

年学涯
典文萃

心灵深处有挚情

XinLingShenChuYouZhiQing

「主编」元秀 莹秋

49

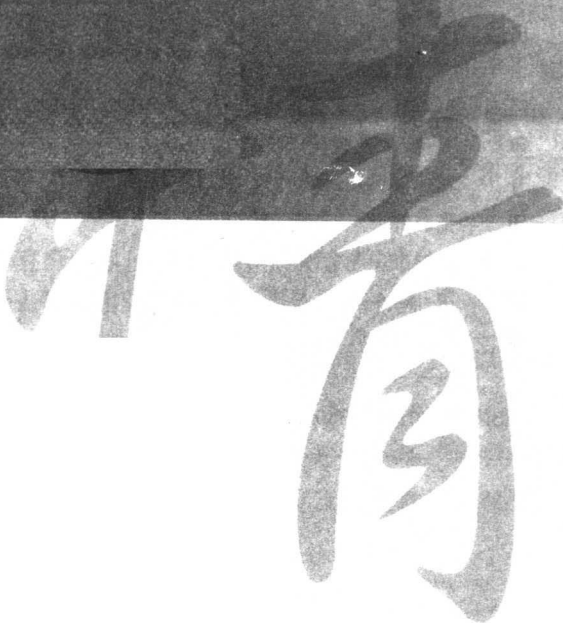
- 浅显易懂的风格
- 字字玑珠
- 道破高深莫测的人生哲理
- 十大精深的智慧
- 字句浓缩
- 提点稍纵即逝的人生顿悟

中国致公出版社

心灵深处有挚情

XinLingShenChuYouZhiQing

「主编」元秀 莹秋



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵深处有挚情/元秀,莹秋主编. —北京:中国致公出版社,
2004.11

(青年学涯精典文萃)

ISBN 7-80179-340-4

I. 心… II. ①元… ②莹… III. 人间交往-通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 113412 号

心灵深处有挚情

主 编:元秀 莹秋

责任编辑:子龙

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话:66168543 邮编:100810)

经 销:全国新华书店

印 刷:徐水县精美印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:126

字 数:1680 千字

版 次:2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

印 数:5000 册

ISBN 7-80179-340-4 定价:321.60元(全十二册) 本册定价:26.80元

版权所有 翻印必究

心灵的世界（代序）

愉悦心灵的阅读，在现代人的生活中已成为新的时尚。忙碌的工作之余，品读一篇篇洋溢着至真至善至美的真情美文，如涌如露如澄澈甘甜的泉水滋润我们的心灵，丰富着我们的生命。

心灵如歌，诚如蕴含生命的永恒与博大，以倾听心灵的跳动，在青春与真挚中点燃我们五彩斑斓的世界。

心灵如火，诚如情感世界美艳芬芳，体验尊严的高贵，如沐宽容的博大，在思考中奋起，在静悄悄的黎晨出发。

没人能准确地说出心灵的尺度对于一个成功者来说具有多么深的影响力。然而，心灵的铸就是成功人士必备的潜在素质，谨这一点来说当是毫无厚非。在日常生活中，我们自己或我们的周围总有许多人渴望走出困境，获得成功，但每每事倍功半，重复于种种失败的怪圈中。品知心灵，体味成功，正如我们的初衷与祈愿，《学涯精典文萃》丛书从励志与成功的层面展示感悟、心灵、亲情、品质、智慧、勇气与意志、成功与财富、信念与卓越近千余篇精典美文，温馨生动，真挚感人。用心去看去领悟，或许某些体味，某些至理会给读者以智慧、力量与启迪，有的会让你感动潜泪，有的会有特别的感受，有的则会让你心旌摇荡。你会感受本丛书

如同春风轻轻拂面，帮你从平乏的生活中找到一份舒畅甜美的心境。

大凡精典美文，就作品的深刻涵义而言，能照亮心中的黑暗；就励以铭志而言，箴言源于亲身感受，视若晓理；书中每篇充满温情和理性的玳珠美文，会引导你在生命的各个阶段都壮志满怀，蓬勃向上，让心灵深处开满灿烂如韵的鲜花。

