



Buke Cuoguo De Jingcai

生命中 不可错过的 精彩

人生有许多困难和失败，只能算是岁月之歌中的一串不协调的颤音。通过勤奋和拼搏，仍然能奏出生命乐章的动听之音，同样会赢得热烈的喝彩！

杜启龙 编著



海潮出版社
Hai Chao Press



生命中 不可错过的 精彩

Sheng Ming Zhong
Buke Cuoguo De Jingcai

杜启龙 编著

图书在版编目(CIP)数据

生命中不可错过的精彩 / 杜启龙编著. -- 北京:
海潮出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5157-0220-9

I. ①生… II. ①杜… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第192170号

书 名: 生命中不可错过的精彩

作 者: 杜启龙

责任编辑: 雷 婷 张 慧

封面设计: 红十月设计室

责任印务: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 晨旭印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 249千字

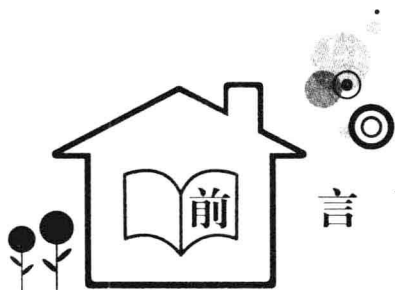
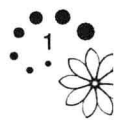
版 次: 2012年12月第1版

印 次: 2012年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0220-9

定 价: 33.80元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



生活中，我们在哀叹生命不幸，在等待希望的瞬间，时间像一只顽皮的小精灵窃笑着与我们擦肩而去。时间一天一天地流逝，童年的无忧无虑的生活早已如梦般散去，少年的浪漫往事，也伴随着日历飘逸在岁月的风中……时光飞逝，往事烟云如歌，也只能存在记忆的光盘中，而未来的时光又如一条无声的河流，在浩浩荡荡地、义无反顾地向身后延伸。岁月如梭，然而生命依然如苍穹的云朵那般轻盈，又像春天的原野般美丽而恬静……打开人生的第一页日历，就如掀开一张崭新的图画，岁月的年轮在春天的脚步中增长，生命在风的呼吸中升华。

细细想来，人生有许多困难和失败，只能算是岁月之歌中的一串不协调的颤音。通过勤奋和拼搏，仍然能奏出生命乐章的动听之音，同样会赢得热烈的喝彩！贫困、疾病，以至生命中更多劫难的降临，都是命运逼近你去创造和珍惜重新开始的机会，让你有朝一日苦尽甘来。虽然曾经因为劫难遭受到打击与嘲讽，但在一个美丽的春天你最终还是会奏响生命的乐章，唱出自己最美妙的歌！青春仅有一次，生命仅此一回，让我们用心、用真情歌唱这美丽而又珍贵的生命之音吧！

其实，生命，不在于多少次的呼吸，而在于历经多少永生难忘的精彩过往。

亲情之醇，友情之绵，爱情之美，趣致生活，经典美文，心灵之感悟，对智慧的渴望——生活的一幅幅掠影构成了生命中无法掩盖的精彩。也许你整日忙忙碌碌，也许你时刻行色匆匆，也许你正埋头苦读，也许你正迷茫于校园，也许你走在事业的分水岭上，也许你正在为爱情辗转难眠。此时不妨停下脚步，



清点身边的点点滴滴，是否能够发现一两处让你心情豁然开朗，疲惫一扫而光的浮光掠影呢，这些也许就是你生命中不可错过的精彩。

本书用散文般的笔触让读者娓娓描绘一件件生活精彩片断，请放慢您忙碌的脚步，看看周围的世界，您会发现原来生命别有洞天，原来生命如此精彩！



目 录

前言·····	1
---------	---

第一章 生命绚烂多彩的花

静看日出日落·····	3
在保质期内，享受快乐·····	4
关爱自己的小天地·····	5
让歌声进行下去·····	6
快乐，不停息的旋律·····	8
放弃，另一个开始·····	10
享受生活中的快乐·····	13
事若皆全何为乐·····	14
活出个性，活出精彩·····	16

