



XinlingGanwu
MeiliRensheng

心灵感悟

美丽人生



本书带你用心灵去感悟月的朦胧，星的灿烂，花的嫣然，泪的晶莹，叶的飘零，还有生命的沧桑与美丽。感悟和你爱的人共同分享人生路上的苦辣酸甜、喜怒哀乐，让欢乐加倍，让痛苦减半，以心灵的美好成就辉煌的人生！

Zuixin
ZhencangDuben
最新珍藏
读本

用心灵感悟美好，以美好成就人生

内蒙古人民出版社

张娟◎主编



XinlingGanwu
MeiliRensheng

心灵感悟 美丽人生



本书带你用心灵去感悟月的朦胧，星的灿烂，花的嫣然，泪的晶莹，叶的飘零，还有生命的沧桑与美丽。感悟和你爱的人共同分享人生路上的苦辣酸甜，喜怒哀乐，让欢乐加倍，让痛苦减半，以心灵的美好成就辉煌的人生！

Zuixin
ZhencangDuben
最新珍藏
读本

用心灵感悟美好，以美好成就人生

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, 美丽人生/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. 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 053155 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》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 拥抱好心情

爱情,心中的水晶	3
我的心你一定看得见	5
爱情需要责任	7
信任是爱情的保鲜膜	10
爱也需要一定的距离	11
炫耀幸福,珍惜幸福	14
爱情源自奉献	16
包容的心	19
平平淡淡才是真	22
情绪是可以控制的	22
拥抱好心情	25
“胜不过自己的脾气”	27
小不忍则乱大谋	29
不带一点儿怒气	30
听从内心的召唤	33
被遗忘的野百合	35
生命清单	36
还有一个苹果	38
人生和信念	39
活了一百万次的猫	40
变是好事	42



心灵感悟美丽人生

Xin Ling Gan Wu Mei Li Ren Sheng

百分之一的希望	43
短暂的生命	45
活在希望中	47
生命的柠檬茶	49
对朋友“留一手”	51
生气的时候跑三圈	53
在路上	55
老人与树叶	56
凡事要想开点儿	57
用宽容消除人为的紧张	59

二 快乐不是自来水

快乐也能“传染”	65
自我感觉的过分夸张	67
“胡萝卜的追逐者”	69
失之东隅,收之桑榆	73
贪心无满足之时	76
放下就是快乐	77
“先予后取”的弹性	80
微笑的魅力	83
给自己列一份心愿清单	85
十七岁那年的雨季	87
与风对话	88
相克相生的谋略	90
平 等	91
谁是最忠诚的人	92
砝 码	93
放弃也是一种智慧	94
一枝铅笔的用途	96





自然的力量	97
生命的链条	99
聪明的疯子	100
冷饮之父	101
命运在哪里	102
不必抱怨命运	103
生命的力量	104
只选一把椅子坐	105
快乐是一碗水	106
快乐的根源	108

三 第二名有什么不好

不知足就不快乐	111
化复杂为简单	114
享受过程的乐趣	116
期待的魅力	118
错过他,我才遇到你	119
由聪明变糊涂更难	122
工作是快乐的	124
追逐你的热情	127
信 念	129
我的梦想	131
一把椅子	132
最珍贵的是自己	133
机 遇	135
目 标	136
往深处挖掘	137
追逐梦想的人	138
天才的苦难	139



心灵感悟美丽人生

Xin Ling Gan Wu Mei Li Ren Sheng

取舍之间	141
两个年轻人	142
土豆和土豆是不一样的	143
多看了一眼	144
家是什么	145
珍藏幸福	146
抓住现在和未来的日子	148
让浮躁的心冷下来	149
不劳动心里不塌实	150
享受孤独,超越寂寞	151
学会烹调生活	154
十年折腾一事无成	155
人生如爬山	156
突破自己	157
一切皆有可能	159
最大的失败	160
要用心去打	161
永不放弃	162
生命的韧性与弹性	163
永不绝望	164
神来之笔	165
摔不碎的玻璃杯	166
两条龙的命运	167
选择比别人更好	168
关闭身后的门	170
比不上一个小丑	172
环境与心境	173
选择自信	174
富贵无边	175





