

感悟人生
智慧经典

Sentiment of life wisdom

你无法决定天气，但能够改变心情；你无法选择
出生，但能够掌控命运。常给心灵洗个澡，让自己拥
有一颗宁静的心，从容面对每一天！

洗净心灵尘埃，
解读人生困惑，
还你清爽世界！

给心灵 洗个澡

经典全集

邹斌◎主编 郭政泽◎编著

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

十年
精华版

TEN YEARS
ESSENTIALS

感悟人生
智慧经典

给心灵 洗个澡

经典全集

邹斌◎主编 郭政泽◎编著

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡经典全集/郭政泽编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 11

(感悟人生·智慧经典/邹斌主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10199 - 3

I. 给… II. 郭… III. 故事—作品集—世界
IV. I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190627 号

感悟人生·智慧经典

主 编 邹 斌

责任编辑 徐敬东

图书策划 腾飞文化

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 北京凯通印刷有限责任公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 330

字 数 2600 千

版 次 2009 年 11 月第 1 版

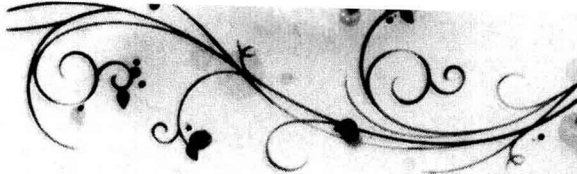
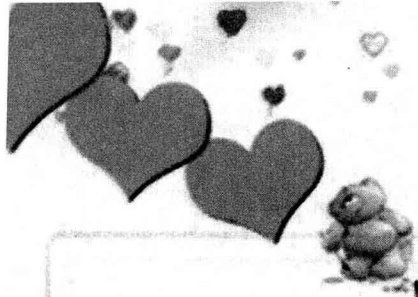
印 次 2011 年 6 月第 2 次印刷

印 数 1 - 1000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10199 - 3/G · 3045

定 价 492.00 元(全 15 册)

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



前言

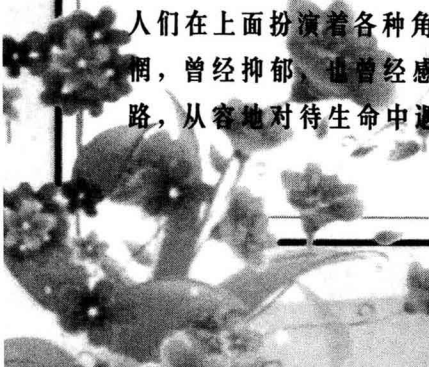


古语有云：“书中自有黄金屋，书中自有千钟粟，书中自有颜如玉。”打开你喜欢的书，就走近了心灵，开始了对话与交流；推开好心情的门，就走近了人生，体悟了人生的美丽与精彩。

人生如水，水有逆流，也有顺流，所以人生也有欢乐与痛苦。人生如画，生活本身就是一幅画，但在涉世未深时，我们都是阅读观画的读者，而经历了风雨，辨别了事物，我们又变成了画中的主角，在各自演绎着精彩。人生如歌，在那柔情似水的冲击下，心灵的茧子便会被层层地剥开，心开始变得柔软，舒适，温馨，快乐。人生往往要经过许许多多的事情，每个人的生活轨迹都不一样，有的坎坷，有的坦荡，但只要确定了前行的方向，就要纵情向前奔去，路边的风景也一样的美丽，同样可以带来欢乐。

每个人的人生轨迹不一样，感悟也就各不相同。有的人一生过得非常潇洒，享尽人间富贵，在他们的眼中人生是非常美好的；有的人一生过得穷困潦倒，历尽人间苦难，在他们的眼中人生是痛苦不堪的；而绝大多数人的人生状况是介于二者之间。我们每一个人都想做一番事业，我们每一个人都想有所作为，可到最后能够成功的人却寥寥无几。命运之神永远不会那么公平。不过，只要你努力了，你就会有收获，多经历一些痛苦也好，那样可以使你更加清醒，那样可以使你对人生有更多的感悟。

其实生活就是一部永远也读不完的书，更是为大家搭起的一个大舞台，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，我们精心编撰这套心灵读本，



