

美丽心灵
MEILIXINLING
JINGCAIRENSHENG
精彩人生



心灵放飞的风筝

人生，沉重而又快乐。我们要学会感恩生命、感悟成长、洗涤心灵、美化人生。本书用智慧启迪人生、用情感激励人生，让你爱得博大深沉，活得充满激情，心灵得到洗礼，灵魂得以升华，让你满怀信心地去追求梦想与憧憬。愿本书能够成为你人生路上的启航明灯，让你在浩瀚的人生海洋里扬帆远航！

Fangfei
Xinling de fengzheng

史志敏◎主编



内蒙古人民出版社



美丽心灵 MEILIXINLING
精彩人生 JINGCAIRENSHENG

放飞心灵的风筝

Fangfei
Xinling de fengzheng
史志敏◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

放飞心灵的风筝/史志敏主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.3
(美丽心灵 精彩人生)

ISBN 978-7-204-09985-6

I. 放… II. 史… III. 小小说-作品集-中国-当代 IV. I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 035315 号

美丽心灵 精彩人生

主 编 史志敏 徐传亮 曾秀英 申世清 毕德才

责任编辑 波勒格太

图书策划 腾飞文化

封面设计 大 章

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 北京市业和印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 396

字 数 4000 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-09985-6/I·2123

定 价 655.60 元(全 22 册)



前言

打开你喜爱的书，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。

生活是一部永远也读不完的书，更是为人类搭起的一个大舞台，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，我们精心编排了这本《美丽心灵精彩人生》一书，让那些饱含哲理的精美文字来陪伴你，拾取久违的感动，体悟百味人生，感受人生的快乐。多一些有益的人生启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生，使人生臻于完美。

本书带给你的不仅仅是美的欢跃与情的慰藉，还有精神的支撑与拓展。它用无形的力量营造了我们生命的凭籍，犹如一盏不灭的灯，引领着迷茫的心灵；它是爱的化身，是真情的足迹，是风雨人生中的希望之光，是一串串灵动跳跃的音符轻轻滑过心田，快乐地舞动着，让颤抖于情感冬季的心灵，感受爱的温暖，让误入生活荒漠的灵魂，领略人生的精彩。

在成长的路上，好书常常使我们心旷神怡。情绪郁闷时，不妨读一篇美文，感受一下激越；独自伤感时，不妨诵一篇美文，舒展一下胸襟；心绪不爽时，不妨悟一篇美文，熨烫一下感情。品读本书，能使你无垠的心灵荒漠变成希望的绿洲，使你寂寞和空虚的灵魂走向丰富和充盈，使你从虚荣和浮躁中走向宁静与平和。

用心去感受美的事物，才可以拥有美的智慧。打开心灵之门，重新审视我们周围的世界，重新观照我们内心的世界，一切才会有所改变。品味那些精美



的文字，就是一次甜美的享受，犹沐浴和煦的春风，神清气爽；犹如饮一泓甘泉，甘之若饴；犹如聆听高人的谈话，使你茅塞顿开。有本书的陪伴，你的人生会更美丽。人生最大的学问莫过于获得心灵的智慧，人生最大的快乐莫过于荡涤心底的尘埃。

