



This series presents a variety of philosophies, deeply analyzing human nature and the wisdom of life. While disclosing a profusion of life experiences from ancient and present ages and from Chinese and other cultures, it enlightens our understanding and enriches our knowledge of life.

Xinling Lixhi Yangpijuan

有一种幸福叫 珍惜

幸福，是为懂得珍惜的人准备的。
懂得珍惜，生命将变得温暖、安宁和快乐。

熊英◎著

心灵励志羊皮卷

内蒙古人民出版社



有一种幸福叫珍惜

You Yi Zhong Xing Fu Jiao Zhen Xi

幸福，是为懂得珍惜的人准备的。
珍惜亲情，因为它是阳光下的温暖。
珍惜友情，因为它是人世间的真挚。
珍惜爱情，因为它是生命中的奇迹，它是前世修来的福。
懂得珍惜，生命将变得温暖、安宁和快乐。

心灵励志羊皮卷

上架建议：社科-励志

ISBN 978-7-204-09839-2



9 787204 098392 >

定价:398.00元(全十册)

本册定价
39.80元

心灵励志羊皮卷

幸福，是为懂得珍惜的人准备的。
懂得珍惜，生命将变得温暖、安宁和快乐。

熊 英 著

有一种幸福叫 珍惜

This series presents a variety of philosophies, deeply analyzing human nature and the wisdom of life. While disclosing a profusion of life experiences from ancient and present ages and from Chinese and other cultures, it enlightens our understanding and enriches our knowledge of life.

Xinling Lixi Yangpijuan

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种幸福叫珍惜/熊英著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.1

(心灵励志羊皮卷 / 赵晓波主编)

ISBN 978-7-204-09839-2

I. 有 ... II. 熊 ... 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 005876 号

心灵励志羊皮卷

有一种幸福叫珍惜

作 者 熊 英

责任编辑 那 顺

封面设计 纸衣裳书装

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 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 200

字 数 2480 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版

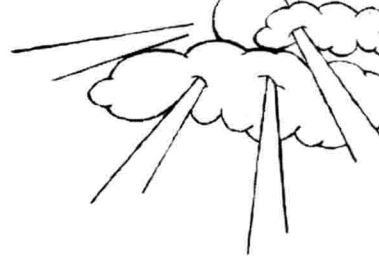
印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-09839-2/G·2870

定 价 398.00 元(全十册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



目录

Contents

第一章 珍惜今天：每天都是一个生命奇迹

生命需要用真心演绎，需要尽全力走好每一步，需要用心呵斥，那生命的道路就是美的极致，每朵花都有其独特的色彩，每颗星都有其光芒的璀璨，每缕清风都会送来凉爽，每滴甘露都会滋润原野，都会留下不朽的诗篇。

为什么不抓住现在	002
专心于当下正在做的事	005
不把希望全寄托在未来	008
掩埋过去的伤痕	011
珍惜眼前的光阴	014
有一种借口叫年轻	016
拥有一颗感恩的心	019
感动蕴藏在平常中	022



第二章 善待自己 幸福是一种心灵的感觉

幸福是什么？是自己内心的感觉，而不是别人的评论。真正的幸福和悲哀，只有自己才懂，每个人的幸福含义，都不会相同。宝马香车，富贵荣华就一定幸福么？竹篱茅舍，小几清茶，短笛长箫，和你的最爱相视一笑，谁又能说不是人生的幸福和快乐呢？幸福其实就是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。珍惜拥有，便是幸福。

为别人营造一份感动	026
学会欣赏自己	029
有一种久违的体验叫感动	034
找个理由爱上你自己	037
别和自己过不去	041
再苦也要笑一笑	044
管理好你自己	047
完美主义终究是一种理想	049
不要太苛求完美	053
心若在，梦就在	057
缺陷也能绽放绚丽的色彩	060
快乐只是你的一种选择	064
养成快乐的习惯	067

第三章 珍惜拥有 为生活的赐予而感恩

人生最可珍贵的不是得不到和已失去，而是现在所拥有。不懂得珍惜眼前所有，才是最可惜的。珍惜现在所拥有的，生活会变成一笔不可估量的财富。

珍惜你身边的一切	072
轻易得来更要珍惜	075



经历了失去会更懂得珍惜	077
不做无意义的攀比	079
进行积极的心理暗示	082
遇事要有积极的心态	087
学会满足才懂珍惜	091
不懂得后退人生就要卡壳	094
乐观对待每一刻	096
去留无意，宠辱不惊	099
不要总为昨天流泪	102

第四章 抓住机会：一个机会改变人的一生

机会有时是公平的，但你必须踏前一步。别期待什么三顾茅庐，人人可以铸就历史。与其在幻想中自傲、现实中失落，何如抓住机会，你或许会发现，爱做梦是人的天性，但现实更需要打拼。

