



GanwuRensheng
XinlingDeQinggan

感悟人生

心灵的情感



用我可爱的眼睛指引找到心灵的归属，茫茫人世，迷迷茫蒙，烟雾缭绕，眼睛在风中在迷中失去方向，不变的只有心灵在明亮，用心去感知人生，世间因此闪光。

Zuixin
ZhencangDuben
最新珍藏
读本

打开心灵的迷茫，迎接属于我们的感动

内蒙古人民出版社

张娟◎主编



GanwuRensheng
XinlingDeQinggan

感悟人生

心灵的情感



用我可爱的眼睛指引找到心灵的归属，茫茫人世，迷迷茫茫，烟雾缭绕，眼睛在风中在迷中失去方向，不变的只有心灵在明亮，用心去感知人生，世间因此闪光。

Zuixin
ZhencangDuben
最新珍藏
读本

打开心灵的迷茫，迎接属于我们的感动

内蒙古人民出版社

张娟◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

感悟人生心灵的情感/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. 感… 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 053160 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 拥有清澈的心灵

| | |
|--------------------|----|
| 给自己的心灵放个假 | 3 |
| 不要拿自己的错误惩罚自己 | 5 |
| 放松,放松,再放松 | 7 |
| 将心灵的垃圾清除掉 | 9 |
| 爱自己就要善待自己 | 11 |
| 给自己一种释放 | 13 |
| 随身携带心灵的“调节器” | 15 |
| 放下包袱,忘记过去 | 16 |
| 爱就在你身边 | 18 |
| 爱别人就是爱自己 | 21 |
| 与自己的心灵交谈 | 23 |
| 主动去关心别人 | 26 |
| 先让自己走近别人 | 29 |
| 打开自己关闭的心 | 30 |
| 用心倾听别人的需要 | 34 |
| 大声说出别人想听的话 | 35 |
| 不要掩盖自己的缺陷 | 40 |
| 设身处地为他人着想 | 42 |
| 要有与人为善的态度 | 46 |
| 提升自己聆听的能力 | 47 |
| 别人的快乐就是自己的快乐 | 48 |



感悟人生心灵的情感

Gan Wu Ren Sheng Xin Ling De Qing Gan

| | |
|---------------|----|
| 在路上 | 49 |
| 老人与树叶 | 51 |
| 凡事要想开点儿 | 52 |

二 打开心的天空

目 录

| | |
|---------------------|----|
| 一枚无价的硬币 | 57 |
| 控制好自己情绪 | 58 |
| 张弛有度,懂得自我调节 | 61 |
| 不必苛求完美 | 63 |
| 时时保持幽默达观的心态 | 65 |
| 反躬自省,不断完善自我 | 67 |
| 知足常乐 | 69 |
| 没有什么可以独立存在 | 72 |
| 自己想得到什么就给别人什么 | 73 |
| 抛弃不必要的假想 | 75 |
| 必要时关闭自己的耳朵 | 76 |
| 及时表达你的赞赏之情 | 78 |
| 鼓励是一种艺术 | 79 |
| 要对别人的付出给予肯定 | 80 |
| 把你的赞许告诉他 | 83 |
| 让他知道自己的缺点 | 84 |
| 一句忠告 | 87 |
| 一句口述的格言 | 90 |
| 别让负面的批评阻碍你 | 91 |
| 弱者意识不可取 | 92 |
| 拒绝争辩 | 94 |
| 爱德华先生的圣诞礼物 | 95 |
| 诚实的回答最得体 | 98 |
| 游戏规则 | 99 |



| | |
|---------------------|-----|
| 每个人都有做对的时候 | 101 |
| 低一低头的光明 | 103 |
| 画家和他的孙女 | 105 |
| 面对紧锁的大门 | 106 |
| 把大石头搬出去 | 107 |
| 你们一定需要这个 | 108 |
| 一个简单的算式 | 109 |
| 把火腿末端切下来 | 110 |
| 别被过去的经验所限制 | 111 |
| 先从简单的方法开始解决问题 | 112 |
| 点心的食谱 | 113 |
| 智慧和他的两位老友 | 114 |
| 圣诞节最佳礼品 | 116 |
| 小行星也能卖钱 | 118 |
| 两个报童 | 119 |
| 辽东商人贩猪 | 120 |
| 不花钱买两匹马 | 121 |
| 对付喜欢挑衅的鸡 | 122 |
| 称出地球质量的人 | 124 |

三 脑袋是用来思索的

| | |
|--------------------|-----|
| 鸡蛋能不能竖起来 | 127 |
| 为将要拍摄的照片进行设计 | 128 |
| 真理诞生于一百个问号之后 | 130 |
| 脑袋是用来思索的 | 132 |
| 不要过分相信的智商 | 133 |
| 总有人说什么 | 134 |
| 牧师的智慧 | 135 |
| 轻信带来的烦恼 | 137 |