这里的每一个故事都源自经典，每一篇文字都散发着智慧的光芒，每一次震撼都来自心灵的感动。阅读一个个小故事、一篇篇唯美的文字，感悟一颗颗心灵，品味人生的精彩！

让我们一起分享——

人生的精彩，
心灵的盛宴。





目录



第一章

快乐让心灵飞舞

做个心灵快乐的人 / 3

浅薄也是一种快乐 / 5

尾巴上有快乐 / 6

快乐源自心境 / 8

快乐的距离 / 10

快乐的一瞥 / 12

简单就是快乐 / 14

奔跑的快乐 / 16

越老越快乐 / 17

快乐即成功 / 19

生命中最有价值的经历 / 21



在挫折中选择快乐 / 23

今天整日都在笑 / 25

处处充满欢乐 / 27

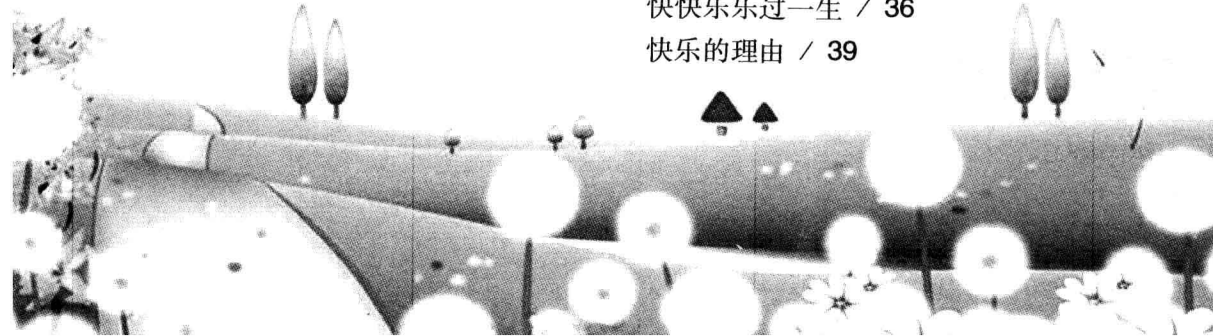
花钱买快乐 / 29

快乐是一种权利 / 31

快乐很单纯 / 33

快快乐乐过一生 / 36

快乐的理由 / 39





第二章

放飞心灵的风筝

放飞心灵的风筝 / 43

点亮心烛 / 45

打破心中的瓶颈 / 47

心门 / 49

窗 / 51

清扫心灵的垃圾 / 53

幸运补丁 / 55

冰点 / 57

照亮别人 / 59

打开心窗 / 61

位置给你留着呢 / 63

如花的心情 / 65

宽容的境界 / 67



心底荷花 / 68

宽恕的力量 / 69

芳香自己的心灵 / 71

心存感激 / 73

谁也不能拥有世界 / 74

变换心境 / 76

心态比环境更重要 / 78

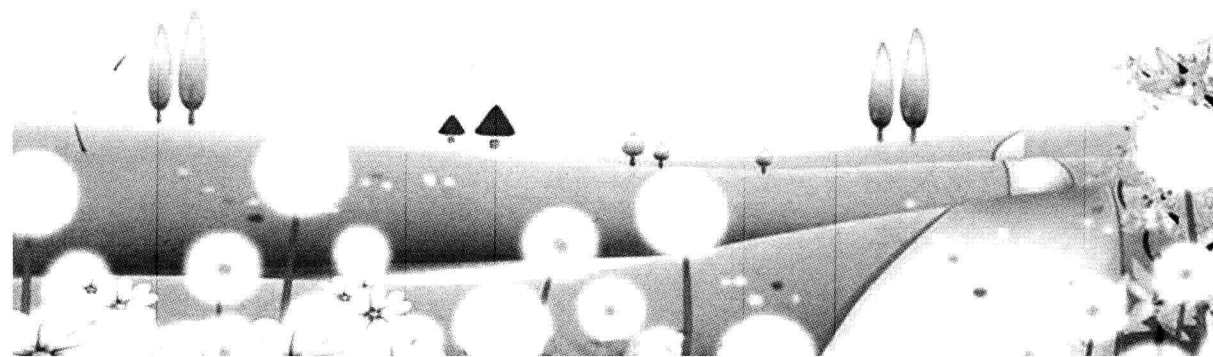
心灵的宁静 / 79

有话就说出来 / 81

洒扫心灵 / 83

给心灵洒点光 / 85

画像 / 87





第三章

