



XinlingGanwu
KuailiMeiyitian

心灵感悟

快乐每一天



快乐是什么？快乐是滋补良药，快乐是身体健康，快乐是长寿秘方，快乐就是珍惜我们所拥有的每一个瞬间。亲爱的朋友，让我们善待自己，善待他人，善待生活，享受快乐，快乐生命中的每一天。

Zuixin
ZhencangDuben
最新珍藏
读本

感悟生活的美好，幸福快乐每一天

内蒙古人民出版社

张娟◎主编

选题策划：陈玉军
装帧设计：大章

心灵感悟

快乐每一天

XinlingGanwu
KuaiLeMeiyitian



快乐就是心情愉悦，快乐就是心理平衡，快乐就是心态恬淡。快乐就是乐观开朗，快乐就是积极进取，快乐就是振奋向上。最快乐的人不是最完美的人，她们只是充分地利用了她们所能握在手里的东西。哭过的人，受过伤的人，追求过的人，尝试过的人，充满感激的人，才是真正懂得快乐的人。人生如梦，我们虽然不可能每天每时每刻都遇到快乐的事情，可是我们却能够努力地营造一份快乐的心境，使我们的生活变得轻松和开心，使我们的人生充满希望和遐意。



ISBN 978-7-204-09544-5



9 787204 095445 >

定价:298.00元(全10册)



XinlingGanwu
KuaiLeMeiyitian

心灵感悟

快乐每一天



快乐是什么？快乐是滋补良药，快乐是身体健康，快乐是长寿秘方，快乐就是珍惜我们所拥有的每一个瞬间。亲爱的朋友，让我们善待自己，善待他人，善待生活，享受快乐，快乐生命中的每一天。

Zuixin
ZhencangDuben
最新珍藏
读本

感悟生活的美好，幸福快乐每一天

内蒙古人民出版社

张娟◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵感悟快乐每一天/张娟主编. -呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2008. 4

1. (心灵感悟 美丽人生)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09544 - 5

I. 心… 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 053156 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/I · 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。如果你一但得到心灵的关爱，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》此套丛书，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 让自己快乐起来

勇于创造机会	3
播种真诚,收获友谊	7
患难见真情	9
朋友误解应及早消除	13
尊重朋友的隐私	15
假如朋友欺骗了你	21
人生得一知己足	23
永恒的快乐	26
爱情,心中的水晶	29
我的心你一定看得见	31
握住手中纠缠的曲线	33
你快乐所以我快乐	36
信任是爱情的保鲜膜	39
炫耀幸福,珍惜幸福	42
爱情源自奉献	45
爱情需要包容	48
平平淡淡才是真	50
幸福并快乐着	53
让自己快乐起来	55
美好温馨的假日	57
寻找乐观的情绪	59



心灵感悟快乐每一天

Xin Ling Gan Wu Kuai Le Mei Yi Tian

驱除内心的垃圾	62
丢掉明天的包袱	63
使别人快乐	64
珍惜好时光	67
春天的记忆	68
活着最快乐	70
热爱生命最快乐	71
购买快乐	73
快乐是自找的	75
保持快乐的情绪	78
花钱买快乐	80
快乐总是有理由	82
珍惜你的拥有	83
生活中并不缺少快乐	86
两种思考问题的方法	87
攥紧信念的“苹果”	89
过去不等于未来	91
从自卑中走出来的动人故事	93
欲望越小人生越幸福	94
平常心的培训	98
学会放弃	101
把握现在的幸福	102
乐在工作	105
快乐靠自己	106
快乐重来	111
快乐需要摆脱习惯的束缚	112
快乐的动机激活生活	114
快乐的支点	115
选择快乐	117





二 用微笑面对逆境

保持平和的心态	121
凡事要往好处想	122
学会笑对生活	124
用笑声解除忧愁	126
在挫折中选择开朗与快乐	128
保持一颗平常的心	129
彩虹总现风雨后	131
改变我们的看法	134
烦恼是庸者自扰	137
生活就像天堂	138
微笑的魅力	139
穿着草鞋微笑	140
心 态	141
微笑是一种力量	142
美好的礼物	144
给爱一个台阶	146
两种贫穷	148
两个天使	149
信心无敌	150
九十八次的爱和等待	151
上帝的安排	153
心灵的距离已经远去	156
爱情锁	157
擦肩而过的永恒	158
那一夜我们生死相依	162
悲从心生, 厌由悲起	165
人际纷争两败俱伤	167
最珍贵的东西	168



心灵感悟快乐每一天

Xin Ling Gan Wu Kuai Le Mei Yi Tian

珍惜现在	170
脱去烦恼回家	174
会有转机的	175
丢失的快乐	176
窗子与镜子	177
突然而至的快乐	178

三 把幽默溶于生活

幽默是去除烦恼的良药	181
幽默让你快乐起来	183
幽默是情绪的闪光	185
幽默来自纯洁的心灵	186
让自己开放一些	189
有时不妨像个孩子	190
进行趣味性思考	191
幽默征生活中是通俗的	193
轮椅上的梦	195
曾经那样爱过你	196
简单的爱	198
生死相依的爱情	199
爱的血墙	201
让爱永埋心底	204
望夫路	206
嫁给你是因为从脚暖到心	207
带走的钥匙	209
幸福的任务	210
最爱的人最先放手	212
蜻蜓泪	213
你查字典了吗	215





