



ChangxiangRensheng
XinlingDeXuanlu

畅响人生

心灵的旋律



心灵的旋律不只有自己能够听懂，还有与你心灵相通的人！一种美丽的感觉将使人产生心颤的灵感，而灵感将把我们带入一个激情飞旋的世界。让美妙的音符去填充那颗已经冷寞空寂的心房。

Zuixin
ZhencangDuben
**最新珍藏
读本**

畅响人生激情旋律，描绘心灵美丽画卷

内蒙古人民出版社

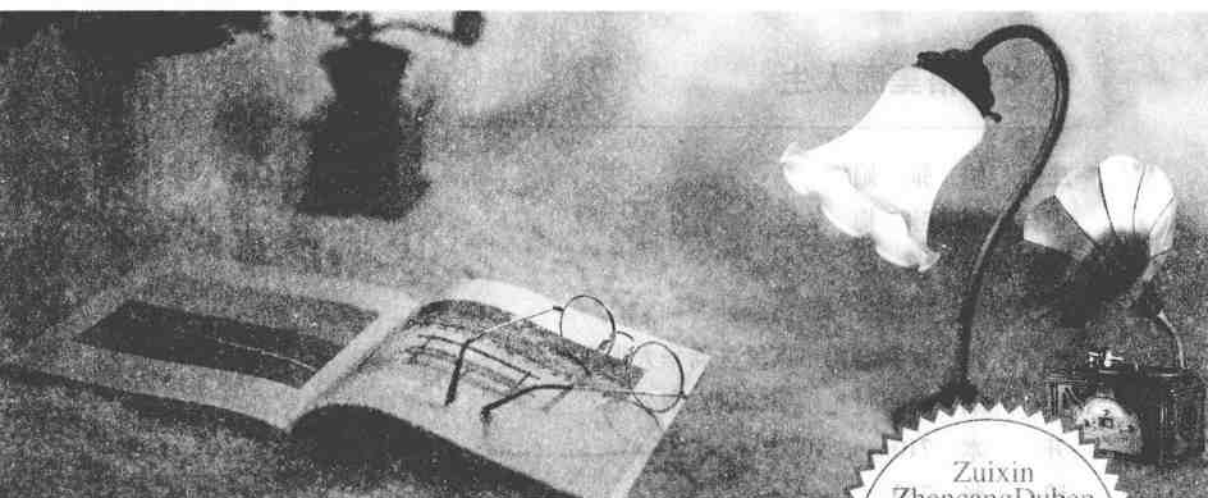
张娟◎主编



ChangxiangRensheng
XinlingDeXuanlu

畅响人生

心灵的旋律



心灵的旋律不只有自己能够听懂，还有与你心灵相通的人！一种美丽的感觉将使人产生心颤的灵感，而灵感将把我们带入了一个激情飞旋的世界。让美妙的音符去填充那颗已经冷寞空寂的心房。

Zuixin
ZhencangDuben
**最新珍藏
读本**

畅响人生激情旋律，描绘心灵美丽画卷

内蒙古人民出版社

张娟◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

畅响人生心灵的旋律/张娟主编. -呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 4

(心灵感悟 美丽人生)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09544 - 5

I. 畅… II. 张… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053159 号

心灵感悟美丽人生

主 编 张 娟

责任编辑 咏 梅

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 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 230

字 数 1500 千字

版 次 2008 年 4 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09544 - 5/1 · 2009

定 价 298.00 元 (全十册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659

前 言

人生都在寻找快乐，享受快乐，快乐就会逐渐的成为我们美丽心灵的一部分。

要让自己的幸福生活比别人更绚丽，更美好，更辉煌。使自己人生价值生活比别人更有价值，我们就要学会改造自己，塑造自己，用心灵感悟，充实自己，主宰自己的命运。我们的生命就会释放出耀眼的光芒。

人生一世，草生一秋，短暂的人生，如过眼的烟云。如果能够幸福快乐的生活每一天，是我们每一个人心中都在寻求的一个梦想。

给自己的心灵敞开一扇窗，让阳光洒进来，当明媚的阳光抚摸你的心灵时，你就会有一种异样的感觉，嗅到阳光的味道。你就会有阳光一般的笑容。在自己的心灵感悟中，就会感觉到生活就宛如大海，宛如春暖花开。