美丽心灵， 暖心之爱



藏在拐杖里的爱 / 91

生命之爱 / 93

满眼都是爱 / 95

爱心传递 / 97

血爱 / 99

母爱无言 / 101

母亲的牵挂 / 103

一束鲜花的温暖 / 105

打开心门的钥匙 / 107

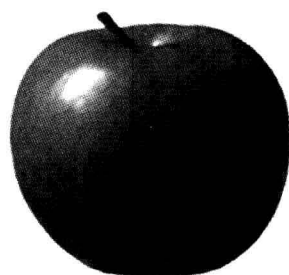
爱的针法 / 109

夕照 / 111

光辉母爱 / 114

真情 / 116

真爱风雨同舟 / 118



爱心不需要回报 / 120

爱可以创造奇迹 / 121

爱心永远 / 122

爱仅一板之隔 / 124

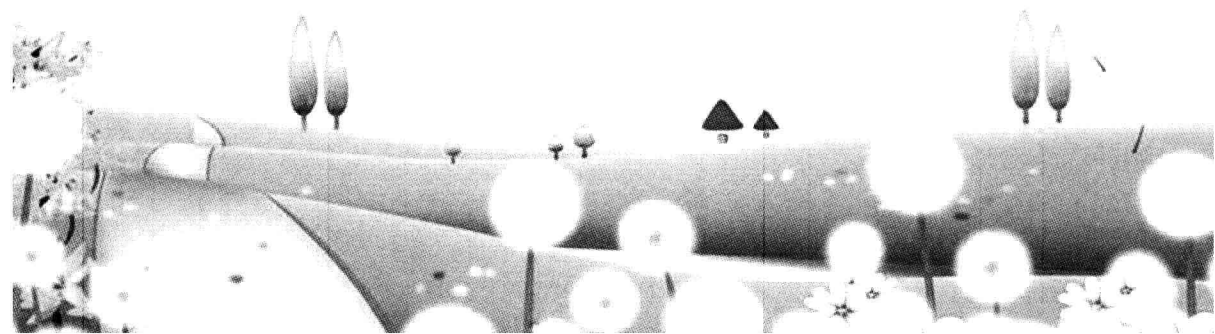
一双袜子 / 126

空中牛肉面 / 128

爱与爱的战争 / 130

温暖一生 / 133

“弈”动的心 / 135





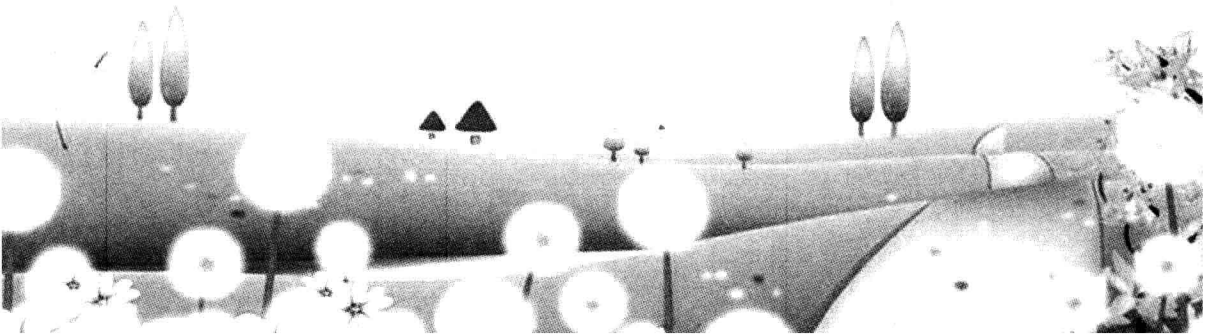
第四章

清点生活

好日子怎么过 / 139
生命中的长跑 / 141
有阳光就够了 / 143
别让眼睛老去 / 145
大路的尽头没有宝 / 146
穿着袜子上路 / 148
闭上眼睛 / 150
你的脚边有钻石 / 152
被“怠慢”的风景 / 154
面对生活 / 156
路的旁边还是路 / 158
给自己一双慧眼 / 160
用心生活 / 162
糊涂是一种境界 / 164



试着回头看看 / 166
穿适合自己的鞋 / 167
别让灰尘落到心上 / 169
不要抱怨生活 / 171
开错的“心窗” / 173
善待失败 / 174
不要被欲望的
阴霾笼罩 / 176
幸福的感觉 / 179
点亮心中自信的明灯 / 181
从心出发 / 183
结果并不重要 / 185
生活是会重复的 / 187