学会遗忘	218
恶行有恶报	219
贵在发现	220
面试的故事	221
敢不敢大声说话	223
两只老虎	224
时间纽扣	224
失去与被遗弃	226
忘恩负义的商人	227
他人第一	228
魔 力	230
放 弃	231
我自己明白	232
生气的时间是杀人的时间	234
一生的计划	236
拿起你的鞭子	237
三个旅行者	238
女儿打算盘	239
一辈子,一句话	241
缘聚缘散缘如水	242

四 学会爱也是一种快乐

种在心里的爱情	247
两粒沙的爱情	249
为爱而活	251
这就是爱情	253
爱情钥匙	254
爱的浴衣	255
超越生命的爱	258



心灵感悟快乐每一天

Xin Ling Gan Wu Kuai Le Mei Yi Tian

112	谁是与我们共度一生的人	260
113	十米白色塔夫绸	261
114	轻轻一声叮咛	263
115	平凡的婚礼	264
116	爱情的力量	267
117	爱,就是心疼	269
118	爱的代价	271
119	爱仅一板之隔	272
120	爱情无需刻意去把握	273
121	谁是前世埋你的人	274
122	感人的风景	276
123	错过花期	278
124	生命的车票	280
125	爱情就这么简单	283
126	如果在天堂遇见你	284
127	爱在细节	290
128	最后一条短信	291
129	爱的路轨	293
130	用什么尺子量爱情	294
131	幸福是个哑巴	296
132	丢掉情感垃圾	297
133	把烦事都抛到脑后	299
134	快乐是保存不了的	301
135	吃自己种的瓜会感到分外甜	302
136	自尊无价	304
137	爱心传递	305
138	骆驼和鱼的爱情	307
139	爱的劳役	308
140	木屐的故事	310





播散爱的种子	311
灵机一动	312
爱如灯盏	313
幸福钥匙	315
光明日记和快乐例会	316
爱人之心	317
请把我埋得浅一些	318
花生的秘密	320
寻找财富的人	321
陌生的城镇	322
重用	323
乔治的晚餐	324
美丽的手	326
播种梦想	328
母亲的鼓励	329
一张纸片的命运	330
再等两天	332
没有比脚更长的路	334
寻找幸福的人	335
感悟	336
真谛	336
四句话	337
力量	339
精神的力量	340
小镇上的老人	341
带刺的美丽	342

五 快乐是一种能力

快乐的工作	347
-------------	-----



心灵感悟快乐每一天

Xin Ling Gan Wu Kuai Le Mei Yi Tian

在春天设计秋实	348
一只巴掌也能拍响	349
一个傻子能做什么	351
一个人的奔跑	352
为什么受欢迎	353
幸福是轮回的	354



◎心灵感悟 美丽人生◎



—

让自己快乐起来



心灵感悟
美丽人生



勇于创造机会

机会从来不是偶然得来的，而是在一步一步的追求中全力以赴捕捉到的。要想获得机会，你就必须主动伸出你的手去抓，你就得行动起来，为机遇的到来做准备。

著名剧作家萧伯纳曾说过一句非常富有哲理的话：“人们总是把自己的现状归咎于运气，我不相信运气。出人头地的人，都是主动寻找自己所追求的运气；如果找不到，他们就去创造运气。”在现实生活中，我们经常会听到一些人埋怨自己运气不好，他们怨天尤人，怪罪父母没有给自己创造好条件，责备社会没有给自己提供好机会，感慨生不逢时，感慨成功者赶上了好时候、好地方……然而，除了抱怨和暗自辛酸以外，他们没有为自己做任何事情。这样的人，不会创造机会，只会消极等待。有很多的人在苦苦等待机会降临在自己的身上，殊不知，一味地等待机会的降临是一种多么无知而可笑的想法。

亚历山大在打了一次胜仗以后，有人问他，假使有机会，他想不想攻下另一个城邑。“什么？”他怒吼道，“等待机会，不，我会自己创造机会！”世界上最缺少的，正是那些能创造机会的人。创造机会，不是呆坐着“想”，而是积极地“做”。有句话说得好：“如果内心有所追求，就不应在‘天天如此’的守候中等待如期而至的未来。”不能排除有偶然，“机会”在某个“程序错误”的情况下轻易地被人获得，但是，只有通过自己努力争取来的机会才显得更加可贵，至少让人心里有底。

事实上，世界上的每一种职业、每一项工作，都有可以改进的余地，而那些有“创造”魄力的人，是永远也不会无用武之地的。

1856年，南北战争结束，上天赋予了卡内基绝好的机会。他预料到，战