

安慰，就是再苦也要笑一笑的乐观，安慰，就是让心灵更快乐的良药。

让好心态成就
美丽人生书系



让心灵更轻盈的 365个舒心安慰

安慰，就是在危难之时一个轻轻的搀扶，安慰，就是“放下包袱，轻松上阵”的睿智，安慰，就是在失败的时候鼓励自己再试一次，安慰，就是面对不幸时告诉自己：“一定可以走过去！”

金实◎编著 大众文艺出版社

I267/2213



让心灵更轻盈的 365个舒心安慰

金实◎编著 大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心灵更轻盈的365个舒心安慰/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2009.5

(让心态成就美丽人生)

ISBN 978-7-80240-326-0

I. 让... II. 金... III. 散文-作品集-中国-当代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081785号

书 名 让心态成就美丽人生

主 编 金 实

责任编辑 冰 宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500千字

版 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价 298.00元(全10册)

让心灵更轻盈的365个舒心安慰 ①

每个人都有与众不同的人生,然而,在我们还都懵懵懂懂的时候,我们便开始了对未来人生的幻想,等到长大后,有的人通过不懈地努力让当初的幻想变成了现实,而有的人却在过着平庸的日子,他们早已忘却了年少时候的梦想。其实,伟大的梦想成就伟大的事业。

亲爱的,不管你是睿智成熟的大人,还是正在成长中的孩子,都请你闭上眼睛幻想一下未来的样子。也许你会发现幸福其实很简单,也许你会发现成功是要靠我们自己去争取的,也许你会发现生活也是需要我们用心经营的,也许你会发现一切苦难与不幸在坚强面前也会表现得如此渺小……请看看《让心态成就美丽人生》这套书吧,相信它会给你带来意想不到的惊喜,相信它会让你拥有一个更加美好的人生,相信它会让你梦想一步步地成为现实的。本书语言优美,哲理耐人深思,它通过一个个生动的故事向我们讲述一个个或者显为人知的道理,或者另辟蹊径给人以耳目一新的感觉,或者让人有一种比较深刻的感悟。

最好的总是在后头,当悲痛往事让我们无比难过时,那么忘掉过去吧,也许前方的风景会更美丽;挫折应该是常态,以一颗平常心来面对生命中的不幸,那么,困难终究会远去的。

在绝境中寻找生机,当身处不利的境地时,请坚信生命里一定会有奇迹出现;保持一颗永远年轻的心,教我们追求你喜欢的东西,

FOREWORD

② RangXinLingGengQingYingDe365GeShuXinAnWei

并且为之而进行不懈地努力;记住恩德,忘掉怨恨,这样你便会赢得更多的人气,这样你便会更自由、更轻松的;灵活变通,挑战生活,这个时候你会发现也许难题不再是难题,也许你会有柳暗花明又一村的感觉;天堂就在人们心中,当我们心中拥有美好时,世界便是美好的,当我们心中拥有天堂时,天堂也便在我们心中了;别拿他人的错误惩罚自己,当自己受了委屈或者不公平的待遇时,不妨用微笑来对待它,或者根本就不把当回事……

最后,需要说明的是,我本着真诚的心编辑出版了这本关于心灵的书,当你看了这本书而对人生对生活有了些许想法时,我们会感谢你的;当你看了这本书而努力向梦想前进时,我们会感谢你的;当你看了这本书而懂得了许多为人处世的道理时,我们会感谢你的。

在这里祝您,追求到属于自己的快乐,追求到自己的梦想,追求到自己的幸福!

目 录

第一章 种下一棵心灵树

天使的翅膀	(2)
守住心灵的火种	(3)
最重要的角色	(7)
不要把水龙头拧得太紧	(8)
败于自己	(9)
80岁以后才开始	(11)
是谁赢得巨额奖金	(12)
上帝每时每刻都在给我们礼物	(13)
父母心	(14)
生命的灯	(16)
相 忘	(17)
迟到是一种病	(19)
合作的黄金定律	(20)
种下一棵心灵树	(22)
经营未来	(23)
靠自己	(25)

第二章 守望的天使

绊倒你的也许正是金块	(28)
每个人都是自己的明星	(30)
种在墙头的玫瑰	(32)

