拥有的幸福 / 080

活出自我，才是幸福的意义 / 085

欲望少一点，幸福就会多一点 / 092

把平淡的日子过好就是幸福 / 099

活在当下，懂得惜福 / 105



第四章 学会去爱：在爱与被爱中体会美好 / 111

爱是一种态度，是幸福的真谛 / 113

适当保留，留给自己一点爱 / 119

且行且珍惜，爱一个人是一辈子的事 / 127

用温柔浇灌幸福之花 / 132

相互扶持，关键时刻给对方力量 / 138

爱需要心的交流与共鸣 / 144



Catalogue 目录

第五章 心向美好：世界不会辜负善良的人 / 149

心怀悲悯，做善良的女人 / 151

内心有阳光，世界就会温暖明媚 / 156

多一分包容，人生会更美好 / 160

施恩感恩，让生命接受爱的洗礼 / 165

乐于分享，用爱撒播幸福的种子 / 170

大爱无疆，具有兼济天下的胸怀 / 174

第六章 懂得取舍：别让得失扰乱了心灵 / 179

松开手，你将获得更大的自由 / 181

不纠结，淡看人生的得与失 / 185

学会选择，你的人生是自己走出来的 / 190

远离虚荣，回归真实的自己 / 195

在取舍之间收获幸福 / 203

不攀比，不争抢，安心过自己的生活 / 207



第七章 心有梦想：你的努力，终将成就美好的自己 / 211

追逐梦想，不负此生 / 213

人生在不断挑战自我中闪亮 / 218

身上有朝气，生命才有奇迹 / 223

给生命插上自强的翅膀 / 226

面对人生，你需要勇气和坚强 / 232

女人因实力而美丽 / 238

第八章 涵养心灵：女人心正，才能家风正 / 242

净化心灵，有修养的女人最美丽 / 244

气定神闲，真正的安宁来自内心 / 249

秀外慧中，女人要有女人味 / 259

以和营家，家和万事兴 / 265

心系父母，孝敬老人是做人的根本 / 272

懿德懿行，良好的家风来自母亲 / 277



Chapter One

第一章

美丽心灵

成就人生无限美好

人生境界,说到底心灵的境界。若心乱神迷,无论你走多远,都捕捉不到人生的本象,领略不到美好的风景。唯有心灵的美好,方能铸就人生的美好。这种美好,是得失后的平和,是诱惑前的淡定,是困苦中的从容,是笑对不公的释然。





拥有好心灵，就有好人生

女人的美好首先表现在美丽的心灵上。容光焕发，神采奕奕，对生活充满希望的女人，浑身散发着一股积极向上的正能量，使人永远感到春天阳光般的温暖。

最快乐的女人并不认为一切东西都是最好的，而是满足于自己已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用美好的心情对待生活。其实，决定一个人命运的关键就是“心态”。

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人生并非只有无奈，也可以由自身主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。有什么样的心态，就会有什么样的生活和命运。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可能预料明天会发生什么，但你可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

一位名人曾经说过：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这句话的直接结果就是：心态决定命运。拥有好的心态，命运就掌握在自己手中。

无论一个人多么的有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成。良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。有了它，你就能把握住自己的命运，



实现人生的理想，在人生的道路上勇往直前。

有个叫琳的女孩大学毕业后，到一家跨国公司去应聘业务员，毕业于名牌大学的她非常顺利地进入到了最后一轮的面试。

面试是由公司的总经理负责。个头不高，微微有些发胖的总经理四十多岁的样子，眼睛里透着精明、练达，他看了看琳的资料后，说：“虽然你的表现很优秀，但我们仍不会聘用你。”琳有些意外，大脑一片混乱，不过她还是清醒地意识到应该保持风度，微微一笑，说：“没关系，我再到别的公司碰碰运气。”

“年轻人，请你告诉我，你走出这里会先想到什么？”

面对这个已属额外的问题，琳坦然地说：“我应该首先想一下这次面试失败的原因，发现自己的不足，争取下一次成功。”

“你不用想了，我们决定聘用你，我们需要善于总结教训、承担失败的业务员。”

8个月后，琳已经成为这家公司的部门经理。

琳能成功获得公司的工作岗位，完全是她积极的人生态度打动了面试官，这也正是面试官想要的。积极心态是女人成功的首要条件，是一个人思考问题的方法。一个人如果是个积极的思考者，喜欢接受挑战和应对麻烦事，那她就成功了一半。琳的事例就验证了这一点。