人生的幸福，是一种心情，要感受人生的幸福与快乐，就要学会放飞你自己的心灵，去寻找属于自己的幸福与快乐。

人生路上所有的艰难险阻都是上天对我们别一种形式的馈赠，所有的坎坷也是对我们意志的磨炼和考验。

落英在晚春中凋零，来年又灿烂一片，落叶在秋风中飞舞飘荡，春天又焕发出勃勃生机。这何尝不是一种达观，一种洒脱，一份人生的成熟，一份人情的达炼。

心灵最柔弱最细腻。如果你不懂得感悟自己的心灵，你就不可能求得幸福与快乐。如果你一旦得到心灵的关爱，你就会获得无比的幸福和快乐。

我们生活在一个竞争的时代，在竞争激烈的角逐中，每个人都走着不同的人生之路。

品味着人生不同的酸、甜、苦、辣、咸。品尝着人生不同的人生果。成

功在每个人生活的道路上，都充满着荆棘，努力坚持住，你就会获得更大的成功。

有竞争就会有成功与失意。当我们处在失意的状态时，最重要的就是要保持我们心灵中的微笑，保持乐观的心态，人生得以更完美！

《心灵感悟美丽人生》这套丛书，正是为了启迪人们开阔眼，感悟人生，从改变观念到改变人生，让自己活得更轻松，更美好，更洒脱。让我们共同寻找创造美好幸福的生活。

因编辑水平有限，文字量较大，在编辑编纂过程中难免出现错误，请广大读者谅解。谢谢广大读者。

编 者

2008 年 4 月

目 录

一 敞开紧闭的心

关照别人就是关照自己	3
自信的旗帜	5
突破经验	6
学会打捞机遇	6
打断商业巨子的演讲	7
背着十字架挣钱的人	8
分享生命	10
给予总是相互的	11
沉默是 8 万美金	11
背面也许意味精彩	12
学会摆脱	13
上帝本没有光环	14
放低自己的起点	15
别让人生成为一个死结	17
让薄弱的意志见鬼去吧	18
不要用想象来吓唬自己	20
学会释放心里的闷气	21
敞开紧闭的心门	23
不为金钱而工作	25
突破心里的障碍	27
没有什么是不可能的	29



畅响人生心灵的旋律

自信是构筑一切的基石	31
信心可以使我们获得奇妙的力量	33
善待自己,不苛求自己	35
保持一颗清醒和警觉的心	37
知足是生活美好的前提	38
人经常跌倒在自己的长处上	40
打败你的是被你忽略的小事	42
面带幸福感的人会感到更幸福	43
给心灵留下一座花园	45
把蛋壳敲碎	46
点燃心中的圣火	47

二 换个角度和方式

一个人所能改变的	53
成败只在一念间	54
诚实无价	57
微笑的涵义	58
胆小的人注定与精彩无缘	59
掌握好生活节奏	63
永不停息地奔放	65
让你的生活富有情调	69
清除心灵的污垢	72
一路欢歌笑语	75
聪明的放弃	81
舍 得	82
认错未必是输	84
换一种角度和方式	85
反转思考	86
善良是一生的功课	87



请带着善良上路	88
一分善念一分福	89
你的位置在哪里	90
一枚钻戒	91
仰望人生	92
你也许还是一位羊倌	94
爱的彩笺	95
换一个位置	96

三 留住希望的种子

人间万物各有其用	101
选择自己的态度	102
选择决定生活	103
天堂到底像个什么样	104
永不放弃自己的信仰	106
心中永远充满希望	108
我要继续活下去	109
忍耐是美德	111
揭示爱的机会	112
你的问题到底在哪里	114
藏有情报的蜡烛	115
我们能够过得更好	117
心灵有耳	118
宽容的深度	120
生命不相信绝望	121
两种爱	122
学会释怀	123
别样芬芳	124
珍藏快乐	125



畅响人生心灵的旋律

Chan Xiang Ren Sheng Xing Ling De Xuan Lv

124	命运因灵机一动而改变	126
125	一语惊心	127
126	愿望,应在今生实现	128
127	留一只眼睛看自己	129
128	利之所在	130
129	帮 手	131
130	永不放弃	131
131	财富跟着爱心来	132
132	追赶承诺	133
133	离阳光只有五十米	134
134	仇恨袋	136
135	有一眼泉水叫希望	137
136	提琴和技艺	138
137	心灵有约	139
138	等待第二个春天	140
139	碰壁的鲛鱼	141
140	别用不懂的事情塞满头脑	142
141	告别的梦	143
142	佛 心	144
143	机 会	145
144	掌握节奏,张弛有度	147
145	以饱满的精神状态过好每一天	148
146	在生活细节中调节心理健康	150
147	正确面对生活应激	152
148	别让私人危机干扰工作	153
149	如何面对厌职情绪	154
150	怎么才能摆脱空虚呢?	156
151	告别工作低潮	157
152	不要忽视“情绪污染”	159





保持一种活力	160
读书是一种好方法	161
不妨学会与人为善	163
“聪明”的牧师	164
父亲和儿子的故事	166
善 心	167
珍 爱	168

四 拥有海纳百川的心胸

保持一个良好的心态	173
败给悲观	174
跌倒的地方	175
与老虎竞争的猴子	176
尊重简单	177
树与人生	178
君子报仇	179
权力陷阱	180
贫穷永远是自己的错	181
酱园里的蛙	182
总有理由看着火车开走	183
狼和羊的寓言	185
进 取	186
让 座	187
死路与活路	188
踩别人的脚,不如迈自己的腿	188
离开三峡	190
无法安慰	191
伞里的温暖感动你一生	192
花 语	193



