

美丽心灵 MEILIXINLING
精彩人生 JINGCAIRENSHENG



Mood

给心情放个假

当我们走过尘埃与喧嚣，当我们的的心灵已有太多的负重，你不妨走出来，给心情放个假！

走出喧闹的都市，走出错综复杂的人际关系网，听一听泉水叮咚，看一看鱼儿悠游，闻一闻花儿馨香，赏一赏人间美景，给心情放个假，与快乐跳个舞！

Geixinqing
fanggejia

史志敏◎主编



内蒙古人民出版社



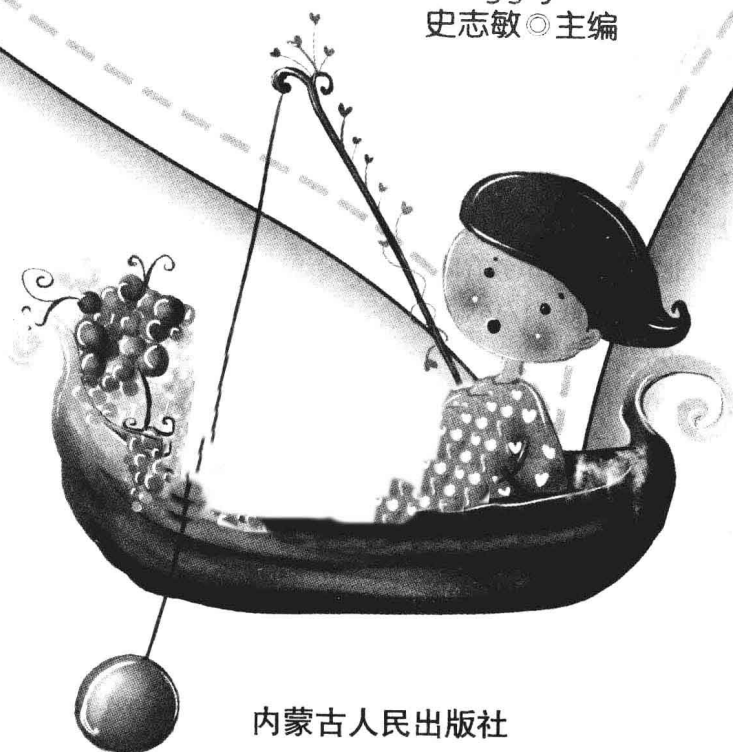
Mood

美丽心灵 MEILIXINLING
精彩人生 JINGCAIRENSHENG



给心情放个假

Geixinqing
fanggejia
史志敏◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心情放个假/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. 给… 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 035312 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



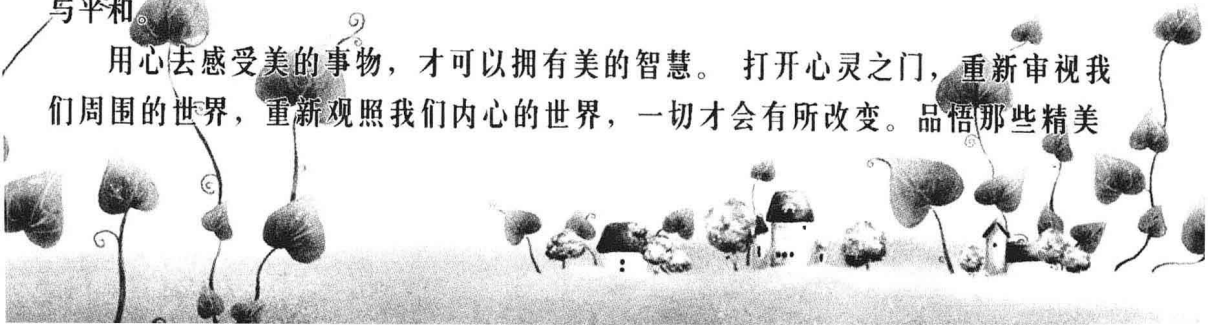
打开你喜爱的书，就走近了心灵，开始了对话与交流；推开好心情的门，就走近了人生，体悟了人生的美丽与精彩。

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，甘之如饴；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。



