

心灵鸡汤书系

幸福

金·实 主编

请珍惜你现在的幸福吧。
这个时候你一定会发现自己的世界竟然如此美丽多姿！

是与雨后 彩虹的握手



幸福，是躺在妈妈的怀里数星星的天真无邪；

幸福，是那一杯淡淡的白开水；

幸福，是看着日出日落
的坦然与豁达；幸福，是在遥远的地方
对你静静地守望；

幸福，是在人生阴暗角落里有束阳光
照耀着自己。

北京燕山出版社

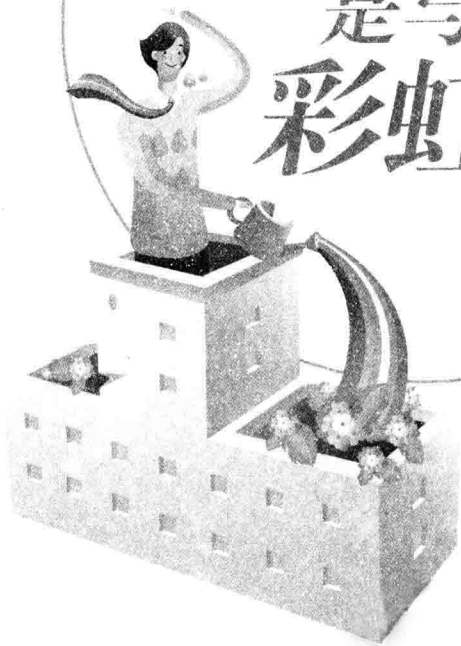
心灵鸡汤书系

幸福



是与雨后
彩虹的握手

金实 主编



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是与雨后彩虹的握手/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. 幸... II. 金... III. 幸福 - 通俗读物 IV. B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163375 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 幸福是一种心态

心态放松，方能成就大事	(2)
万物静观皆自行	(4)
让一切顺其自然	(6)
让自己保持一个平和的心态	(9)
让自己的心态轻松一些	(13)
拥有大器量，方能成大事	(15)
愤怒让心的距离变远	(16)
工作是生活的第一要义	(18)
最高处即是平凡处	(21)
自己曾经努力过	(23)
成者为王，败者为寇	(25)
失败存在于失败者的心中	(27)
失败只是一个过程	(29)
为自己播下快乐	(32)
放下，便是快乐	(34)
将快乐钥匙握在自己手中	(37)
最美的景色是心情	(39)
放下烦恼，拥抱快乐	(42)
无欲，则无痛	(44)
失去，才懂得珍贵	(47)

船过水无痕，鸟飞不留影	(48)
人的心可大可小	(52)
找个理由笑一笑	(55)

第二章 幸福是一种感觉

兄弟情深	(60)
信任是一种幸福	(61)
谎言	(62)
我的爸爸很平凡	(63)
利润是这样计算的	(64)
妈妈的存款	(65)
感受母爱	(67)
包子与亲情	(69)
爱之门是永远不会关闭的	(70)
真情对话	(71)
母爱就是那半根香蕉	(72)
25 元的士费	(73)
珍爱亲情	(74)
幸福就是一碗热汤	(76)
这就是父爱	(77)
善意的谎言是种爱	(78)

第三章 走向真实人生的心灵处方

我的生活我做主	(80)
用心发现生活中的美	(82)
假设别人没有错	(84)
荣誉属于有功之人	(85)

没有人想害你	(86)
要学会尊重别人	(87)
仇恨是最没用的东西	(88)
打破世俗偏见	(89)
宽容你的对手	(90)
做个有风度的人	(91)
别为火鸡而沮丧	(92)
最好喜欢你的同事	(93)
记住：千万别帮倒忙	(94)
做个言行一致的人	(95)
试图拯救世界是不可能的事情	(96)
经常给别人一些赞扬和祝福	(97)
和朋友结婚	(98)
为你的孩子付出你的爱	(99)
孩子解决不了婚姻的问题	(101)
寻找爱情时，别发生性行为	(102)
多为你的家付出一点	(103)
给爱留点空间	(104)
信任是一个昂贵的花瓶	(105)
不要过于依赖他人	(106)
当被一个你爱的人打时	(107)
不要踏上内疚之旅	(108)
为自己养只宠物	(111)
结交一些对生活态度积极的人做朋友	(113)

