

美丽心灵 MEILIXINLING
精彩人生 JINGCAIRENSHENG

Happiness

幸福的笑脸

Yangqi
Xingfu de xiaolian

史志敏◎主编

让我们带着对生命的感动，仰起幸福的笑脸，认真地、坦然地、快乐地面对每一天，不管那一天是晴、是阴、是雨、是雪；让感动长驻我心，因为，至少我们心中还拥有爱与感动。



内蒙古人民出版社



幸福的笑脸

Yangqi
Xingfu de xiaolian
史志敏◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

仰起幸福的笑脸/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. 仰… 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 035313 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

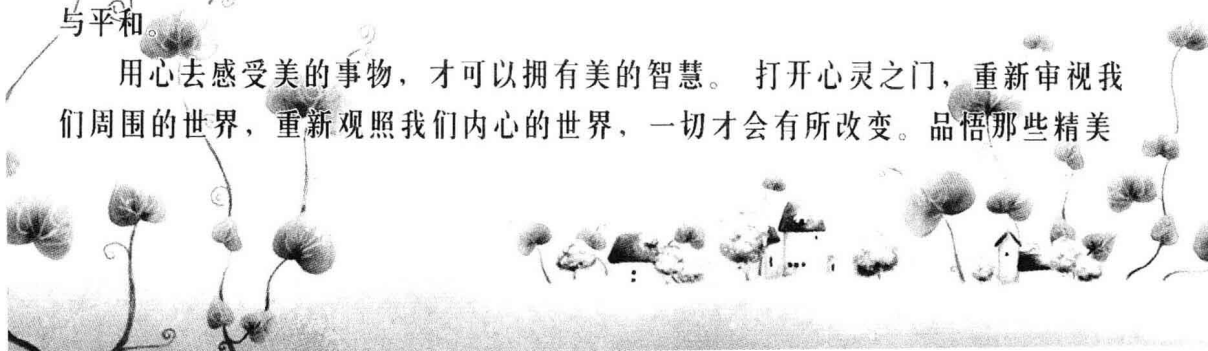
打开你喜爱的书，就走近了心灵，开始了对话与交流；推开好心情的门，就走近了人生，体悟了人生的美丽与精彩。

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

幸福就在身边

- 幸福的滋味 / 3
- 捕捉幸福 / 5
- 等待是一幸福 / 7
- 幸福是一种心境 / 9
- 幸福的秘密 / 11
- 领略幸福的真谛 / 13
- 幸福日历 / 15
- 相守的幸福 / 19
- 父亲支撑起来的幸福 / 21
- 幸福就是在一起 / 25
- 目光中的幸福 / 27
- 夸张的幸福 / 29
- 难忘的幸福时刻 / 32



- 我是最幸福的那片云 / 34
- 我诠释了幸福 / 38
- 被信任是一种幸福 / 41
- 幸福 / 43
- 幸福的记忆 / 45
- 流淌着幸福的菜园 / 49
- 幸福的谎言 / 52