生命之翼	(33)
关爱的美丽	(34)
最年轻的一天	(35)
守望的天使	(37)
没有什么不可以改变	(40)
哭够了再说	(41)
简单的心	(43)
什么比诺贝尔奖更重要	(44)
两个淘金者	(45)
不加锁的幸福	(46)
每一种生活都可以是芬芳的	(48)
自信的价值	(50)
你是否是个幸福的人	(51)
我让你依靠	(53)

第三章 守住心灵的楼兰

一心想着弟弟	(56)
人生的偶然	(57)
终极追问	(59)
成败只差1角钱	(60)
最美的名字	(61)
守住心灵的楼兰	(62)
父亲接我回家	(63)
让我吹掉那些谷糠吧	(65)
英雄	(66)
打往天堂的电话	(67)
爱的盛宴	(69)
腾出的那只手	(70)
一生的职业	(71)
刀柄之爱	(73)

CONTENTS

暖透一生的奶酪	(74)
豪猪的启示	(77)
我总会跟你在一起	(78)

第四章 为别人撑开雨伞

清苦莲子心	(82)
相爱的深度	(84)
这个世界的贫穷与富有	(85)
妈妈,让我抱一抱你	(88)
餐桌上的米粒	(89)
天才是怎样造就的	(91)
生命常常因相拥而美	(92)
高贵的秘密	(93)
赎回你的灵魂	(95)
智慧的美丽	(96)
杨赤的家长会	(98)
家政课	(100)
祷告的手	(102)
为别人撑开雨伞	(103)
宽恕别人就是爱自己	(104)
生活赐予善念的奖赏	(105)

第五章 爱心不会闲置

心灵的棉被	(110)
帮人藏丑	(111)
善良,是成功的天赋	(113)
微笑是一种力量	(114)
竞争的典范	(115)
爱心不会闲置	(117)
来,我帮你	(119)

可贵的尊重	(121)
没有人拒绝微笑	(123)
不放过擦身而过的每一次机会	(124)
爱是世界的回音壁	(126)
尊贵的名字	(128)
时 光	(129)
生命中的平等	(131)
给人一架梯	(132)
带着爱上路	(134)
为他人开一朵花	(135)
风 度	(136)

第六章 成功需要多长时间

只要你是对的	(140)
每个星期扫地 7 天	(141)
自己的菩萨	(142)
跌倒了别急着站起来	(143)
芬芳的 100 美元	(145)
大海里的船	(146)
珍珠不只在海里	(147)
上帝给谁的都不会太多	(148)
备份人生	(149)
生命的柔韧	(150)
自己的钟表	(151)
人生的温度	(153)
谁能舍弃一个瓶子	(154)
谁拉你走向了平庸	(155)
创造月亮	(157)
成功需要多长时间	(158)
没谁会忘掉你的诺言	(160)

CONTENTS

最简单的最智慧	(161)
---------------	-------

第七章 眼睛和心灵之间

不要被自己击倒	(164)
50 美分与 5000 万美元	(165)
品格高于战绩	(166)
把自己放低	(168)
心中的清凉	(169)
生命的林子	(171)
谁是最忠诚的人	(173)
父亲的果树	(174)
眼睛和心灵之间	(175)
扮演成功	(176)
第二眼	(178)
抢果子不如自己去种果树	(179)
别人的脚印	(180)
你必有一样拿得出手	(181)
稻草是青花的天使	(183)
人生有 5 枚金币	(184)
登山者的发现	(185)

第八章 多敲一扇门

成功可以预料	(188)
追求者的副产品	(189)
不要等到比原来还少	(190)
成 长	(191)
迈出一步并不需要多大的勇气	(192)
做好一件事	(193)
不可放弃的努力	(194)
自在的舞者	(196)

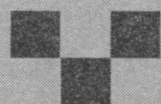
守到黎明见花开	(197)
有为有不为	(198)
每天成功1%	(200)
夺冠之本	(202)
多敲一扇门	(203)
举手	(205)
盯住你手上的石头	(206)
一只巴掌也能拍响	(208)
老鹰和蜗牛	(209)

第九章 像种子一样期盼

沙漠之树	(212)
第一桶金	(213)
因为有你	(214)
为自己的相貌负责	(215)
坚守生命中美好的习惯	(217)
最后一次爱你	(218)
在汽车上	(220)
篱笆边的桃树	(221)
像种子一样期盼	(222)
成功着力点	(223)
位置	(225)
风中的木桶	(226)
名声是一件太重的行李	(227)
有些事情,我不想知道	(229)
故乡在远方	(231)
想起那个带油的老人	(233)
赠人玫瑰	(235)

