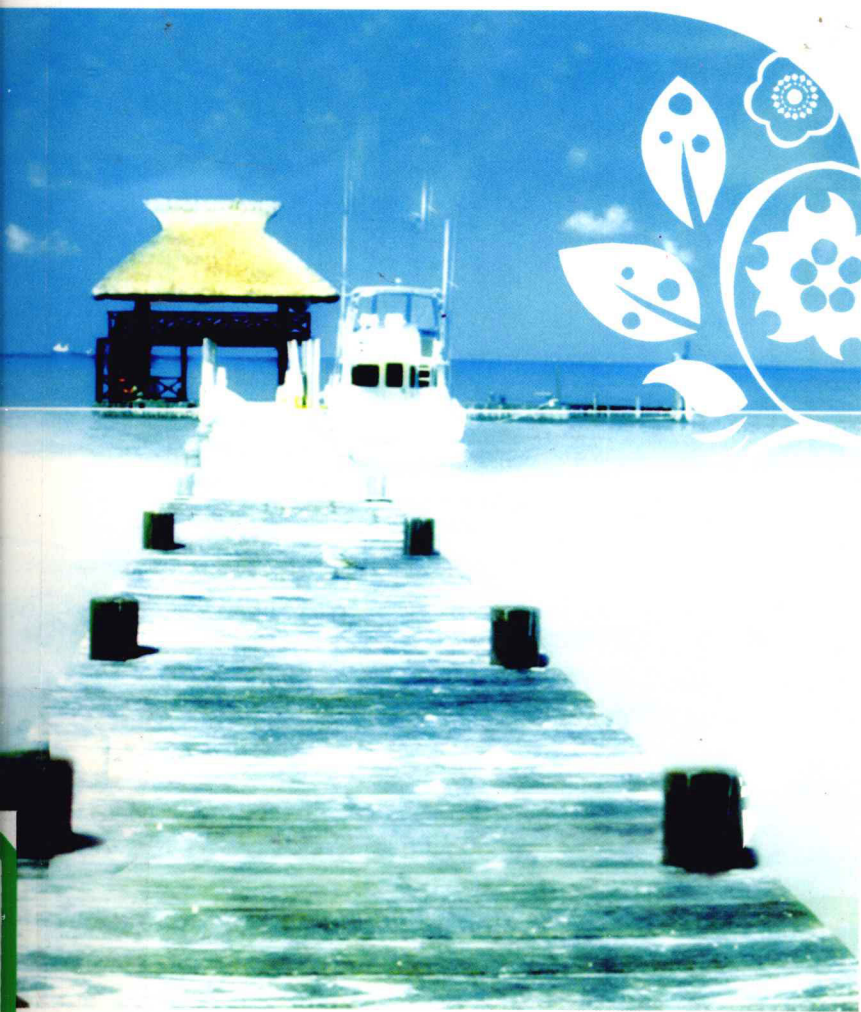


健康心灵美文书系

总有一种爱，让你泪流满面；
总有一种情怀，让你轻舞飞扬；
总有一种感动，让你一生难忘……



感悟 一生的 美文

品味唯美文字
体验精彩人生

史东梅 主编

内蒙古人民出版社

健康心灵美文书系



感悟一生的美文

史东梅 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟一生的美文/史东梅 主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2008. 11

(健康心灵美文书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09761 - 6

I. 感… II. 史… III. 散文—作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 181790 号

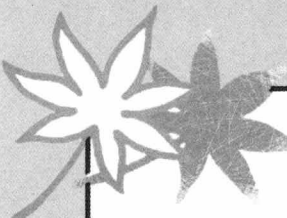


健康心灵美文书系



主 编	史东梅
责任编辑	波勒格太
图书策划	腾 飞
封面设计	袁剑锋
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	北京中创彩色印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	330
字 数	3000 千
版 次	2008 年 11 月第 1 版
印 次	2008 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 套
书 号	ISBN 978 - 7 - 204 - 09761 - 6/I · 2058
定 价	616.00 元(共 22 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

