

找个理由 干杯

Zhangge
Jin
Ganbei
一道真正梳理心灵的“精神大餐”

金跃军/编著

我只知道，

生活是美好的，理想是伟大的，

爱情是不朽的，工作是快乐的，

无论何时何地，我都会拿出感恩的心情，

找个理由与生活干杯。

——冰心

中国纺织出版社

找个理由 干杯

Zhaoge
Ganbei
一道真正梳理心灵的“精神大餐”

金跃军/编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

《找个理由干杯》一书是作者根据自己的人生际遇和体会,结合大量经典的、充满智慧的故事,为读者朋友奉上的一道“精神大餐”。从本书中你可以体会到快乐无处不在,但它需要我们寻找;拆开了心里那堵厚厚的墙,才能与外界进行良好的沟通;爱能化解一切,包括恨。

《找个理由干杯》一书提醒人们:要珍惜生命中现存的美好事物,不要在浪费了美好的时光之后,才懂得生命的可贵。

就像冰心说的一样:我只知道,生活是美好的,理想是伟大的,爱情是不朽的,工作是快乐的,无论何时何地,我都会拿出感恩的心情,找个理由与生活干杯。

图书在版编目(CIP)数据

找个理由干杯/金跃军 编著. —北京:中国纺织出版社, 2003.11

ISBN 7-5064-2751-6/B·0055

I. 找... II. 金... III. 人生哲理—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083275 号

策划编辑:詹琰 特约编辑:姜冰

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京飞达印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2003年11月第1版第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7

字数:154千字 印数:1-6000 定价:18.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

世事繁杂,人生多变。因此许多人总是把活得很累,活得很窝囊,活得很贫穷的主要原因归结于外界,却从来没有审视过自己心态的好坏。英国著名文豪狄更斯曾经说过:“一个健全的心态,比一百种智慧都有力量。”这句不朽的名言告诉我们一个真理:你有什么样的心态,就会有什么样的人生。

人的命运是完全可以自己去选择和主宰的,面对同一件事,你用乐观的态度去对待它,其结果是欢乐满天,你用消极的态度去对待它,便会忧愁满地。其实,人生总有不幸的一面,需要你能坦然地面对这一切,正视挫折,把困难看做是人生的必然经历,不以挫折的多少作为是否快乐与幸福的衡量标准,而真正懂得快乐与幸福就在日常生活的每一件小事中,它需要我们用心地去找寻和感受。惟有这样的人,才是人类中真正聪明能干的人,也是最具生存智慧的人。

《找个理由干杯》一书是作者自己的人生际遇和体会,结合大量经典的、充满智慧的故事,为读者朋友奉上的的一道“精神大餐”。你从这本书中可以体会到,快乐无处不在,但它需要我们寻找;拆开了心里那堵厚厚的墙,才能与外界进行良好的沟通;爱能化解一切,包括恨。

《找个理由干杯》一书提醒人们:要珍惜生命中现有的美好事物,不要在浪费了美好的时光之后,才懂得生命的可贵。因此,请不断叮咛自己:叩响心灵的门环;快乐需要自己寻找;贪婪是一种贫穷;爱是最伟大的力量;挥动信念的旗帜;把身与心都带回家;找个理由干杯。