第十章 先机并不决定一切

炮轰羽毛	(238)
放弃最近的目标	(239)
可贵的知难而退	(240)
分解成功	(241)
推一下的机遇	(243)
一个人的奔跑	(244)
先机并不决定一切	(245)
远远望着你	(246)
比明天年轻	(248)
花开本无痕	(249)
把球一次次投向篮筐	(251)
大声地生活	(252)
美丽心灵	(255)
自 信	(256)
爱与爱的组合是最幸福的	(258)
柳树和红杉树	(259)



第一章

RANGXINLINGGENGQINGYINGDE
365GESHUXINANWEI

种下一棵心灵树

天使的翅膀

很久很久以前，有一个小男孩非常自卑，因为他背上有两道明显的伤痕。这两道伤痕，从他的颈部一直延伸到腰部，上面布满了扭曲的肌肉。所以，这个小男孩非常讨厌自己，非常害怕换衣服，尤其是上体育课。当其他的同学都很高兴地脱下又黏又不舒服的校服，换上轻松的裤头背心的时候，小男孩只会一个人偷偷地躲在角落里，生怕别人发现他有这么可怕的缺陷。

可是，时间长了，他背上的疤痕还是被同学们发现了。“好可怕呀！”“你是怪物！”“你的背上好恐怖！”天真的同学们无心的话语最伤人。小男孩哭着跑出教室，从此再也不敢在教室里换衣服，再也不上体育课了。

这件事发生以后，小男孩的妈妈特地牵着他的手找到班主任。小男孩的班主任是一位慈祥的女教师，她仔细地听着妈妈说起小男孩的故事：

“这个孩子刚出生的时候就得了重病，当时本来想要放弃的，可是又不忍心，这么可爱的小生命，我们怎么可以轻而易举地把他丢掉呢？”妈妈眼睛不觉就红了，“所以，我跟丈夫决定把孩子救活，幸好当时有位很高明的大夫，愿意尝试用手术的方式来抢救这孩子的生命。经过好几次手术，好不容易把他的命保下来了，可是他的背部却留下了两道清晰的疤痕，这也是他与生命抗争的证明。”

第二天上体育课的时候，小男孩怯生生地躲在角落里脱下他的上衣。这时，所有的小朋友又露出了诧异和厌恶的声音：“好恶心呀！”“他背上生了两只大虫。”小男孩的双眼禁不住湿润了，泪水不听话地流了下来。

就在这个时候，老师出其不意地出现了，几个同学马上跑到老师身边，比划着小男孩的背。

老师慢慢地走向小男孩，然后露出诧异的表情。“老师以前听过一个故

事,好想现在就讲给你们听啊!”同学们最爱听故事了,连忙围了过来。

老师指着小男孩背上的那两条明显的疤痕,绘声绘色地说道:“这是一个传说,每个小朋友都是天上的小天使变成的,有的天使变成小孩时,很快就把他们美丽的翅膀脱下来了,有的小天使动作比较慢,来不及脱下他的翅膀!这个时候,那个小天使变成小孩子,就会在背上留下两道疤痕。”

“那这就是天使的翅膀呀!”同学们指着小男孩的背部纷纷发出惊叹。

“对呀!”老师的脸上露出神秘的微笑。

小男孩呆呆地站着,他的双眼此时此刻已不再流泪。

突然,一个小女孩天真地说:“老师,我们可不可以抚摸一下小天使的翅膀?”

“这要问小天使肯不肯啊?”老师微笑着向小男孩眨了眨眼睛。

小男孩鼓起勇气,羞怯地说:“好!”

女孩轻轻地摸了摸他背上的疤痕,高兴地叫了起来:“啊,好棒!我摸到了天使的翅膀了!”女孩这么一喊,所有的小朋友都拼命地跟着喊:“我也要摸摸小天使的翅膀!”