成功的秘诀就是抓住机会	106
机会把握在有准备的人手里	110
上天不会再给一次机会	113
每一个变化里都有文章	116
藏器于身，待时而动	119
因时而动，随事而制	123
认真地对待每一件小事	127
不想平庸就必须珍惜时间	131
不要怨天尤人	134
自信的人从不抱怨	137
平衡心中的天平	142
不能改变环境就改变自己	146
学会坦然面对	150



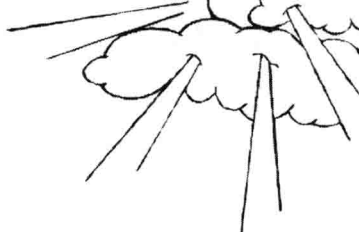
做真实的自己	152
学会化解不快	156
总有一扇窗为你打开	159
有些事情你必须等待	163

第五章 掌握命运：珍惜你的工作

工作，是你的立身之本，你靠它获得收入来养家糊口；工作，是你身处社会的名片，别人通过它来认识你；工作，是你演绎人生的舞台，你通过它实现人生的理想和追求。对于工作，你应该学会珍惜，学会感恩。感恩工作为你带来了经济来源和实现梦想的舞台，同时也要接受工作带给你的责任和困难。

珍惜每一份工作	168
接受工作的全部	171
从珍惜本职工作做起	174
珍惜你的职场品牌	177
失去工作是痛苦的	181
把握工作中的锻炼机会	183
维护你的职业形象	186
工作的每分每秒都有意义	189
工作要讲究张弛之道	192
抓住机会展示自己	194





第六章 守住真爱 珍惜你爱的人和爱你的人

生命是美好的，当一个生命依恋另一个生命时，相依为命，结伴而行，会感觉到世界真的很美好，天空是那么的蓝，大地是那么的纯洁；会明白在这个世界上，自己曾经是多么孤独的漂流者，才会知道在这个世界上需要珍惜和感激，才会感到生命是那么的珍贵。

天长地久不如此刻拥有	198
为婚姻关上那道保险门	201
不要为面子而错过姻缘	205
你不是最好的，但我只爱你	209
珍惜他就是要去信任他	213
缘分不会眷顾见异思迁	217

第七章 珍惜家人 亲情永远是你温馨的港湾

血浓于水，深深的父母情，真挚的同胞情，亲情是人世间最宝贵的东西。只有亲人之间才会有无私的爱，亲人永远是我们在这个世界上的依靠，每一份亲情都能够深深地打动我们。

珍惜围绕身边的爱	222
常回家看看自己父母	226
经常与家人交流沟通	230
指责是射向亲人的子弹	232
最真最贵还是手足情	235





第八章 珍视友谊 让友谊天长地久

千古知音最难觅，知音少，弦断有谁听。人生在世，多么美丽的青春年华都会像流水一样一去不复返，唯有朋友间的真挚友谊不会枯萎，可以天长地久。所以，请珍视友谊吧！让友谊之花开得更久远些，把握住每一份真挚的友情，让我们在友情的支持下顺利前行。

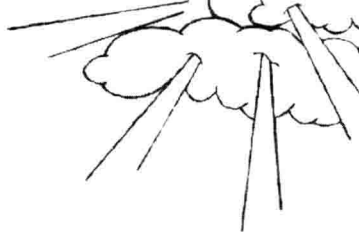
朋友一生一起走	240
宽容可保友谊长青	244
真诚呵护友情	248
美好的东西与朋友共享	251
没事也要记得多联系	254
别宣扬朋友的隐私	256

第九章 珍爱生命 人生旅途只有单程票

你要怀有健康而珍惜的目光善待自己的生命，你应该用自己的热情去维护、浇灌自己的生命之花。你的信念首先要告慰自己，不要因生活中小小的不如意而私下扭曲生命的辉煌，更不能轻言放弃生命的脉搏。

不要为逍遥而损害健康	260
别拿健康换成功	263
感受生命，珍爱生命	265
每天都要笑一笑	268
千万别忽视了身体的预警	271
适当减压带给你健康	276
生命就是做自己	279
守住好心态才能一生幸福	283





第十章 珍惜失败 挫折是人生的加油站

失败是成功的基石。无数次的失败，才写就了成功的篇章！珍惜失败，失败带给我们很多伤痛的同时也给我们积累了经验与教训，我们能够从中获得从头再来的力量和勇气才是最重要的。正视失败，向成功的方向努力，掌握人生的命运。

不要抱怨人生的不如意	288
你被打败但不是被打倒	290
不为失败找借口	295
在失败中一直坚持	298
再试一次就是成功	301
每个患难都是一粒珍珠	304
不经寒彻骨，哪得梅花香	307



