心灵鸡汤书系

倾听

金实 主编

正是因为有了对痛苦的深切体会，
才有了对快乐的无限向往。

多瑙河之波的快乐

快乐，是一朵玫瑰花带来的惊喜；

快乐，是倾听音乐时的陶醉；快乐，是人生绝境里的大彻大悟；

快乐，是落秋千时的畅快淋漓；

快乐，是捧着书本沉浸于其中的美好；

快乐，是与爱人手牵着手行走在夕阳的余辉里；

快乐，是母亲轻轻地抚摸；

快乐，是酒逢知己千杯少的开怀畅饮。

北京燕山出版社

心灵鸡汤书系

倾听

多瑙河之波的快乐

金实 主编

北京燕山出版社

以一颗开明的心让不同的声音都存在着吧；面对伤害，请学会遗忘吧！

人类是感情动物，人类总会在不经意间感动着。当黑夜里有一束阳光照射在你身上时，你会由衷地感谢它的温暖；当落寞时，有人默默地陪伴着你行走在暗淡的人生大道上，你会发自内心的感动；当身处困境，有人为你送上一碗美味的饭菜时，你会永远都铭记这份雪中送炭的情谊。

有人曾说过，人来到世间是为了承载痛苦的，但人却是为了追求快乐而来的。当看到路边的小草满怀善意地向我们挥手致意时，我们的内心是快乐的；当我们获得向往已久的爱情时，我们的内心是快乐的；当我们拥有一份真诚的情谊时，我们的内心是快乐的。

人生是漫长的，每个人都渴望自己的人生华美而辉煌，每个人都渴望成功降临在自己的命运里，每个人都渴望……美好的人生是需要用智慧来经营的，华丽而动人的音符也是需要我们自己用双手来拨弄的，自己想要的就由自己去争取吧！人生的路总是这样经过的。

幸福是什么呢？不同的人有着不同的回答。其实，幸福有时候是件很简单的事情；其实，幸福就在我们生活的角落里。当你拥有了一个良好的心态时，你便拥有了幸福；当你为身处困境的人们送去一份温暖时，你便是幸福的；当你向对手伸出友好的双手时，你便是幸福的。

友情是无数人都渴望拥有的，在充满阳光的天气里，友情是无比美好的，就如同这艳阳高照的晴空；在风雨交加的日子里，友情就是一把遮风挡雨的伞，让你体味着人间真情的温暖。

每个人都会拥有一份与众不同的骄傲，抱着怀旧的心情回忆一下曾经的美好岁月吧，你会在不经意间发现生命的美好、苦难的珍贵，其中亦还有忠诚、责任、智慧等一系列字眼。

亲爱的朋友，打开你心灵的门扉，来这里透透气吧，相信这里便是你最为美好的精神家园；相信我们的真诚会为你带来一份温暖的；相信人心亦是可以彼此进行真诚地沟通的；相信每一个心灵都犹如黄金般灿烂与美好。

目　录

第一章　快乐是人生的追求

快乐是一种充满爱的心情 …… (2)
迎接不幸的命运 …… (4)
让你的心像大海一样广博 …… (6)
自信的人最美丽 …… (7)
痛苦是生命之花的催化剂 …… (9)
学会选择，懂得放弃 …… (12)
相信自己的价值 …… (14)
金钱与快乐 …… (16)
在沙漠里找星星 …… (18)
付出和接受是获得快乐的一个基本法则 …… (20)
感恩生活 …… (22)

第二章　调节心情，快乐是最重要的

相信完美，但不要追求完美 …… (26)
放下嫉妒，收获轻松 …… (28)
放下你心中的贪念 …… (30)
忍耐，助你成就事业 …… (32)
别过分苛求自己 …… (35)
放弃是一种聪明的选择 …… (37)
走自己的路，让别人去说吧 …… (38)
说话要注意分寸 …… (41)
说话也要看场合和对象 …… (43)