朋友,当你逐页阅读本书时,你将会明白这样一个道理:人在旅途,能为他人、为社会,尽了努力,能让别人觉得你不是一个可有可无的人,你的生命才有意义。

目 录

第一辑 叩响心灵的门环/1

世间最美妙的音乐，藏在每个人的内心深处，但是很少有人得以聆听，只有那些不时叩响心灵门环的人，才有机会欣赏。

——莫扎特

心灯/2

最美是心情/3

给自己画一扇窗/4

冲出心理牢笼/5

静中得/7

灵魂的港湾/8

散兵坑/9

沉思生活/10

保持心灵的安详/11

呵护心灵/12

款待心灵/13

在平静中思考/15

心亮如镜/16

心灵之花/17

忙中静趣/18

瓷碗的故事/19

心灵的眼睛/20

适时地清理心结/21

发掘内心的宁静/23

听雪/24

改说“下一次”/25

装出一份好心情/26

找个理由干杯

第二辑 快乐需要自己去寻找/27

快乐不在于外而在于心灵,它可以在任何地方获得,也可能在任何地方都得不到。但有一点倒是真的,那就是快乐需要你自己去寻找。

——贺拉斯

- 快乐就藏在你身边/28
- 全然的快乐来自瞬间/29
- 邂逅经典/31
- 拥有现在就拥有快乐/32
- 选择快乐就能快乐/35
- 在音乐声中舞蹈/36
- 以自己的方式活着/37
- 快乐是休闲天使/39
- 寻回童心/40
- 清理人生/41
- 多一分钟享受快乐/43
- 做个快乐的不倒翁/44
- 多些感性织出浪漫/47
- 寻找快乐的情趣/48
- 飞不出天堂的鸟/49
- 快乐的阿 B/50
- 蛋糕人生/51
- 快乐是一种流动的空气/53
- 天空有鸟儿飞过/54
- 阿诺的碑文/55
- 态度可以改变/56

第三辑 贪婪是一种贫穷/57

人类在各个阶段有不同的欲望,这不是我们的错,我们的错处是不能使自己的欲望接受理智的规范与约束,这中间的分别不是没有欲望,而是没有管束欲望的能力与克服欲望的功夫。

——洛克

可怜的祈祷者/58

生命的高度/59

放手/60

关于金钱/61

付出/62

失去太阳,你将获得星星/63

欲望的锁链/65

富有/67

鸟与人/68

一枚金币的代价/71

心灵的锁/73

心里贫穷/74

手攥钱袋的穷人/75

不停抱怨的鱼/76

新农夫与蛇/78

上帝与兔子/79

希望的灯塔/81

找个理由于杯

第四辑 爱是最伟大的力量/83

不要长久地仇恨任何人与事，这种心态焚烧起来如同炼狱般地痛苦，真正受到伤害的只有自己。正如《圣经》所说：爱，是最伟大的力量，它能掩盖许多的罪与恨。

——三毛

爱，无以计量/84

一封匿名求爱信/85

蚂蚁与天鹅/87

我要用全身心的爱来迎接今天/88

让她快乐/90

爱是一种感激/91

一朵半开的玫瑰/92

祝你生日快乐/93

卖棉衣的和卖馒头的/94

乌鱼/95

一个半朋友/97

真诚的力量/98

忘记感恩/99

给自己铺路/100

红苹果爱情/101

亲情/103

生死永相依/104

另一只壁虎/105

父与子/106

生命留言/107

一个孩子的理想/109

种植春天/110

为他人开一朵花/111

爱情的味道/112

幸福玫瑰/113

诺贝尔的遗嘱/114

临刑前的阅读/115

买个奇迹/117

白求恩的遗嘱/119

爱的劳役/121

哑夫妻/123

一个人应当有爱/124

为我而美丽/125

爱在心的深处/126

爱是永远的探望/127

第五辑 挥动信念的旗帜/129

信念可以把人世间的忧愁踩在脚下,然后让心灵去振翅高飞。
它像万里晴空,把爱的阳光普照给所有的人。

——普希金

- 一壶救命沙/130
- 脚比路长/131
- 万分之一的机会/132
- 保持你的愿望五十年/133
- 旋转的门/134
- 故事三则/135
- 夏娃的十二个孩子/137
- 新年的钟声/139
- 只要上进的空间/140
- 豁达/141
- 尚书村的秘密/145
- 飞翔的梦想/147
- 困驴的启示/148
- 乞丐的忠告/149
- 探索幸福的人/151
- 按时看日出/153
- 寻找天堂/155
- 希望的药方/156

找个理由干杯

第六辑 把身与心都带回家/157

家，是我们身体和灵魂的根据地，无论人生的路途有多遥远，家——永远是行者最后的栖息地。把身与心都带回家，让风尘中所有的辛酸与欢乐，暂时搁浅。

——张爱铃

- 脱去烦恼进家/158
- 铺一条回家的路/159
- 艺术的故乡/160
- 思亲鞋/163
- 编织快乐家园/165
- 回家的路上/167
- 听，开门的声音/168
- 把身与心都带回家/169
- 老头子总是不会错/170
- 提着灯笼回家/171
- 家的定义是舒适/173
- 家——丈夫——妻子/175