第二章

仰起幸福的笑脸

期待父亲的笑 / 59

亲情处方 / 64

一生有你陪伴 / 66

找回母亲的笑容 / 68

藏在床底下的爱 / 71

亲情暖流 / 74

割舍不了的亲情 / 76

感觉到被爱 / 80

站到我的影子里 / 82

有人爱着我 / 83

鲜花中的爱 / 85

只有奇迹才能救他 / 87

一定要把心爱

之物买到手 / 89

送给母亲的礼物 / 92

做做勤杂工的活 / 95

替母亲洗脚 / 97

难以报答养育之恩 / 99



洋葱里的爱 / 101

温暖我一生的冰灯 / 103

独一无二的蓝玫瑰 / 105

永久的怀念 / 108



第三章

简单就是幸福

在逆境中学会微笑 / 113

点亮一盏心灯 / 115

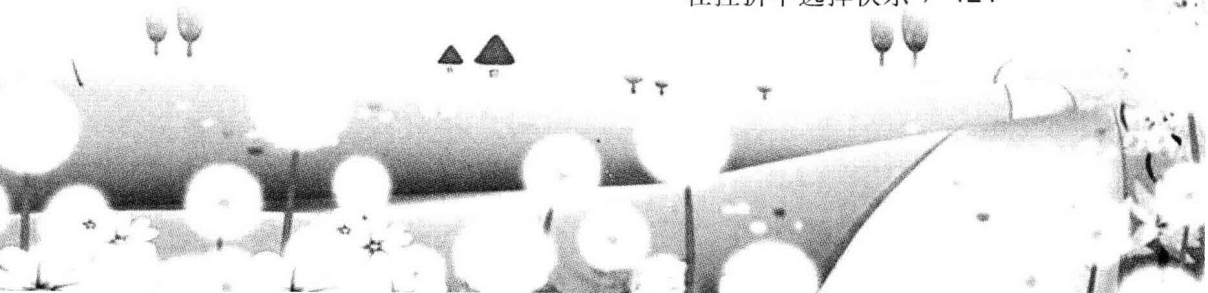
放飞心灵的风筝 / 116

快快乐乐过一生 / 118

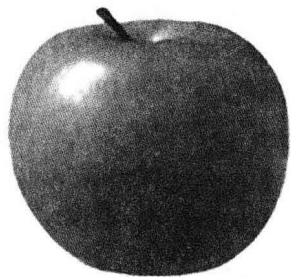
保持平和的心态 / 121

心态左右成功 / 123

在挫折中选择快乐 / 124



莫让心态乱了方寸 / 126
保持积极的心态 / 128
变换心境 / 130
让心灵先到达那个地方 / 132
不要抱怨生活 / 134
走过痛楚的心灵驿站 / 136
也许生活并没有痛苦 / 139
感 动 / 141
老人与树叶 / 143
别让灰尘落到心上 / 145

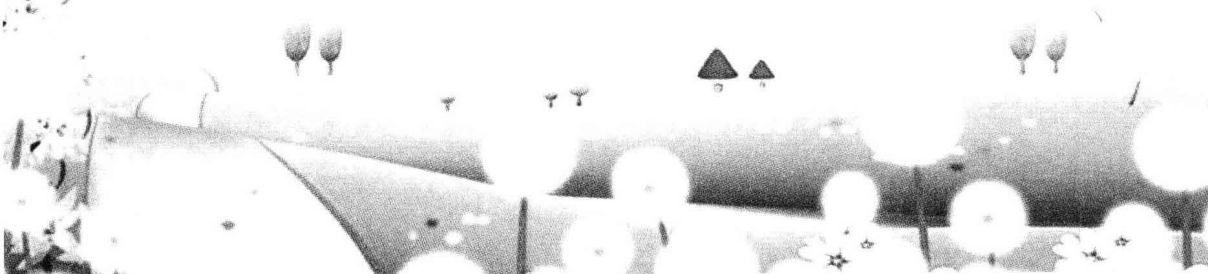


第四章

感悟生命,幸福人生

微笑面对人生 / 149
一切都会过去 / 151
打开心窗,
 天空一片蔚蓝 / 153
良好的心态可以
 改变一切 / 156
让生命中充满爱心 / 158

书写生命的彩虹 / 160
欣赏生命 / 162
生命没有过渡 / 165
扮演好人生角色 / 167
不要盲目的生活 / 169
将心比心 / 171
用心面对生活 / 172
珍惜自己的生命 / 175
选好自己的人生 / 177