第四章 简单生存是幸福人生的终极法则

不要把目光放在别人身上	(116)
自己为自己鼓掌	(118)
适合自己的，才是最好的	(120)
为自己创造一条属于自己的路	(122)
做自己喜欢做的事	(124)
做自己“喜欢”的工作，才是真正的幸福	(125)
工作是因为喜欢	(127)
请付出你的坦诚相见	(129)
以真诚之心交友	(131)
爱情因坦诚才能相知	(134)
谎言虽美，但却沉重	(136)
坦诚的“魅力”	(138)
用坦诚将复杂的事简单化	(140)
付出坦诚，收获快乐	(141)

第五章 幸福来自于平常心

解读欲望，认识自我	(146)
用心生活在当下	(148)
快乐其实很简单	(150)
以平常心面对金钱	(155)
用平常心感悟生活	(157)
饮食，要保持一颗平常心	(159)

第六章 放下烦恼，让人生更快乐

让自己远离愤怒	(162)
咽下你心中的怨气	(164)
开玩笑，也要注意分寸	(167)
肯定自己，发挥自己的优势	(170)
暂时的低头并不是懦夫	(173)
为别人付出你的爱心	(175)

第七章 吃亏决不亏，惜福才是有福

幸福只是一低头的距离	(178)
一时低头并不低人	(181)
有时候把优越感让给别人	(183)
能够降低身份，才会抬高身价	(186)
认错不是认输	(189)
用真才实学来交换身价	(191)
矮檐下低头为登堂入室	(194)
处事低调，能让你免去一些灾祸	(196)
退后一步，便会海阔天空	(199)
懂得迂回的人绝不会吃亏	(203)
功成身退，方能赢得一世美名	(206)
别把敌人的侮辱放在心上	(209)
给别人面子，就是给自己面子	(212)
礼让是福	(214)
与人为善是种福气	(217)
放下面子，才能享受人生的快乐	(220)
不能宽恕别人，就是不能宽恕自己	(223)
万事不如退步好	(226)

第八章 学会珍惜，让人生更幸福

拥有信任便会获得快乐	(230)
感恩，让生命更充实	(233)
做人要懂得珍惜	(235)
名利就像玩具	(237)
别轻易指责别人	(240)
善待你身边的每一个人	(242)
珍惜爱情，对爱负责	(245)
尊重他人，才能尊重自己	(248)
留点时间给你的家人	(250)
给予别人的越多，收获的也越多	(252)
认识自己	(254)
尽情地做好自己	(257)
让自己喜欢上工作	(260)

*X*ing fu shi yu yu hou cai hong de wo shou
幸福是与雨后彩虹的握手

第一章

幸福是一种心态

心态放松，方能成就大事

有两位著名的画家，一时兴起，相约用同一个题目一起作画。想要看看在彼此认真的状态下会有什么样的杰作产生。他们抽中的题目只有一个字——“静”。两位画家用心冥想了片刻，便开始提笔在画纸上着墨。

过了不久，两人的作品几乎同时完成。第一位画家自豪地将他的画作摊开来，只见长长的画轴上，一片碧绿动人的湖水无尽地延伸开来，湖面不见一丝波澜，岸边的垂柳，婆娑摇曳的情影，倒映在清澈见底的湖水当中，又似乎留有无尽的低回之意，整个湖畔的画面看来，当真只有一个“静”字得以形容。

第二位画家由衷地夸赞了几句，缓缓地将自己的作品展示出来。

那是一道雨后山中的雄伟瀑布，湍急的水流猛烈地冲向陡峭的山石，颇有万马奔腾的架势，令观看者的耳中，依稀可以听到瀑布不断地传来轰然巨响的隆隆声。

在气势壮阔的瀑布半腰处，有着一处突兀横生的枯枝，正随着水波的冲击不断地晃动着，而在摇曳不停的枯枝树梢上凌空悬着一个简陋的鸟巢，鸟巢当中正有一双幼小的雏鸟，安详地闭着双眼，沉沉地睡着。对于瀑布巨雷般的声响，雏鸟仿若不觉。