第七辑 找个理由干杯/177

我只知道,我的生活是美好的,理想是伟大的,爱情是不朽的,工作是快乐的,无论何时何地,我都会拿出感恩的心情,找个理由与生活干杯。

——冰心

爱与被爱/178

当太阳升起之时/179

永恒/180

真假玫瑰花环/181

被上帝咬过的苹果/182

艺术地生活/183

感谢那道伤口/185

领路的盲妇/187

生命不怕感染/189

美丽因生命而存在/190

飞蛾救险/191

珍惜生命/192

我一定在那儿等你/193

感念的机场/195

回偿甘美人生/197

埋下一颗心灵的种子/199

用心与感恩/200

生活需要清点/201

一分钟/202

生活不可以粗糙/203

漏掉的阳光/204

善良的底层人们/205

找个理由干杯/207



第一辑

叩响心灵的门环

世间最美妙的音乐,藏在每个人的内心深处,但是很少有人得以聆听,只有那些不时叩响心灵门环的人,才有机会欣赏。

——莫扎特

心灯

一灯大师是一位得道的高僧，世人传说大师藏有一盏宝灯，灯心镶着历时 500 年在千尺海下育出的硕大的夜明珠。如果哪个人有幸得到珠光的照耀，那他便品性高洁，备受世人敬重。

也有人传言，说大师门下 3 个弟子。他的 3 个弟子曾跪拜求教怎样才能得此稀世珍宝。大师说，世人可分三品：时常损人利己者为下品，因其心灵已落灰尘；偶尔损人利己者为中品，心儿红、白相浸，如立悬崖之边；终生不损人利己者为上品，情心洁，为世人所敬。人心本是水晶之体，容不得灰尘缠绕。所以，红尘中常要擦拭，方可进得品位。

大师给 3 个弟子每人发了一本“良知簿”，嘱咐他们分头下山化斋。与世人交往时凡做损人利己之事都要详记下来，每记一笔视为心灵除尘一次。10 年后持“良知簿”回来见他，最后通过大师对他们的行为做出评价，以确认最后拥有此盏宝灯的人选。

转眼 10 年过去，3 人回来见大师，门人告知说大师出游需耐心等待。在等待大师的日子里，3 人不断地看自己的“良知簿”，回味上面记下的大大小的损人利己行为。后又相互评鉴，进而反思、自责。随着时光的流逝，终有一日，3 人忽然醒悟，那盏“传世宝灯”本就挂在自己心里。一个人，如果他的心灵没有灰尘，就能永远华光闪烁……

我们每个人的内心都有一张“心灵的记录单”，每个人的所言所行，不管是否愿意，都要一次不少地真实地记录在案。面对世人，敢敞开自己“心灵的记录单”，经得起他人的查看，他的一生，就能高挺着自己的脊梁，走出属于自我的一条光明大道。

苍
窗
丝
语

人生最完美的结局，不是临终前查看物质宝盒这朵烟花有多丰饶，而是在走的时候，能带着一颗干净的心，那样，生命之灯便永不熄灭。

最美是心情

前几年有个关于洗发水的广告，画面是一个少女在游泳，隔壁一位上了年纪的阿姨，非常羡慕地说：“这位小姐好了不起，这么多年了，身材相貌一点儿没变。”

阿姨不知道，不变的是广告；拍广告的少女，拍了广告后，就像所有的人，一直在变。

心情也应随着事情的转变而变化。经常会遇到不顺心、不如意的事，我们面对它的时候何不换一种心情呢？

有一位小女孩去农村爷爷的蔬菜大棚里玩，看中一个大西瓜，想摘下来。

“那个大西瓜不能摘。”爷爷说。

“可是，我真的想要。”女孩说。

爷爷指着一个很小的西瓜说：“那个怎么样？”

“我就要那个，”女孩说，“不过，先让它留在那里，我过几天再来摘。”