感悟人生心灵的情感

| | |
|--------------------|-----|
| 有预知危险本领的老鼠 | 138 |
| 一个人拥有的最大财富 | 140 |
| 一个找到真金的人 | 141 |
| 一件神秘的礼物 | 143 |
| 获得知识的绝妙之法 | 144 |
| 同时代歌唱家中的佼佼者 | 145 |
| 想想自己的出路 | 147 |
| 生命是用来创造的 | 149 |
| 一定要向海外发展 | 150 |
| 10个月完成的不朽著作 | 152 |
| 我代表我的祖国 | 153 |
| 音乐史上罕见的盛举 | 154 |
| 一本“万宝全书” | 155 |
| 江郎为何才尽 | 156 |
| 范仲淹断齑划粥 | 157 |
| 天资甚低而有建树的学者 | 158 |
| 消除愤怒做事情 | 160 |
| 超越成败得失也是一种成功 | 161 |
| 成功做事的品质 | 162 |
| 既然付出不求回报 | 163 |
| 钓鱼的技巧 | 164 |
| 一包饼干的故事 | 165 |
| 化敌为友的能力 | 167 |

四 宽容是一种修身之法

| | |
|-------------------|-----|
| 只要是真诚的点滴也珍贵 | 171 |
| 失去的都会得到补偿 | 172 |
| 学习遗忘 | 174 |
| 学会忘记伤痕 | 175 |





| | |
|-----------------|-----|
| 宽容对待别人 | 176 |
| 聪明做事,糊涂做人 | 178 |
| 受宠若惊 | 180 |
| 人性的底线 | 181 |
| 由小朋友来指挥 | 182 |
| 将心比心 | 183 |
| 伞外看人 | 185 |
| 上天的礼物 | 186 |
| 一吻千金 | 187 |
| 因为百合花长到田里 | 188 |
| 梦,就应是梦 | 190 |
| 青春橄榄 | 191 |
| 叫妈妈听电话 | 193 |
| 生死托付谁掌中 | 195 |
| 遍地黄金 | 196 |
| 握紧孩子的小手 | 197 |
| 母亲的绿地 | 198 |
| 让别人分享你的收获 | 200 |
| 点亮一盏心灯 | 201 |
| 两块石头 | 203 |
| 吹不熄的灯火 | 204 |
| 阳台上的歌者 | 205 |
| 我行善事得好报 | 207 |
| 苹果里藏着什么 | 208 |
| 感悟自由 | 210 |
| 真诚的面对生活 | 211 |
| 严格履行合同办事 | 213 |
| 做人还要糊涂些 | 214 |



感悟人生心灵的情感

五 再苦也要笑一笑

| | |
|---------------------|-----|
| 让生命之舟轻快地划行 | 219 |
| 快乐是每一个人的权利 | 221 |
| 有好的心情才会有好的未来 | 222 |
| 年龄可队老,但是心却不能老 | 224 |
| 学会给自己一面心情的旗帜 | 226 |
| 身在何处都要学会微笑 | 227 |
| 寂寞何尝不是一种清福 | 229 |
| 心灵需要一片宁静的天空 | 230 |
| 最后只剩我们俩 | 232 |
| 面对诽谤 | 234 |
| 永不投降 | 234 |

六 接受真实的自己

| | |
|--------------------|-----|
| 人活的就是自我 | 239 |
| 保持真实的自我 | 240 |
| 有个性才能有成就 | 242 |
| 做自己的主人比什么都重要 | 244 |
| 学会平衡自己的心态 | 245 |
| 坦然面对自己的人生境遇 | 247 |
| 乐观面对自己的前途 | 249 |
| 接受最真实的自己 | 250 |
| 善于以人为镜 | 252 |
| 用信心支撑自己的行动 | 253 |
| 自信是心灵的减压阀 | 255 |
| 不要为小事而动怒 | 256 |
| 学会正确地寻找机会 | 258 |
| 被遗忘的野百合 | 260 |
| 生命清单 | 262 |



| | |
|-------------------|-----|
| 还有一个苹果 | 263 |
| 人生和信念 | 264 |
| 生命的价值 | 265 |
| 活了一百万次的猫 | 266 |
| 变是好事 | 268 |
| 百分之一的希望 | 269 |
| 短暂的生命 | 271 |
| 活在希望中 | 273 |
| 生命的柠檬茶 | 275 |
| 把亲生儿子的位置让出去 | 277 |
| 把危险留给自己 | 280 |
| 雪落无声,亲情无价 | 282 |
| 床板上的记号 | 285 |
| 耳 环 | 287 |
| 谁是你的佛 | 288 |
| 最甜美的字眼 | 289 |

