

新感悟系列丛书

Xin Ganwu  
Xilie Congshu

李新纯◎主编



# 感悟 心灵

## 美丽记忆

Ganwu Xinling  
Meili Ji yi

催人泪下的故事 感动一生的真情

感悟心灵，放飞心情，为自己找寻一个形状与众不同的贝壳，回首走过的路，留下串串脚印，为这平坦的海滩刻画一道别致的风景。感悟心灵，放飞心情，去感受飞鱼的一勺尾纱，感悟成成岁月里那一幕幕美丽的记忆。



李新纯◎主编

延边人民出版社

新感悟系列丛书

Xin Ganwu  
Xilie Congshu

李新纯◎主编



# 感悟 心灵

## 美丽记忆

Ganwu Xinling  
Meili Jiyi

催人泪下的故事 感动一生的真情

感悟心灵，放飞心情，为自己找寻一个个形状与众不同的贝壳，回首走过的路，留下串串脚印，为这平坦的海滩刻画一道别致的风景。感悟心灵，放飞心情，去感受天体合一的美妙，感悟成成岁月里那一幕幕美丽的记忆。



李新纯◎主编

延边人民出版社



责任编辑:申明仙

图书在版编目(CIP)数据

感悟心灵 美丽记忆/李新纯主编. —延吉:延边人民出版社,  
2009.6

(新感悟系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5449 - 0632 - 6

I. 感… II. 李… 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 091775 号

---

## 新感悟系列丛书 李新纯 主编

---

图书策划:  腾飞工作室  
☎15611907758

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcb.com>)

印刷:北京业和印务有限公司

发行:延边人民出版社

开本:710 × 960 1/16 印张:308 字数:3500 千字

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5449 - 0633 - 3

版次:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数:1 - 10000 套 全套定价:589.60 元(全二十二册)

