

美丽心灵
MEILIXINLING
JINGCAIRENSHENG
精彩人生

微笑是一种风度，拥有热情与友善；微笑是一个人最好的名片，为你树立生活的信心；微笑是一种无声的音乐，但却令人陶醉。给自己一个微笑，给他人一个微笑，笑一笑，生活将变得更美好！

美好
Fine

笑一笑，生活更

Xiaoyixiao
Shenghuo gengmeihao
史志敏◎主编



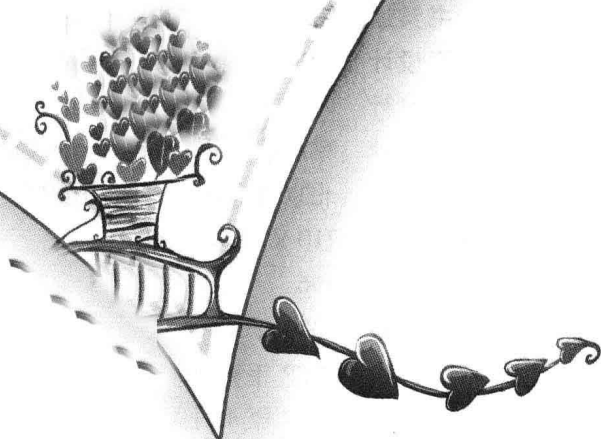
内蒙古人民出版社

美丽心灵 MEILIXINLING
精彩人生 JINGCAIRENSHENG



笑一笑，生活更好

Xiaoyixiao
Shenghuo gengmeihao
史志敏◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

笑一笑,生活更美好/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)

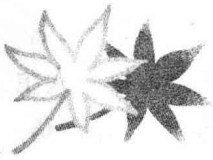
ISBN 978 - 7 - 204 - 09985 - 6

I. 笑… 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 035306 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



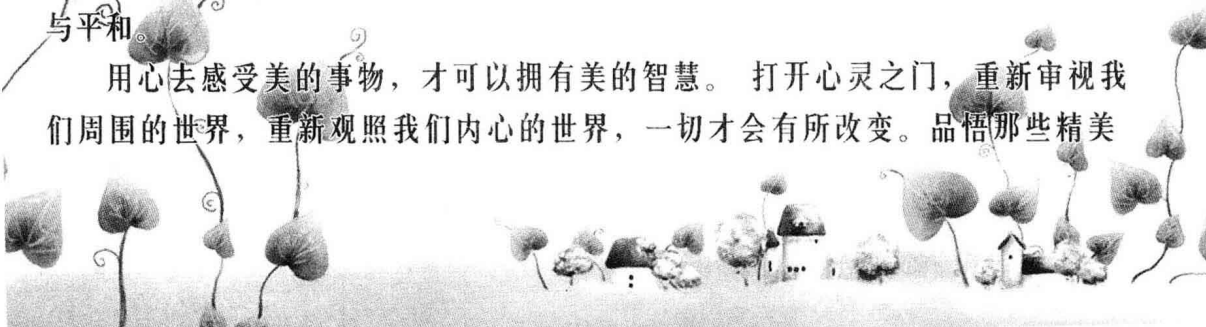
打开你喜爱的书，就走近了心灵，开始了对话与交流；推开好心情的门，就走近了人生，体悟了人生的美丽与精彩。