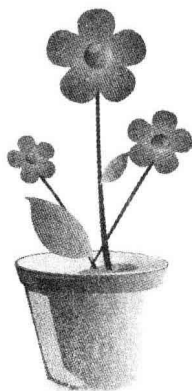
目录



第一章

给心情放个假

- 好心情成就未来 / 3
- 给自己一面心情的旗帜 / 5
- 宠辱不惊 / 7
- 挣脱心灵的枷锁 / 9
- 打破心中的瓶颈 / 11
- 给心情放个假 / 13
- 让理解搭起一座舒心桥 / 15
- 庸人自扰的烦恼 / 17
- 每个年龄都是最美好的 / 19
- 随手关上身后的门 / 21
- 不为小事斤斤计较 / 23
- 让悲观随风而去 / 25
- 风景不在对岸 / 26



- 换一种心情去生活 / 28
- 消气的秘诀 / 29
- 我们都是旅客 / 31
- 一切都还在 / 33
- 一匹马带来的烦恼 / 35
- 不要让坏心情传染下去 / 37
- 放松一下 / 39
- 走过痛楚的心灵 / 40
- 淡化你的痛苦 / 43



放下包袱走路 / 45
不要总是多虑 / 46
寻找另一种境界 / 48
除去不必要的心墙 / 49
改变生活方式 / 51
选择阳光 / 53



第二章

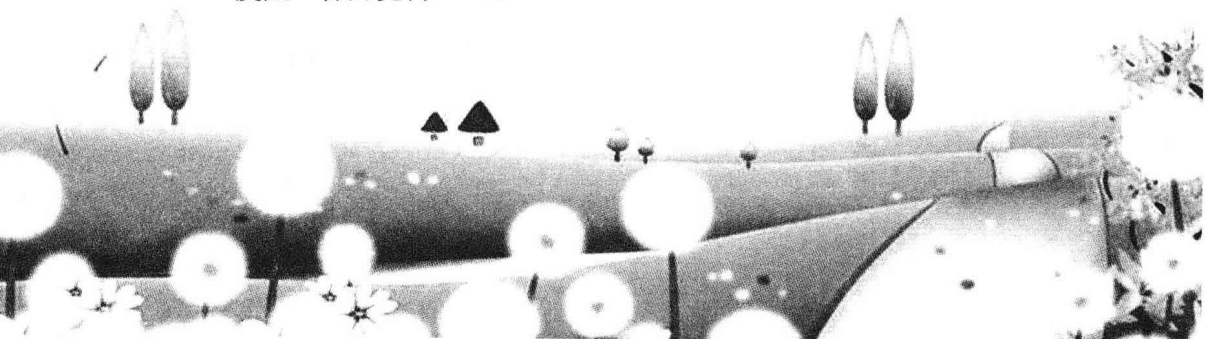
美丽心情

从爱开始

爱的手臂 / 57
有一种爱像大海 / 59
爱的行囊 / 61
妹妹的硬币 / 63
爱能使人忘掉痛苦 / 65
两棵树的守望 / 67
爱的丝语 / 69
爱是快乐之源 / 70
生命的平分 / 72
真爱在心间 / 74
鸡蛋番茄面 / 76
爱是一棵月亮树 / 78



满架茶蘼一院香 / 80
爱是一束花 / 83
爱 / 85
爱的姿势 / 87
爱的意义 / 89
爱的位置 / 91
盛满爱的陶罐 / 93
受宠若惊 / 95
两根火柴 / 97
玫瑰的谎言 / 99
怀揣两块糖 / 101
请您也吻我一下好吗 / 103

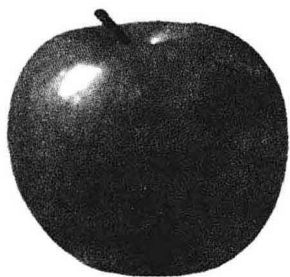




第三章

给心情做个 深呼吸

- 人活的就是自我 / 107
- 做自己的主人 / 109
- 好好爱自己 / 111
- 珍惜自己的生命 / 113
- 选好自己的人生 / 115
- 不要迷失了自我 / 117
- 踏实的完善自己 / 119
- 走好自己的路 / 121
- 找回自己 / 124
- 主宰生命 / 126
- 命运在自己手中 / 127
- 不要看轻自己 / 129
- 继续走自己的路 / 131
- 从沙粒到珍珠 / 133
- 寻找自己的星 / 135
- 真实地表现自己 / 136
- 相信你自己 / 138
- 永远看得起自己 / 140
- 要坚守自己的使命 / 141