美文是文学世界的一束奇葩，是跳跃在纸上的心灵文字。阅读经典美文，不仅能开阔眼界、增长知识、启迪心灵，还会在悄无声息中照亮我们生命中的每一个角落。

人生的成长就是心灵跋涉的历程，其间难免要经历情感的困惑、欲望的折磨和失败的迷茫，它们会像尘垢一样裹住心灵，使心灵失去本来的清新与灵动，这个时候就需要给心灵以洗涤。为此我们精心编排了《健康心灵美文书系》，用启迪思想的哲理和触动情感的文字，帮助读者洗去心灵的浮躁与疲乏，让心灵得到呵护和润泽，重新焕发生命的热情与活力，让你以一颗健康的心灵和积极乐观的心态去创造幸福美好的人生。

本书所选的美文，均是名家以自身的生活经历和对人生的感悟及细腻激扬的情愫，凭借生花的妙笔，写下的无数文采斐然、脍炙人口的美文佳作。它们不仅丰富了世界文学宝库，而且在人类文明史上留下了永恒的印迹。

读一篇优美的文章，犹如和一颗至纯至美的心灵在晤谈。精选的经典美文，字字珠玑，每天读一刻钟，便能提高你的阅读能力，丰富你的审美情趣，提升你的人文内涵，培养你的综合能力。在美文的浸润中，培养你优雅的气质，练就你坦荡的胸怀，丰富你的深厚的底蕴。品味精致典雅，解读意趣智慧，激发读写灵感，体会成功启迪！

感人的美文犹如灿烂的阳光，可以温暖我们成长的岁月；温馨的心灵小语犹如汨汨清泉，可以滋养我们的心田；字里行间闪现的智慧之光，可以为我们指明前行的方向。我们诚挚地期望，本书能够洗涤你的心灵，提升你的人生品位，让你在精彩美妙的文字中，体味人生、感悟真情、汲取营养，让你的人生更精彩、更洒脱！



目 录

♥ 第一章 美丽心灵 畅快飞翔

态度决定一切	3	改变生活方式	25
抬起头来	5	寻找另一种境界	26
掌握自己的命运	6	通向幸福的道路	27
爱的丝语	7	关怀别人才能赢得尊重	29
生命的含义	8	温馨的回忆	30
贫穷与富有	10	传播快乐的使者	32
考题	11	有一种爱像大海	33
从沙粒到珍珠	13	平凡的感动	34
放松一下	14	没有不散的宴席	36
狂怒的教徒	15	心灵的伤疤	37
勇于承担失败的后果	16	爱的行囊	39
走过痛楚的心灵	17	鸡蛋番茄面	40
淡化你的痛苦	19	生死恋	41
放下包袱走路	20	两棵树的守望	43
不要总是多虑	21	爱是一棵月亮树	45
除去不必要的心墙	22	满架茶藤一院香	46
最人性的,就是最好的	23	发誓	49

悲哀	51	爱	56
这一次,让我等你	52	爱的姿势	58
紫色木槿花	53		

第二章 激情岁月 多彩生活

生活与咖啡	61	多留些时间给你爱的人	75
捉迷藏	62	寻找乐土的马	78
从长辈那里获得优秀的品质	63	生命的尊严	79
爱是什么	64	智慧的国王	80
浮夸背后的无奈	66	人生没有意义	81
真正的高贵	68	拥有的一刻	83
选择阳光	69	生活是会重复的	85
珍惜每一个回报的机会	71	人生三境界	86
关于幸福	72	爱需要传递	88
给生命化妆	74	欣赏生活	89

第三章 关爱他人 完美品格

校车上的歧视	93	爆米花	104
生存与死亡	95	胜利者	105
无私的树	97	生活会美得让你流泪	107
一把空椅子	98	亚瑟王和女巫	109
无价的传家宝	100	挺起你的胸膛	110
尊重他人才能得到他人的尊重	101	记住他人的名字	111
.....	101	价值	112
拉奇的宝藏	102	小提琴手与奖票	113