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。品悟那些精美





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

笑一笑,生活更美好

淡化你的痛苦 / 3

放下包袱走路 / 5

甩掉烦恼 / 6

忘记苦难 / 8

别让灰尘落到心上 / 10

变换心境 / 12

心态比环境更重要 / 14

不必放在心上 / 16

正视失败 / 18

风景不在对岸 / 20

自己决定自己的选择 / 21

不失望,就有希望 / 23

懂得寻找乐趣 / 25



心态最重要 / 27

给自己放松一下 / 28

必须坚强地活下去 / 29

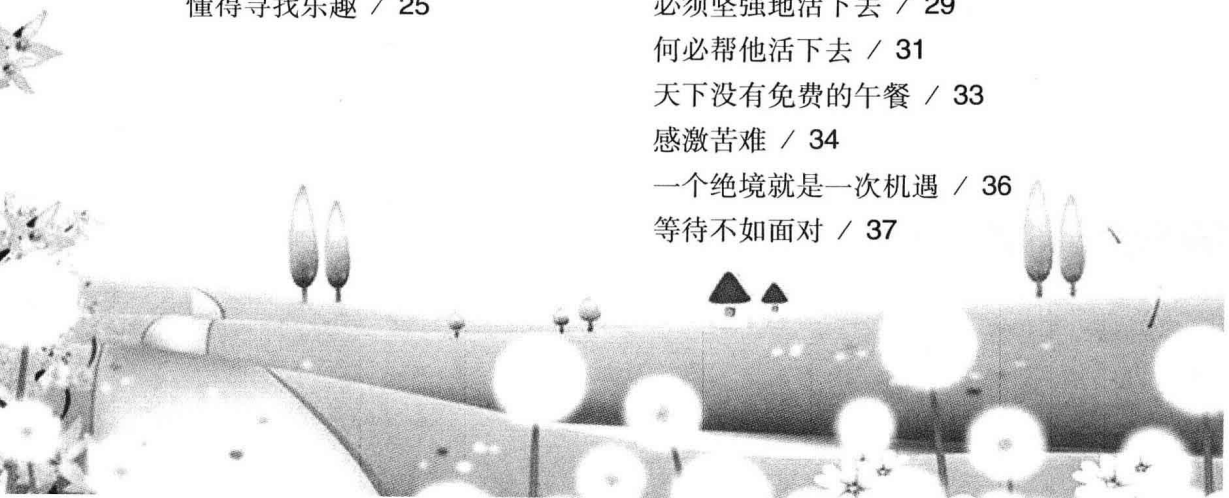
何必帮他活下去 / 31

天下没有免费的午餐 / 33

感激苦难 / 34

一个绝境就是一次机遇 / 36

等待不如面对 / 37





每一天,都要开心活着 / 39

走出心灵的沙漠 / 42

真心拥抱生活 / 44

挺起你的胸膛 / 47



第二章

感悟生活

美好人生

生活会美得让你流泪 / 51

品味生活 / 54

这就是生活 / 56

生活不需要假如 / 58

人生很精彩 / 60

学会感动 / 63

爱使人重生 / 65

常怀一颗善心 / 67

不要太多欲望 / 70

逃避不是办法 / 72

正视自己的恐惧 / 74

将心比心 / 76

压力是自己找的 / 77



从沙粒到珍珠 / 78

学会选择 / 80

抬起头来走路 / 82

富有不等于快乐 / 84

勇敢活下去 / 86

适当改变生活方式 / 88

最人性的就是最好的 / 91

生活是会重复的 / 93

掌控人生灿烂的时光 / 95



第三章

每天给自己

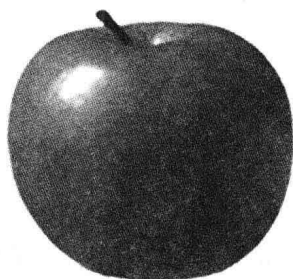
一个希望

用信念战胜困难 / 99

尝试动一下手指 / 101



命运的门铃 / 103
下一次就是你 / 104
每天给自己一个希望 / 106
把握住现在 / 108
执着地去敲成功之门 / 110
请再试一次 / 113
坚守你的高贵 / 116
成功需要多长时间 / 118
让不可能的事情
 成为可能 / 120
绝望是希望的开始 / 122
坚信你自己的优势 / 124
阳光总照在你的肩上 / 126
男孩心中的梦 / 128
怎样才能走出沙漠 / 130
生存的信念 / 132
不甘平庸 / 134
正确运用聪明才智 / 136
正确把握机会 / 138
不再想当拳击家 / 141
不甘过三流的人生 / 144
拿性命去换一个答案 / 146
彩虹总现风雨后 / 148



第四章

笑看风雨人生

那张 X 光胶片 / 153
为失败而笑 / 155
困难,就这样被克服 / 157
不要总是多虑 / 159
寻找另一种境界 / 161
除去不必要的心墙 / 162
找寻最适合自己的 / 164
脱掉你的外套 / 166
失败了再爬起来 / 167