请等待三天	176
失意别失态	177
选对欣赏角度	178
工作,不以挣钱为目的	180
忠于自己的年代	184

四 让自己活得成功

让自己活得成功	189
工作要一件一件去完成	190
放松,再放松	192
赤脚为你开门的人	196
孩子是母亲最珍贵的珠宝	197
一个馒头的内疚	199
集中营里的日记本	201
固执的神父	203
钢琴大师的教学秘诀	204
永不沉没的船	206
井里与天上	207
无知者无畏	208
闪光的礼物	209
心灵的镜子	212
你生来就是冠军	213
没有痛苦哪来自由	215
自己开门	216
有付出才有收获	218
给自己树一面旗帜	219
主意还得自己拿	221
能走多远走多远	222
主宰命运的是自己	223



心灵感悟美丽人生

Xin Ling Gan Wu Mei Li Ren Sheng

生命的价值	224
自卑的理由	225
心理需要补偿	227
学会转换思路	229
成功的先决条件	230
不做虚荣的奴隶	233
自尊者戒虚荣	235
求真务实	237
正直与自尊	240
气盛而不骄	242
小胜利,大跟头	243
好大喜功害死人	244
把握节奏和平衡	245
只用精英	246
平坦大道车要慢开	248
天下没有免费的午餐	250
人生的蝴蝶效应	251
乞丐让我富足	252
昂起头来真美	254
成功并没有想象的那么难	255
井里的泥沙	256
鞋匠与总统	257
同样一斤米	258
沙漠里的玫瑰	259
为生命画一片树叶	260
秀才赶考	261
意识改变命运	262
所有的花儿都是美丽的	263
不适当的相助	264



我们是朋友	266
不寻常的圣诞之夜	269
给女儿写信	271
呵护孩子心中敏感执着的火花	272
我随时有时间给你	273
与孩子共享奇妙时光	275
坐隧道地铁的父子	276
该怎么处罚孩子	278
为女儿驱赶蚊子	279
今天是母亲的生日	281
一定要把心爱之物买到手	282
送给母亲的礼物	285
做做勤杂工的活	287
难以报答养育之恩	288
母亲得到敬意	290
写给母亲的账单	292
母亲的信	294
一张三卢布的纸币	295
敬 业	297
有心事就说出来	299
不能对爱人失去耐心	300
爱,体现在行动上	302
宽容是善待婚姻的最好方式	304
患难见真情	305
替母亲洗脚	306
带玫瑰花的贺电	308
等待邮件的老奶奶	310
孙女和爷爷	311
当父亲处于生死关头	314



心灵感悟美丽人生



心	316
人心试金石	317
爱的全部	318
幸福有时很苛刻	320
爱的承诺	321
后娘的心	323
我爱我的孩子	324
尽一切力量让她高兴	326
极为悲壮的一幕	327
探监的母亲	328
我只看到一个儿子	329
你先救谁	330
凄美的放手	332
雪花的重量	333
爱情在我身边悄悄离去	334
苹果	336
第6颗红豆	338
我怕来不及	340
穿越死亡的爱	341
一个哑巴的情话	343
10个馊鸡蛋	345
平凡的震颤	346
幸福	348
童年的馒头	350
最难忘的节日	351
家庭生活也需要甜言蜜语	352
幸福的婚姻需要双方共同维护	354



◎心灵感悟 美丽人生◎



—

拥抱好心情



心灵感悟

美丽人生



爱情，心中的水晶

爱是最平凡的，又是最复杂的；爱是与生俱来的，又是需要学习的。爱情就是在至爱至亲的道路上，相互勉励与祝福，共同承受生活中的痛苦与磨难，一生一世。爱情，是人们心中的水晶！