文不在长，至情则深，至理则贵。生活是积累，也是一个漫长的感悟过程。心灵世界不衰，从趣味盎然寓意深刻的美文品读中升华境界，慰藉心灵的阅读，在我们的记忆中会永远地留下清香。

编者

2004.10





第一章 充实健康的心灵	(1)
享受生命的快乐	(3)
拥有一颗鲜活的心	(5)
在成功与失败之间	(7)
感受知识与信息	(10)
保持一种宁静的状态	(13)
忠实的伴侣	(16)
孤独并快乐着	(18)
发明大师的灾难哲学	(20)
充实和丰富你的感知空间	(23)
一种神奇的力量	(26)
相信你可能是天才	(32)
加深友谊的秘诀	(36)
寻找失去的童贞	(41)
幽默的力量	(44)
与沮丧的情绪说再见	(49)

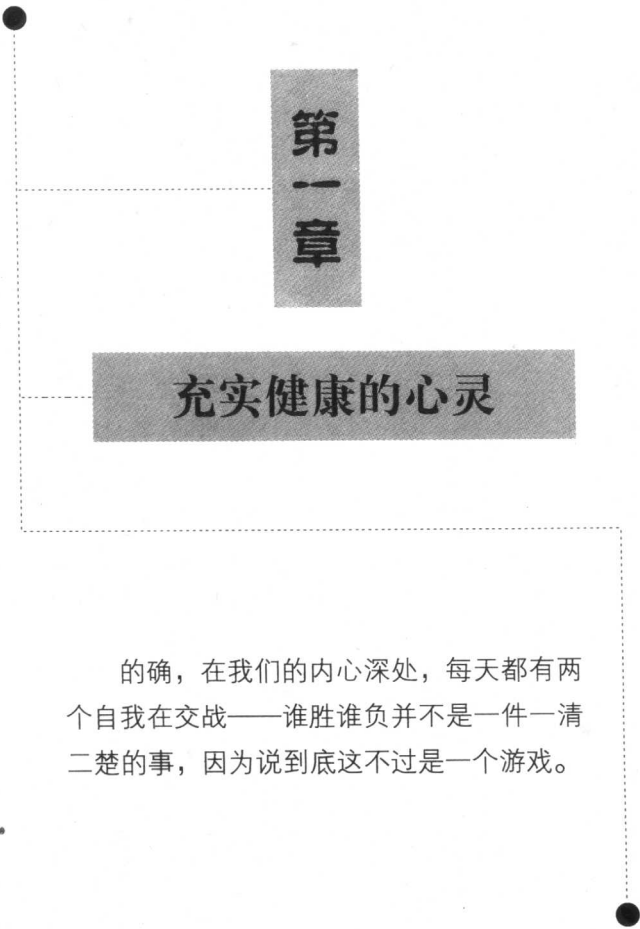
学会宽容自己	(53)
养成每天读书的好习惯	(56)
快乐是心灵的财富	(59)
最简单的途径	(64)
放轻你的状态	(67)
给你一个成功的秘方	(72)
一定要拥有独立人格	(77)
一种精神带来的思考	(79)
否定自己的误区	(83)

第二章 爱与缘的真谛	(85)
爱情的深度	(87)
用生命创造生命	(91)
为人师者的荣耀	(96)
时间与生命的启示	(98)
把握你拥有的时刻	(101)
以实际行动作证明	(104)
最珍贵的回报	(107)
真正的爱是一种本能	(111)
重要的是要有爱心	(114)
未说出口的话	(116)
爱是幸福的天使	(118)
创造奇迹的人	(121)
缘与爱情的诠释	(124)
接受平淡真实的岁月	(129)