第五章

闲看花开花落

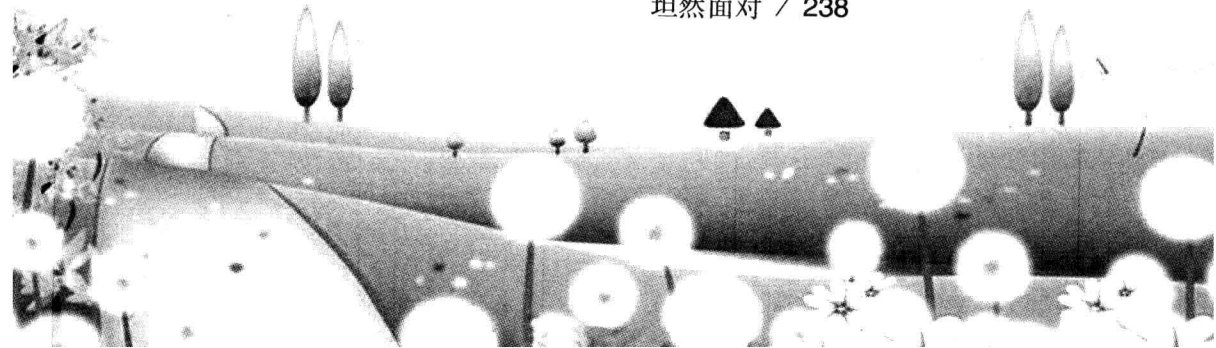
对一朵花的微笑 / 191
不要背着包袱赶路 / 193
你可以生活得很快乐 / 194
打造一颗坚强的心 / 196
缺少一点儿缺少 / 198
从容人生 / 200
让生命之舟轻快地划行 / 202
人生在世 / 204
最好的消息 / 206
平和人生 / 208
难回平常 / 209
坦然看人生 / 211
把身后的门关上 / 213
事情的两面性 / 215
笑看人生输赢 / 217