第五章

幸福,就是 看到你的笑

给予比接受更快乐 / 181

相互温暖 / 183

爱能创造出力量 / 184

献出你的爱心 / 186

爱心永远 / 188

生活像金鱼一样美丽 / 190

让真爱风雨同舟 / 192

爱是永恒不败的 / 194

让爱成为习惯 / 196

真爱在于细节 / 198

爱的极致是宽容 / 199

在生活中发现爱 / 201

爱,不会受损 / 203

天使般的微笑 / 205

难得的好礼物 / 207

圣诞节快乐 / 209

心灵的良药 / 212

一位特殊的病人 / 214

一样的爱 / 216

感激在你心中感动 / 218

世界是如此美丽 / 220

带你一起飞翔 / 223

赤足天使 / 225

倾听你的心 / 227

我真的很关心你 / 229

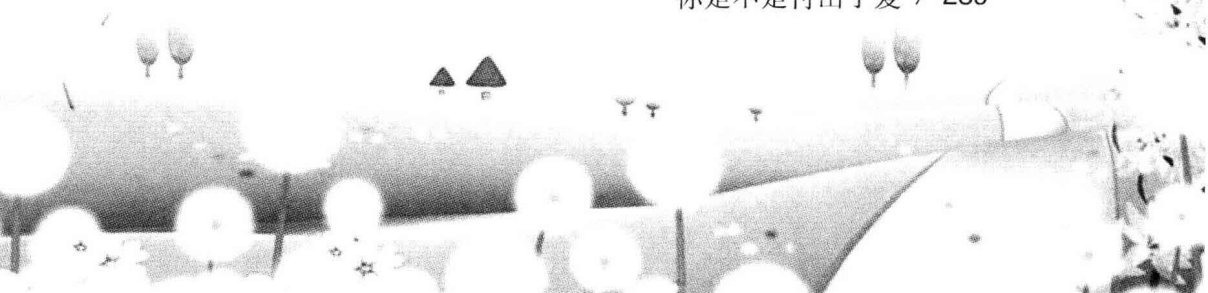
多为对方留一点余地 / 232

黑人孩子的感恩信 / 234

传递一串甜美的葡萄 / 235

爱能化解仇恨 / 237

你是不是付出了爱 / 239





第六章

活着就是幸福

高贵地活着 / 243

欣赏生活 / 245

生活是一棵长满

可能的树 / 248

活着其实很简单 / 250

活着的感觉 / 252

不能流泪就微笑 / 253

活着多好 / 255

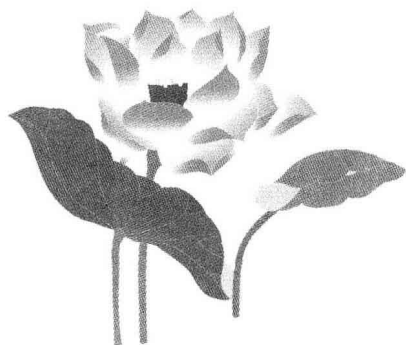
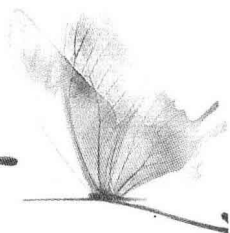
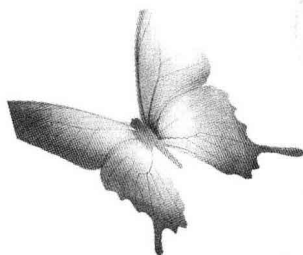
好好活着就划得来 / 257