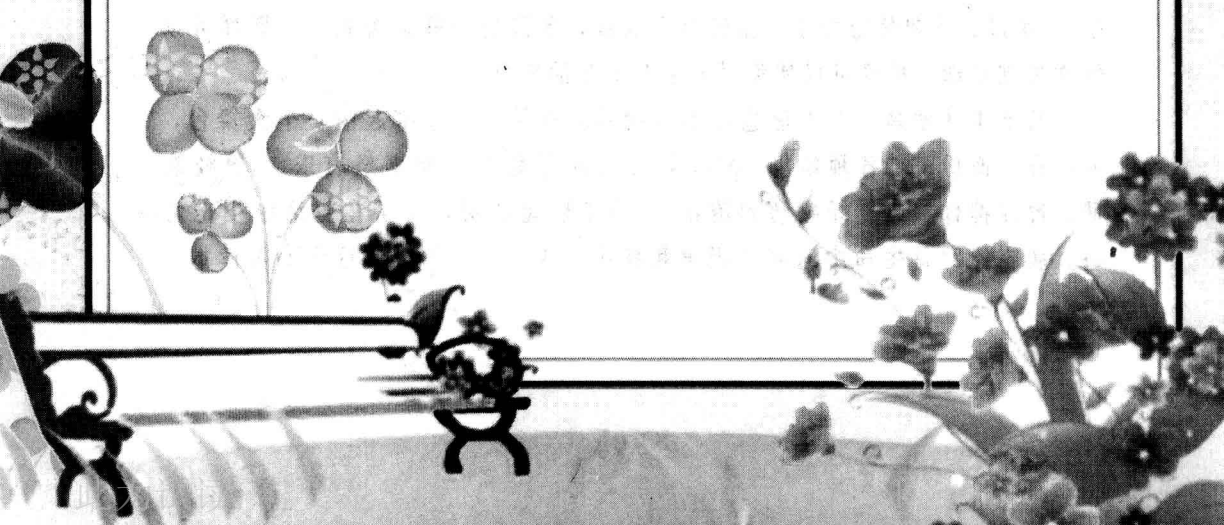


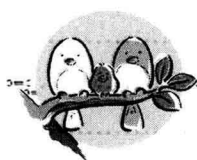
让我们一同分享感人的故事，咀嚼震撼的心情，品味优美的文章，体验别样的精彩。

愿书香伴随你成长，愿感悟带给你震撼，愿每个人的人生都更加如歌般美妙，如花般绚丽，愿本书像春风般拂过，滋润我们渴望的心田，带给我们最长久的感动与回味。

本套丛书借鉴了很多知名人士的优秀作品，在此表示衷心的感谢！此外，需要指出的是，虽经我们一再努力但仍有部分作品我们暂时联系不上作者，因此，我们希望这部分作者在看到我们的声明后与我们联系，以便向您支付稿费。另外，由于时间仓促，编者水平有限，书中难免有不尽之处，恳请读者朋友提出宝贵的修改意见，在此深表感谢。

编者





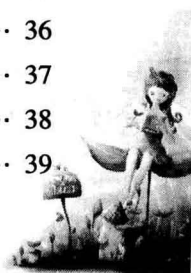
目 录

CONTENTS



第一章 把微笑常挂心中

让心灵选择阳光	3	感 动	22
用微笑把痛苦埋葬	4	别让灰尘落到心上	23
生命是一溪泉水	5	永远看得起自己	24
生命的滋味	6	把恐惧画下来	25
飞翔的石头	8	变换心境	26
从容人生	9	心态比环境更重要	28
地位高低取决于心灵	10	风景不在对岸	29
苦难并非都是财富	11	买 油	30
别为“一袋狗粮”屈服	12	油 漆	31
心态决定一切	13	生命的彩虹	32
三口锅见证三种人生	14	天堂是个更大的笼子	33
扫点阳光进来	16	两根指头的声音	34
没有痛苦哪来自由	17	灯芯将残	35
也许生活并没有痛苦	18	也许改变只需几分钟	36
不要背着包袱赶路	19	自己开门	37
多虑的代价	20	囚禁的章鱼	38
生活的境界	21	不要被风雪吓倒	39