---

如出现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

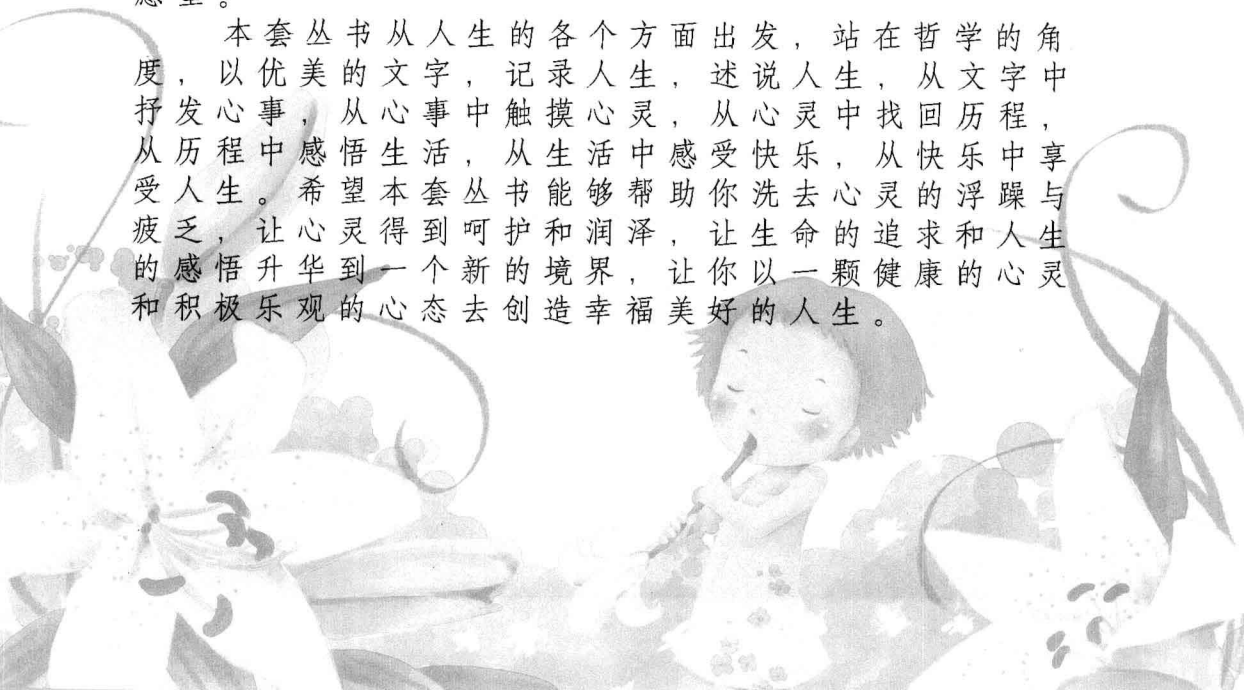
# 前言

每一分的感悟都震撼着我们的内心，每一次感悟都充盈着我们的内心。感悟让情感倍加细腻，感悟让心灵得以休憩，感悟让激情适时迸发，感悟让收获更加丰富。人生需要感悟：感悟生活里的每一份喜悦、愤怒、悲伤和快乐……

有一位哲学家曾说：“只要生活在这个世界上，我们就要不断地向别人学习。”我们需要从他人身上感悟一些经验、哲理以及智慧，只有如此，我们的人生才会不断地丰富起来，才能在生活中少走弯路，才能使自己轻松地走向成功。

生活周而复始，面对周围的人和事，难免会心理疲劳，进而也疏于去感知世界，感知生活。而只有不断地去感知世界与生活，才能使我们独立思考的能力得以提升，才能使我们的思想与智慧得到进一步升华。从而抓住进步的机会、提高积累的速度、实现突破的愿望。

本套丛书从人生的各个方面出发，站在哲学的角度，以优美的文字，记录人生，述说人生，从文字中抒发心事，从心事中触摸心灵，从心灵中找回历程，从历程中感悟生活，从生活中感受快乐，从快乐中享受人生。希望本套丛书能够帮助你洗去心灵的浮躁和疲惫，让心灵得到呵护和润泽，让生命的追求和感悟升华到一个新的境界，让你以一颗健康和积极乐观的心态去创造幸福美好的人生。



这套丛书收录了许多经典的哲理故事，这些故事虽小，却能大见人生哲理、感悟与生动的故事，蕴含着隽永的哲理，洗练睿智的感悟，融为人生智慧。故事后的人生感悟更是点睛之笔，传达着睿智凝练，让心灵为之震撼；或灵气十足，恍如一丝清泉渗入心田，让人在紧张繁忙之余可以关爱的自己。让我们在轻松的阅读中，渐渐重新开启感悟的心灵，让思想慢慢复苏，静心感悟自己的生活，会发现原来自己的生活动是美丽的，是精彩的！

本书在编辑过程中得到了众多同仁及学者的帮助与指导，在此深表谢意。同时，囿于时间的紧迫、水平有限，难免有疏漏之处，涵请赐教。另外，因本套丛书很多来稿来自作者自荐或推荐，由于来稿广泛且多，个别稿件因没有作者的联系方式，我们又不忍割爱而编入书中，敬请作者见书后及时与我们联系，以便我们按照国家相关法律和政策安排处理，联系方式：[tengfeiwenhua@sina.com](mailto:tengfeiwenhua@sina.com)同时，我们也向各位暂未联系上的作者深表歉意！并由衷地感谢你们的支持与谅解！

编者

2009年6月



## 目 录

### 第一篇 悠悠岁月，深深爱

让爱走进我们的心灵 .....	3
爱的手臂 .....	5
孩子是前进的力量 .....	7
默默无言的爱 .....	9
父亲的眼泪 .....	11
把握当下的爱 .....	14
母 爱 .....	18
圣诞节的记忆 .....	20
嵌入灵魂深处的一课 .....	22
淡淡友情,永恒关爱 .....	25
爱让我们相互依靠 .....	29
你付出爱了吗 .....	31
在爱里慢慢成长 .....	33
圣诞节的雪如约而来 .....	35
晶莹的泪滴 .....	37
感 动 .....	41
因为爱 .....	43