爱情是什么颜色的？

有人说爱情是白色的，纯洁、坦诚、不隐瞒、不欺骗；有人说爱情是黑色的，充满诱惑，隐藏瑕疵；有人说爱情是红色的，热情、奔放、无拘无束；有人说爱情是黄色的，宁静、浪漫、淡雅细致；有人说爱情是蓝色的，忧郁、深沉、略带忧伤；有人说爱情是绿色的，干净、纯粹、清新自然……。

爱情不过是一种生活、一种心态、一种责任、一种人生。黄昏的厨房冒着热气的汤煲是爱，冬日的路灯下徘徊的期盼的身影是爱，斑马线上握起的双手是爱，熟睡时加在身上的薄被是爱；爱是絮絮叨叨的麻烦，是温情脉脉的眼神，是电话牵着的两端，是沙滩上的两排脚印；爱是原谅，爱是包容，爱是道歉，爱是微笑，爱是争吵，爱是责任，爱是无畏，爱是放肆，爱是语言，爱是思念。

爱是最平凡的，又是最复杂的；爱是与生俱来的，又是需要学习的。爱情就是在至爱至亲的道路上，相互勉励与祝福，共同承受生活中的痛苦与磨难。

有这样一个故事：一个男孩对一个女孩说，如果我只有一碗粥，我会把一半分给母亲，另一半分给你。于是女孩喜欢上了这个男孩。

有一次村里发大水，男孩忙着去救别人，而没有去救女孩。别人问他为什么，男孩说，如果她死了我也不会独自活在这个世上。这一年女孩 20 岁，男孩 22 岁，女孩嫁给了男孩。



心灵感悟美丽人生

Xin Ling Gan Wu Mei Li Ren Sheng

闹饥荒的年月，两人只有一碗粥，他们互相谦让，都想让对方吃下去，结果这碗粥三天后发了霉，那时他们分别是40岁和42岁。

许多年过去了，他们成了70多岁的老人。在一次坐公共汽车时，有一个年轻人给他们让座，他们都不肯自己坐下而让对方站着，于是两个人紧紧靠在一起抓着扶手。

这时车上所有的人都被这美丽而朴素的场景感染了，齐刷刷地站了起来，充满无限敬意的数十双眼睛，仿佛看到他们心中的玫瑰花正在盛开，

醉人的温馨里浸润着浓浓的爱意……。

这就是爱情，不朽的爱情，弥足珍贵的爱情。

爱情，既是艺术舞台上永恒的话题，也是人们点缀多姿多采生活的风景。年轻人向往它，中年人感悟它，老年人回忆它。在爱情美丽光环的照耀下，年轻人神采奕奕，光彩照人；在爱情甜蜜河流的沐浴中，中年人青春长驻，红颜如昔；在爱情温婉诗篇的陪衬下，老年人惺惺相惜，相濡以沫。古往今来，任何的解释和定义在爱情面前都显得苍白和浅薄。但人们仍试图将她说明。于是爱情便成了“一个范围很广，含义极多的概念”。爱情往往被赋予了太多的美好，就像诗人描述的高不可及的爱情诗句，就像雕刻家所雕刻的美丽的维纳斯，就像音乐家创作的优美动听的乐曲……，而现实生活中想要找到这样的爱情却似大海捞针。

如果你有了爱情，你就要相信爱情的平凡，接受爱情的琐碎。如果你有了爱情，请记住；爱情的温度计是以无私为水银柱的，最可怕的莫过于爱上一位以自我为中心者。爱情应该是无私的、自由自在的，容不得颐指气使。爱情存在于尊重和自由的氛围中。它不是一种义务，也不是同情与怜悯。

爱情是美好的，但不要在所爱的人身上寻找完美的品质；爱情是狂热的，但在一定的狂热和幻想背后，爱情更愿意听听理性的语言。爱情不是一种延续种属的本能，不是一种肉体的运动。她是男女间社会交往的一种形式，是心理、生理、情感、道德的体验。当一个人爱着一个人时，他更多想要得到的，是他爱着的人的心，因为爱是人类精神上最深沉的冲动。

其实，每个人心中，都有着自己对爱情的诠释。爱情就像是一块水晶，干干净净，透彻清亮，却也会反射出艳丽的五光十色。它是坚韧的，又是脆