永远感谢	115	那一年的马戏	123
金色腕带	116	别样的乐音	124
妈妈的信	120		

第四章 把握当下 享受快乐

人生的财富	129	一次意外的转变	147
上帝的器皿	131	人生的选择	148
最珍贵的奥林匹克奖	132	重新开始	149
枕头与毯子	134	资格	150
来自天堂的感动	136	心存感激	151
米基的进球	137	街角的老人	152
成长	138	跳出别人的经验圈	154
了解别人的需求	140	把 32 个街口当成 4 个	157
送你一朵花	142	福特让位	159
快乐的理由	143	小角色大演员	160
全新的感受	145	试着回头看看	162

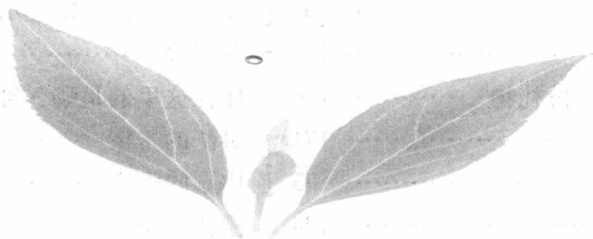
第五章 放飞理想 超越自我

神奇的 90/10 定律	165	牡蛎	175
太多与太少	167	改变人生的一次经历	176
得失数字	168	命运线	177
每一天都是一份礼物	170	住在这里的是哪一种人	179
玫瑰花	171	渺茫的希望	180
建沙堡	173	挑剔的顾客	181
生活的勇气	174	栅栏与桥	182

主教的礼物	184	小小的碎片	189
你是哪一种	185	让我想想办法	190
完美的组合	186	成大事者	192
灿烂的时光	187	未经打磨的钻石	193
再努力一些	188		

第六章 相信自己 勇往直前

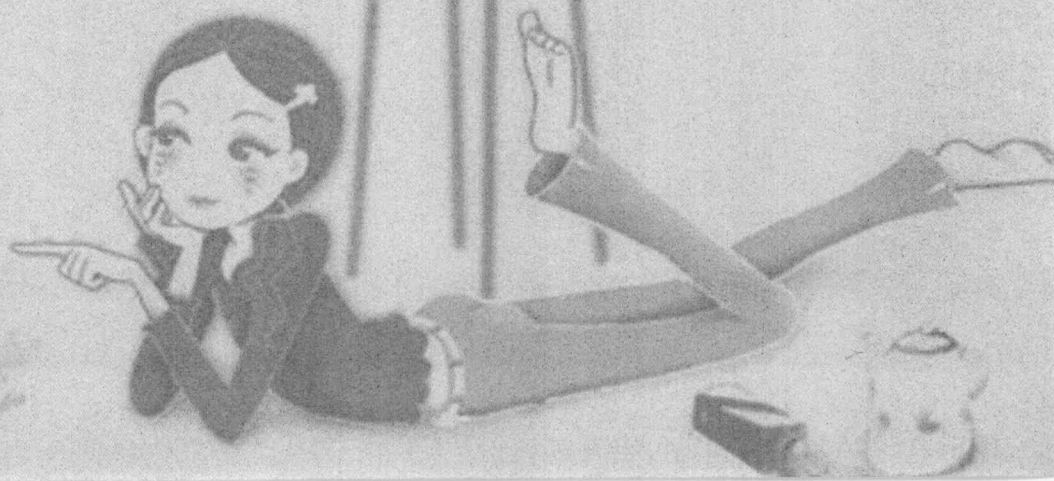
蛾子的见识	197	没有什么注定的	214
一生所爱	198	隐藏的伤疤	215
宁静的祈祷	199	勇气是迈向成功的关键	216
寻找自己的“繁星”	200	面对挫折永不屈服	217
起风的时候我可以睡觉	201	你的潜力是无限的	219
生命中没有如果	202	找回你的自信	220
亮出你的名字	203	不要半途而废	221
不要错过	205	失败的反面是成功	223
相信你自己	206	相信自己的优势	224
我能做到	208	在苦难面前自强不息	226
一个盲人的雄心壮志	209	不放弃任何一个机会	227
一支断箭	211	把命运掌握在自己的手中	229
挑战自我	212	要学好,要做得对	230