## 第二篇 常怀一颗感恩之心

心存感激 .....	47
感恩经营 .....	48
感恩那不起眼的爱 .....	50
感谢师恩 .....	52
师恩难忘 .....	54
感恩之水在我的心里流淌 .....	57
感恩生命 .....	59
有一种生活叫感恩 .....	62
感恩节的荆棘花 .....	64
对生活充满感激 .....	67
永远感激 .....	69
滴水之恩 .....	71
多点感恩 .....	73
常怀一颗感恩之心 .....	75

## 第三篇 找寻快乐的心情

尾巴上的快乐 .....	79
快乐来自心境 .....	81
快乐度过每一天 .....	83
快快乐乐过一生 .....	85
把心放下 .....	87
快乐的理由 .....	89
快乐很单纯 .....	91
简单就是快乐 .....	94
心是快乐的根 .....	96




大巴车上的歌声 .....	97
全然的快乐 .....	99
快乐,来自心灵深处 .....	101
放下即是快乐 .....	103
生活中的快乐 .....	104
快乐之方 .....	106
用笑声消除忧愁 .....	108
快乐 .....	110

## 第四篇 让心灵的翅膀翱翔

感悟心灵 .....	113
清理心灵的垃圾 .....	115
行走的心灵 .....	117
一颗坚强的心 .....	119
心 门 .....	120
给心灵洒点阳光 .....	122
对一朵花的微笑 .....	124
从心灵出发 .....	126
随时清扫自己 .....	128
心灵的冰淇淋 .....	130
打破心中的瓶颈 .....	132
冰 点 .....	134
变换心境 .....	136
不要被欲望笼罩 .....	138
心灵的伤疤 .....	141
心灵的感动 .....	143








## 第五篇 奏响生命华美的乐章

生命的彩虹 .....	147
选好自己的人生 .....	148
你就是自己的上帝 .....	150
青春感言 .....	152
青春放歌 .....	154
亮出你的名字 .....	156
遥远的乐音 .....	158
走在命运的左岸 .....	160
生命的绝唱 .....	162
点亮自信的灯 .....	165
生命不留遗憾 .....	167
发出自己的声音 .....	169
人生的负担 .....	171
失败了再爬起来 .....	173
主宰自己的生活 .....	175
失败了也要抬起头 .....	177
做人要虔诚 .....	178
使自己成为一颗璀璨的珍珠 .....	180



## 第六篇 给心灵做个选择

心灵的选择 .....	183
放弃的美丽 .....	185
做好自己 .....	187
选择生活 .....	189
命运交给自己 .....	190





保持平和的心态 .....	192
在困苦中选择快乐 .....	194
人心永远向着善 .....	196
笑看人生输赢 .....	198
选择缺点 .....	200
别为错过遗憾 .....	202
选择幸福 .....	205
学会选择与放弃 .....	207
放弃的智慧 .....	209
还给上帝一个瓶子 .....	211
学会选择,懂得放弃 .....	212
智慧的牧师 .....	213

The background is a light, textured grey. It features several decorative elements: five snowflakes in the upper left quadrant; a butterfly with patterned wings on the right side; a large flower with a checkered pattern on the left; and a row of small, leafy plants along the bottom edge.

第一篇

悠悠岁月，  
深深爱

让爱走进我们的心灵，爱的深沉，爱的博大，爱的奇妙，爱的热烈，如阳光般无处不在，如春雨般滋润着干渴的心灵，如大海般浑厚深广又默默承载，又如火焰般跃动而耀人眼目。因为有爱，我们的心灵才会美好；因为有爱，我们的人生才如此精彩。让我们敞开心灵，尽情地呼吸，畅享这美妙、深深的爱吧！



## 让爱走进我们的心灵

陈正亚

夜静悄悄的,我站在窗台前,凝望着蔚蓝色的星空。忽然,看见东方有两颗星星特别明亮,一大一小,紧紧依偎在一起,亲如兄妹。我想,这就是所谓的爱吧!