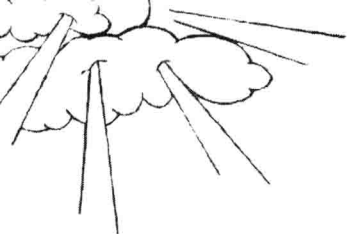


第一章

珍惜今天： 每天都是一个生命奇迹

生命需要用真心演绎，需要尽全力走好每一步，需要用心呵斥，那生命的道路就是美的极致，每朵花都有其独特的色彩，每颗星都有其光芒的璀璨，每缕清风都会送来凉爽，每滴甘露都会滋润原野，都会留下不朽的诗篇。





为什么不抓住现在

我们的过去不复存在，我们的未来不见踪影；所以我们不必为过去和未来而愁苦，我们只需认真地活在现在。

每个人都生活在“现在”，这无可置疑，可是看看我们在“现在”干了什么：有的人，在怨叹过去的错误和忧伤；有的人在缅怀曾经的荣耀和名利；有的人在为未来的宏伟蓝图而陶醉，有的人把所有的理想都交给了明天……

生命，让我们依附着“现在”，可是我们都辜负了“现在”，把精力都放在了不复存在的过去和遥不可及的未来上。要知道，现在这一时刻不会永远存在，与其怨叹与空想，为什么不抓住现在？

有一个小和尚特别爱冥思苦想、钻研问题，一旦遇到自己搞不懂的问题，就茶不思、饭不想。有一天，他独自在山林中行走，脑子里却琢磨着一个经书上解不开的难题。突然他的鼻端扫过一阵腥风，他一抬头，发现前面的山路上，赫然有一只猛虎，正以迅雷不及掩耳之势向他扑过来。

小和尚大吃一惊，连忙转身拔腿就跑。人在情况危急的情况下，常常会做出自己都无法想象的事情来，他跑得特别快。那只老虎在后面远远地追着，小和尚愈跑愈快，眼看可以逃出猛虎的威慑之外了，突然迎面出现了一道悬崖。正当他思索着该如何处置眼前的状况时，那只猛虎已经追到了。小和尚没得选择，只能往山涧中一跳，好在手中稳稳地抓住了悬崖旁边垂下的一条树藤，就这样让自己凌空悬吊在崖边。

祸不单行，小和尚发现在山涧的水中，竟浮现出一大群的鳄鱼。

更糟糕的是，这时候悬崖边不知从哪儿冒出一黑一白两只老鼠，竟不约而同地抓起小和尚手握的那条树藤啃起来！只要老鼠再啃上一会，树藤就会断掉，毫无疑问，小和尚也就会因此落入鳄鱼的口中。小和尚望着那两只黑白老鼠，心中恍然大悟：这两只老鼠不就是象征白天与黑夜，不断地在啃食人们生命的剩余时光吗？而那只老虎、鳄鱼，则是过去和未来对人的压迫和恐慌。

只有在生命即将结束的这一刻，小和尚才终于领悟到：人的一生本来短暂、脆弱，可大多数人都无法专注于“现在”，陷入过去和未来之中若有所思，心不在焉。他们要不就是叹息昨天的失败，杞人忧天；要不就是想着明天、明年的事情，想象着未来的无比辉煌。过去已然无法把握，未来虽然美好，但如果没有现在的行动，一切皆枉然。人的一生是多么短暂，时间转瞬即逝，我们为什么不好好抓住现在、享受现在呢？生命中最重要，不是回首和张望，而是牢牢抓住现在。

有一位善良的天使非常愿意帮助人。一天，他遇见了一个王子。王子年轻有为、英俊潇洒、有才华且富有，妻子美貌而温柔，但他却过得不快活。善良的天使关切地问他需要什么，王子说：“我什么都有，只缺乏一样东西，你能够给我吗？”天使回答说：“可以。你要什么我都可以给你。”王子茫然地望着天使说道：“我要的是幸福。”

幸福，这可把善良的天使难倒了，天使想了想，说：“好，我明白了。我能给你幸福。”天使先是拿走了王子的才华，然后又毁掉他的容貌，最后夺去了他的财产和他妻子的性命。天使做完这些事后便离去了。

一个月的时间很快就过去了，善良的天使又回到王子的身边。这时的王子面容极丑，穿着破烂的衣裳，躺在大雪纷飞的大街上，又冷又饿。天使把他以前的一切又还给了他，然后又离去了。时间又匆匆地过去了半个月，天使再去看王子。这次，王子在皇宫里幸福地搂着妻子，不住地向天使道谢，因为他终于真正体会到幸福的感觉了。