第一章

美丽心灵 畅快飞翔

有些人常常带着心灵和思想上的包袱入眠，而后又痛苦地醒来，仿佛预见到生活变得越来越糟。因为他们从不选择乐观，从不觉得今天是多么美好。让我们努力去拥抱生活吧，告诉自己每天都是美好的！



第一章

緒論

本書之目的，在於介紹我國經濟之概況，並說明經濟學之基本理論。本書共分五章，第一章為緒論，第二章為經濟學之基本理論，第三章為我國經濟之概況，第四章為我國經濟之發展，第五章為我國經濟之展望。

态度决定一切

杰里是一个让人又爱又恨的家伙。他的情绪一直很好,总是有开心的话题。人们从没有看到他沮丧或发愁过,好像他天生就是快乐王子。当人们问他如何做到这一切的,他会答非所问地回答说:“好得不能再好了!”

他是个独特的老板,从一个餐馆到另一个餐馆,总有几个服务员忠贞不渝地跟随着他。这是因为杰里的生活态度,他天生就是一个可以为别人带去快乐的人。如果他的服务员情绪不佳,杰里就会告诉他如何往好的一面看。

这种生活态度使我觉得很好奇。所以,有一天,我问杰里:“我不明白,你不可能总是以积极的态度面对生活。你是怎么做到的?”

杰里没有马上回答我的问题,而是给我讲了一个故事:“我上小学的时候和姐姐在一个学校,她比我高两级。我们的教室都在教学楼的同一侧,她在楼上,我在楼下。每次放学,她都会从我的教室旁经过。一天下大雨,我带着伞上学。等放学的时候,雨已经停了。那天正轮到我打扫教室,我把伞挂在教室的门把手上,然后开始扫地。半个小时后,我关上门兴冲冲地回家。走到半路的时候,我忽然想起伞还在教室的门把手上。当时我吓坏了,因为那时伞是家里的奢侈品。于是,我急忙跑回学校。但门上的伞早已不翼而飞。你可以想象我当时的心情,我害怕得不敢回家,一个人在路上徘徊。后来天黑了,我饿得实在受不了,只好硬着头皮向家走。当我快到家的时候,远远地看见母亲在村口焦急地张望着,我心里又忐忑不安起来,不由得放慢了脚步。母亲看见我了,急忙向我这边走过来。我立即吓得不敢动了,眼泪不知不觉流了出来。母亲来到我面前,见我站在那里哭,便问道:‘亲爱的,出什么事了?’我想母亲大概还不知道我丢了东西,我嗫嚅着说:‘妈妈,我把伞丢了。’然后,我就等着母亲的巴掌落在我身上。谁知母亲听了我的话,一把将我拉进怀里,说道:‘别哭,亲爱的,伞没丢。你姐姐放学从你教室过的时候,看到了你的伞,她认得是你的,所以她就随



手带回家了。孩子,要学会每天让自己高兴些!你要记住,好多事情并没有你想象的那样糟糕。”

杰里最后说:“从那以后,每天清晨醒来时,我总会对自己说:‘杰里,今天你有两个选择。你可以选择好心情,也可以选择坏心情。’于是,我选择好心情。糟糕的事情发生时,我也同样有两个选择:当一个牺牲者,或是从中汲取教训。当然,我选择后者。每当有人向我诉苦时,我可以选择接受他们的抱怨,也可以选择指出生活积极的一面。我同样选择后者。”

我反驳说:“是的,你说得很对,但真正做到却没那么容易。”