爱,像空气,每天在我们身边;爱,是开启心灵的金钥匙;爱,是一部生动的人生教科书……看了《爱的教育》这部风行全球、脍炙人口的令全世界亿万人感动而泣的伟大作品,我的心被深深地震撼了,仿佛经受了一次次“爱”的洗礼。

《爱的教育》是意大利著名作家亚米契斯写的,这本书的故事使我非常感动,让我突然之间感悟到原来爱是那么神圣、高尚与深沉。这里的爱有对国家、民族之爱,有父母朋友之爱,甚至是素不相识的陌生人之间的爱,处处扣人心弦、感人肺腑。每一个爱的故事都能给人以启发,都能告诉我们一个爱的哲理。

卡洛菲是主人公恩里科的同学,在玩雪时不小心打伤了一位老职员的眼睛。他当时非常害怕,但是他在同学卡罗内的鼓励之下,勇敢承认了错误并且来到受伤者家中。他强忍着眼泪,把自己那本最心爱、宝贵得像生命一样的邮票集当作回报老人原谅他的礼物。可是令人出乎意料的是,在老职员康复以后亲自来到卡洛菲的学校,把邮票集还给了卡洛菲,还送给他盼望已久的三张难得的邮票。

是啊,这就是爱!是同学之爱使卡洛菲勇敢的承认了错误,如果没有卡罗内的耐心开导与鼓励,卡洛菲是无论如何都不会站出来的,这样一来就会有一个无辜的人去当替罪羊。如果没有校长对学生的爱,那么卡洛菲也绝不可能再去老职员家去赔礼道歉了,因为是校长为年少的卡洛菲在众目睽睽之下解了围。正因为世界充满了爱,才唤醒了卡洛菲,使他登门道歉,并赠送了自己心爱





## 新感悟系列丛书

xin gan wu xi lie cong shu

的邮票集。也正因为卡洛菲的这一举动才使老职员归还邮票集并赠送邮票来表达对卡洛菲的爱,让爱在几代人中间得以延续和发展。

于是,我想到了自己,想到了我所有认识和不认识的同龄人,爱在我们这一代人身上还能闪光吗?“寒窗”数十载,除了书本上的知识,我们还在学些什么?我们习惯了许许多多的理所当然:自己带的学习用品是给自己用的,即使别人开口向自己借了,有时还编一个不借的充分理由;爸爸妈妈应该为我们准备好一切,因为这是他们的责任与义务;老师对我们应该是循循善诱,呕心沥血,因为这是老师的工作……然而,精神的世界往往要比物质的世界广阔得多,心灵的修炼也比知识的汲取重要得多。如果心中没有了感恩的意念,也就失去了它美好的前提,其他不论多么优秀,但看起来仍旧是苍白无力的。人活着,最可贵的莫过于胸中美好的爱的心灵。我们该爱的,早已不仅仅是身边的亲人朋友,还有更多的人等着我们去爱。爱的美就在于它的不作选择,去拥抱美好的一切。去爱吧,因为这原本就是一个美好的世界!去爱吧,因为许多人正需要这样的温情!去爱吧,因为爱会是所有问题的最终答案!让爱走进我们的心灵,只要人人都献出一点爱,世界将会更加绚烂无比!

### 心灵小语

生命中,最可贵的莫过于拥有美好的爱的心灵。我们该爱的,早已不单单是身边的亲朋好友,还有更多的人等着我们去爱。爱的美就在于它的普适,去拥抱美好的一切。去爱吧,因为这原本就是一个美好的世界!