缺点也是优点	41	谁也不能拥有世界	43
独品人生百态	42		



第二章 成为一个快乐的人

人活的就是自我	47	自信的门	69
做自己的主人	48	从容自信	71
珍惜自己的生命	50	能与不能来自信心	72
不要迷失了自我	51	脆弱的生命也能创造奇迹	73
选好自己的人生	52	找回自己	75
踏实的完善自己	53	展示自我	76
从沙粒到珍珠	55	主宰生命	78
寻找自己的星	56	命运在自己手中	79
真实地表现自己	57	不要看轻自己	80
要坚守自己的使命	58	继续走自己的路	81
我能做到	60	修建自己的码头	83
一个盲人的雄心壮志	61	认识自己	84
一支断箭	63	相信自己	85
没有什么是注定的	64	珍爱自己	86
谁把你拉向了平庸	65	重要的是自己强大起来	87
勇敢者的游戏	66	细化自己的特长	88
信心创造奇迹	67	亮出你的名字	89
自信就是手中的纸	68		



第三章 快乐让心灵飞舞

做个心灵快乐的人	93	越老越快乐	97
快乐的一瞥	94	快乐即成功	98
简单就是快乐	95	生命中最有价值的经历	99
奔跑的快乐	96	在挫折中选择快乐	101

今天整日都在笑	102	有话就说出来	116
处处充满欢乐	103	洒扫心灵	117
快乐是一种权利	104	画 像	118
照亮别人	106	给心灵洒点光	119
位置给你留着呢	107	浅薄也是一种快乐	121
打开心窗	108	尾巴上有快乐	122
如花的心情	109	快乐源自心境	123
宽容的境界	110	快乐的距离	124
心底荷花	111	快乐的理由	126
芳香自己的心灵	112	点亮心烛	128
心存感激	113	放飞心灵的风筝	129
心灵的宁静	114		



第四章 人生是一杯淡淡的香茶

生命的柠檬茶	133	小泥人过河	154
人生在世	134	原来我也很富有	156
历练后的飞翔	135	皮莱的镜子	159
放飞欣赏之翅	137	浮生若茶	160
人生两支笔	138	人生并不总是光荣的冒险	162
自由的鸡	140	助听器改变人生	164
衣袖上的疤	141	人生如吃饭	166
成熟的谷穗懂得弯腰	142	人生的加减乘除	167
像野兔一样奔跑	144	人几时才会做人	169
到别处去寻找肥肉	145	人生的意义	170
谁能舍弃一个瓶子	146	人生的光彩	172
令人惊叹的洞察力	147	偏执的成功者	174
聪明人和雏鸟	148	跳出框框	175
把名字写在灯笼上	149	坠毁之谜	176
上了弦的弓	150	引人向上的力量	177
樵夫的“千里眼”	151	风险的馈赠	178
失败了再爬起来	153	永争第一	179





第五章 珍惜每一个回报的机会

珍惜每一个回报的机会	183	把握一颗珍珠的幸福	208
平和人生	185	清点生活	210
难回平常	186	幸福离你有多远	211
坦然看人生	187	幸福的尾巴	212
把身后的门关上	188	两千五百个请	213
追随梦想	189	灾难的价值	214
生命不必遗叹	191	保持清醒	215
背后的一只眼睛	192	给别人的幸福让道	216
生命的绝唱	194	你必须为自己买单	217
做人还是要虔诚	196	坚 持	218
态度决定一切	198	人生的抉择	220
幸福已经满满的	200	有阳光就够了	221
成功是个相对数	201	生路就是人生之路	222
心疼的底线	203	感动馈赠	224
爱的位置	205	生命之爱	225
放下就是快乐	206	迈向成功就要站起来	226
人活着是美好的	207	成功不是必然的	227



第六章 让春光洒满人生之路

迷路老人	231	父亲的忏悔	240
温暖的双手	232	一把小提琴	241
藏在手机里的爱	233	亲子与养子	243
献出一片真情	235	那一天,我终于读懂了爱	246
的士司机	236	伟大的母爱	249
铭记一生的感动	237	爱是一种支撑	250
阳光下的录音带	239	世上最酷的老爸	252

爱的极致是宽容	254	百里相送	271
高尚的事情	255	生命的美丽	272
好朋友	256	幸福的感觉	273
宽容的友情	259	生命的段落	275
重修旧好	261	父亲的相片	276
高尚的欺骗	263	拯救的力量	277
聆听别人的心音	265	伟岸的脊梁	278
穿着袜子上路	267	追忆姐姐	281
学生的心声	268	打造一颗坚强的心	283
满天繁星	269	最后一支舞	284
为我照亮整片天空	270	跟我跳舞吧	285