杰里回答说:“对,的确如此。生活中充满了各种选择,如果你能抛开所有的障碍,那么任何境遇其实只是一种选择的结果。你可以选择如何应对这种境遇,选择人们如何影响你的情绪,选择处在好情绪还是坏情绪之中。其原则是:怎样生活是由你自己决定的。”

我反复思索杰里的话。不久后,我离开了餐饮业,开创了属于自己的事业,同杰里也失去了联系,但每当需要对生活做出选择而不知如何应对的时候,我就会想起他。

几年后,在经营餐馆的过程中,杰里经历了让你做梦也无法想到的事情:一天早晨,他忘了关后门,结果被3个持枪分子劫持。在他试图打开保险柜的时候,由于过度紧张,手不停地发抖,结果遗漏了密码。慌乱之中,那伙盗贼向杰里开了枪。

幸运的是,杰里很快被人发现并送到了当地的外科中心医院。经过18个小时的手术和数周的特别护理,杰里出院了,但他的体内仍残留着子弹的碎片。

事后六个月,我见到了杰里。当我问他过得怎样时,他回答说:“好得不能再好了!想看看我的伤疤吗?”我拒绝了,只是询问那件事发生时他在想什么。

杰里回答说:“首先,我想到的是我应该把后门锁上。之后,我躺在地上的时候,想到自己有两个选择——生或死。我选择生。”

我问道:“你难道不怕吗?你失去意识了吗?”

杰里继续说道:“护理我的人实在太伟大了。他们不停地告诉我会没事的,但当他们把我推入抢救室的时候,我看到了医护人员脸上的表情,我真的害怕了。我读出了他们眼中的话语:‘他是一个垂危的病人。’我知道,我必须采取行动了。”

我问道:“你做了什么?”

杰里回答说:“有一个很高的护士一直大声地问我问题。”



“她问我是否对什么东西过敏。我回答说：‘是的。’医护人员便停下来听我说。我深吸一口气，然后大声说道：‘子弹！’他们听后都笑了，然后我告诉他们：‘我选择生。所以，手术时要把我当作一个活着的人，而不是一个死人。’”

杰里能够活下来，应感谢医生们的高超医术，也同样要感谢他身上令人惊奇的生活态度。我从他那里学到：每一天，我们都要开心地活着。

人生感悟

生活中，不可能总是一帆风顺。能否拥有快乐的关键在于对待生活的态度，如果你选择的是快乐的生活，那么生活中的一切都会成为快乐的源泉。有快乐，可以享受快乐；没有快乐可以创造快乐。

抬起头来

我们中学刚刚举行了一场音乐会，我们经历了一下午两个小时漫长而难熬的音乐会彩排。当我们坐在那里演奏的时候，我不禁产生了下面的这些想法，希望你会喜欢……

生活就像是在一支管弦乐队里演奏一样。首先，上帝会给你属于你的乐器以及一些乐谱，然后你坐下演奏，但你会说：“上帝，我以前从来没有演奏过这些乐曲！看看那所有的音符！我绝对无法演奏！”然而上帝径自走上指挥台，握着他的指挥棒；他向你眨了眨眼睛，然后平静地说道：“跟随我的指挥。”

你说：“可是上帝，这太难了……难道我们不能演奏其他乐曲吗？看起来那会更容易演奏，也更令人愉快。”上帝却说：“不，听从我的指挥。”

于是，你决定不理会上帝的话，而想去演奏其他乐曲。因此，当他举起指挥棒开始指挥时，你没有去看他，而是开始演奏你想演奏的乐曲。然而，这样做根本行不通。音乐听起来丝毫也没有美感，因为那并不是上帝想让你演奏的方式。又演奏了一会儿之后，你感到越来越沮丧，此时你才意识到，听从指挥才是最佳选择。于是，你红着脸，静静地把乐谱翻到了上帝想让你演奏的篇章。



