

★一生必读的经典励志丛书★

GANWU XINLING



纯净的语言，简练的小故事，打造心灵读物的纯真年代！

感悟心灵

震撼心灵的生命感悟，改变一生的智慧经典。

吕晓斌◎编

黄金
典藏版

因为了解美好心灵的重要，才更懂得生活的美好，
因为懂得生活的美好，才更明白生命的可贵。

陕西出版集团
三秦出版社

感悟心灵

吕晓斌◎编



陕西出版集团
三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟心灵 / 吕晓斌编. — 西安 : 三秦出版社,

2012. 6

(影响一生的成功励志经典)

ISBN 978-7-5518-0120-1

I. ①感… II. ①吕… III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 059819 号

感悟心灵

吕晓斌 编

出版发行 陕西出版集团 三秦出版社
陕西新华发行集团有限责任公司
社 址 西安市北大街 147 号
电 话 (029)87205121
邮政编码 710003
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 787×1092 1/10
印 张 30
字 数 250 千字
版 次 2012 年 6 月第 1 版
2012 年 6 月第 2 次印刷
印 数 8000
标准书号 ISBN 978-7-5518-0120-1
定 价 38.80 元

网 址 <http://www.sqcbs.com>

前言

生活是一部永远也读不完的书,更是为人类搭起的一个大舞台,人们在上面扮演着各种角色,演绎着各自的酸甜苦辣和喜怒哀乐。曾经迷惘,曾经抑郁,也曾经感动和流泪。

在成长的路上,好书常常使我们心旷神怡。读一篇优美的文章,犹如和一颗至纯至美的心灵在晤谈。精选的经典美文,字字珠玑,每天读一刻钟,便能提高你的阅读能力,丰富你的审美情趣,提升你的人文内涵,培养你的综合能力。在美文的浸润中,培养你优雅的气质,练就你坦荡的胸怀,丰富你的深厚的底蕴。品位精致典雅,解读意趣智慧,激发读写灵感,体会成功启迪!

人生的成长就是心灵跋涉的历程,其间难免要经历情感的困惑、欲望的折磨、失败的迷茫,它们会像尘垢一样裹住心灵,使心灵失去本来的清新与灵动,这个时候就需要给心灵洗个澡。为了慰藉心灵,为了在生活中少走弯路,从容地对待生命中遇到的困难和挫折,我们精心编排了《感悟心灵》这本书,用启迪思想的哲理和触动情感的文字,帮助读者洗去心灵的浮躁与疲乏,让心灵得到呵护和润泽,重新焕发生命的热情与活力,让你以一颗健康的心灵和积极乐观的心态去创造幸福美好的人生。让那些饱含哲理的精美文字来陪伴你,拾取久违的感动,体悟百味人生,感受人生的快乐。多一些有益的人生启迪,学会从容地面对生活中的各种问题,更深刻地理解和把握人生,使人生臻于完美。

人生最大的学问莫过于获得心灵的智慧,人生最大的快乐莫过于荡涤心底的尘埃。这里的每一个故事都源自经典,每一篇文字都散发着智慧的光芒,每一次震撼都来自心灵的感动。阅读一个个小故事、一篇篇唯美的文字,感悟一颗颗心灵,品味人生的精彩!

打开你喜爱的书,就走近了心灵,开始了对话与交流;推开好心情的门,就走近了人生,体悟了人生的美丽与精彩。本书带给你的不仅仅是美的欢跃与情的慰藉,



还有精神的支撑与拓展。它用无形的力量营造了我们生命的凭藉,犹如一盏不灭的灯,引领着迷茫的心灵;它是爱的化身,是真情的足迹,是风雨人生中的希望之光,是一串串灵动跳跃的音符轻轻滑过心田,快乐地舞动着,让颤抖于情感冬季的心灵,感受爱的温暖,让误入生活荒漠的灵魂,领略人生的精彩。

用心去感受美的事物,才可以拥有美的智慧。打开心灵之门,重新审视我们周围的世界,重新观照我们内心的世界,一切才会有所改变。品悟那些精美的文字,就是一次甜美的享受,犹如沐浴和煦的春风,神清气爽;犹如饮一泓甘泉,甘之若饴;犹如聆听高人的谈话,使你茅塞顿开。有本书的陪伴,你的人生更精彩、更洒脱!