第四章

自信的人生最美丽

- 修建自己的码头 / 145
- 选择的自信 / 146
- 重要的是自己强大起来 / 149
- 认识自己 / 151
- 相信自己 / 152
- 珍爱自己 / 153
- 细化自己的特长 / 155
- 亮出你的名字 / 156
- 我能做到 / 158
- 一个盲人的雄心壮志 / 160





一支断箭 / 162
挑战自我 / 164
没有什么是注定的 / 167
隐藏的伤疤 / 169
勇敢者的游戏 / 171
信心创造奇迹 / 173
谁把你拉向了平庸 / 174
自信就是手中的纸 / 176
自信的门 / 177
脆弱的生命也能
 创造奇迹 / 179
展示自我 / 181
能与不能来自信心 / 183
从容自信 / 185



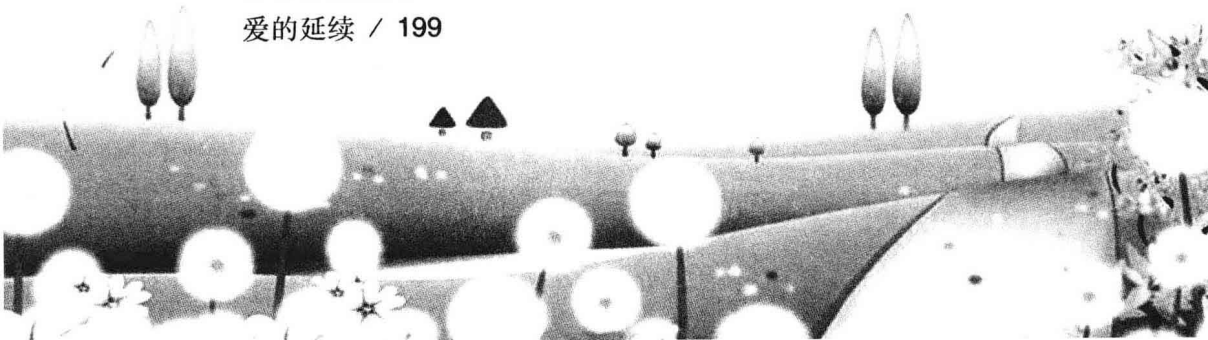
一道长长血迹 / 201
创造奇迹的母爱 / 204
照亮心灵的指明灯 / 206
父爱的高度 / 208
把爱留住 / 210
放慢生活的脚步 / 212
金色小提琴 / 215
她的照片 / 218
栽种记忆 / 221
我是来看您的 / 223



第五章

心捧亲情， 情暖今生

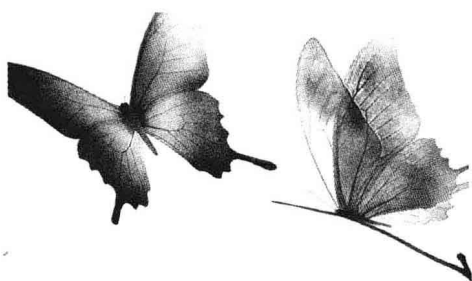
父爱要用心感受 / 189
追忆姐姐 / 192
珍惜你的家人 / 195
爱的延续 / 199



