

心灵鸡汤书系

欣赏

伟大与 高尚的华彩

金实 主编

世界是活着的世界，当我们的某些行为震撼了人们的心灵时，便产生了感动。

人格，就是对弱小生命的搀扶；

人格，就是尊严受辱时的挺身而出；人格，就是为他人付出

真诚的爱；人格，

就是失意得意时的坦然与淡泊；

人格，就是骄傲背后的谦虚；人格，就是面对挫折时

的勇敢与坚强；

人格，就是危难之时的忠诚。

北京燕山出版社

心灵鸡汤书系

欣赏

伟大与
高尚的华彩



金实 主编

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

欣赏伟大与高尚的华彩/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2009.9
(心灵鸡汤)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2123 - 2

I. 欣... II. 金... III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163365 号

责任编辑:李涛

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010 - 65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

开 本:710 × 1000 毫米 1/16

字 数:1500 千字

印 张:170

版 次:2009 年 10 月第 1 版

印 次:2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价:238.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究

前言

心灵鸡汤书系

在这个物欲横流的现代社会中，人们整天为生活而奔波着、忙碌着，一天天的努力换来了物质生活的大幅度提高。然而，在世俗繁华的背后却是精神的空虚与落寞，无数人在茫茫黑夜里找寻一份精神的家园，他们仰天长叹：“谁能明白我的心？”人们在呼吁着理解，人们在找寻着生命中那个心有灵犀的知音。

我们是一群精神文化的传播者，我们是人类心灵的守望者，我们本着最为真挚的心向广大读者推出美丽而多彩的“心灵鸡汤书系”，本套书共有十本，分别为：《爱情是根缠藤的缠绵》、《守护心灵深处的宁静》、《欣赏伟大与高尚的华彩》、《采撷大海的蔚蓝》、《感动是旭日照射花瓣上的雨露》、《倾听多瑙河之波的快乐》、《拨弄人生华丽的音符》、《幸福是与雨后彩虹的握手》、《聆听友谊的弦音》、《回忆往昔的骄傲》。其中，漂亮的版式会给你眼前一亮的感觉，优美的文字既会让你领略到中国汉字的神奇魅力，又能让你的心灵有深深的触动。

“问世间情为何物？直教人生死相许！”爱情是人类永恒的主题，它被无数人疯狂地追逐着。恋爱时，满心地欢喜，时时刻刻有着无尽的相思；失恋时，怨天怨地，痛哭流涕，黯然神伤。这便是爱，千百年来不曾褪色的动人情感。

我们的心灵总被外物所干扰着，不得片刻的宁静，尘世的浮华让我们对功名利禄有着热切的向往之情，其实，在大都市的喧嚣之中，我们应该为自己的心灵寻找一块宁静的土壤，让久已疲惫的内心有一处休息的港湾。

伟大的品格才会成就伟大的事业，当我们拥有一个美丽的梦想时，当我们向着一个目标前进时，当我们无法承受人生的不幸时，请让自己拥有一个伟大而高尚的人格吧！诚实、善良、勇敢、坚强等一系列有关高尚的词语都会成就你自己的伟大人格。

世界是一个复杂的多变体，永远都在不停地运转着，在这运转的过程当中有着这样或那样的矛盾，这就要我们用像大海一样博大无私的胸怀去包容世间的万事万物。面对仇敌，请伸出你和解的双手吧；面对不同的意见，请

FOREWORD

xin ling ji tang shu xi

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 坚强地面对生命中的挫折

灾难并不都是祸害	(2)
不要奢望得到永恒的安宁	(3)
做自己想做的事	(5)
放下对磨难的恐惧	(7)
即时行动，丢弃情感垃圾	(9)
你要始终相信，办法总比困难多	(11)
“枪毙”痛苦，解脱自己	(13)
你具备掌控逆境的五种能力吗	(14)
把宽容自己当成习惯	(16)
失意要淡然，得意要坦然	(18)
培植自己积极的信仰	(20)
不要为“小气候”而“感冒”	(22)
善待自己，感悟生命	(24)
让自己的内心充满爱	(25)
用平常心来看待自己	(28)
放下抱怨，让自己多笑一笑	(30)
让你心中的压力适度一些	(32)

第二章 让乐观为自己铸造人生的辉煌

让自己成为命运的主人	(36)
希望是最大的动力	(37)
你的心情取决于你的态度	(39)

笑着面对生命中的挫折	(40)
以平和的心态笑对人生	(41)
将注意力集中在“我们拥有什么”	(43)