走过痛楚的心灵驿站 / 219
也许生活并没有痛苦 / 222
保持一颗平常的心 / 224
纯善的心 / 226
种一株快乐的

兰花于我心 / 227

简单日子再简单一点 / 229
为失败而笑 / 231
灯芯将残 / 233
复杂中的简单 / 235
散步的心灵 / 236
坦然面对 / 238





第六章

感动是一种养分

感动是一种养分 / 241

行走的心灵 / 243

让心灵去旅行 / 245

学会感动 / 248

有一种爱,很小 / 250

生命的感动 / 252

互相感动 / 254

远远地望着你 / 256

感动馈赠 / 258

珍藏激动 / 260

流泪的阅读 / 262

幽幽玫瑰香 / 264

黑鱼之爱 / 265

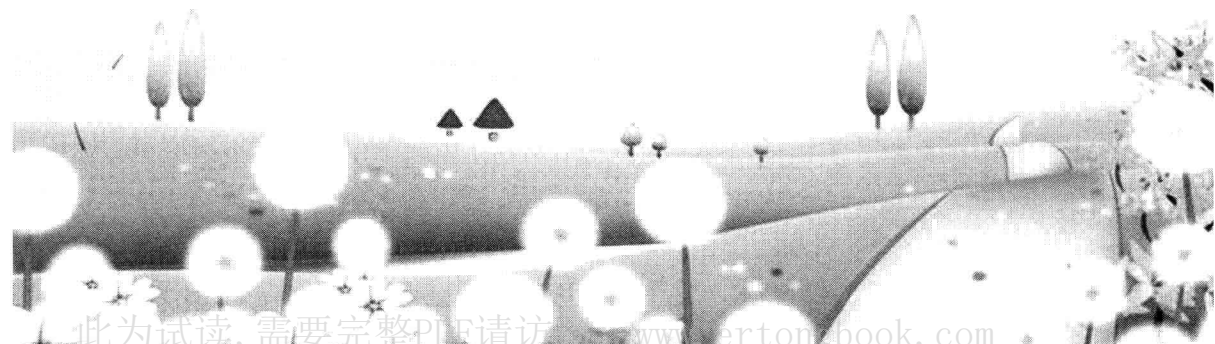
最感人的一句话 / 267

舞动人生 / 269

母亲意味着生命 / 271

常常感动 / 274

十天拥抱的拯救 / 276



第一章

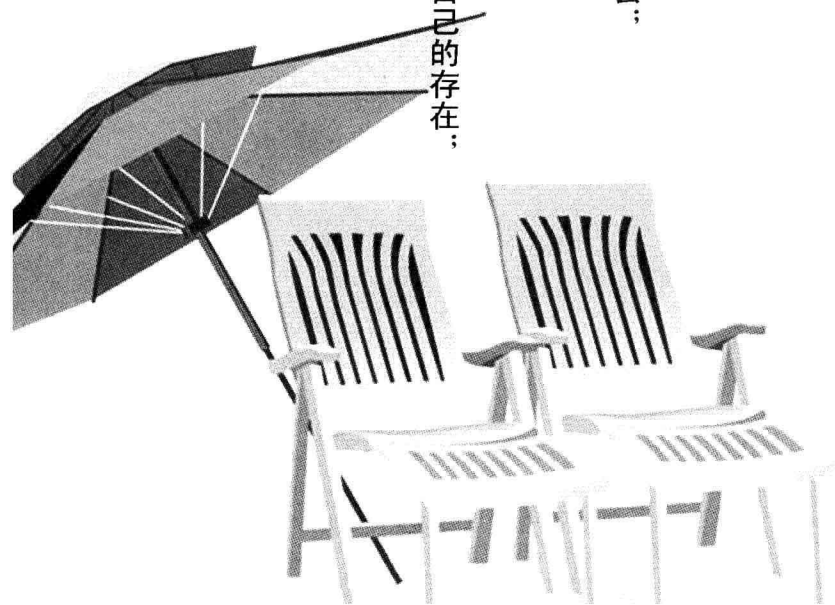
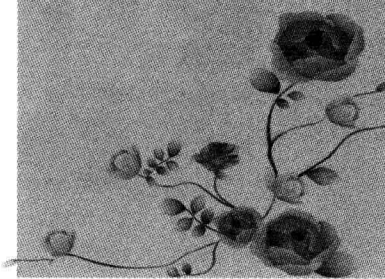
快乐让心灵飞舞

快乐如清风，吹走笼罩在人们心头的乌云；

快乐如美酒，酝酿得越久味道越醇香；

快乐如小溪，只有流入大海才更能感受到自己的存在；

快乐如饮料，一经打开便冒出诱人的沁凉。





做个心灵快乐的人

♥ 陈桂蓉

两个和尚一道到山下化斋，途经一条小河，两个和尚正要过河，忽然看见一个妇人站在河边发愣，原来妇人不知河的深浅，不敢轻易过河。一个年纪比较大的和尚立刻上前去，把那个妇人背过了河。两个和尚继续赶路，可是在路上，那个年纪较大的和尚一直被另一个和尚抱怨，说作为一个出家人，怎么背个妇人过河，甚至又说了一些不好听的言语。年纪较大的和尚一直沉默着，最后他对另一个和尚说：“你之所以到现在还喋喋不休，是因为你一直都没有在心中放下这件事，而我在放下妇人之后，同时也把这件事放下了，所以才不会像你一样烦恼。”

放下是一种觉悟，更是一种心灵的自由。

只要你不把闲事常挂在心头，你的世界将会是一片风光霁月，快乐自然愿意接近你！

其实，生活原本是有许多快乐的，只是我们常常自生烦恼，“空添许多愁。”许多事业有成的人常常有这样的感慨：事业小有成就，但心里却空空的。好像拥有很多，又好像什么都没有。总是想成功后坐豪华游轮去环游世界，尽情享受一番。但真正成功了，仍然没有时间没有心情去了却心愿。因为还有许多事情让人放不下……

对此，台湾作家吴淡如说得好：“好像要到某种年纪，在拥有某些东西之后，你才能够悟到，你建构的人生像一栋华美的大厦，但只有硬体，里面水管失修，配备不足，墙壁剥落，又很难找出原因来整修，除非你把整栋房子拆掉。你又舍不得拆掉。那是一生的心血，拆掉了，所有的人会不知道你是

谁，你也很可能会不知道自己是谁。”