畅响人生心灵的旋律

Chuan Xiang Ren Sheng Xing Ling De Xuan Ly

代 价	194
成功启示录	195
不妨主动出击	196
倾囊相赠	197
两角钱的尊严	198
蜡烛的芯	199
恐怖的敲门声	199
捐物里有一叠像钱的东西	201
卖瓜摊上的意外	201
“先生,签个名吧!”	202
公交车司机的最后一分钟	203
“我还会呆在岸上吗?”	204
在课堂偷吃饼的经历	205
萍水相逢	206
“直教人生死相许”	207
回 报	208
同情的眼神	209
EQ 柔道	210
红衣圣母	211
暖 冬	213
信守诺言	214
寻找活佛	215
千手观音与人	216

五 用微笑把痛苦埋葬

把聪明收藏起来	219
别去钻生活的牛角尖	221
你做的不一定比别人好	224
拥有一颗宽容之心	226

得饶人处且饶人	229
多一份冷静,少一份怒气	231
吃一次亏,就积一分德	234
该糊涂时就糊涂	236
不要死记着别人的缺点	238
别去得罪小人	240
演好自己的角色	242
留住最宝贵的	245
放弃才是真聪明	247
对他人的付出要有所回报	249
说“不”时要像说“是”一样友好	251
坦白是使人心地轻松的良药	253
最好洗耳恭听所有人说的话	254
使自己成为别人的朋友	256
装糊涂有时是最佳的选择	258
恪守尊严	260
敲门的勇气	261
生命的色彩	262
用微笑把痛苦埋葬	263
一个男孩的胆怯	265
最后的矗立	266
勇 气	267
弯弯腰,抬起你的尊严	268
不言放弃	269
自由与生命	270
一生中最珍贵的财富	272
挑战规则	272
快乐的兰花	273
清 心	274



畅响人生心灵的旋律

Chuan Xiang Ren Sheng Xing Ling De Xuan Lv

不可丢弃的原则	275
要勇敢地说“不”	277
有爱就有了一切	279
诚实是根本	281
诚信是生活的法宝	282
做一个负责的人	284
高尚的品格是做人的精髓	286
做自己的靠山	288
懂得经营自己的长处	289
尊重自己和他人	291
多想一点点	293
心灵的陆地	295
在心中的木栏	297
人生的细节	299
撬起世界的支点	301
大胆的回信	303

六 肯定自己的价值

走进星星的世界	307
任何时候都要充满自信	308
欲望是条繁复的锁链	310
硬币的两面	311
细腻使心跳复活	312
战胜心底的溃退	314
每秒摆一下	315
自己欣赏自己	316
发挥你的潜能	317
给自己一片悬崖	318
自然与自信	319





新生活从选定方向开始	320
听别人把话说完	321
你自己就是圣者	323
成功,不能等待	325
用“爱”赌博	327
上帝的奖赏	328
圣诞礼物	330
戴着帽子上学	331
小蓝裙的魔力	332
世闻最宝贵的财富	333
依靠自己,相信自己	335
自信是英雄主义的本质	338
挑战自己的缺点	341
不相信自己就是背叛你自己	342
自信是生命的催化剂	345
你是独一无二的	346
信心有时是需要逼出来的	348
神奇的自信力量	349
在强者的字典里没有“不可能”	350
敢于承担责任	353

◎心灵感悟 美丽人生◎



—

敞开紧闭的心





关照别人就是关照自己

蜚声世界的美国石油大王哈默在成功前，曾一度是个不幸的逃难者。有一年冬天，年轻的哈默随一群同伴流亡到美国南加州一个名叫沃尔逊的小镇上。在那儿，他认识了善良的镇长杰克逊。

一天，冬雨霏霏，镇长门前花圃旁的小路成了一片泥淖。于是，行人就从花圃里穿过，弄得花圃里一片狼藉。哈默替镇长痛惜，便不顾寒雨淋身，一个人站在雨中看护花圃，让行人从泥泞的小路上穿行。镇长回来了，他挑了一担煤渣，在一头雾水的哈默面前，从从容容地把煤渣铺在了泥淖的小路上，结果，再也没有人从花圃里穿行了。最后，镇长意味深长地对哈默说：“你看，关照别人，其实就是关照自己，有什么不好？”

可以说，镇长杰克逊对哈默后来的成功起了不可估量的作用。哈默成功后，曾对不理解他有一阵子减少石油输出量、说这与他石油大王身份不符的记者的提问回答道：“关照别人就是关照自己。而那些想在竞争中出人头地的人如果知道，关照别人需要的只是一点点的理解与大度，却能赢来意想不到的收获，那他一定会后悔不迭的。关照是一种最有力量的方式，也是一条最好的路。”哈默的成功之路，就是走的一条关照的路，而关照别人，不仅能够赢得意想不到的收获，还有可能改变自己的一生。

乔治·伯特是美国著名的渥道夫·爱斯特莉亚饭店的第一任总经理，他正是用关照别人的善良和真诚，换来了自己一生辉煌的回报。那时，他只是一家饭馆的年轻服务员，一个暴风雨的晚上，一对老夫妇来旅馆订房，可是，旅馆所有的房间都被团体包下了，而附近的旅馆也都客满了。看着老夫妇一脸的无奈，乔治·伯特想到了自己的房间，他对老夫妇说：“先生、太太，在这样的夜晚，我实在不敢想像你们离开这里却又投宿无门的处境，如果你们