第一位画家呆呆地看着这幅画，不知经过了多少时间，方似大梦初醒一般，轻轻地摇着头，口中讷讷地道：“我只能描绘情景，你却能诠释出情境，的确是你高明得多了。”

“静”是一种意境，“静”里蕴藏着“动”。“万物静观皆自得”，一幅好画是一种绝美的境界。

所谓“静”，是指心界的空灵，不是指物界的沉寂，物界永远是不沉

寂的。人生亦是如此，静与闲也不同。许多闲人不一定能领会静中趣味，而能领略静中趣味的人，也不一定得闲。在百忙中，在尘嚣喧嚷中，你偶然间丢开一切，悠然遐想，心中便突然似有一道灵光闪烁，这就是忙中静趣。

传说，在一座深山中，有一个平和安乐的小村庄。

有一天村庄来了一个奇特老人，他在众目睽睽之下，点燃了一把火，并且用一根棍子在碗里不停地搅拌，搅着搅着，竟然从碗中掉出金块来。

村里的人十分惊讶，老人说这就是炼金术，只要把一些泥土和水在碗中搅一搅，再用火烧一烧，就会炼出金子来。

村中的长老请求老人告诉他们秘诀。经不住村民一再恳求，老人终于点头答应了。

老人说：“不过在炼金的过程中，千万不可以想树上的猴子。否则就炼不出金块来。”

大家觉得很容易办到，等老人走了以后，由长老开始炼金，他一直告诉自己，不可想树上的猴子，可是越不想，偏偏猴子不断浮现在他的脑中。他只好交给另一个人，并一再叮咛不可想树上的猴子。就这样，全村的人都试过了，却没有一人能炼出金子，因为树上的猴子，总是会从他们心中跑出来。

看来，做一件事，尤其是做一件很简单的事情，一个人能做到百分之百的完全投入是相当难的。

大凡到过日本京碧寺的人，都会见到山门匾额上的“第一议谛”四个大字。这是一件书法杰作，吸引了许多人驻足凝视，观赏盘桓。

这四个字是二百多年前洪川大师的手迹。洪川大师只这四个字，就写了85遍！

洪川大师每写一字，都要精心构思，反复揣摩，真可谓呕心沥血。然而，替他磨墨的那位弟子，却是个颇具眼力而又直言不讳的人。洪川的每一点捺，若有一点瑕疵，他都会“挑剔”出来。

“这幅写得不好。”洪川写了第一幅以后，这位弟子这么批评。

“那这一幅呢？”

“更糟，比刚才那幅还差。”弟子摇头说。

洪川是个一丝不苟的人，不愿意敷衍了事。因此，他耐着性子先后写了八十四幅“第一议谛”。遗憾的是，没有一幅得到这位弟子的赞许。

最后，在这位“苛刻”的弟子离开片刻的当儿，洪川松了一口气，心想：这下我可以避开他那双锐利的眼睛了。于是，洪川在心无所羁的心境下，自由自在地挥就第八十五幅“第一议谛”四个大字。

他的弟子回来一看，跷起大拇指，由衷地赞叹道：“精品。”

看来，心态的放松是成就大事的基础。心无杂念，才能摆脱条条框框的束缚，才能行动自如、潇洒。

万物静观皆自行

我们都知道“达摩面壁”的故事。天竺高僧菩提达摩，在中国南朝梁代时，漂洋过海来到中国传授禅学。他来到中岳嵩山少林寺，寺中老僧对他并不热情，达摩便在寺后山上找到一个天然石洞，在蒲团上坐定，开始面壁修习禅定。这一修定，就是九年。因面壁时间久长，达摩的身形竟映入石中，留下了“面壁石”的奇观。起初少林僧众对达摩面壁，都抱着看热闹的态度，洞口终日人声喧哗，但达摩我行我素，并不受影响，九年过去，少林僧众都成了达摩的信徒，达摩由此成为中国禅宗初祖。

