

感悟人生
智慧经典

Sentiment of life wisdom

没有被感悟的情怀是枯涩的，人应该并且完全可以活得更高尚。内心在一次次感动中丰满，灵魂在一次次感动后升华。启悟人生真谛，培养完美品格。

每一次感悟都是心灵的震撼
每一次震撼都是重生！

心灵感悟

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

心灵感悟

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

心灵感悟经典全集/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. 心… 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 190628 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

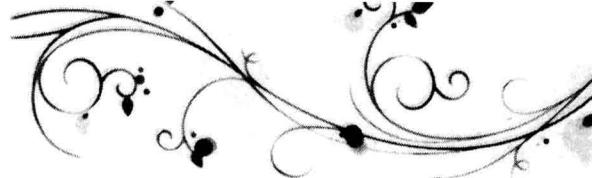
印 次 2011 年 6 月第 2 次印刷

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

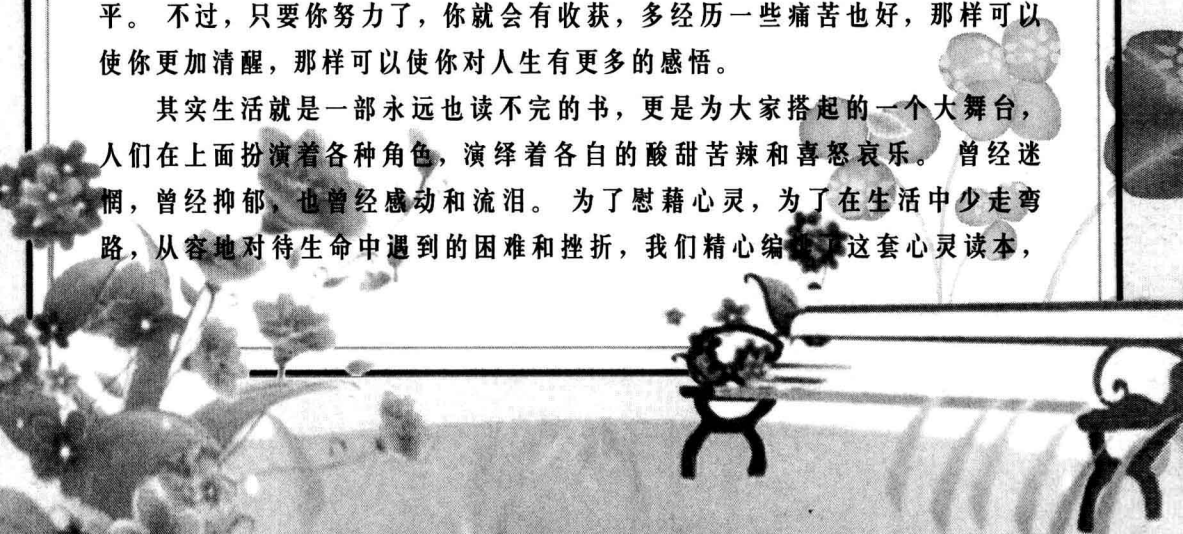


古语有云：“书中自有黄金屋，书中自有千钟粟，书中自有颜如玉。”打开你喜欢的书，就走近了心灵，开始了对话与交流；推开好心情的门，就走近了人生，体悟了人生的美丽与精彩。