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

哲学家 …… (139)
命运与出身 …… (140)
钓鱼的学问 …… (141)
机会就在我们身边 …… (142)
可怜的老头 …… (144)
为自己定位 …… (145)
改变自己，方能赢得他人的肯定 …… (146)
小工友的启示 …… (147)
魔鬼和主人 …… (149)
井 …… (150)
靠智慧赢得比赛 …… (151)
赞美他人 …… (152)
黑板上的白点 …… (153)
让自己更合群一些 …… (154)
学会享受快乐 …… (155)
诚实会让你收获更多 …… (156)

第六章　开心做人，活出生命的精彩

有了信念，就立即行动 …… (160)
你是独一无二的 …… (163)
学会坚守自己心灵的感应 …… (166)
勇于接受必然发生的情况 …… (169)
苦难是一所最好的学校 …… (175)
勇于承担责任 …… (179)
从批评你的人那儿，你会得到更多 …… (182)
从已有的损失中获利 …… (185)
不要为过去忧虑 …… (189)
为今天的事而全力以赴 …… (193)
谁不知足，谁就不会幸福 …… (198)

只有欣赏自己，才能快乐 …… (204)
活出真正的自己 …… (207)

第七章　传递爱心，传递快乐

付出爱，便会收获爱 …… (214)
善意的谎言更能赢得人心 …… (216)
爱是宽容 …… (217)
哪里有真爱，哪里就有真情 …… (219)
人人都献出一点爱 …… (221)
尊重是一种大智慧 …… (223)
留住善良，赢得感动 …… (225)
给爱一点自由 …… (226)
伟大的母爱 …… (228)
关爱你的家人 …… (230)

第八章　让微笑常留人间

情义的礼物 …… (234)
4 美分的小费 …… (235)
捐出你的微笑 …… (236)
学会感恩，尊重他人 …… (237)
有人不喜欢你 …… (238)
快乐地度过生命中的每一天 …… (239)
画坛奇迹 …… (240)
决定去喜欢它 …… (241)
听音乐的故事 …… (242)
真诚是会有回报的 …… (243)
向他人伸出一双温暖的手 …… (244)
镜子的启示 …… (246)
老师的手 …… (247)

快乐是一种充满爱的心情

她已经106岁了，但依然时时面带微笑，神情自若。

她从来不发脾气。因为她认为，发脾气不但伤害自己也伤害对方。发一分钟的脾气，要很长时间才能恢复得过来，浪费时间，浪费精神，所以尽量不生气。有人问她：如果有人对你发脾气，你怎么办？你会怎么做？她回答说：那是他发脾气，不是我发脾气；是他的事情，不是我的事情。

她认为年轻和年老主要是意识问题。我们想着老就会老，想着年轻就会年轻。她说："我觉得自己还很年轻，即使一百多岁还是可以做很多事情。"她每天都在为大家做事，虽然一百多岁了却还在照顾别人。

她自己并不富裕，但她却经常把自己的东西送给比她穷的老人，她甚至替这些老人付房租、电费、水费、医药费。她对待每一个人，都是那么的友善。

她就是被誉为新加坡"国宝"、"106岁的年轻人"的许哲老人。

当记者问她为什么总是很快乐时，她说："因为我想要我快乐。我从不去想我的身体哪些部分不灵了，它们给我带来了哪些困难；我只感激它现在还有许多部位能够工作。每天早晨当我睁开眼睛看到眼前的一切时，我都会欣喜地感谢上帝，还能让我活着。我觉得我生活的每一天，都是上帝送我的礼物。"

快乐是一种态度，一种认知，一种解释，是一种充满爱的心情。无论我们的期望是什么，尊重生命提供给我们的每一样东西，人生才能快乐。

在生活中，每个人都会遇到一些不如意甚至是极其不幸的事情，对待这些事情有两种不同的态度：一种是面对现实想办法适应，从而得到快

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

乐，另一种是让忧郁与悲哀毁灭自己。仔细品味一下许哲老人的话，不难发现，她的快乐是善于接受并适应那些无法避免的困境，善于解脱，善于从苦中求乐。

有这样一首诗：你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心境开朗，眼前就会一片明亮；你要是经常知足，就会感到幸福；你要是不计较名利，就会感到一切如意。这首诗充分说明了快乐就是我们对待生活的态度。