爱情是一种心态	(133)
独居的风景	(137)
友谊使爱变得更纯真	(141)
另一种相互沟通的方式	(145)
 第三章 品读亲情世界	(147)
完美的追求	(149)
浪漫的爱情表白	(154)
不能说的真话	(157)
嗜好与情趣	(160)
无言的沟通	(163)
小纸片上的秘密	(169)
三十七条生活忠告	(172)
坏孩子的成因	(175)
为人父母的误区	(177)
父母享有的特权	(180)
父母应避免的说话模式	(184)
“给予游戏”的牺牲品	(187)
成功不会凭空而至	(190)
永恒不渝的观念	(194)
孩子为什么说谎	(200)
对孩子有害的七句话	(203)
爱是最好的教育	(208)
来自母亲的掌声	(211)
“临别”赠言	(214)

第四章 流露的真情	(217)
感情的自然流露	(219)
送给妻子的礼物	(222)
真挚的爱意	(226)
不要让金钱玷污爱情	(229)
经受考验的爱	(231)
自信也是一种美	(234)
一个工程师的追寻	(237)
遗憾的回忆	(240)
把最好的瓷器摆出来	(245)
母亲的心愿	(248)
用行动告诉他	(251)
要学共享美妙	(253)
爱人的隐私	(256)
多一些关爱	(261)
细心体会真情	(263)
圣诞节的礼物	(266)
舒适的含义	(271)
美好温馨的假日	(275)
第五章 感受深爱	(277)
爱是最伟大的力量	(279)
创造神奇的世界	(282)
嘉乐舅舅的经验	(286)
上帝赐的福	(289)

每个人都有做对的时候	(293)
意外的机遇	(296)
给对方留足面子	(300)
“委婉地”帮助别人	(303)
伸出温暖的双手	(305)
微笑带来的温暖	(307)
学会节制自己的情绪	(309)
拒绝争辩	(311)
露茜的头饰	(313)
爱每一片绿叶	(318)
真诚地说出你的爱	(320)
从另一个角度去发现	(323)



第一章

充实健康的心灵

的确，在我们的内心深处，每天都有两个自我在交战——谁胜谁负并不是一件一清二楚的事，因为说到底这不过是一个游戏。

享受生命的快乐

所谓成功、快乐的人生，秘密就在于你有没有给自己时间品味生活。生活是一门艺术，每一种艺术都讲究创造与品质，都需要花时间和心思在其中，生活正是如此。

记得小时候，我常听着远方火车传来的呜呜声入睡，直到今天，一听到火车的呜呜声，总会唤醒我童年的记忆，我很高兴这些事情依然能感动我。许多人太轻易抛开生命的乐趣，爱情不再甜美、工作不再有趣、生活不再新鲜，人生愈过愈乏味，再也没有什么东西可以感动他。

很多人以为只要有钱、有房子、有各种昂贵的东西，快乐就会随之而来。还有人试着在声色刺激中寻找生命的乐趣，却不明白这是缘木求鱼。

有勇气的人能够接受生命的磨难，同时又能敏锐地体会生命中的种种乐趣。

每个人都希望拥有成功、快乐的人生，秘密就在于你有没有给自己时间品味生活。我们常说生活是一门艺术，每一种艺术都讲究创造与品质，都需要作者花时间和心思在其

中，生活正是如此。

匆匆忙忙过日子，永远没有喘息的时候，这样的生活实在太粗糙了。真正的生活应该是精致而美丽的，而且充满快乐和美好的经验。

讲求速度的现代社会里，每个人都忙得团团转，紧张的生活带来高血压、头痛等生理问题，更对我们的心理产生巨大的影响。

现代人被时间的巨轮追得喘不过气来，但同时又相信忙碌才能带来充实的人生，因此我们不敢怠慢地填满每一分每一秒，忙进修、忙休闲，连度假都分秒必争，生命乐趣就在一连串的赶、赶、赶中被剥夺了。

给自己品味生活的时间，在音乐、艺术、文学和大自然的世界里纾解紧张情绪，让自己做一个真正的人，而不是赚钱的机器。

不要成为生活的奴隶，填饱肚子之余，别忘了心灵也需要喂养，耶稣说：“人不能只靠面包过活，你的心灵需要比面包更有营养的东西。你有多久没唱歌、没到大自然中走一走、没有读诗？”