人生最珍贵的是什么 / 259

保持一颗平常的心 / 262

用笑声来生活 / 264

生存就是福 / 266



坚强活着,就是幸福 / 267

活在当下 / 269

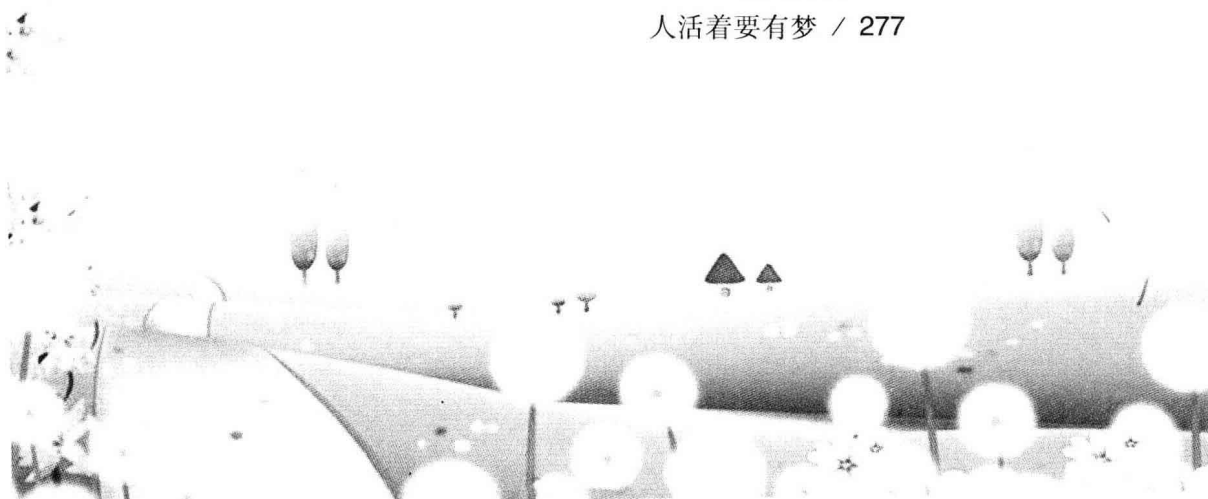
正确选择和放弃,

赢得幸福生活 / 271

懂得从生活中找乐趣 / 273

人活的就是自我 / 275

人活着要有梦 / 277



第一章

幸福就在身边

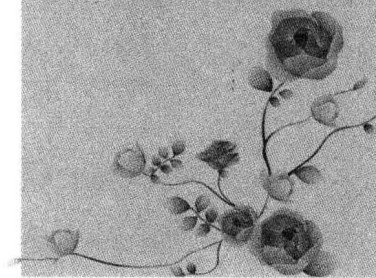
幸福如此绚丽多彩，如此令人神往，然而又有谁

不渴望幸福、等待幸福、享受幸福、回味幸福呢？你

渴望它时，它不会随叫随到，而在你不经意间它就会

悄悄地如天使般降临你的身旁。它滋润着你那快要枯

竭的心田，一阵阵笑容荡漾在你的脸庞。





幸福的滋味

♥ 马景学

那是十多年前，父亲和母亲刚刚结婚。母亲是个很能干的女人，风风火火，不但工作上干得有声有色，而且家务事也料理得井井有条，尤其烧得一手好菜。父亲简直是过着衣来伸手饭来张口的少爷生活。所有人都羡慕父亲，说娶到母亲真是一生的福气。有个周末，家里要来客，母亲忙不过来，就叫父亲帮忙递递菜递递碗什么的。千呼万唤，父亲却只应着不挪步，眼睛都不肯从书本上移开一下儿。油锅“呼”地着了火，母亲又气又急，手忙脚乱间还把锅打翻了，结果烫伤了脚。

父亲当时肠子都悔青了。母亲卧床那些日子，突然变得很爱吃鱼。那时，生活水平那么低，吃鱼吃肉一般是过年过节才有的奢侈。母亲的伤，其实已经花了很多钱，几个朋友那里都已经借遍了。所以，给母亲买过两次鱼以后，经济捉襟见肘的父亲就只有愧疚和无奈了。

大约过了一个星期，父亲在晚饭时间兴冲冲端了一盘菜放到母亲面前。母亲吃了一口，说不出是什么鱼，细细咀嚼，发现不是鱼肉，却有鱼的鲜香滋味。父亲得意洋洋地笑：“这叫鱼香茄子，味道好吧？”

原来，父亲托朋友找了一个食堂大厨拜师学艺。人家本来不肯教的，但他好说歹说，大厨师感动了，才把这门绝活教给他。家常菜其实是很难做的，靠手艺。父亲学了一个星期，才有点眉目。他像献宝一样，不停地问母亲：“好吃吗？”还说，以后再不袖手旁观了，一定会帮母亲一起做家务活。母亲一边吃，一边掉眼泪，眼泪和着菜，全都是幸福的滋味。



幸福悟语

被爱是一种幸福，但不是理所当然，为爱你的人付出爱才是一个人应当做的。那时，她会为你那份体贴而感动，而更加爱你。





捕捉幸福

♥ 陈家祺

今天光线出奇的好。收拾房间时，我看到了久违的莱卡 M7。上次拿起它还是在第三个孩子出世之前——那时我是《居室与庭院》杂志的专职摄影师。为了照顾儿子和双胞胎女儿，我请了1年的长假，所以我现在的官衔是幼儿园主任、24小时清洁工、全职厨娘。虽然手头有一大堆事情要做，但这部落满灰尘的手动相机激起了我的创作欲。离圣诞节还有两个月，为什么不给孩子们拍张生活照，印在贺年卡上，寄给亲戚朋友和杂志社的同事们呢？

事不宜迟，我给孩子们换上一整套节日服装。孪生女儿两岁，小儿子六个月，给他们换衣服本身就是项不小的工程。更糟糕的是，他们的打算跟我的完全不同。我希望他们：①坐好；②微笑；③睁眼；④不流口水；⑤不吃手指，同时满足以上五条要求。而女儿们的计划是：流口水、跑、蹦、跳、掐住弟弟的脖子。偶尔她们也会安静两秒钟，用或愤怒，或痴呆，或忧郁的眼神盯着镜头，一丝笑容也没有。即使为脾气最古怪的明星拍照，也没这么麻烦过！不一会儿，我就觉得筋疲力尽了。