第二章 生命的恩赐，承载的是幸福的乐章

向一个顽强的生命深鞠躬·····	21
始终走在命运的左岸·····	22
把命运交给自己·····	23



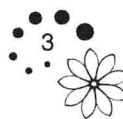
生命尽头的期待·····	25
究竟是谁改变了谁·····	27
为了一个凄美的约定·····	29
生命尽头的那一首歌·····	30
生命，不要轻言放弃·····	31
生命的养料源自亲情·····	33

第三章 岁月沉淀的母爱，是带着浓郁花香的美好

娘是天下最亲你的人·····	37
那三袋讨来的米·····	39
那一瞬间的母爱·····	41
把最危险的留给自己·····	43
母亲的手·····	45
母亲不喜欢我·····	46
52米高台上的母爱·····	48
爱面前，任何东西都舍得·····	50

第四章 宽厚雄浑的父爱，谁也无法忘怀

那一份没有血缘的父爱·····	59
那份隐藏在欠条里的爱·····	60
一直温暖着我的美丽谎言·····	62
继父那份冰冷的爱·····	64
绵长的父爱·····	66
沾满草末的父亲·····	68



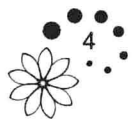
那瓶舍不得喝的茅台酒·····	71
谢谢你的厚重的爱·····	73
父爱如山，深重如斯·····	77
无私父爱，一生守候·····	82

第五章 爱情的心门为你打开，去寻找生命中的那个人

推开爱情这扇门·····	89
留在最深处的爱·····	90
那个为爱活着的女人·····	91
当爱情走过恋爱时·····	94
藏在左鞋里的爱情·····	95
来自考勤机里的幸福·····	97
让我做一辈子的蜻蜓吧·····	99
转身也是一种深爱·····	101
难以抗拒的爱·····	103
爱情长跑开始于一颗晕车药·····	105
爱情是需要用心来经营的事业·····	107

第六章 一段情谊的开始，总是生命中注定的缘分

那些日子，我们一起走过·····	111
我的陪读兄弟，你在哪里·····	113
别忘记和朋友一起走过的岁月·····	115
一辈子的朋友·····	117
来自两个男人间的生死诺言·····	119



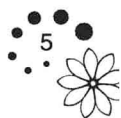
竞争对手·····	121
真情无需拿出来鉴定·····	122
一生的兄弟情·····	124
那些来往在生命中的朋友·····	125
朋友是永远的财富·····	127
右手爱情，左手友情·····	128
梨肉和梨皮的友好距离·····	130
朋友的美甘甜而又纯美·····	131

第七章 浓浓师生情，镌刻在生命里永不褪色

难以忘却的一鞠躬·····	135
那双温暖的棉鞋·····	136
一个人，我这课也要上·····	137
装满“爱”的瓷葫芦·····	139
那是天使的翅膀·····	141
借一分的“高利贷”·····	143
一点爱，可以改变人一生·····	145

第八章 生命旅途，感动每一次缘的靠近

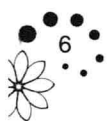
那朵代表幸福的格桑花·····	149
那段难以忘怀的经历·····	151
那一缕奇迹般的阳光·····	154
给别人幸福，幸福自己·····	156
一双大手拉起的一双小手·····	159



真爱的承诺·····	160
无言的爱·····	161
妈妈的歌声·····	163
门上的那把钥匙·····	165

第九章 活在当下，生命中不可错过的快乐

享受生活，享受人生·····	171
用心感受幸福的所在·····	172
爱好，快乐的源泉·····	174
蓦然回首她在细微处·····	176
苦日子也会甜·····	178
自信让人生沸腾·····	179
鹅卵石和钻石·····	181
自己帮助自己·····	182
人生的坎坷都是暂时的·····	184
事情总不如想象那样糟·····	185
转折和机会常在苦难中·····	186
拓展生命的宽度·····	188
一帆风顺，不是真实的生活·····	189
生命的吉祥草，你在哪里·····	190
诱惑，把它关在门外·····	191
生命之舟，轻轻的装载·····	192
面对生活，只能坦然·····	193
现在拥有，才是真正享受·····	194

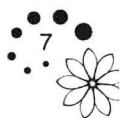


第十章 用心生活，储蓄健康不容错过

健康是幸福生活的根基·····	199
生命在于运动·····	201
用快乐心情养生·····	202
幽默可以给你带来健康·····	204
学会忙里偷闲，让自己得到放松·····	205
亲近自然，用自然的力量保持健康·····	207
懂得独处，对养生更有帮助·····	208
真正的健康需要身心同健·····	211
身体健康就是福气·····	213
健康请注意饮食·····	214
健康长寿的秘诀·····	216
用心感受每一份“感动”·····	217