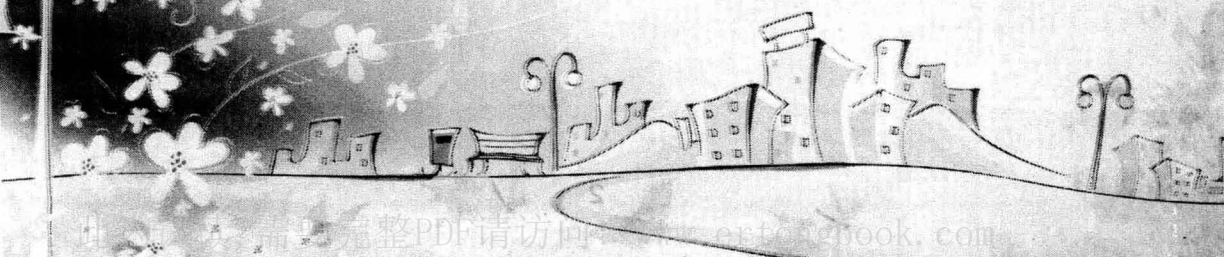
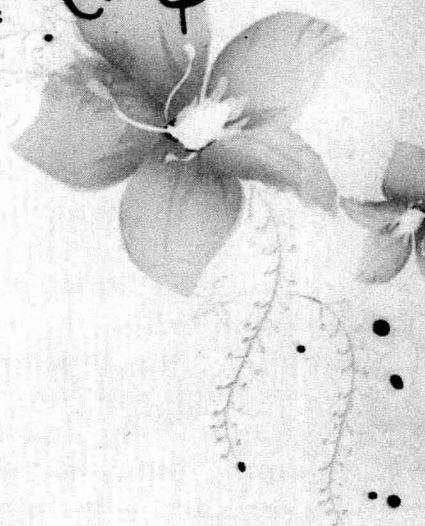
第七章 打开心灵的窗户

打开心窗	289	平和心态	319
赞扬的魅力	291	用信心创造成功	321
多一句赞美	293	换一种心态思考	322
尊重的力量	295	别把自己装进去	323
打错的电话	296	等待花开	324
善良那根弦	299	忘记伤痕	325
宽恕之心	301	你能做到	326
宽恕敌人	303	爱从一个微笑开始	327
不高明又何妨	304	悲观也是福	329
我从哪里来	306	独自等待	331
向上看与向下看	308	我来帮你们刷鞋子	332
最佳记者	309	人心永远向着善	335
沉默是金	310	我活在你的生命中	336
好好爱自己	313	第十一次敲门	337
不死的谎言	315	牵手可以带来温暖	339
善待生命	317	当一条小鱼又何妨	340
好心态看人生	318		

第 一 章

（一）好，土盆在村守照，露相气致持呈美露
 庭受守，泉灵租一韵到小呈笑露，而美以愈露
 最主人校答殿呈笑露。甜紫而堡丰心内韵（）

把微笑常挂心中

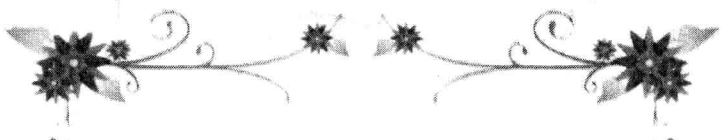


感

悟

人生·智慧经典

Gan Wu Ren Sheng Zhi Hui Jing Dian



微笑是特效护肤露，把它抹在脸上，我们将愈加美丽；微笑是心底的一脉灵泉，它使我们的内心丰盈而深情。微笑是强者对人生最完美的诠释，微笑是从从容容的人生态度。



让心灵选择阳光

张坤农

那一天，我去城里拜访一个朋友。在下午往回返时，我乘上一辆驶往乡下的大巴。汽车只行出几站，便上来一位盲人，看上去他有六十多岁。因为我距离车门较近，便帮助他將背包放好。他嘴里一边说着谢谢，一边在我身边的座位上坐下。

然后，他微笑着问我家住那里。当我告诉他住在海西时，他竟兴奋地说：“你们那里，我可去过很多次。在你们村子东南不远就是大海，村前有一条小路，路旁有一座龙王庙……”

尽管这已是很多年前的情景，但老人说得很准确。我瞅了瞅他失明的双目，感到些诧异，在犹豫了一会儿之后，仍忍不住问：“老伯，你这眼——怎么会知道我们村子以前的情景呢？”

老人毫不在意地微笑着说：“你怀疑我说瞎话吗？年轻的时候，我这两只眼并没有瞎。我还当过兵哩，在青海开过车。复员后，我被分配到一家化工厂里工作。后来，因为工伤，我这两只眼睛才交代了。”