第三章 用坚强的毅力成就伟大的梦想

带着微笑面对困难	(46)
相信自己是一只美丽的蝴蝶	(48)
胜利意味着坚定的意志	(49)
让自己成为生活的强者	(51)
为你的目标进行不懈地努力	(53)
在失败中寻找成功的契机	(54)
在不利与艰难的遭遇里百折不挠	(56)
把困难当做提升自己的跳板	(59)
永不放弃	(61)

第四章 让生命活出自我的尊严来

谢谢你问了我的姓	(64)
弯弯腰，拾起你的尊严	(65)
绝不能舍弃尊严	(66)
别挫伤自己的锐气	(67)
恪守做人的尊严	(68)
维护别人的尊严就是维护自己的尊严	(70)
尊严无价	(71)
坚守你的高贵	(73)
勿以善小而不为	(74)
比尔·盖茨的真经	(75)

第五章 努力做一个诚实的人

背叛他人，就是背叛自己	(80)
诚实是世间最宝贵的财富	(82)
诚实是一种永恒的品质	(83)
诚实与正义同在	(85)
诚信胜于雄辩	(88)
以诚实待人，诚实也会善待自己	(90)
诚信是无价之宝	(92)
诚信助你抵挡外来诱惑	(94)
失去什么，也别放弃诚信	(96)

第六章 用善良温暖冷漠的灵魂

善待他人	(100)
最富有爱心的人	(103)
让自己拥有一颗仁慈之心	(104)
将友爱随身携带	(105)
良言的力量	(106)
好人就会有好报	(108)
看，领袖的榜样！	(110)

第七章 相信自己，相信生活

出身不决定命运	(114)
走出枯井，获得自救	(115)
狡兔搏鹰	(116)
抓住万分之一	(117)
机遇是金	(119)
无用亦是有用	(120)
成功的契机	(121)
不要让别人一句话否定了你	(122)

沉住气不要怕	(123)
心态和命运	(124)
在苦难中坚强	(125)
财商寓言	(126)
在屡败屡战中找到成功的支点	(127)
千万不要跟诱惑较劲	(128)
走出来，释放真我的风采	(128)
打垮自己的人是你	(129)
阳光没有变	(130)
成功就在前方	(131)
沙漠里的河	(132)
宁愿做碳	(133)

第八章 学会谦虚，梦就在不远处

谦虚使人进步	(136)
拥有权力并不等于拥有成功	(136)
温柔是一种力量	(138)
因为谦逊，所以优秀	(139)
谁都渴望温柔的回应	(140)
要想得到爱，先得付出爱	(142)

第九章 用忠诚撑起事业的风帆

忠诚不二	(144)
发挥好造物主给予的天分	(145)
说话算数	(146)
小事情成就大事情	(148)
诚信是会有回报的	(149)
世界上最伟大的能力是忠诚	(150)

第十章 心中有爱，人生会更幸福

母爱	(152)
带着快乐回家	(153)
爱，生命的源泉	(154)
决定心情的是心境	(155)
婚姻也会中风	(156)
半枝铅笔的温暖	(157)
感悟完美	(158)
拒绝求婚的三个理由	(159)
这就是爱情	(160)
别吝啬你的幸福	(161)
别让眼睛老去	(162)
爱得太多，便成了伤害	(163)
不断地丰富自己	(164)
心中有爱	(165)
等待是一种美丽	(165)
每天抱我一分钟	(166)
一件衬衣，一份爱心	(167)
只要“心”不苦	(169)

第十一章 慷慨一点，生命才有意义

用爱心结缘	(172)
让自己做个有人情味的人	(175)
帮助他人也要讲究技巧	(177)
我为人人，人人为我	(179)
选择你的朋友	(182)
简而文，温而理	(184)
与情趣相投的人结交	(186)
真正的友情	(188)

欣赏伟大与高尚的华彩

朋友间的默契 (190)

搭建一座友谊之桥 (192)

朋友像陈年的老酒 (193)

忠实于你的朋友 (194)

同性相斥吗 (195)

第十二章 让执著为你的人生增光添彩

五把钥匙的故事 (198)

白痴与天才 (199)

冠军的道路 (200)

倾情 (201)

拥有梦想，便会拥有成功 (202)

寻找捷径 (203)

该来和不该来 (204)

用心掌握你手中的绳子 (204)

合作的智慧 (205)

相信自己是一只雄鹰 (206)

两次聪明的选择 (207)

关于牧师兰塞姆的故事 (208)