第十一章 感谢苦难，让我们内心如此强大

满怀感恩的心·····	223
积极心态面对苦难·····	225
苦难是快乐之匙·····	226
逆境是块试金石·····	229
艰难困苦让生命焕发光彩·····	230
困境是上天的恩赐·····	232
不必为自己的缺陷苦恼·····	236
任何时候，绝不对自己绝望·····	237

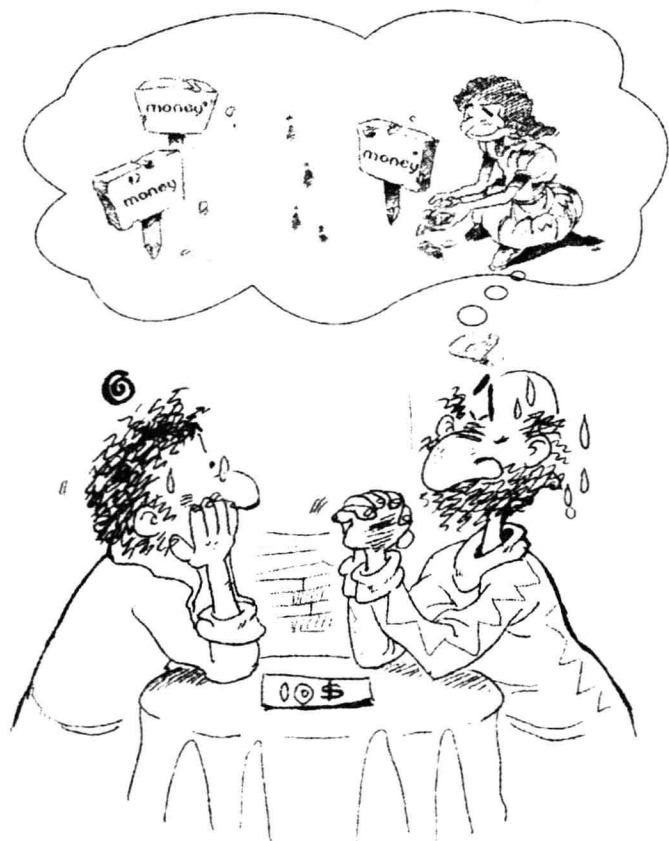


人生因为顽强而更加美丽·····	239
坚强是一笔宝贵的财富·····	242
放宽心胸，天地为你而宽广·····	244
熬过去，坚持到底就是胜利·····	245
即使失败也不要退缩·····	248

第十二章 生命中不可错过的人生真谛

没有忏悔的生命·····	253
做个乐观的人·····	254
生活需要热情·····	255
想做的时候就去做·····	256
无坚不摧的信任力量·····	257
用一颗豁达的心生活·····	259
活在当下珍惜拥有·····	260
希望——生命不竭的动力·····	262
欣赏生活中的美·····	264
感谢不完美的生命·····	266
梦想在奋斗中实现·····	267

第一章 生命绚烂多彩的花





静看日出日落

人生难得的境界是释然：既然昨日已经过去，明天又无法预知，就好好过今天，真心对待生活，真心对待自己。道理很简单，我们都明白，却很少有人做到。

在认真对待生活的前提下，你怎样对自己呢？大自然为我们提供了日出日落的美景，那这番好意，我们就不该辜负了，多多欣赏日出日落，生活会更美好。生活的美妙就在于它的丰富多彩，要使生活变得有趣，就要不断地充实它。去追求的一件事情，可能一辈子都不会实现，但生活却是可以随时被营造出美好氛围的。

有多久你没坐在草地上，看夕阳了？多久没站在沙滩上，观赏日出了？这些生活中可以经常见到的美景，是不是一直都被你忽略？

在复杂的工作中，你是否因不得要领而过的疲惫不堪？是否在清晨被闹钟声催得神经紧张？是否被一堆家务累得筋疲力尽？如果是这样的。那么，你反思过吗？为什么生活变得一塌糊涂？自己到底在追求什么？这种追求值得自己长期生活在委屈中吗？如果，你未曾反思过，可以肯定地说你已经麻痹了。你认为生活的美好是靠几件美好的事情打造的？那么，我诚实地告诉你，生活的美好是你时时的感受与累积。