在说这些话的时候，老人脸上的神情非常轻松。

我继续问：“城里的道路这么复杂，你出来不担心会迷路吗？”

听了，老人笑了起来，说：“如果没有胆量迈出一小步，那人只能一直呆在家里了。现在，我每个星期都要从乡下到城里往返两趟，一点都不担心会迷路。”

说到这儿时，老人的话题一转，说：“刚开始，也很绝望，感觉自己就像一下子从这个世界上消失了似的。但后来，我就想已经这样了，再怎么后悔也无济于事了。于是，我就对自己说，走出去吧，只要抓准目标，走一步就近一步，这有什么好担心和害怕的呢？”

此时，我被老人的话语给深深地打动了。

我又问他：“老伯，那你到城里来做什么呢？”

他颇有些自豪地说：“是一家大医院，聘我给病人做推拿——”

我惊讶地问：“你还会做推拿？”

老人平静地说：“是呀，既然活着，就应该学习一门手艺，我研究推拿已经几十年了。”

到站后，在我起身下车的时候，聊兴正浓的老人看上去有些不舍，竟然关切地对我说：“走好啊——”

很长时间来，那位双目失明老人乐观和坦然的神情，一直萦绕在我的脑海之中。一个人，陡然间从光明的生活跌入一个黑暗的世界，这是一种多么巨大的打击和痛苦啊！但是，那一位失明的老者却用坚强的信念和勇气，坦然地面对所有痛苦，并将这一份痛苦融化成一种更大的信念，使自己活得更有尊严。

人生之路，风云变幻，沉浮不定，有坎坷的山路，也有晦暗的沼泽。但是只要我们的的心灵选择了阳光，那么在通往成功与幸福的道路上，我们已经远离了黑暗和沉沦！



心灵感悟

人生之路，有坎坷的山路，也有晦暗的沼泽。但是只要我们的的心灵选择了阳光，那么在通往成功与幸福的道路上，我们已经远离了黑暗和沉沦！

用微笑把痛苦埋葬

蒋光宇

二战期间，一位名叫伊丽莎白·康黎的女士，在庆祝盟军于北非获胜的那一天，收到了国际部的一份电报——她的独生子在战场上牺牲了。

他是她最爱的儿子，那是她唯一的亲人，那是她的命啊！她无法接受这个突如其来的严酷事实，精神接近崩溃的边缘，她心灰意冷，痛不欲生：决定放弃工作，远离家乡，然后默默地了此余生。

当她清理行装的时候,忽然发现了一封几年前的信,那是她独生子到达前线后写来的。信上写道:

“请妈妈放心,我永远不会忘记你对我的教导,不论在哪里,也不论遇到什么灾难,都要勇敢地面对生活,像真正的男子汉那样,能够用微笑承受一切不幸和痛苦,我永远以你为榜样,永远记着你的微笑。”

她热泪盈眶,把这封信读了一遍又一遍,似乎看到儿子就在自己的身边,用那双炽热的眼睛望着她,关切地问:“亲爱的妈妈,你为什么 not 照你教导我的那样去做呢?”伊丽莎白·康黎打消了背井离乡的念头,一再对自己说:告别痛苦的手只能由自己来挥动。我应该用微笑埋葬痛苦,继续顽强地生活下去,我没有起死回生的能力改变它,但我有能力继续生活下去。

后来,伊丽莎白·康黎写了很多作品,其中《用微笑把痛苦埋葬》一书,颇有影响,书中有这样几句话:“人,不能陷在痛苦的泥潭里不能自拔,遇到不可能改变的现实,不管让人多么痛苦不堪,我们都要勇敢地面对,用微笑把痛苦埋葬。有时候,生比死需要更大的勇气与魄力。”



心灵感悟

人,不能陷在痛苦的泥潭里不能自拔,遇到不可能改变的现实,不管让人多么痛苦不堪,我们都要勇敢地面对,用微笑把痛苦埋葬。有时候,生比死需要更大的勇气与魄力。

生命是一溪泉水

高·兴

汨汨的泉水,从岩缝里拉出一道白线,慢慢地汇成一条蜿蜒的溪流。它柔软但从不柔弱,它弯曲却从不退缩。即使从高崖上舍身跳下,化为无比壮丽的瀑布,也要冲开沟壑峡谷,流过高山峻岭,奔向大海。