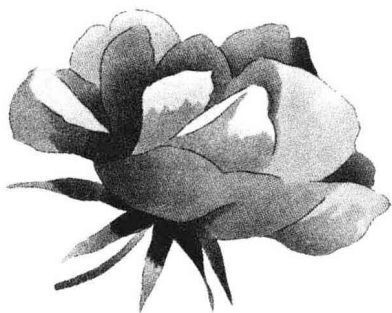


第六章

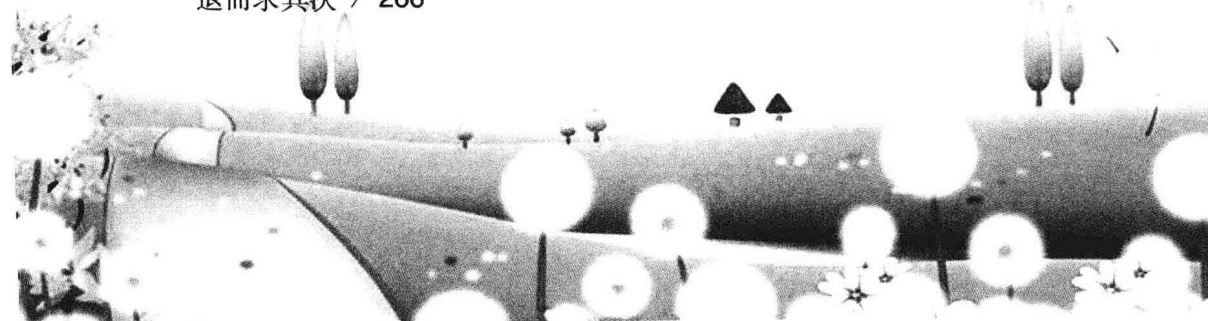
放飞心情



放弃也是一种快乐 / 227
生活不需要太多的包袱 / 228
懂得放弃是一种智慧 / 230
放下就是快乐 / 232
失败了也要昂首挺胸 / 233
什么也没得到 / 235
选择是一种智慧 / 236
微小的勇气 / 238
学会放弃烦恼 / 240
我们心里有眼睛 / 241
生命的十字架 / 243
无法挽回就学会放弃 / 245
放弃眼前利益 / 246
选择后悔 / 248
扬长避短 / 250
生命之舟 / 252
学会放弃 / 254
不愿舍弃的牛绳 / 255
放弃也是一种美丽 / 256
贝丝的观念 / 258
学会选择,懂得放弃 / 260
选择缺点 / 262
原来我也很富有 / 264
退而求其次 / 266



我的处境并不糟糕 / 268
谁能舍弃一个瓶子 / 270
苦难与不幸 / 271
这是件好事 / 273
拥有和失去成正比 / 275
完美是一种做事态度 / 277



第一章

给心情放个假

大多数人都会说因为心累，因为情困……你不妨

走出来，给自己的心情放个假，释放一下储备心头已久的郁闷，释放一下积压心底的那些不快，走出喧闹的都市，走出错综复杂的人际关系网……你试着放下手头的一切，走出罐装的城市，你可以选择空旷的原野，你可以选择浩瀚的大海边，也可以来到挺拔的高山上……



好心情成就未来

♥ 薛文晖

汤姆已经结婚十八年多了，在这段时间里，从早上起来，到他要上班的时候，他很少对自己的太太微笑，或对她说出几句话。汤姆觉得自己是百老汇心情最差的人。

后来，在汤姆参加的继续教育培训班中，他被要求准备以微笑发表一段谈话，他就决定亲自试一个星期看看。

现在，汤姆要去上班的时候，他记住要让自己的心情好起来，他就会强迫自己改变过去的形象，显得心情很好的样子对大楼的电梯管理员微笑着，说一声“早安”；他以微笑跟大楼门口的警卫打招呼；他也对地铁的检票小姐微笑；当他站在交易所时，他甚至对那些以前从没有见过自己微笑的人微笑。

汤姆很快就发现，每一个人也对他报以微笑。他以一种愉悦的心情，来对待那些满肚子牢骚的人。他一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。汤姆发现微笑带给自己更多的收入，每天都带来更多的钞票，而且自己的心情感觉越来越愉快，每一天都让人很快乐，生活充满了幸福感。

汤姆跟另一位经纪人合用一间办公室，对方的职员之一是个很讨人喜欢的年轻人。汤姆告诉那位年轻人最近自己在心情方面的体会和收获，并声称自己很为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说：“当我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常闷闷不乐的，心情总是很糟糕的人。直到最近，我才改变看法：当您微笑的时候，充满了慈祥。”

是的，我们的心情会改变我们的形象，有了好的心情，我们就会多一点笑容，而我们的笑容就是我们好意的信使。我们的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都看到皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说，我们的笑容

就像穿过乌云的太阳；尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们了解一切都是充满希望的，也就是世界是有欢乐的。而同时，因为我们的付出，因为我们的好心情为我们赢得了事业、尊重、友谊、爱情，甚至于我们的未来。