你还拥有满天的星星 / 169

微笑面对人生 / 171

保持一颗平常的心 / 173

留住阳光 / 175

保持平和的心态 / 177



第五章

点燃生活的激情

每一天都是一份礼物 / 181

每个人都是自己

最好的建筑师 / 183

改变人生的一次经历 / 185

生活的勇气 / 187

积极面对人生 / 189

生活就是一面镜子 / 191

不放弃任何希望 / 193

从自身找原因 / 195

让心灵先到达

那个地方 / 197

不要抱怨生活 / 199



细微之处 / 201

最出色的地方 / 203



第六章

体会幸福

捕捉幸福 / 207

简单就是快乐 / 209

好梦境源自好心境 / 211

珍惜是福 / 215

幸福是一种感觉 / 217

幸福日历 / 218

生存就是福 / 222

幸福在于你的态度 / 223

幸福是一种

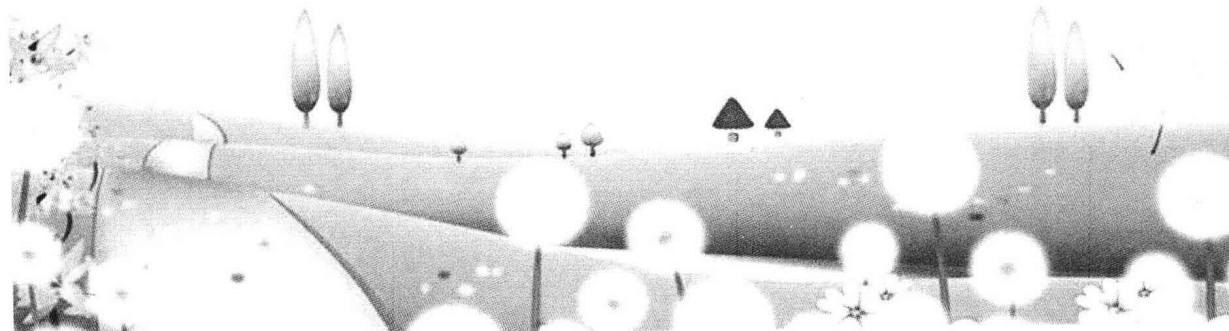
灵魂的香味 / 224



悲观也是福 / 226
每天抽出一小时 / 228
不快乐的滑稽大师 / 231
最重要的部位 / 233
用心聆听 / 235
黄色曲别针 / 237
感动 / 239
最好的礼物 / 241
爱的奇迹 / 244
眼中的爱 / 245
天使曾经来过 / 246
一样的爱 / 249
感激在你心中感动 / 251
带你一起飞翔 / 253
世界是如此美丽 / 255



成功与境遇无关 / 258
坠毁之谜 / 259
低姿态进入 / 261
艾尔比的水彩笔 / 263
出租车上的运气 / 266
善恶一念间 / 269
用比自己更优秀的人 / 272
毛毛虫是怎样
 变成蝴蝶的 / 274
要用真心回报 / 277

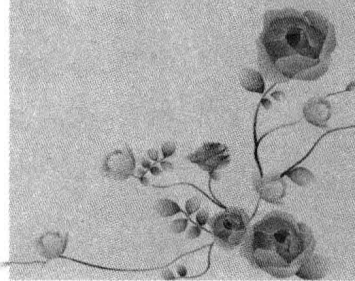


第一章

笑一笑，生活更美好

人生如梦，岁月无情，蓦然回首，才发现人活着是一种心情，穷也好，富也好，得也好，失也好，一切都是过眼云烟，心情好，一切都好。

笑一笑，你会感到生活要比你想象的更美好。让我们一起努力吧，努力去做，你一样会很出色。相信我们都会是主宰自己人生的主人。相信我们的生活都将是辉煌而又有色彩的！没有什么大不了的，笑一笑，我们的生活更美好！





淡化你的痛苦

♥ 陈 耀

法国纪录片《微观世界》中有这样一个场景：一只屎壳郎推着一个粪球，在并不平坦的山路上奔走着，路上有许许多多的沙砾和土块，然而，它推的速度并不慢。

在路正前方的不远处，一根植物的刺直挺挺地斜长在路面上，根部粗大，顶端尖锐，格外显眼。也许是冥冥之中的安排，屎壳郎偏偏奔这个方向来了，它推的那个粪球一下子扎在了这根“巨刺”上。

然而，屎壳郎似乎并没有发现自己已经陷入困境。它正着推了一会儿，不见动静。它又倒着往前顶，还是不见效。它还推走了周边的土块，试图从侧边使劲——该想的办法它都想到了。但粪球依旧深深地扎在那根刺上，没有任何出来的迹象。