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。

每个人的生活轨迹不一样，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，我们精心编就了这套心灵读本，



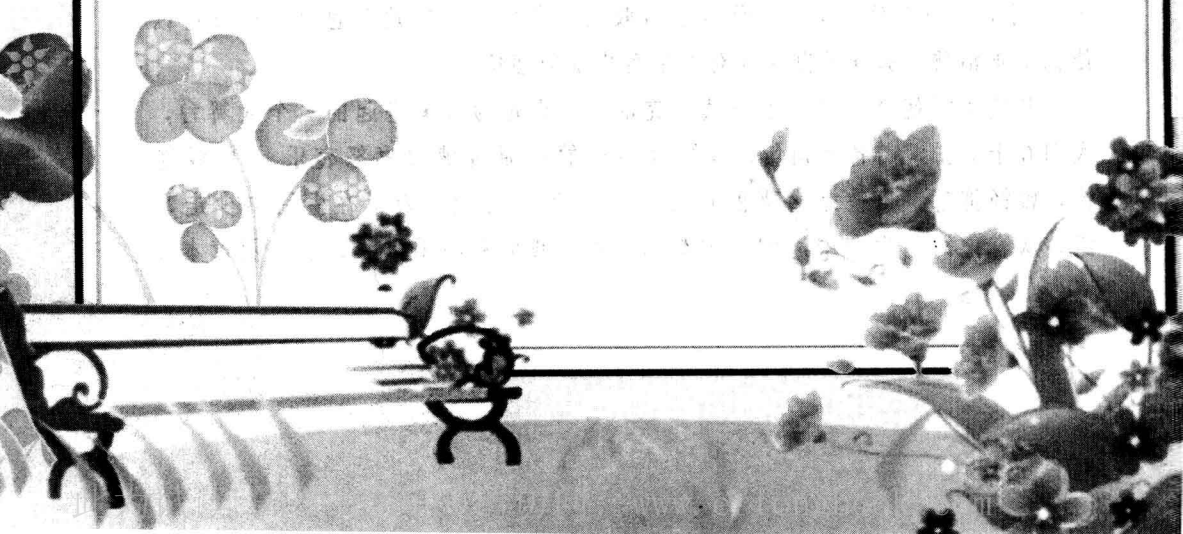


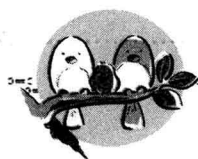
让我们一同分享感人的故事，咀嚼震撼的心情，品味优美的文章，体验别样的精彩。

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 心静自然凉

找回自我	3	欣赏生命	26
损失和哀叹	4	主帮我照相	28
除烦术	6	明亮视野的盲眼士兵	29
不完美的动机	9	表达愤怒	30
精美的小礼盒	11	很好的告诫	31
简单,就会快乐	13	找到事情的乐趣	32
天气好	14	一堵空白的墙	33
阿七的快乐	16	体验到最幸福	35
没有遗憾的生活	17	整齐的理想	36
羡慕和被羡慕	19	享受眼前的生活	37
买来快乐	20	这里就是幸福峡谷	38
盖特街的整洁化	21	印第安人做客纽约	39
停下来享受生活	23	让幸福来追上你	40
自己心意的主人	24	手册不见了	41
人和树	25	世界很美丽	42

烦恼不见了	43	何处有障碍	51
健康和财富	44	窗子和镜子	52
太阳和星星	45	没被查封的	53
完全没有苦恼	46	血棒冰	54
鸡鸣声	47	解除烦恼的妙方	55
高级会计师	48	幸福常伴随	56
宝贝扔进塞纳河	49	真爱	57
一杯水,一个湖	50		

第二章 再坚持一步

耐心是把钥匙	61	在时运不济时永不绝望	87
不要被风雪吓倒	62	从内心选择幸福	88
穿梭箱的启示	63	最棘手的问题	89
咖啡馆和奥运冠军	64	把逆境转化为自己能够忍受的东西	92
一团污迹	66	失败中学教训	93
全力以赴	68	天上有星星	94
最好的安排	71	快乐的条件	96
60 当成 5	74	当下该做的事	98
努力向前迈进	76	怠慢了的风景	99
小沟不可怕	77	卖柠檬的老太太	100
只要有一柄斧头	78	共享奇妙时光	101
赢得起,也输得起	79	幸福的习惯	103
绊脚石和垫脚石	80	享受自己的事件	104
名贵的金表	81	重新审视	105
亚伯拉罕的失败	82	不要向悲伤让步	107
黑色波浪中的歌声	83		
夏天的礼物	85		

第三章 遭遇噩运,遭遇机会

无形的钉子	111	不做的借口	136
计较和得失	112	生命的压力	137
捷足先登	113	刚漆过的椅背	138
缺少的救生圈	114	一杯水的重量	139
山不转水转	116	现代文明	140
“蓝鸟”的故事	117	加里和《花生》	142
最大的败笔	118	接受现实	143
这样得到的更多	119	这里的人也一样	144
自己的鞋	120	命运在手中	146
生活中的乐趣	122	格林的餐厅	147
老人与树叶	123	一生的志愿	149
决定自己的心情	125	不放弃“生”的机会	150
找不到的借口	126	为了梦想的实现	151
好好观察这个世界	127	好好生活	153
自己的台阶	128	最后一级阶梯	155
画恐惧	129	悲观也是福	156
多一些宽容	131	身残志坚	158
心态比环境更重要	132	最好的食物	159
突 破	133	镇上最受欢迎的人	160
善意的回应	134	开错的“心窗”	162
自己决定自己的选择	135		