“可是上帝，这看起来太难了。”上帝却只是和蔼地笑了笑，用指挥棒敲了敲乐谱架。“无论如何，跟随我的指挥。抬起头来看着我，我会指引你。”他轻声说道。于是，你开始演奏了。起初，你仿佛根本无法演奏这首乐曲，你所能看到的只是那些在你眼前乱晃的音符。然后，你想起了上帝对你说的——“抬起头来”——于是，你抬起头，仔细地看上帝为你数节拍，如果你真的认真去听，就能听到他正在哼着你演奏的那部分乐曲。

那是你曾经听过的最美妙动听的乐曲，你发现只要你的眼睛盯着指挥，你才能够一直演奏下去。你所要做的就是抬起头来！的确，有些部分真的很难演奏，但只要你跟随指挥，听着他稳定的节奏，你就能够顺利完成。你所要做的就是抬起头来！

人生感悟

通常情况下，当我们面对困境的时候，缺乏的不是摆脱困难的能力，而是必胜的信心和勇气。当你振奋精神，带着百倍的信心面对困难的时候，你会发现你能做到想做的任何事情。



掌握自己的命运

罗本是一个残疾人，他从生出来那天起，就没有手和脚。随着一天天长大，他变得越来越自卑，他不敢出自家的门，因为总有人叫他怪物，刺激性的语言和蔑视的眼神使他感到绝望，他曾屡次试图自杀，但却被家人阻止了。

有一次，他试图以绝食的方式结束自己的生命。他的母亲含着泪说：“你知道我把你生下来承受了多么大的痛苦吗，我把你辛辛苦苦地养到这么大，还没有得到任何回报，你就想逃避责任吗？男子汉不应选择逃避的方式，你知道吗？”母亲的话让他的心为之一颤。为了回报母亲，他不但要活下去，而且还要活得好。他用坚强的意志学会了自己吃饭、穿衣、洗漱，他甚至还学会了走路。

他认为，虽然自己的身体天生弱于其他人，但他的头脑是正常的，他要用自



已灵活的头脑来弥补身体上的残疾,于是他开始自学各种课程,几年的时间里他学习了计算机、电子、财务等课程并通过了等级考试,他自强不息的精神赢得了许多人的尊重。

为了尝试自食其力,他开始经营一些小生意。一天,他看见一个小孩把刚买的玩具扔在一边,又向父母要求买新的玩具时受到了启发。他决定开一家出租玩具的商店。没想到商店的生意出奇的好,既满足了孩子们对新鲜事物的好奇感,又达到了为家长们省钱的目的。由于他经营得当,很快他的商店从一家变成了十几家,此后更是将连锁店开到了全国。

罗本创造的奇迹感动和激励着许多人,这其中有一位美丽的姑娘更是对罗本十分倾心,几年后她成为了罗本的妻子。而罗本在取得成功的同时,一直致力于残疾人事业,力所能及地帮助那些身残志坚的人。

人生感悟

我们改变不了与生俱来的残疾,但我们可以掌握我们的命运,面对困境,自强不息,成功就在眼前。

爱的丝语

我爱你,并不是因为你的为人,而是因为和你在一起时我能找到真正的自我。没有人值得你流泪,而若真的有人值得你这样做,他也决不会让你哭泣。世间失去一个人最痛苦的方式,莫过于他在你身旁,却犹如远在天边。即便伤心,也不要愁眉不展,因为你无从知道谁会迷恋上你的笑容。