给自己一点时间，一个周末、一个下午，或者只是一个小时都行，让自己“无所事事”一下吧。

拥有一颗鲜活的心

保持一颗鲜活的心，别拿忙碌做借口，多听、多看、多关怀生命，只须懂得排解，即使阴霾的下雨天，也会出现欢乐的歌声。

我曾在出国度假时，拜访一位朋友的朋友，他热心地带我观赏那个城市的风光，我为自己的冒昧打扰道歉，这位先生却回答：“别这么说，我一向喜欢结交新朋友，何况，是我在经营这家店铺，可不是店铺在经营我。”

朋友像扇窗，能拓展我们的视野，没有时间交朋友，就少了了解不同世界的机会。我们每天与千百人擦肩而过，人人各怀心事，谁也不理睬谁，这是现代都市典型的生活方式。

下回你不妨多看一眼周围的人，每个人都有点有趣的地方，哪怕寻常的普通人，都有他自己的故事，可以让你从中了解人生。只要你用心，处处都有新鲜事。

意大利名画家拉斐尔有一回经过市场，看到一个衣着褴褛的人，怀抱一个婴儿，她的表情那么慈祥平静，拉斐尔如获至宝，这不正是他心目中的圣母玛丽亚的形象吗？拉斐尔

顺手找来一个木桶，坐在上面素描起来。这件作品至今还保存在佛罗伦斯的博物馆内。

人间至美的形象，竟然出现在市场里一名穷苦妇人的身上，我们还怎么能抱怨生活无趣呢？只要你暂抛心中烦恼，看看身边的人与事，关怀别人的喜乐与烦忧，你会发现人生处处有风景。

有一名外科医生，不仅医术高明，还十分热心公益。这位医生每天都到同一个报摊买报纸，那名残疾的报童渐渐引起他的注意。终于有一天，这位医生问报童：“你愿不愿意让我医好你的脚，好让你和其他孩子一样能跑能跳？”孩子热切地答应了。

医生为他做了多次检查，然后安排好手术时间。他告诉孩子，他要让一群医学院的学生来见习这次手术，好让他们学会如何对待小病患。孩子同意了，手术进行得相当顺利，实习医生也目睹了整个过程。

手术即将开始时，报童抬起尚未被麻醉的头，用极明朗的声音对医生说：“上帝祝福你，医生，你对我这么好。”事后这位医生说，他曾为无数人开过刀，也得到过很多医疗费，但这个男孩却让他获益最多。

你想这样的医生会觉得人生无趣吗？能爱别人、帮助别人的人，永远不会对生命感到厌倦。

能被身边事物感动的人，永远不会丧失生命的乐趣。

不以金钱和物质衡量一切的人，才能明白生命的真谛。

在成功与失败之间

一天安排出一小时来静心，排除疲劳，即使看来没有做出多大的事情来，但大多数还是有收获的。至少他们在这段时间里可以理清头绪，为自己定出一个明确的目标。

在当今这个生活节奏紧凑的年代里，人们似乎每天都没有充裕的时间去做完想做的事，所以许多念头就此打消了。但世界上仍有许多人用坚持每天至少挤出一小时的时间来发展自己的个人爱好。事实上我注意到，往往越是忙碌的人，他越能挤出这一小时来。

当今世界上最大的化学公司——杜邦公司的总裁格劳福特·格林瓦特，每天挤出一小时来研究蜂鸟（一种世界上最小的鸟），用专门的设备给蜂鸟拍照。权威人士把他写的关于蜂鸟的书称做自然历史丛书中的杰出作品。

休格·布莱克进入美国议会前，并未受过高等教育。他从百忙中每天挤出一小时到国会图书馆去博览群书，包括政治、历史、哲学、诗歌等方面的书，数年如一日，就是在议会工作最忙的日子里也从未间断过。后来他成了美国最高法