我不禁为它的锲而不舍好笑，因为对于这样一只卑小而智力低微的动物来说，实在是不会解决好这么大的一个“难题”的。就在我暗自嘲笑它，并等着看它失败之后如何沮丧离去时，它突然绕到了粪球的另一面，只轻轻一顶，“咕噜”一声，顽固的粪球便从那根刺上“脱身”出来。

它赢了。

没有胜利之后的欢呼，也没有冲出困境后的长吁短叹。赢了之后的屎壳郎，就像刚才什么也没有发生过一样，它几乎没有做任何停留，就推着粪球急匆匆地向前去了。只留下我这样的观众，在这个场景面前痴痴发呆。

也许在生活的道路上，它已经习惯了这样的场景；也许它活着，根本不需要像人一样，需要许许多多的“智慧”；也许在它的生命概念中，根本就不懂得输赢。推得过去，是生活；推不过去，也是一样地生活。

由此想来，也许生活原本就没有痛苦。人比动物多的只是计较得失的智慧以及感受痛苦的智慧。

快乐箴言

也许生活原本就没有痛苦。人比动物多的只是计较得失的智慧以及感受痛苦的智慧。





放下包袱走路

♥ 于 云

一个青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点：我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为长久的呼喊而嘶哑……为什么我还不能找到心中的阳光？”

大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“它对我可重要了。里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才有勇气走到您这里来。”

于是，大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说：“你扛着船赶路吧！”青年很惊讶，“它那么沉，我扛得动吗？”“是的，孩子，你扛不动它。”大师微微一笑，说：“过河时，船是有用的。但过了河，我们就要放下船赶路。否则，它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的，它使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

青年放下包袱，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前快得多。



快乐箴言



生命是可以不必如此沉重的。打开你心中的锁，放下压在你心头的包袱，带着轻松上路，去实现你圆圆的梦。

甩掉烦恼.....

♥ 赵淑敏

小时候母亲给我讲了一个叫“蓝鸟”的故事：

一个美丽可人的小女孩正在舒适温暖的家中做功课，突然窗口飞来了一只毛色鲜丽的蓝鸟，蓝鸟不停地在歌唱，它的歌声缤纷悦耳，使人仿佛看到一座镶满了不同玉石的宝山，璀璨夺目。小女孩被蓝鸟深深地吸引着，不由自主地放下了功课，走出了温暖的家门，追随着蓝鸟及它那一路上逶迤着的美丽歌声。不久，蓝鸟飞回林中转瞬便失去了踪影，小女孩在林中流连，不断呼着蓝鸟的名字，希望再听见它那使人心生喜悦的歌声。可惜的是，蓝鸟不再出现，小女孩失望得悲伤痛哭，一直等到太阳快要下山了，才无奈地回家了。

家里亮着温柔灯光，爸妈一见到小女孩立即破涕为笑，把她拥在怀里久久不放，说：“在家里舒舒服服的，为什么乱跑到外使爸妈担心呢？”小女孩说为了去找蓝鸟，妈妈指指窗口说：“唉！傻孩子，蓝鸟不是整天都在家里唱个不停吗！”

原来，很多时候所谓快乐和内心的清明其实一直未曾离开我们。只是我们身在这红尘万丈、光影斑斓的人间，不免会被种种五光十色的影像玄惑而终致迷失了自己。我们本来一如明镜般洁净无染的水晶之心，便会慢慢地为红尘中的风雨所侵蚀、所熏染、所蒙蔽、所牵引，使我们只能在经验的世界中不由自主地随包罗万象的处境而不停转动。我们没有一刻能停下来喘息，以曾经清凉剔透的心来观照生命中圆融无碍的云月溪山，或静静地欣赏这熨热人间中美丽绽放的出水莲，享受荷塘中温柔拂过的阵阵凉风……

我们之所以烦恼，只因为我们的内心不安。



活在这复杂的人世，烦恼一直未曾也永远不会离开我们，但我们也不要忘记，生命中有死亡的悲痛，是因为它同时有生的喜悦；生命中有衰老的无奈，是因为它同时有青春的飞扬。而这些也都不过是现象世界中的曲折。就从现在起，让我们将我们那颗原来是安静明亮的心安定下来，再以这如金刚石柱般坚定不移的个性，自由出入于世界的烦恼与菩提。



快乐箴言



很多时候，我们之所以烦恼，只因为我们的不安。