对于世界而言,或许你只是一个人,但是对于某人而言,你可能就是他的整个世界。

如果爱你的人没有用你所期望的方式来爱你,那并不代表着他没有对你全身心地投入。



不要将自己逼得太紧,你的心愿总会在你不经意时达成。

在你得到真爱之前,上天也许会让你先遇到别的人,这样,当你最终获得真爱之时,便会心存感激。不要因为结束而哭泣,要为曾经拥有过而微笑。

人生感悟

在追寻真爱的路上,总会布满荆棘,谁也不会知道最终的结果,但没有人会停止自己的脚步。因为当你得到真爱时会发现,原来所有的苦难都已成为甜蜜的回忆。



生命的含义

只要我们花时间用心灵和眼睛一起观察我们的周围,往往能在最出人意料之处体会到一些生活中最深刻的感受。

8

有一天,当我乘车往返于得克萨斯州的圣安东尼奥和班德拉之间的上下班途中时,我看到了一生所见过的最壮观的日出。我每天的驾车之旅有许多有利条件,其中之一就是能够在得克萨斯州雄伟的丘陵地带极少能见到的日出和日落。在这个特别的早晨,我用了一点儿时间,停下车来,到山顶上去观赏那个巨大的圆球刚刚露出地平线时的色彩变化,随即它就绽放出了全部的光辉,令人无法直视那炫目的光线。日出的景象一整天都在我的脑海中挥之不去。

晚上,当我动身回家的时候,特别希望能看到日落。我没有失望!我不仅看到了日落,还深深地陶醉其中。我利用后视镜和侧视镜看到了日落的全景以及西北方回家路上的景色。那是怎样的一种令人窒息的美丽景象啊!我再次停下车来,去充分感受日落的壮观。当我坐在那里,看着不断变化的色彩时,我真正地感觉到喜悦的泪水正滚落我的面颊。然而,最美的还是晚霞。当日落的灿烂、鲜明的色彩逐渐减退成最美丽的柔和色调,混合成各种你能想像得出的颜色时,我觉得上帝已经赐予了我一生中最伟大的一份礼物——从开始到结束以至永远的一幅生命景象。

生命的起始就像日出一样。无论在人世多少年,与永恒相比,生命的存在



都仿佛只是瞬间。在生命的过程中,会发生许多变化。太阳有时会完全被生活的风暴与乌云遮蔽,然而,无论肆虐的风暴多么猛烈,也不管我们周围的世界多么黑暗,太阳始终会闪耀光芒的,它只是暂时从我们的视线中隐藏起来罢了。多么奇妙!它总是能够再次放射出万丈光芒!

对我来说,生命的真正美丽之处,在于我们并没有按照一种预定的、无法更改的生活模式被灌入特定的模具之中。我们都是作为独一无二的个体被创造出来的,都可以自由地对如何塑造自己的生活模式作出选择。如此一来,我们就有希望寻找到接受这些选择结果的勇气。有一些选择会显得容易一些,有时环境则会使一些选择变得更加困难。然而,事实上,在生命中的任何时刻,我们都能够通过自己做出的选择来改变我们的命运。

在我的一生中,上帝使我遇到过许多挑战。我深知,勇敢地去面对这些挑战,能够增强我的道德、精神和意志力,使我能够为下一次更加严苛的挑战做好充分的准备。没有经过考验和艰辛的生活对一个人来说是毫无益处的,我不认为这能使人对必将到来的危机有所准备。如果不去积聚某种内在的力量,我们就无法抵挡突然而至的个人危机,就好像一个未曾受过训练的人要在比赛项目中与专业运动员竞争一样。在比赛开始之前,他就已经输了!

当我看着逐渐消失的落日 and 随后而至的晚霞时,不禁想到,在我们每天的生活中,在与他人的交往中,我们也要创造出自己身后的晚霞。只要这世上还有一个我们能对他产生积极影响的人,我们就应该留下美丽的晚霞。此时此刻,这一天中发生的所有事情都清晰地浮现在了我的脑海之中。当我的生命太阳西沉,我与自己的上帝面对面时,我将会第一次看到荣耀的日出;我在世间的所爱之人则会观赏我的晚霞。我的愿望就是,当我的这一时刻来临的时候,也是庆祝我的生命永不结束的一刻!无须哀乐——只要胜利的凯歌!

人生感悟

生命的真正含义在于用自己不懈的努力,来改变自己的命运。无论你身处何种困境,只要坚持不懈地努力,暂时的困境都会成为你成功路上的奠基石。