人们常说，性格决定命运，心态决定姿态。对待生活，不同的态度就会有不



同的表现。要看一个女人生活得是否幸福，不能看她的物质状况，因为有钱的不一定就会觉得幸福，而经济条件一般的，却未必会觉得不幸福。

我们的欢乐与痛苦，其实都是自己的心态所造成的。心态都有“好”与“坏”之分，尤其是当它反射到我们心灵上的时候，由于掺杂了主观臆断的因素，我们心目中的“好”与“坏”也就偏离了原来的真实本质。所以，懂得如何快乐生活的女人，遇事会保持一个积极的心态。

一位作家曾写道：“快乐是一种角度，从这边看是痛苦，换一边看未尝不是幸福。被刺到手时，你的快乐是因为它没有刺到眼睛。”看问题角度不一样，心态自然也就不一样了。

在每个人的一生中，每天都会进行无数次的自我暗示和对话。如果这些信息都是正面的、积极的，就会不断地激励自己，奋发图强，勇于向着理想的目标攀登，从而获得成功。反之，将一败涂地。

无论生活多么糟糕，都要保持一种积极心态。人生中有晴天丽日，也有阴雨霏霏，有了积极心态就可以超越恐惧、自卑、胆怯、气馁；有了积极心态就不怕失败；有了积极心态就有了健康的精神与信念，就有了永远保持魅力的资本，同时积极心态给你带来的一切也将受用终身。

从现在开始，选择积极的心态；从现在开始，去爱你的工作，去爱你身边的一切；你的岁月会奏起激扬的乐章，世界也将因你而精彩！

良好的心态是智慧的珍宝，它意味着一种成熟的经历以及对于事物规律不同寻常的了解。无论是狂风暴雨还是艳阳高照，无论是沧桑巨变还是命运逆转，一切都没有关系。



良好的心态是拥有诸如善良、宽容、平和、从容等多种美好的态度。面对挫折、苦难，她总是保持一份豁达的情怀，能保持一种积极向上的人生态度；心灵的美丽是拥有博大的胸襟，非凡的气度，能笑对人生的风风雨雨。

心 | 灵 | 寄 | 语



HEARTWARMING

心灵美丽的女人永远安静、沉着、待人友善；美丽的心情是生命盛开的鲜花，是灵魂成熟的果实，也是女性青春永驻的奥秘。



我心坦然，于是我心美丽

曾经读到过一篇文章，深有感触：

活着真叫累，有人这么感喟。

活着真叫烦，更有人这么喟叹。

活着真的美丽，而我却喜欢这么对生活总结。

寻找了千百种理由之后，才得以发现，生活在我的视野下呈现出与人的不同，不是生活赐予我有什么不同，却仅仅是因为，在我的胸襟之中，盈盈地盛满这么两个字：坦然。

我坦然，于是我心美丽。

我心美丽，于是我的人生跟着美丽。

曾经看到那些假日垂钓者，一大早出门，夕阳之下拎着空空的鱼篓回家的时候，仍是一路欢歌。不禁讶然：付出了一天的等待却一无所获，怎么还可以这般快乐满怀？给我回答却是：鱼不咬我的钩那是它的事，我却钓上来一天的快乐！对钓鱼的人来说，原来最好的那条鱼便是快乐。

坦然是一种失意后的乐观。

曾经看到那些下夜班的纺织女工，写满倦意的脸上却交织着与朝



霞一样灿烂的笑靥，我便想：怎么说女孩子从事这种职业也不是最让人满意的呀！给我的回答却是：公主永远只有一个。但如果没人为她织出那么多彩锦，一个公主也没有哇！对织布的人来说，原来最美的那布匹却是穿在了自己的身上。

坦然是沮丧时的一种调适。

曾经看到一个扫了三十几年大街的老伯，每天把一条长长的大街扫得一尘不染，让上早班的人灿然走过。我便想：这么几十年这样平平淡淡走过，这老伯可说是小城里生活得最不顺心的一个了。给我的回答却是：这条街只有我扫得最干净。对扫街的人来说，原来扫得最清洁的恰恰是自己的心。

坦然是平淡中的自信。

忽然想起泰戈尔最有名的一句诗“天空不留下我的痕迹，但我已飞过。”这便是对“坦然”做了最好的诠释。

是的，许多的事得失成败我们不可以预料。我们只需尽力去做，求得一份付出之后的坦然和快乐；许多的人我们捉摸不透、防不胜防，往往是我们想走近，人家却早已设起屏障。我们不必计较，我们唯一能做的是，在我们必须面对他们的时候，奉上我们的真心，然后感悟自己的博大；许多的选择如果能让我们抓住，有可能抵达我们的成功，但我们一次一次失却机会。没有关系，那只是命运剥夺了你活得高贵的权利，却没有剥夺你活得快乐的权利！