达摩面壁，是要使自己抵御外界的诱惑，保持内心的纯净，“心如墙壁”，从物欲的困扰中解脱出来。静坐修定，成为禅宗的一顶重要修身方法。

日本卡通片中的一休小和尚，每次遇到难题，都要独自坐在树下，以手指按头，静坐一会儿，经过这样的思索，便能找到问题的答案。

在平日，我们看到有人遇到烦心事时，常会说：对不起，我要一个人待一会儿。这样的人是聪明的，他会通过独处静思，使自己冷静下来，以一种新的平和的心态来重新看待所发生的一切。我们也应该学会这一方法，再进一步，可以把它变成一种习惯。每天，最好是在晚上，或是清晨，抽出那么十几分钟、半个小时，找一个无人打搅的地方，静静地沉思

冥想，或者干脆什么也不想，闭上双眼，深呼吸——吸气，吐气，再吸气，再吐气。当有杂念干扰你的思想时，你要轻轻地赶开它们，把注意力继续放在你的呼吸上，一遍一遍重复做。这时候，你心口的浮躁、焦虑、忧愁，就会慢慢离你远去。你会感受到神清气爽，生命的活力又回到了你身上……

现实生活中，我们会发现一些人之所以不能够成功，并不是由于其智商不高，而恰恰就在于他们的内心不能够达到“空”与“静”的状态。

“采菊东篱下，悠然见南山。”是暇，教会我们以平常心立于世，道出“经纶事务者，窥谷忘返；鸢飞戾天者，望峰息心”的真正含义，正所谓“钟声惊醒名厉害，佛号唤回梦迷人”，哪位在职场上滚打许久的人没有共鸣呢？

“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”是闲，看似一次路过偶遇，其实是作者真实情感的流露，没有一颗闲暇的心，又何从去欣赏那“红于二月花”的枫林呢？

“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”是闲，茫茫旷野独自一人迎着夕阳晚风，看那落霞与孤鹜，秋水蓝天，偶尔一声鸟鸣，响彻旷野。陶醉于此情此景，又是一种怎样的心情呢？

“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。”是闲，在这里我们洞察生活，敬畏生命；在这里远去了往日的刀光剑影，没有了昔日的鼓角争鸣，有的只是初夏的情景，只是闲暇的心。

“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄。”也是闲。春日乱花，浅草马蹄，没有丝竹的乱耳，没有案牍的劳形，阳光明媚，野外散步，这不正是奔波劳累的人们所追求的吗？

不是上天安排的太多，而是我们自寻烦恼。忙碌中抬起头看蓝天白云；忙碌中河边凝神看清水东流；忙碌中放下工作闭目遐想，原来生活如此美丽，原来生活可以如此闲暇。

让一切顺其自然

自然是最美的，无论我们怎么努力去做，永远无法做得比自然更好。在过去几千年的历史里，人类拼命想要征服自然，想要控制、操纵自然，然而慢慢地，我们发现，人类对自然的征服是一种破坏，只要有人类的地方，就有破坏——南极的臭氧层有一个黑洞，热带的雨林在逐渐减少。人类渐渐发现自然本身是一个生命体，它是有生命的，人类在20世纪末才学会如何与地球和谐相处。我们的思想开始改变，从操纵自然、征服自然、控制自然的“雄心”里，开始学习试着去了解大自然到底是什么样的情形，我们又该如何与它和平共存，这也是最近几十年来环保意识兴起的原因。

曾有一个皇帝想要整修京城里的一座寺庙，派人去找技艺高超的设计师，希望能够将寺庙整修得美丽而庄严。

有两组人员被找来了，其中一组是京城里很有名的工匠，另外一组是几个和尚。由于皇帝没有办法判断到底哪一组人员的手艺比较好，于是他就决定给他们一个机会，然后做出比较。

皇帝要求这两组人员，各自去整修一个小寺庙，而这两个寺庙互相面对面；三天之后，皇帝要来观看效果。

工匠组向皇帝要了100多种颜色的颜料，又要了很多的工具。而让皇帝很奇怪的是，和尚们居然只要了一些抹布与水桶等简单的清洁用具。

三天之后，皇帝来了。他首先看到的是工匠们所装饰的寺庙。他们用了非常多的颜料，以非常精巧的手艺把寺庙装饰得五颜六色。皇帝很满意地点点头，接着回过头来看看和尚们负责整修的寺庙，他看了一眼就愣住