心情物语

每个人，都希望自己能够有一个好的未来，过着幸福美满的生活，其实这一切都很简单，学会微笑，学会给自己一个好心情。幸福自然而然地就会在你身边。





给自己一面心情的旗帜

♥ 凡小芬

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们给自己一面心灵的旗帜，保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，四面楚歌，也一定能看到未来的美景。

有两个重病人同住在一家大医院的小病房里。房子很小，只有一扇窗子可以看见外面的世界。其中一个病人的床靠着窗，他每天下午可以在床上坐一个小时。另外一个人则终日都得躺在床上。

靠窗的病人每次坐起来的时候，都会描绘窗外的景致给另一个人听。从窗口可以看到公园的湖，湖内有鸭子和天鹅，孩子们在那儿撒面包片，放模型船，年轻的恋人在树下携手散步，在鲜花盛开、绿草如茵的地方人们玩球嬉戏，后头一排树顶上则是美丽的天空。

另一个人倾听着，享受着每一分钟。他听见一个孩子差点跌到湖里，一个美丽的女孩穿着漂亮的夏装……朋友的诉说几乎使他感觉到自己亲眼目睹了外面发生的一切。

在一个天气晴朗的午后，他心想：为什么睡在窗边的人可以独享外头的权利呢？为什么我没有这样的机会？他觉得不是滋味，他越是这么想，就越想换位子。他一定得换才行！这天夜里，他盯着天花板想着自己的心事，另一个忽然惊醒了，拼命地咳嗽，一直想用手按铃叫护士进来。但这个人只是旁观而没有帮忙——他感到同伴的呼吸渐渐停止了。第二天早上，护士来时那人已经死了，他的尸体被静静地抬走了。



过了一段时间，这人开口问，他是否能换到靠窗户的那张床上。他们搬动他，将他换到了那张床上，他感觉很满意。人们走后，他用肘撑起自己，吃力地往窗外望……窗外只有一堵空白的墙。

如果他不起恶念，在晚上按铃帮助另一个人，他还可以听到美妙的窗外故事。可是现在一切都晚了，他看到的是什么呢？不仅是自己心灵的丑恶，还有窗外一无所有的白墙。几天之后，他在自责和忧郁中死去。

一个人只有心存美的意象，才能看到窗外的美景。命运对每一个人都是公平的，窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。



心情悟语



摆正自己的心态，一个心存美好的人，才会活得快乐、幸福，才会感到阳光灿烂、春光明媚，才能放松身心、享受人生。



宠辱不惊.....

♥ 王 震

人的一生，各有各的追求，有的人追求名誉，有的人追求金钱，有的人追求权力。然而人生的真正价值是什么？记不清哪位哲人说过：“一个生命也许只有在名利面前宠辱不惊，而又能为其他生命做出贡献的时候，才能充分显示出它的巨大力量、深层次意义和宝贵价值来。

生命的价值在于奉献，在于为社会、为他人做出贡献的大小。一个人能尽心尽力地去服务社会，帮助他人，那么生命的价值就得到了实现。生命只是一段过程，在这有限的生命中，有人拼命享受，拒绝付出，这样的人说他活着，但生命已经枯萎。珍视自己生命的价值，对生命负责的人，会尽力去做有益的事，让生命之树枝繁叶茂。

现代人喜欢以自我为中心，信奉人生如朝露，行乐须及时。这是一种自私的“我”，是小“我”，只有那种公而忘私，甘做孺子牛的“我”才是大“我”。其实，活着最重要的是对自己的生命负责。生命的价值并非想象，而是实践。花儿向这个世界吐露芬芳，对花儿本身而言，那就够了。一切事物随时在变化，倘若害怕凋零，花儿便因此而拒绝开放，这才是最愚蠢的。就像知道人会死亡，所以就悲观堕落，同样是错误的。

古希腊有一则关于金床的故事，说一位精通数学的国王，按照全体市民的身高平均数，非常精确地计算和设计了一张金床。实际上，平均值是根据小孩、年轻人、老人、侏儒、巨人等身高而得出的，整个城市没有一个真正合乎平均值的人。每当宾客来临，国王都用这张床招待他们，而且有个特殊的规定：客人必须适用这张床，床是无价之宝，不能有任何改动。于是，客人太矮就要被拉成与床一样长，客人太高就要锯掉一些适应床。那国王也许