如何才能不败 (209)

没有空白，便是不言放弃 (211)

身价 (212)

提升人生的目标 (212)

为生命做倒计时 (213)

只要你愿意设计，你就能掌握命运 (214)

放下嗟叹，开掘人生的金矿 (215)

“跳蚤实验” (217)

只有她在等待厄运 (217)

第十三章 多一份宽容，让生命更美好

暗示胜过责备	(220)
爱你的仇人	(222)
有些事，不必太较真	(224)
赞美你的对手	(225)
打开猜疑的心窗	(227)
宽容你的朋友	(229)
接纳你已经悔过的爱人	(231)
把花环戴在他头上	(232)
让自己显得豁达大度一点	(233)
宰相的气量	(235)
为他人付出你的诚心	(237)
谨慎许诺	(238)
不说闲话	(240)
容情不下手，下手不容情	(241)
人人都渴望被肯定	(242)
尊重他人的意见	(243)
时时让别人感到重要	(245)
放下你的嫉妒之心	(246)

第十四章 尊重他人，方能快意人生

时刻保持仪表的整洁	(250)
提前几分钟去赴约	(251)
尊重他人的生活习惯	(253)
助人也要顾及他人的自尊	(254)
不要随便打断别人说话	(255)
记住他人的姓名	(257)
请尊重别人的意见	(259)

欣赏伟大与高尚的华彩
Jin shang wei da yu gao shang de hua cai

第一章

坚强地面对生命中的挫折

灾难并不都是祸害

有人善于取长补短，有人善于化负为正，更有人善于变祸为福。所以，谁又可以肯定地说“逆境就是一种祸害”呢？在成功者眼中，它们往往意味着福，意味着人生的转机。正如同一个不向上爬的人，他怎么会知道向上爬比向下爬更困难呢？如果你能感觉到向上的压力与挫折，那说明你在进步。人世间唯一一条最容易走的路就是下坡路。对于年轻人，如果将自己的事业作为一生抱负的话，往往是那些在别人看来是不可超越的逆境与挫折会成就你，会改变你。

所以，并不是每次灾难都意味着祸害，如果你能在困境中抓住那些稍纵即逝的机会的话，往往可以给自己带来意想不到的收获。

人生本身就是一座需要自己去不断攀登的险峰，不经历各种磨难与挫折，你怎么会到达峰顶呢？每一个人都想进步，都想成功，但是，并不是每一个人都喜欢攀登人生的险峰，一些人在追求进步与成功的过程，却惧怕艰难险阻。因此，自己在逆境中一退再退，一败再败，最后只能成就自己的平庸，在生活、工作、事业中只会扮演一个无足轻重的角色。

历经了数次战争的瓦斯特终于不堪重负，在一次战斗中旧病复发，于是住进了一家军队医院。后来医生诊断发现，他患有胃癌，并且已经到了晚期。医生告诉他的家人：“他最多可以再活3个月。”在医院治疗的过程中，瓦斯特承受了巨大的病痛折磨，许多朋友私下为他祈祷，希望他平安无事。瓦斯特也开始变得烦躁不安，对自己的将来充满恐惧。

不久，医生将他转移到了不远处的另一间病房，在这里他依然得到无微不至的关照，所不同的是，这里病人的精神状态都很不错，大家相互之

间特别关爱，瓦斯特很快就融入了这个集体。在这里，他交了许多朋友，并经常在一起玩“合约桥牌”。几乎每天他都过得充实而快乐。这其中有一位从事美术设计的教师还教他学画画，瓦斯特学习得很认真，同时他还向其他人学会了木雕等技艺。

他再没有心思去关注自己的病情，却变得异常活跃。两个月后，让所有医生吃惊的是，他不但精神状态好转，而且他的生命期限早已超出了预料。一年后，他竟可以行走自如，完全成为了一位健康的人。

如果说先前的瓦斯特一直为自己能活多久而忐忑不安，那么，后来的瓦斯特正是因为这种病痛，才给自己的生命赋予了新的意义——他珍惜自己的每一天，争取让自己活得更有价值、更开心。结果却创造了一次生命的奇迹。对于一个病人如此，对于任何身陷情感、身心折磨的人也不例外。

只会听任于命运摆布的人，不是情感脆弱，也不是自己的智商低下，关键是自己不能正确地认识自己，认识逆境。一个人想变逆境为顺逆，变灾为福，不要总是冷眼看世界，要学会用心、用慧眼看世界，这样，你才会成为自己的主宰，主宰生活。