第四章 世上本无事

破碎的梦	165	两只罐子	194
反其道而行之	166	拾荒女人	196
懂得放弃	167	问题不过如此	197
驴子的埋怨	168	“拒绝”的位置	198
先喝昨天烧的	169	发现勇气	200
放弃的美丽	171	眼前的猎物	201
选择缺点	172	陌生的妻子	203
花的主人	174	傲女孩	204
完美不完美	175	爬出来	205
上帝也疯狂	177	等 待	206
慢性毒药	178	婚礼上的忠告	207
对丈夫的忠告	180	初到英国	209
一生的施予	181	富 人	210
原 谅	182	完美主义者	213
一生无憾	183	先说出来就是胜利	215
只有 20 美元	185	白羊和黑羊	216
两座寺庙	186	爷爷的一句话	218
最好的解释	187	打破思维定势	219
路边的鲜花	189	当头一棒	221
三锅水	190	抹去泪水	222
终止于花蕾	191	点金石	224
“风科斯”酒吧的原则	193		

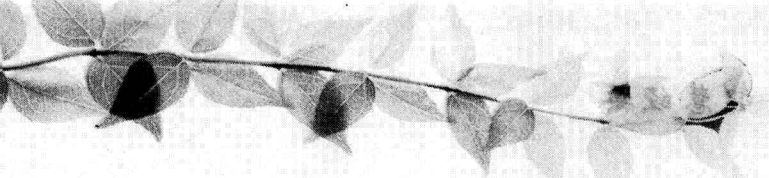
第五章 爱的港湾

那条蓝色缎带	227	赤脚的小女孩	255
吵架的夫妻	228	只是由于	257
70 岁的风尘岁月	230	勇 气	258
拯救两条金鱼	231	最希望的圣诞礼物	259
给我一个承诺	232	蓝宝石戒指	262
10 倍的回报	233	加 薪	263
伟大的力量	235	后半生的幸福	265
神奇病号	236	朋友的建议	266
接受对方	237	夫妻本是同林鸟	268
自己的日子	239	宽恕对方	269
绑架的赎金	240	只有时间才能懂	270
同情别人的礼物	243	最美丽的人	271
书生和未婚妻	244	盲人的视野	273
毫无出头的机会	245	格雷高雷的决定	274
1 美元的价值	246	母女三代	276
陌生人爱心基金会	248	最美的笑容	278
愉快的晚年	249	桌 布	280
一生最重要的人	251	红玫瑰	281
温柔的枕头	252	纸 条	283
旅店经营人	253	丈夫和妻子	284

第六章 选择快乐

当生活陷入困境	289	平凡的职责	292
生活中的强者	290	鱼市上的笑声	293

面对建议	295	面子问题	317
卡里妮娜的狗	296	人性的光辉和伟大	319
广阔的胸怀	298	平凡的生活	321
幸福生活的憧憬	299	太自作多情	322
最好的教育	300	承认自己的错误	323
车票和手机	301	瓶子里的妖怪	324
9.725 分和 9.762 分	302	弯曲和生活	325
危险的小费	303	自己的音乐	326
一口烟,两分钟	304	生命的账单	328
最好的消息	305	锋利四字	329
仇将恩报的人	306	对贪欲有分寸	331
威尔逊趣事	307	陈强帜死里逃生	332
伟大和平凡	308	没察觉的习惯	334
受欢迎的玩具	309	一个和半个	335
心里的火把	311	就知那么多	336
惠更斯的妈妈	313	一只瓶子	338
承担误解	315	友谊的考验	339
患得患失	316	别人造成的伤害	340