后来,小男孩渐渐长大,他深深地感谢这位让他重振信心的老师。高中时他还参加全市的游泳比赛,获得了亚军。他勇敢地选择了游泳,是因为他相信,他背上的那两道疤痕,是被老师的爱心所祝福的“天使的翅膀”。

守住心灵的火种

胜败千钧一刻时,最能欣赏一个人的风骨;

荣辱悬于一念时,最能检验一个人的品质;

生死系于一险时,最能透彻一个人的灵魂。

登临绝顶一览众山小的成功是运动场上每个追逐者的目标,然而,在2005年4月14日的蒙特卡洛网球大师赛第三轮中,世界排名第一的费德勒却上演了另一种追求与坚持。

这是此次大赛的第三轮比赛,费德勒与冈萨雷斯苦战了一个多小时后,费德勒终于迎来赛点。这个赛点来得太艰难了,两个在网球赛场上同样身经百战的网坛名将对这次比赛都做了充分准备,都是怀抱着冠军的渴望踏上赛场的。作为本次赛事的头号种子选手的费德勒在以6比2拿下首盘后,第二盘以6比5领先,接下来的这一局是冈萨雷斯的发球局,接好对手的球本来就很难,偏偏在一些好机会出现时,费德勒竟然失误了,他懊悔得直用手捶头。终于,费德勒将比分追成了40平,只要再赢一球,他就可以顺利进入下一轮,就可以逼近渴望的冠军奖杯。

一球牵扯两人的胜败,赛场一片寂静,似乎所有人都屏住了呼吸。

冈萨雷斯发球,费德勒将球回到对方的反手,冈萨雷斯将球回击过来,随着球落地,裁判的喊声响了起来:球出界!球场内喜爱费德勒的球迷兴奋地鼓掌向他表示着祝贺。费德勒却表情淡然地走向裁判,示意裁判刚才的那个球没有出界。

裁判惊讶,观众惊讶。费德勒却坚持着自己的观点,他认为他距离那个球最近,他看得最清楚。裁判最终对这有争议的一球做出重新比的判决。比赛继续进行,被从淘汰悬崖边拉回来的冈萨雷斯异常神勇,赢得了这一局的胜利,比赛被拖入决胜局。

又一个小时左右的比赛后,费德勒最终取得胜利。全场观众起立,掌声经久不息。掌声中有对他取得胜利的祝贺,也有对他“纠错”那一个可以早早结束比赛一球的敬佩。

在后来的电视慢镜头回放中,那个争议的球仅有一点点压在了线上。

渴望胜利,渴望倚剑绝顶的振臂长啸;然而,更在意的是,那生命底处,那一根根抓牢土壤、给养生命的关于诚实、正直、明媚等等根须。追逐胜利,追逐一骑绝尘的江湖啸傲;但更懂得,支撑起人生的不只是血肉,更是心灵

和精神。

只有守住心灵的火种,人生才可能燎原。

懂得了对风骨的坚守,柔润的水滴一样可以穿石;懂得了对信仰的坚守,寒冬里的种子一样可以将世界红娇绿翠。

二

美国人兰斯·阿姆斯特朗堪称运动天才,他虽然因为身患癌症切除了一侧睾丸,但并没有影响他在世界自行车运动上创造统治地位。

2001年环法自行车大赛上,阿姆斯特朗和最具威胁的竞争对手乌尔里奇在一个艰苦的爬坡赛段突出大部队,紧咬着冲向最后的山峰。突然,骑在后面的乌尔里奇连人带车冲到路边的山沟里。骑在前面的阿姆斯特朗发觉后,没有绝尘而去,而是停了下来,等待乌尔里奇赶上来后,两个人手拉着手并肩骑行了一段后,在确定乌尔里奇没有受伤后,两个人才开始发力竞技。

春流秋转,2003年的环法自行车赛进入最后一个赛段,乌尔里奇已经将他与阿姆斯特朗的之间的距离缩短到15秒,多年渴望的胜利就在眼前,他紧紧追赶着阿姆斯特朗。突然,意外发生了,阿姆斯特朗被路边观众手中的袋子刮倒。观众惊呼、叹息。这时候,骑在前面的乌尔里奇慢下了速度,一直等到阿姆斯特朗爬起、赶上来,两个人才再次发力冲刺。

绝唱,从环法自行车赛道上嘹亮到世界的每个角落。

拼搏、冲刺,在追逐胜利的同时坚守住境界与风度,那么,输赢之外,都可以俯仰天地。真正的胜利不是战胜对手,而是在种种诱惑中守住生命本源里的美丽。

三

溯岁月长河逆流而上,一路蜿蜒,将涛澜声停在公元前4世纪的意大利。

年轻的皮斯阿司背井离乡到罗马城为国王修建城堡。每天十四五个小时的挥汗如雨让他和伙伴们越来越体力不支,当国王因为工程进展缓慢而暴怒工匠们偷懒时,他据理力争。一国之君的权威怎能被侵犯,国王震怒,