## 爱的手臂

徐亚飞

5

朔风凛凛，零星的雪花在飘落着。

街头，一个20岁上下的女孩拿着厚厚的一沓广告单，向过往的行人分发，人们早已厌倦这类街头广告，几乎没有人去理会那上面的内容，加上天气又很冷，许多人经过女孩身边时，都是摇头摆手，不接受那可信度有限的广告单。

女孩一次次伸出手，又一次次尴尬地收回来，许久也没有散发出去几张，而她只有散发完了，才能拿到10元钱的报酬。

雪花落到女孩的围巾上，她还坚持散发着不知道何时才能散尽的广告单。

这时，一辆豪华的轿车缓缓驶向女孩，在她身边停下来。从车中走下来的是商界名人——希望集团总裁艾伟。艾总裁微笑着伸手接过一张广告单，看了几眼，亲切地对女孩说：“来，让我也尝尝发广告单的感觉。”说着，他便迎着女孩惊诧的目光，抓过一沓广告单，很有兴致地向过往行人分发。

艾总裁亲自站在街头发广告，很多认识他的行人都惊讶不已，纷纷过来从他手中接过广告单，一会儿，他身边就围了一大圈人，远处的行人也好奇地朝这边涌来，争抢着那些大家原本熟视无睹的街头广告单，女孩手里的广告单也随之很快地发了出去。

半个小时后，艾总裁和女孩两手都已空空，女孩感激地冲艾总裁道谢。

第二天，有消息灵通的记者采访了艾总裁，问惜时如金的他为何站在街头，帮一个素不相识的女孩散发广告单？于是，无数市民都听到了他那朴实而又让人回味的話——假如那个女孩是你的亲人；假如这是她好不容易才找到的第一份工作；假如你也曾经充满希望地伸出手，接下来的却是失望……你又会怎么想？怎么做呢？我们可以对她散发的广告单不感兴趣，但我们没有理由缩回爱



## 新感悟系列丛书

xin gan wu xi lie cong shu

的手臂,别轻视我们那一个个不经意的小小举动,那里凝聚的内容很多……

我的心里陡然一阵颤动:是啊!面对那些满怀希望的眼睛和心灵,我们每个人都没有理由缩回爱的手臂,哪怕自己付出只是小小的、一点点的爱,却因其自然、真诚、无私,而给别人带去久久难以忘怀的记忆,甚至足以温暖其整整一生。



### 心灵小语

“只要人人都奉献一点爱,世界将变成美好的人间。”爱是环绕在彼此之间的一句温馨的问候;爱体现在公共汽车上给别人的让座中;爱芬芳在为国家为人民无私的艰苦奋斗中;爱呈现在为灾区人民的募捐上;爱还闪烁在父母对子女的无微不至的关怀上!





## 孩子是前进的力量

李丹丹

黑马！又见黑马！

当她第一个冲过终点线时，整个赛场沸腾了。

不可思议，在高手如云的国际马拉松比赛中，冠军竟然是个训练仅一年的业余选手！

27岁的切默季尔，肯尼亚的一名农妇，因此一举成名。

切默季尔的全家都住在山区，她的丈夫是个老实巴交的庄稼汉，除了种地一无所长。一年前，切默季尔还一筹莫展，为无法给4个孩子供给学费暗自伤心。丈夫抽着闷烟安慰她：“谁叫孩子生在咱穷人家，认命吧！”

如果孩子们不上学，只能继续穷人的命运！难道只能认命？她不甘心。

当地盛行长跑运动，名将辈出。若是取得好名次，会有不菲的奖金。她还是少女时，曾被教练相中，但因种种原因未果。此刻，她脑中灵光一闪：不如去练习马拉松！

马拉松是一项极限运动，坚强的意志和优良的身体素质缺一不可。她已近27岁，没有足够的营养供给，从未受过专业基础训练，凭什么取胜？冷静之后，她也胆怯过，可是除此之外别无他途。如果连做梦的勇气都没有，那永无改变的可能。

丈夫最后也同意了她的“创意”。第二天凌晨，天还黑着，她就跑上崎岖的山路。只跑了几百米，她的双腿就像灌了铅一般。她停下喘口气，接着再跑。这时的她与其说是用腿在跑，不如说是用意志在跑。跑了几天，她脚上就磨出无数的血泡。这期间，她也想打退堂鼓，可回家一看到嚷着要读书的孩子，她又为自己的懦弱感到羞愧。不能退缩！她清醒地知道，这是惟一的希望！

这之后，虽然训练强度逐渐增加，但她的营养却远远跟不上。