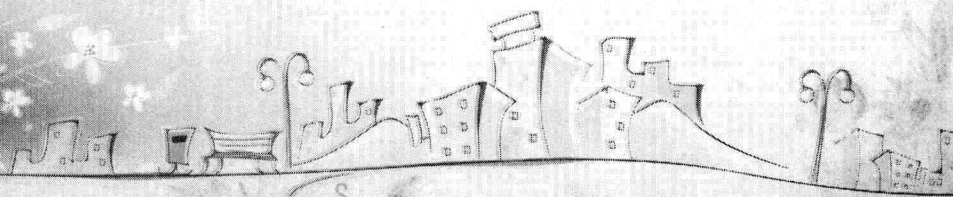
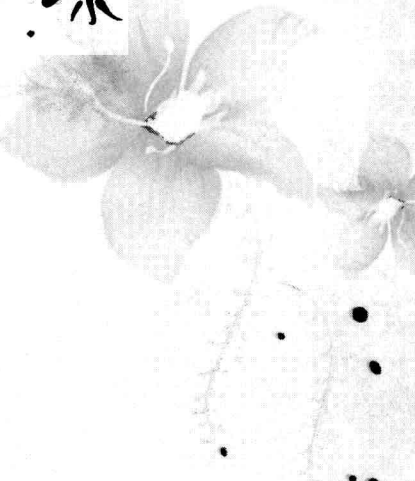


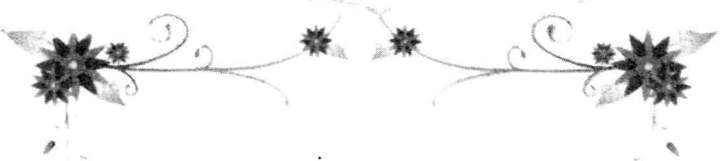
第

一

章

心 静 自 然 凉

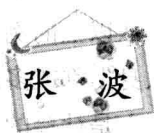




慧能六祖说，不是风动，不是幡动，而是心在动；王维说，无风花自落，心坠犹在先。当我们无法移山的时候，还是移动我们自己，平息我们不安的心吧！



找回自我



有人告诉我这样取悦人：

有人不同意你的想法和做法时，你应该表示担忧甚至沮丧。

当别人流露与你相反的情绪时，感觉到失意，甚至觉得受到了侮辱。

由于别人显露出一不赞成的表情，便改变了自己的主意，或者放弃自己的想法。

你推崇的人不同意你的意见时，你会感到伤心。

精心修饰言辞，给自己的意见加上糖衣，以避免让别人感到不愉快。

只有得到有权威的人的允许，你才敢说话或做某件事情，由于你害怕让他不高兴。

寄希望于礼貌客气的话，使人理解你或统一你的观点。

有意无意地说出一些恭维的话，以求得他人的好感。

征求别人意见，借机得到别人的肯定，如果没有得到心想的赞美就会心情糟糕。

为了得到别人的称赞而夸大成绩。脱离客观实际地称颂他人，以图他人用同样的方法来报答你。

过分地附和别人的意见，即使你从内心来说并不同意同样的说法。

帮助别人做自己不愿意的事情，可是事后总是后悔，当初应该拒绝。

在某种场合说出口是心非的话，只是为了避免别人的不愉快。

没有得到你亲近的人的赞同，不敢做重要的决定。

在你得到有分量的人的准许后，你才购买某种东西，而事实上这件东西

你已经渴望很长时间了。

热衷于传播小道消息，说一些关于抢劫、凶杀、离婚之类的事，不过是为了让别人更加注意你。为了引人注目而行动怪异，为了获得外界的称赞而毕恭毕敬。在公众场合大声说笑，身上穿着西装，脚上却是球鞋。这都是在希望引人注意，通过别人对你的反应来显示自己的存在。

只要能迟到的地方就迟到，而这样做的目的仅仅是为了让别人注意你。编造一些故事，制造效果让别人来注意你，显示自己知道得不少。

我们可以继续举例子下去，直到你看累了。

从以上的例子中，我们可以得知，期望取悦于人，寻求他人的赞许在许多人身上都或多或少地存在着。

人是社会的人，需要别人的存在才能正常地生存下去。可是当这样做已经成了你的习惯时，就应该提醒自己了。



感悟

给别人机会，并不是时时注意别人的眼光，在与人交往的时候，注意不要迷失了自我。

损失和哀叹

李剑估

为失去太阳而后悔时，肯定会错过月亮。小时候经常有人跟我这样说，那个时候不以为然。在华盛顿，凯恩特是一所中学的老师。一天他上了这样一堂课。他所教的班级中的不少学生常常为自己的成绩感到不安。他们总是在交完考试卷后充满忧虑，担心自己不能及格，以致影响了接下来的学习。