你该知道一下，什么是得不偿失！不要逼自己这么紧！你必须先顾好、过好眼前的日子，行有余力，再去追求更美好的生活。否则，如果追求不到，你就影响了你眼前的生活。

斯蒂芬从小在乡村长大，高中毕业后便参加了工作，很努力地为理想拼搏。斯蒂芬经常对她的朋友说她的奋斗目标，她说：“35岁以后，我就要过我想过的生活！”不料32





岁时，她因为过度劳累得了重病。在医师宣判医治无效后，家人伤心地把斯蒂芬接回了乡村。

“我 35 岁要过的悠闲的生活，不就在这里嘛？！可我却拼了命地工作，想借工作换取金钱，再换取悠闲的生活。我真是笨，笨死了！”斯蒂芬的恍然大悟有些迟了。

是的，我们不该忽略我们追求的生活，但是在追求的过程中，要学会停一停，为了歇一歇，也为了更好地开始。有人说，生活并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛，这句话的真实性，被很多人证实了。既然是经验之谈，我们就相信吧，找个时间，欣赏一下周边的风景。

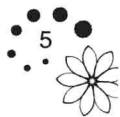
在保质期内，享受快乐

过了保质期的东西你会扔掉，但是你想过吗？你的感情情绪也有保质期。

一个东西价值的体现是它所起的作用，东西在用的时候发挥作用。因此，要把光鲜穿在身上，写在脸上，用在生活的琐琐碎碎中，日子会因它们而发亮。

你一定有过这些经历，去超市买一堆食品，放在冰箱里就忘了吃，直到它过了保存期限，发出难闻的味道，才会发觉错过了它们的保存期限；在商场买了一件很喜欢的衣服却不舍得穿，隆重地供奉在衣柜里。许久之后，当你再看见它的时候，却发现它的样式已经过时了。这些你错过的美丽，在冰箱和衣柜里悄悄流逝，留在了记忆里，但是对于它们自身，它们的存在没有价值也没有痕迹。

对于你来讲，你错过了生命中很多美好的东西。没有在食物最可口的时候



品尝它的滋味，没有在最流行的时候穿上自己喜欢的衣服，就像没有在最适当的时候去做的事情，这些事情回想起来，都是你生命里的遗憾。

你不舍得用它，却浪费了它。美丽的东西不用它，平白冷落，便是糟蹋。美丽的衣服不穿它，多放几年，身材变形走样，再美丽也是枉然，对于自己的这种做法你作何感想？

生活中有很多让人叹息的例子，许多人对待自己太“狠”，他们即使很有钱，也舍不得吃穿用，当然不是浪费的那种吃穿用，在他们老了的时候，突然想要好好吃穿用，已经力不从心了；他们不知节制地抽烟喝酒，根本不拿自己的健康当回事，等病发的时候才知道后悔……这说的是你吗？

支票是有期限，人生亦如此。在为了事业打拼的同时，想想自己到底是为了什么而努力，你是希望你的生活更好，更有品位才努力去工作去打拼的。不论生命长短，你只希望当你的生命走到终点时没有遗憾。在面对死亡的时候都能很满足地说：我努力过我也享受过，我的人生没有遗憾。

食物坏了，衣服过时或不能穿了，支票超期这些都很可惜，但相比较这些身外之物，更希望我们大家能明智些，在能享受快乐的时候，不为享乐设限，不说人生全无遗憾，但至少要能在快乐的使用期限里充分使用它。

关爱自己的小天地

如何才算对自己好呢？对于一个人来讲，他需要一个温暖的地方供他遮风避雨，他需要一个心灵的港湾供他憩息，在对人的物质和心灵的满足上，“小天地”充当了重要的角色。

你在外忙碌了一天，感觉到疲惫不堪的时候，最能够放松自己的地方在哪里？你知道吗？对，就是你的居室，你的第二个“家”——小天地。

你是否有过相似经历？花费不少心思，只为了把温暖舒适的床与房间弄得美观舒适？仔细选购柔软细致的被褥；把墙漆上雅静的颜色，挂上新窗