有的时候，快乐与否只是源于我们从哪一个角度来看事物而已。

有一个小女孩每天都从家里走路去上学。一天早上天气不太好，云层渐渐变厚，到了下午时风吹得更急，不久便开始闪电、打雷、下大雨。小女孩的妈妈很担心，担心小女孩会被打雷吓着。于是，赶紧开着她的车，沿着上学的路线去找小女孩。当她看到自己的小女儿一个人走在街上时，却发现每次闪电，她都停下脚步，抬头往上看，露出微笑。看了许久，妈妈终于忍不住叫住女儿，问她说："你在做什么啊?"她说："上帝刚才帮我照相，所以我要笑啊!"

生活中常有痛苦的荆棘和不幸的泥潭，快乐只在于一种角度。遇到不幸时，换一个角度看，痛苦的酒糟就可能酿制出快乐的甘醴。用欣喜的心情看，世界风和日丽；若用悲凉的眼睛看，世界可能只剩下愁云惨雾。

可见，快乐就是一种态度，它影响着我们的生活方式。在人生的路途上，我们无法决定自己生命的长度，但我们可以扩展它的宽度；我们不可能改变父母给我们的容貌，但我们可以展现动人的微笑；我们虽然不能预知明天的生活，但我们可以把握今天的幸福；生活中不可能事事顺利，但我们可以做到事事尽心。

让你的心像大海一样广博

很久以前，在一座寺庙中住着一个师傅和一个徒弟，徒弟总是爱不停地抱怨这抱怨那，做师傅的感到非常厌烦。于是，有一天早上，师傅派徒弟去取一些盐回来。当徒弟很不情愿地把盐取回来后，师傅让徒弟把盐倒进水杯里喝下去，然后问他味道如何。

徒弟吐了出来，说："很苦。"

师傅笑着让徒弟带着一些盐和自己一起去湖边。

来到湖边后，师傅让徒弟把盐撒进湖水里，然后对徒弟说："现在你喝点湖水。"

徒弟喝了口湖水。师傅问："有什么味道?"

徒弟回答："很清凉。"

师傅问："尝到咸味了吗?"

徒弟说："没有。"

然后，师傅坐在这个总爱怨天尤人的徒弟身边，握着他的手说："人生的苦痛如同这些盐一样有一定数量，既不会多也不会少。我们承受痛苦容积的大小决定痛苦的程度。所以当你感到痛苦的时候，就把你的承受痛苦的容积放大些。我们的心灵不应该是一杯水，而是一个海。"

快乐的事情、烦恼的事情，我们都要接受、都要包容，就像海纳百川一样，涓涓的细流，汹涌的激流，混浊的泥流，都不应拒绝。接受可以让我们的心胸宽广、阅历丰富。

生活中经常听到有人发牢骚——"我烦死了"、"气死我了"、"这个人真讨厌"等等。也可以看到一些人虽一言不发，但神情忧郁，精神恍

惚。有的人习惯于抱怨生活，“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平。”抱怨声中他得到了片刻的安慰和解脱：“这个问题怪生活而不怪我。”但结果却让自己无形中忽略了主宰生活的职责，一步步陷入了怨天尤人的怪圈。

其实我们每一个人都或多或少会有一些烦恼，那么，这时该怎么办呢？你也许早就知道一些方法：找朋友倾诉、打热线电话、听音乐、踢足球，实在不行就找心理医生等等。但俗话说“求人不如求己”，不管别人如何热心地帮助你，而要真正改变还得靠自己。只有让自己豁达些，你才不至于钻入牛角尖，也才能乐观进取。

心胸宽广者如海，心胸平常者似河，心胸狭小者若沟渠。一个人有了宽广的胸怀，他在生活中便多了理解，多了宽容，多了温和，多了宠辱不惊的气度。

自信的人最美丽

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com