一天，凯恩特老师在实验室里为孩子们讲化学试验。他把一瓶牛奶放在试验台的边缘，很容易碰掉。所有的学生都没有注意到这瓶牛奶。试验开始了，一位学生碰了牛奶瓶，瓶子落在地上，立刻就打碎了。学生慌了手脚，凯恩特老师对着全体学生大声说了一句：“破就破了，谁也不要哭泣！”接着，他把全体学生都叫到周围，让他们看着地上破碎的瓶子和淌了一地的牛奶，一字一句地说：“你们仔细看一看，我希望你们永远记住这个道理。牛奶已经淌光，瓶子已经碎了，不论你怎样后悔和抱怨，都没有办法再让瓶子复原。你们要是事先想一想，加以预防，把瓶子放到安全的地方，这瓶牛奶还可以保存下来，可是现在已经晚了，我们现在所能够做的，就是把它忘记，然后注意接下来要做的事情。”凯恩特老师的这番话，使学生们学到了课本上从未有过的知识。许多年后，这些学生还对这一课留有极为深刻的印象。

也许你认为“不要为打翻的牛奶哭泣”是陈词滥调。不错，这句话的确很普通，说是老生常谈也可以。但是你不能不承认，这句话所包含的智慧是经过了无数人的验证的。但现实生活中，不少人常常忘记这句话。

时间是勇往直前的，过去了的，我们无法弥补，而为过去的哭泣，却在哭泣的时候，给了下一次哭泣的机会。把握现在，不要为失去太阳而懊恼，由于我们还有月亮和星星。

做到这一点，是需要勇气 and 智慧的。

一位著名的足球运动员谈起他输球后的感受：“过去我常常这样做，为输球而烦恼不已。现在我已经不干这种傻事了。既然已经成为过去，何必沉浸在痛哭的深渊里呢？流入河里的水，是不能再取回来的。”

你不可能两次踏入同一条河流，由于流水已经改变了刚才的河道。水走了不会再回来，打翻的牛奶瓶也不可能再重聚起来。一位前重量级拳王在谈到失败时说：“比赛的时候，我忽然感到自己似乎老了许多。打到第十回合时，我的脸肿了起来，浑身伤痕累累，两只眼睛疼得几乎睁不开，只是没有倒下罢了。裁判举起了他的手，隐约间我还能看得到——是他赢了，拳王是他的了。伤心牵引我朝更衣室走去，有人要跟我握手，而还有人则是含着眼泪，透过眼泪扭着头看着我。一年之后我再次和对手比赛，我又失败了。要我完全全不想这件事，实在是太困难、太痛苦了。但我仍然对自己说，从今以后，我不要生活在过去，不必再自寻烦恼。我想坚强起来，这是现实，我是拳王，我能承受得了一切打击。”

这位前重量级拳王实现了他的话。他承认了失败的事实，跳出烦恼的深



感

悟

人生·智慧经典

渊，努力忘掉一切，集中精神筹划未来。他转向做新拳手的经纪人，为新人经营比赛和策划宣传。他完全投入到自己新的工作之中，没有时间为过去烦恼。这使他感到现在的生活比当拳王时的生活还要快乐。



感 悟

成为拳王，不只是胳膊有力气就可以的事，情商的高超支撑着另外的半边天。

除烦术

张·媛

熟悉红军过草地的话，会了解泥淖的残酷，你越是用力挣脱，越是往里面陷，直到没有力气再挣扎下去。后主李煜有词为证：

往事只堪哀，对景难排。

秋风庭院藓侵阶。

一任珠帘闲不卷，终日谁来！

金锁已沉埋，壮气蒿莱。

晚凉天净月华开。

想得玉楼瑶殿影，空照秦淮。

往事已成为他的毒药，现实已成为他的泥淖，付出的是血是泪，收获的是更多的血和泪。我们忘不了祥林嫂，祥林嫂忘不了儿子和那头狼。狼的幸运，成了儿子的不幸，最后变成祥林嫂最大的不幸。

并不是主张完全不去在乎它，在噩运面前选择躲避。而是说，一方面，情感不要长久地停留在痛苦的事情上，另一方面，我们的理智应当多在挫折