感

悟

人生·智慧经典

虽然，一路上那浑浊的泥沙拼命地侵蚀它；虽然，旁逸斜出的杂物在阻拦它，但它的脚步却始终向前，因为它相信，在岁月的过滤与涤荡下自己终会一脉清莹。

生命的深度也恰如这一溪清水。

生命的本身便是一种坚持，岁月的心情就是一种期待。

人生中有坚持，随波但不逐流，才能感觉自我真实的存在。衷心期待，不轻言放弃，最后才能拥有。生命结合了坚持和期待，才会越发充盈。

生命的历程是一溪清水的奔流，既然无法预知何时尽止，就应该勇往直前。

清水流过的痕迹大地知道，自己走过的岁月，生命会毫无舍弃地保留。



心灵感悟

生命的历程是一溪清水的奔流，既然无法预知何时尽止，就应该勇往直前。

清水流过的痕迹大地知道，自己走过的岁月，生命会毫无舍弃地保留。

生命的滋味

苏蕊玲

只有一个真正严肃的哲学问题，那就是自杀。这是加缪《西西弗斯神话》里的第一句话。朋友提起这句话时，正躺在医院的急诊室，一百四十粒安定没有撂倒他，又能够微笑着和大家说话了。

另一位朋友肺癌晚期，一年前医生就下过病危通知书，是钱、药、家人的爱一点一点地延长着他的生命。对于病人，病痛的折磨或许会让他感到生不如死，对于亲人来说，不惜一切代价，只要他活着，只要他在那儿就足够了。

人无权决定自己的生，但可以选择死。为什么要活着？怎样活下去？是终

生都要面对的问题。

有一个春天很忧郁,是一种看破今生的绝望,那种找不到目的和价值的空虚,那种无枝可栖的孤独与苍凉。一个下午我抱了一大堆影碟躲在屋内,心想看吧看吧看死算了。直到我看到它——伊朗影片《樱桃的滋味》,我的心弦被轻轻地拨动了。

那时我的电脑还没装音箱,只能靠中文字幕的对白了解剧情。剧情大致是这样的:

巴迪先生驱车走在一条山间公路上,他神情从容镇静,稳稳地操纵着方向盘。他要寻找一个帮助埋掉他的人,并付给对方二十万美元。一个士兵拒绝了,一个牧师也拒绝了,天色不早了,巴迪先生依然从容镇静地驱车走在公路上寻觅。这时他遇到了一个胡子花白的老者,老者给他讲了一个故事:我年轻的时候也曾想过要自杀。一天早上,我的妻子和孩子还未睡醒,我拿了一根绳子来到树林里,在一颗樱桃树下,我想把绳子拴在树枝上,扔了几次也没成功,于是我就爬上树去。正是樱桃成熟的季节,树上挂满了玛瑙般晶莹饱满的樱桃。我摘了一颗放进嘴里,真甜啊!于是我又摘了一颗,我站在树上吃樱桃。太阳出来了,万丈金光洒在树林里,涂满金光的树叶在微风中摇摆,满眼细碎的亮点。我从未发现林子这么美丽。这时有几个上学的小学生来到树下,让我摘樱桃给他们吃。我摇动树枝,观看他们欢快地在树下捡樱桃,然后高高兴兴地上学。看着他们的背影远去,我收起绳子回家了。从那以后我再也不想自杀了。生命是一道向着一个叫死亡的终点疾驰的火车,沿途有许多美丽的风景值得我们留恋。

夜幕降临了,巴迪先生披上外套,熄灭了屋内的烟,走进黑暗中。夜色只看到车灯的一线亮光。然后是无边的、长久的黑暗……

天亮了,远处的城市和远处的村庄开始苏醒,巴迪先生从洞里爬出来,伸了个懒腰,站在高处远眺。

……

看到这里我决定认认真真洗把脸,把鞋子擦亮,然后到商场给自己买来鲜花。

后来我问过曾经欲放弃生命的朋友,问他体验死亡的感觉如何。他说一直在昏迷中,没觉得怎么痛苦。倒是出院的那天,看到阳光如此的明媚,外面的世界如此新鲜,大街上姑娘们穿着红格子呢裙,真是可爱。长这么大第一次发现世界是这样地美好。

世界还是那个世界,只是感受世界的那颗心不同而已。

患肺癌的朋友已经作了古,记得他生前爱吃那种烤得两面焦黄的厚厚的锅