七 无法替代的亲情

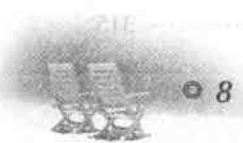
| | |
|-----------------|-----|
| 救儿子 | 295 |
| 母爱无价 | 296 |
| 爱你的亲人 | 298 |
| 带妈回家 | 299 |
| 无可替代的人间亲情 | 302 |
| 生命的时钟 | 303 |
| 到底先救谁 | 305 |
| 最后一束康乃馨 | 308 |
| 爱与痛中煎熬 | 311 |
| 父爱没有力学 | 314 |
| 父亲的泪 | 315 |



感悟人生心灵的情感

Gan Wu Ren Sheng Xin Ling De Qing Gan

| | |
|-------------------|-----|
| 父爱编织的连衣裙 | 318 |
| 母爱无言 | 320 |
| 敲雪 | 322 |
| 父亲和一棵小树 | 324 |
| 拥抱母爱 | 325 |
| 母爱的升华 | 327 |
| 爸爸的旱烟管 | 328 |
| 重复 25 次的回答 | 330 |
| 孝顺是一种储蓄 | 331 |
| 母亲一生中撒的八个谎言 | 332 |
| 母爱无边 | 334 |
| 爱的力量 | 335 |
| 有些事不能等 | 337 |
| 蝴蝶飞不过沧海 | 338 |
| 天底下最难堪的母亲 | 341 |
| 摔碎的心 | 343 |
| 坚硬的豆腐 | 347 |
| 生命的支点 | 349 |
| 让我摸摸你的脸 | 350 |
| 有一种爱,很小 | 353 |
| 擦手 | 354 |



◎心灵感悟 美丽人生◎



—

拥有清澈的心灵



心灵感悟

美丽人生



给自己的心灵放个假

身心疲惫是当代人最常有的体验，而能否及时调节和扭转这种疲惫状态直接关系到你能否精力充沛地去面对生活。生活的大潮不会驻足等待你的调整，所以你必须及时地改变自己的疲惫状态。

有一个商人，由于地区经济不景气，生意每况愈下，为此他整天闷闷不乐、垂头丧气，每天晚上忧愁与失眠成了他最好的伙伴。

妻子见丈夫如此模样也开始为他担心。一天，妻子见他过于疲乏，精神状态不佳，建议他去看心理医生，他听从了妻子的建议。

医生见他双眼布满血丝；便问他：“怎么了，是不是为失眠所困？”

商人说：“嗯，是的。”

心理医生确定病因后继续说：“这是一个小毛病，你回去后，如果再睡不着就数绵羊吧！这样你会很快进入梦乡。”商人接受了心理医生的建议，便道谢离去。

一个星期后，他再次来找心理医生。这一次的状况比上次更加严重了，双眼又红又肿，精神萎靡不振，心理医生给他复诊时吃惊地说：“难道我教给你的方法不管用吗？”

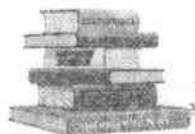
商人委屈地回答说：“是呀！有时数到三万多头还睡不着！”

心理医生又问：“难道你数了这么多，一丝睡意都没有吗？”

商人回答道：“本来已经困了，可一想到那么多的绵羊能够产多少毛呀，不剪岂不可惜，就睡不着了。”

心理医生说：“那你就将它剪完再睡不就可以了吗？”

商人叹了口气说：“可是令人头疼的问题又会继续出现，我又会想这么多的羊毛制成的毛衣，销往哪儿呀！一想到这儿，我就又睡意全无了。”



感悟人生心灵的情感

很多医学家都告诉我们，在轻松的心情下吃东西容易消化；在紧张的心情下吃东西容易得胃病。一个心情经常轻松的人沾枕头就睡着；一个心情经常紧张的人则容易失眠。一个永远从容不迫的人准能长寿；一个紧锁眉头经常紧张的人定会早亡。

没见过一块发条永远上得十足的表会走得长久；没见过一辆马力经常加到极限的车会用得长久；没见过一根绷得过紧的琴弦不易断；也没见过一个心情日夜紧张的人不易病。因此，善用表的人永不把发条上得过足；善驾车的人永不把车开得过快；善操琴的人永不把琴弦绷得过紧；善养生的人永不使心情日夜紧张。

生活的每一天，都要想到给自己的心灵放个假。比如，每天清晨起来，你看到一轮朝阳冉冉升起时，就应当想到，所有的都已成为过去，崭新的生活又开始了。由此，把那原来还满满当当的心灵世界放空，这样的轻松自在，岂不是最惬意的心灵放假！



将事情想得太过远，就成了无休止的压力。给心情放个假，你便会时时感到快乐，无忧无虑。给心情放个假，让自己也能得到适当的放松与享受，这样生活才能变得更加美好。