不要奢望得到永恒的安宁

随着裁员浪潮此起彼伏，不论你是蓝领、白领，还是金领，都会经常遇到这样一些问题：“明天会发生什么？”“这个饭碗还能捧多久？”《财富杂志》更是高呼：“看吧，工作安全不复存在，我们将何去何从！”职业危机从来没有像现在这样让人心神不定，甚至《华尔街日报》曾这样报道说：“工作就是地狱。”该日报描述了如今的工作，要求人们必须面对一切

不确定性，那种定期支付酬金，长期稳定，以及养老等一系列措施正在逐步被削弱、瓦解、崩溃。人们开始逐渐变得不安与烦躁，因为，这意味着一个人在今后的人生道路上将会面临更多的困境与挫折，这不但是对自己能力的考验，也是对自己情感的挑战。

你没有足够的高逆商，喜欢以不变应万变，纵然你有出众的才华，你也很难真正把握住成功的机会，因为挑战、竞争无处不在。寻求一份永恒的安宁，就等于是自甘平庸。

史密斯曾在一家 IT 公司任职，潜意识中，他总有一个不祥的预兆——自己随时可能被解雇。所以，他经常不得不放弃休息的时间，紧缩与恋人的约会参加各种培训班。一次，他在老板面前出了不该出的错，没能及时排除系统故障，致使老板对他另眼相看，局面好不尴尬。于是老板向他强调：“我只注重工作结果，而不注重过程与方法，甚至是态度。”这更让他感到了一种巨大的精神压力。

为了改变糟糕的心情，他选择了辞职，这样离开公司也许会体面些。当他来到另一家公司后，却发现境况没有一点好转。也许他真的想错了，他在工作中依然没有摆脱重重压力。但是，他的心开始变得安宁了——竞争无处不在，用实力说话才最可靠。为此，他积极参与一些公司的培训，参与一些项目的研发，主动申请具有挑战性的工作。目的只有一个，尽快使自己变得无可替代，成为公司举足轻重的人。经过一年多的努力，他终于成为了公司的骨干，并被升任为人事经理。当面对许多出工不出力的员工时，他会毫不客气地对他们说：“要么奉献，要么走人。”

一次，在谈到自己对员工为什么缺少人情味时，他笑了笑说：“我多次告诉他们，安逸并不是一件好事，这是在对公司负责，也是对他们个人的成长负责。”

也许只有厚颜无耻的人才会认为：“能活好一会儿，为什么要去找苦吃呢？”要知道，一味地追求安逸是人生最大的风险。美国一个权威调查部门的一项调查显示，美国中年人收入水平呈下降趋势，同时调查指出，正是这种收入与工作安全日益下降，许多人开始感到不安与恐惧，甚至感到绝望。纽约一所大学的教授更是一语道破天机：“中年丧失工作，其结

果只能使自己找到一份薪水更少的工作。”在这个信息时代，世界正在以前所未有的速度向前发展，如果你的发展滞后于社会、行业、技术，你终究会成为垮掉的一族，最终必然会被社会淘汰。

因此，不要把追求安宁当作一件幸运的事。一位著名的心理学家贝弗时奇曾不遗余力地告诫那些生活在蜜罐里的人：“任何出色的决策往往都是在逆境当中做出的，思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。许多杰出的人物都曾遭遇过磨难的打击，但他们并没有气馁。”

人间并不总是地狱，但是真正成功的人往往都是从人间地狱中走出来的。而许多平庸的、在各项事业中显得无足轻重的人，他们大多喜欢在安乐窝中躲风避雨，最终也只会“安乐地死去”。

做自己想做的事

有些人在陷入困境时，悲观、绝望之情便会主宰他们的情感，这时，他们的情感也是非常脆弱的，任何无形的压力都会让他们变得一蹶不振。如果你想改变自己的处境，你必须要学会告诉自己：困境只是另一种希望的开始。这时，你要学会按照自己的意愿采取行动，而不受控于他人，更不要把希望寄托在别人身上，否则，只会得不偿失。

有这样一个古老的寓言：一个缺了小口的圆环，一路出发去寻找丢失的部分。由于自己有缺口，所以它滚动得非常慢，于是，它有时间欣赏路边的美丽风景，还时不时地吹吹风，晒晒太阳，看看花瓣的伸展，或是与小虫对话。一天，它寻找到了它丢失的部分，又成了一个完整的环，于是开始向前飞奔。但它再也无法欣赏路边的美景了，这时，它却更愿意去做