仔细咀嚼这段话，其中的味道，我们不就是因为“舍不得”吗？

很多时候，我们舍不得放弃一个放弃了之后并不会失去什么的工作，舍不得放弃已经走出很远很远的种种往事，舍不得放弃对权力与金钱的角逐……于是，我们只能用生命作为代价，透支着健康与年华。不是吗？现代人都精于计算投资回报率，但谁能算得出，在得到一些自己认为珍贵的东西时，有多少和生命休戚相关的美丽像沙子一样在指掌间溜走？而我们却很少去思忖：掌中所握生命的沙子的数量是有限的，一旦失去，便再也捞不回来。

佛家说：“要眠即眠，要坐即坐”，是多么自在的快乐之道啊，倘使你总是“吃饭时不肯吃饭，百种需索，睡眠时不肯睡，千般计较”，这样“放不下”，你又怎能快乐呢？



心灵小语



生活原本是有许多快乐的，只是我们常常自寻烦恼，空添许多愁。我们何不提得起，放得下，想得开，做个快乐的自由人呢！



浅薄也是一种快乐

♥ 王艾彬

被称为 20 世纪英国最著名的“用嘴巴思考”的英国思想家柏林，在论战中度过了激烈的一生。一直活到 97 岁，他才十分不情愿地去世了。

在过去的将近一个世纪中，从死去的康德、马克斯·韦伯到活着的哈耶克、维特根斯坦、维柯，无一不成为他攻击的目标。

然而，每一次论战又都落了同一个下场：柏林以他的偏执，再一次证明了对手的伟大和高远。

但是，数十年来柏林永远是一副洋洋自得的样子。

1957 年，英国王室授予柏林勋爵的头衔。在晚会上，他的一位女友当面讽刺他说，女王的这个爵位是为了表彰他“对于谈话的贡献”而颁发的。这一刻，旁边的绅士们脸色都变了，惟有柏林还是一派好心情的模样。

晚年，为柏林写传记的作者伊格纳蒂夫忍不住问柏林：“你为什么可以活得如此安详愉快？”

老柏林见左右空无一人，便俯下身子，低声回答说，他的愉快来自浅薄，“别人不晓得我总是生活在表层。”

这就是柏林快乐的秘诀。



高深虽然是有学识的一种表现，但却未必是一种快乐。因为高深要经过辛劳的努力与痛苦的思索。而浅薄虽然容易别人瞧不起，但只要有良好的心态，拥有真真正正的快乐也不为过。

尾巴上有快乐

♥ 刘亦文

有一只老猫整日忧心忡忡，闷闷不乐，它总觉得自己老得都不能捉老鼠了，主人近来也似乎越来越讨厌它，自己简直是世界上最不幸福的猫咪了。

有一天，它看到一只小流浪猫正转着圈追赶自己的尾巴，玩得乐不可支。老猫就问：“你每天都吃不饱，还要受冻挨骂，怎么还会这么快乐呢？”

小猫说：“我的尾巴上有快乐啊。”

老猫回到家，也转着圈追赶自己的尾巴，果然觉得自己很快乐。主人看到它这样，也觉得十分有趣，晚上还特地奖赏了它一整条鱼。

老猫这时恍然大悟：“原来快乐全在尾巴上。”

这当然只是一个童话故事罢了。

但是，从中我们却可以发现一个道理：快乐是可以制造的。其实，我们也有许多这样快乐的“尾巴”。如果你认为快乐是清早起来新鲜的空气，一顿丰盛的晚餐。一个真诚的问候，那么，吹着口哨欣赏自己刚刚完成的作品，艺术家，给婴儿洗澡的母亲，正在沙地里堆城堡的孩子，劳累了几个小时后终于救治了一位病人的外科大夫，他们都是快乐的。

快乐其实很简单，在我们的生活周围随处可见。只要你心中有快乐，你就会快乐，别人也会因此更加喜欢你。

在罗马尼亚，有一个墓园，几乎每天都有很多人去拜访。因为这墓园里有许多快乐的墓志铭。比如有一块墓碑上写着一篇文章：“村中我最老。生平喜舞蹈，彼得兄弟俩，放声做伴唱……你们快来看看我，像我这样能够活到九十六，祝您活得比我老。”这样的墓志铭在这片墓地上还有很多，几乎每一篇墓志铭都能吸引人们驻足。