户外阳光明媚，天气温暖，地上铺满橘红色的落叶。我决定改拍外景。或许小冤家们会被秋日的美景吸引，我就可以趁机抓拍下完美的照片，皆大欢喜。

他们的确被吸引了。小儿子以为自己是只大号垃圾袋，正在以惊人的速度往嘴里塞着落叶。女儿们开始像真空自由离子那样狂舞。

我知道，此时最明智的选择是把莱卡 M7 物归原处，放弃捕捉完美镜头的打算。

但对我来说今天不仅仅是拍圣诞卡照片那么简单。我曾经是个成绩斐然的摄影师，但半年来，为了照顾孩子，我远离了工作、同事、好友。

这张照片是发给世界的证明书，证明我是个成功的母亲，证明我休长假的选择是正确的。

我在心里想像着完美的照片：孩子们打扮得整齐漂亮、脸上带着自然的笑容、眼神透出机智灵敏。对，我要让别人都看到我的幸福与骄傲。

想到这里，我血压升高，斗志昂扬，一场痛苦惨烈的战斗打响了。我劝说、我引诱、我命令、我威胁，全都没用。

胶卷每缩一格，我的绝望也加深一层。难道他们就不能按我的意图做一次吗？我彻底绝望了。上帝，请赐予我两秒钟的奇迹吧！我只要一张照片，一个能展示幸福生活的镜头。

就在这时，上帝显灵了。三个活宝同时定格，转头，微笑。人物表情、构图、光线、色彩都完美无缺。取景框里的画面是我一生中最完美的作品。屏住呼吸，深深按下快门，我感到无比激动自豪。指尖随按钮下沉，停住……怎么没变化？没有快门关闭的轻响，没有按钮弹起的快感——相机里没有胶卷了！我错过了这辈子最完美的照片！

仿佛电影中的特殊效果，一切进入静音慢镜头，我慢慢放下相机，静静地坐在10月午后金色的阳光里，看着小家伙们尽情品尝大自然的乐趣。他们沉浸在自己的世界里，根本不在乎别人怎么看，衣服是否整洁，姿态是否优雅。他们奔跑、追逐、旋转、大捧大捧地挥洒着红叶。他们在享受生活，而不是要征服它，控制它，或是证明它。

紧张了一整天的精神突然放松了，我突然发现眼前的一切是多么完美。幸福根本不能用人造的机械定格，也无需用底片来证明，更不必向任何人展示。从那一刻起，我不再是捕捉幸福的摄影师，而是一个沉浸在幸福中的母亲。我没有拍到圣诞卡照片，却发现了世间最美好的画面。

幸福根本不能用人造的机械定格，也无需用底片来证明，更不必向任何人展示。



等待是一幸福

♥ 王文吉

有个年轻的小伙子，缺乏耐心，做什么事情都很急躁。有一次他与情人约会，去的太早了，姑娘还没来，他站在大树下面长吁短叹：“为什么连约会都要等待呢？做什么事都让人不开心！”

正在这个时候，一个神仙出现在他的面前，给了他一个钟表，说：“当你想要时间变快的时候，只要拨动钟表，就可以事如所愿。”

小伙子高兴极了，他把钟表向前拨动了一小格，情人马上出现在了眼前。他想：“如果现在就能结婚就更好了。”于是他又转动了钟表。婚礼上，他和情人并肩而坐，悠扬的音乐和醉人的美酒都出现了。

他又想：“现在如果就是洞房花烛夜多好呀！”于是他又转动了钟表。屋子里就只剩下了他们两个人。

他心中的愿望层出不穷，于是不停地拨动钟表，得到了房子、吵闹的孩子，还有树上丰硕的果实……

时间就这样飞快地过去了，生命很快就要走到尽头了。临死之时，他开始后悔自己以前做任何事都那么急切，还没有认真享受生活，生命已经走到了尽头。如果可以重新来过，他一定可以等待的，但是后悔已经晚了，因为那个神仙告诉过他，那个钟表只能向前转不能向后转。他躺在床上后悔莫及，痛哭流涕。

就在这时，可爱的情人突然出现在自己眼前，她还是那么年轻美丽，周围鸟语花香，蓝天白云，小鸟悠闲地在草地上吃着虫子，好可爱的一天呀！原来刚才的情形只是一场梦。

他高兴地跳起来，拉着情人的手说：“亲爱的，等你真是一种幸福！”