人，往往很奇怪，在拥有的时候表现得很漠然，非得等到失去后



有一种幸福 叫珍惜

才懂得去珍惜。幸福是什么？幸福就是现在，幸福就放在你的面前，只要你能够把握住现在这一刻。

如果不把握现在，幸福就会从我们身边偷偷地溜走。所以，我们应该在幸福还没有溜走之前，好好地把握现在拥有的幸福，好好地珍惜眼前的幸福！

生命中最重要，就是要抓住现在并珍惜眼前的一切。因为，除了“现在”，你一生都不可能生活在别的任何时刻。一个人能够充分利用“现在”，懂得享受现实的每一分每一秒，他就选择了一种充实而自在的生活。

与其总想着过去、未来，为什么不抓住现在？抓住现在，经营好你的现在，你才能拥有健康美好的未来！

专心于当下正在做的事

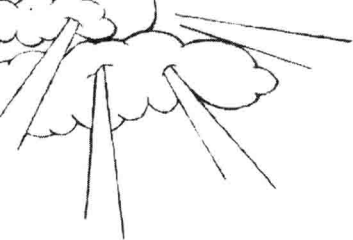
人的思想是了不起的。只要专注于某一项事业，那就一定会做出使自己吃惊的成绩来。

对于珍惜来说，“把握”就是它的内涵，我们每个人真正能够把握住的，只有当下。专注于当下正在做的事，我们才能够真正做到珍惜。珍惜自己，珍惜时间，珍惜眼前拥有的一切，专心致志地做好眼前的事情，今天对任何人来说都是唯一的，把握住每一个今天，你就把握住了自己精彩的人生！

一个人要想成功，首先要确立一个奋斗目标，然后将目标付诸实施，但是，一个人如果想取得真正的成功，拥有这些显然远远不够，成功最为重要的是专心致志的行动，也就是说无论做什么事，一定要专注。

专注就是用心，这是成功者最重要的特质之一。如果不够用心，那么便会有各种各样的危机产生，而导致这种危机产生的根源就是态度不够认真：没有认真地去用心考虑什么是你必须去做的，什么是应该去做的，这是没有把自己的心思专注地用在做好的事情上。对一件事情用心的程度，将决定一个人成就的高度。

中国民间关于“专注”这一主题的格言特别多。鬓发励志，白首不衰，是说人到了满头白发时，还专注于少年选定的事业；绳锯木断，水滴石穿，更是道出了专注无坚不摧的作用，令人奋发图强。所以才能有：精诚所至，金石为开。荀子反复说“用心一也”，就是讲专注。站在今天的高度去看历史，道理警人！历史不断地告诫我们非专注不能成功：李白逃学遇老婆婆磨铁杵的故事；唐代诗人贾岛，路上入迷



有一种幸福 叫珍惜

地推敲诗句，迎面撞上韩愈的“推敲”故事；美国大发明家爱迪生，5万次实验终于发明电灯的故事……这些人之所以拥有成功的人生，是因为他们能够珍惜此生，珍惜此刻，把全部精力都投入此刻。只有当一个人做事到了极其专注的程度，才会有所成就，不至于虚度此生。在专注的心态下，一件事、一桩事业，从一开始便有条不紊，并能一步步走向成功。

世界上没有任何可以坐享其成的事情，坐享其成等于坐以待毙。凡事若要想取得成功，就必须脚踏实地去做。成就人生最根本的一条法则就是：专心于当下正在做的事，想办法把事情做到最好，而不去理会那些与自己的行为目标无关的东西。

专注的力量往往是惊人的，集中精神在忘我的境界里专注自己的工作，做起事来不仅轻松、有效率，而且也能把事情做得更好。当你在做一件事时，如果不能顺利地完成工作，你就不要去寻找别的原因，唯一的原因就在于你做事还不够专注。一个人从事某项工作，如果不能全神贯注，不能集中精神，就很容易出差错。

健怡可口可乐公司曾经赞助过在亚特兰大举行的薛塔奇 10 公里长跑比赛，当时的健怡可口可乐公司为了促销其产品，将其商标显著地展示在比赛申请表格、媒体、T 恤衫比赛号码上。

任何比赛都需要领导发言介绍参赛者和嘉宾以及赞助商们。就在长跑比赛的当天早上，大会的荣誉总裁比格斯站在台上说：“我们很高兴有这么多的参赛者，同时特别感谢我们的赞助商健怡百事可乐。”站在比格斯背后的可口可乐公司代表极为愤怒：“是健怡可口可乐，白痴！”超过 1000 位的参赛者一片哗然……

当时，比格斯感到万分的羞惭和懊悔。事后他说：“我知道是可口可乐，但是我当时分心走神了，结果洋相百出，给人留下了笑柄。可口可乐公司也对我充满不满，就是在那要命的一天，我知道了专注的重要性。”

比格斯带给我们的教训和影响是深远的：一个人如果无法专注工