小女孩是聪明的，它懂得西瓜可以随着时间的增长而增大。

年少时，看父母怎么看都不顺眼。这样的愚昧，你我不也有过吗？长大了，看看他们其实都是那样的可亲可敬的大好人。不是他们改变了什么；进步的是我们自己。

“人生不如意，十之八九。”讲多了，相信了，许多人便有了悲观消极的情绪，提到任何事情，总想到阴暗的、不好的结果。

现在，许多朋友把美好的东西都寄托在网络中，去那里寻找美，而脱离了现实，这不能不说是一种悲哀。

管窥丝语：

日常生活是人生最大的经营场，要是我们都能有美好的心情，世界是真的可以美好起来的。

给自己画一扇窗

有位不知名的画家带着他饱经沧桑的心和撼人魂魄的画去一个大都市开画展,由于没有多少钱,他被安排到一栋老房子里。

这是一间搁置了许多年头的房子,四壁连一扇窗户都没有,一进去就有一种压抑感。然而,这位不知名的画家并没有厌弃这间小屋。他微笑着拿出一张洁白的画纸贴在墙上,然后信手在上面画了一扇窗户,画得如同真窗。参观者顿时便感觉屋外的阳光像流水一样涌入小屋,屋内的一切立刻显得无比生动。

给自己画一扇窗,这是一种怎样豁达超然的人生。如果上天在关上门的同时,也封闭了那扇窗,那么就画一扇窗给自己。那样,我们被现实之壁撞痛的郁闷灵魂,才得以有喘息的机会,希望才有枝可栖,一切还没来得及实现的梦想,才可以在心灵的窗前翩然起飞。

人的一生中,可以没有显赫的威名,可以没有万贯家产,可以不是伟人巨人,可以不是达官显贵,但要有一颗洁白无瑕、明亮的心灵,只要自己的心灵是纯洁明亮的,你眼里的所有东西都是明亮的。

窗
窗
窗

你的一生可以没有一切,但必须要有一颗纯洁的心,这样,你所看到的事物才是无比光明的。



冲出心理牢笼

在记忆中,有这样一个故事:

一位美丽的长发公主因听信巫婆的言语,认为自己丑陋无比,于是将自己囚禁在塔里不肯出来。直到有一天,一位英俊的王子从塔下经过时发现了她,将她救了出来,公主才认清自己的美丽,同时也获得了自由与解脱。

这是一个童话故事,却蕴含着既简单又不被人们关注的问题。

哲人说得好,不要完全相信你听到的一切,也不要因他人的议论而鄙视自己,否则就会陷入自卑的“心理牢笼”。美丽公主把巫婆的话信以为真,使自己陷入自卑的“心理牢笼”。

我们常常发现有些人身上的自卑,是拿别人的优点长处与自己的缺点短处进行比较的结果,另一个原因是喜欢听信那些不该听的话。孰不知自己身上蕴藏着无穷无尽的潜力,久而久之,丧失自信,心绪萎靡,并不知不觉地为自己营造了自卑的“心理牢笼”。

人的心理牢笼多式多样,但有一点是相同的,那就是所有的“心理牢笼”都是人们自己给自己营造的。就拿自寻烦恼来说吧,有人老是责备自己的过失,对那些不如意的事情怨天尤人,唠叨自己受到的不公平待遇,念念不忘生活和疾病带来的苦恼……时间一长,就不知不觉地把自己囚禁在“心狱”里。

自寻烦恼有好多种,其中还有一种是喜欢用自己不懂的事塞满自己的脑袋,使自己陷入紧张、痛苦之中,在烦恼无法散去时,自卑心理已爬上他的心头。

在现实生活里,有不少人喜欢把一些不相干的事与自己联系在一起,因为事情的不如意而造成心理障碍,殊不知,不懂的事就是不理解,不理解的东西是自己无法占有的。如果盲目地相信某些毫无根据的感觉,使自己失去理智的判断能力,最后被囚禁的就是

找个理由干杯

自己。

其实，人的一生充满许多坎坷，许多愧疚，许多迷惘，许多无奈，稍不留神，就会被自己营造的“心狱”监禁。

“心理牢笼”是很难攻破的，但它是自己营造的，既然如此，人自己就有冲出“心理牢笼”的本能。这种本能就是精神意志的力量，有了这种力量，什么样的“心理牢笼”都可以被摧毁。

痛语丝语

我们这一代人最大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。