目 录

第一章 放飞心灵的风筝

生活是错综复杂的,如果你没有能力让它按照你的意愿运行,没有能力决定自己人生的开场和结局,那么,你不如反躬自省调整好自己的心态。因为,心态的好与坏,我们可以自己选择。

走过心灵的足迹	2
比慢的启示	4
走自己的路	5
学会等待	6
灿烂在心里的阳光	8
闲话习惯	11
让自己有颗平静的心	13
不设防的心灵	15
心灵的梦想	16
心灵之痒	18
敞开心灵的谈话	19
人生,痛苦与无聊之间的摇摆	23
生活的格子	25
装扮人生	28
我只是路过	30



完美的错觉	32
魂牵梦绕的日子	33
成功缘于努力	36
不要轻言放弃	37
为自己点亮一盏心灯	38
学会自我调理	40
每一朵花都有美丽的理由	41
简单的幸福	43
选择好心态	45
下午的独白	47
生命的节奏	49
做回自己	51
我们拿什么丰满心灵	54
金子般的心	57
你不是一棵小草	58
我希望自己就是太阳	61

第二章 爱,藏在心灵深处

感

悟

心
灵

GAN WU XIN LING

爱是生命中最好的养料。在接受别人的爱时,也要献出自己的一份爱,无论多么微不足道。当别人需要我们的帮助时,我们就会明白自己的重要性,是多么的“命有所值”。

吻	64
世界上最小的秘密	65
你爱和爱你的人	67
陪父母慢慢变老	68
我要在固定的树下等你	70
父 亲	71



我的母亲	73
一碗鸡蛋茶的幸福	75
伤 痕	76
冰糖葫芦	78
向回走	81
感恩伤害	83
反锁的门	85
原来甜蜜这么简单	86
世界上最富有的父亲	89
爱如紫砂壶	91
疼你在心上	93
学会爱与被爱	95
我拿什么奉献给你,朋友	97
尘封的心	100
邻 居	103
爱的延续	105
与你同行	108
爱需要勇气	111
既要爱又要珍惜爱	112
把自己绑在桅杆上	114
一件红呢上衣	115
梦见母亲	117
绿鞋有魔力	118
人生别求太圆满	121
骑好人生的自行车	122
人生的枣树	123



第三章 点亮心底的烛光

一盏心灵之灯,开一扇心灵之门。我们再也不能总是让自己生活在不现实的幻想之中了。让我们在面对困难的时候,从不放弃追求真善美的勇气;让我们在挫折来临时,决不放弃实现美好理想的信心!

4

感受生命的拔节	126
低调做人	128
没有什么比生命更重要	130
生命如鲜美的草莓	131
化蛹为蝶	132
信 任	134
握 手	135
友谊如松柏	136
爬墙虎	141
时间限制	143
不是天才更要勤奋	144
路	146
寂寞的时候	148
我喜欢的是自己	149
驿动的心	151
闲暇的段落	154
一树一菩提	156
清明扫墓	158
愿伤痛是朵冰凌花	160
莫做“99一族”	163
点亮心灵之灯	164
生命的困惑	166

感

悟

心
灵

GAN WU XIN LING



遭 遇	167
羡慕别人什么	170
我和青春有多远	172
写给自己的诗	173
生命中不能承受之烦	175
在远方感知	177
缺憾与圆满	178
谜一样的人生	180
我的未来不是梦	182

第四章 给心灵洗个澡

许多时候,挡住自己前进脚步的,并不是什么高山大河,而是患得患失的举棋不定。其实,只需给心灵洗个澡,洗去那些缠住自己的眼睛和手脚的功名利禄,很多的难题,便会轻松地迎刃而解。

四两拨千斤	186
写好心灵日记	188
我的不快乐	189
幸福就在你心里	191
寻找自己	192
经典美的意义	194
心灵的旅游	195
心静如水	198
美在心中	201
赖账的天使	203
享受缺憾人生	206
将你的生活节奏调慢半拍	208
苦难之后不再是苦难	210



成功要有耐心	212
成功就在挫折背后	215
低头,也是一种智慧	217
成功,需要你做充分的准备	219
天堂和地狱就在一念之间	221
相信自己,爱自己	223
心灵之舞	225
开在脸上的花	227
诱惑是一块试金石	228
放慢生活的脚步	229
因为简单,所以快乐	231

第五章 心灵如画,快乐如歌

人生在世只不过短短几十年光景,一路的坎坷走来,一路的悲喜交错着,因此,人活一辈子最重要的事情应该是快乐。当我们已抵达内心快乐的目的地,还有什么可奢求的呢!

快乐,就是一杯清水!	234
倾听花开的声音	236
心灵的舞动	239
幸福的感悟	241
寻找快乐	244
为别人开一朵花	245
为心灵种一颗太阳	246
感受夕阳	248
幸福在家里	249
相信自己	251
让幸福成为一种习惯	252

感

悟

心
灵

GAN WU XIN LING

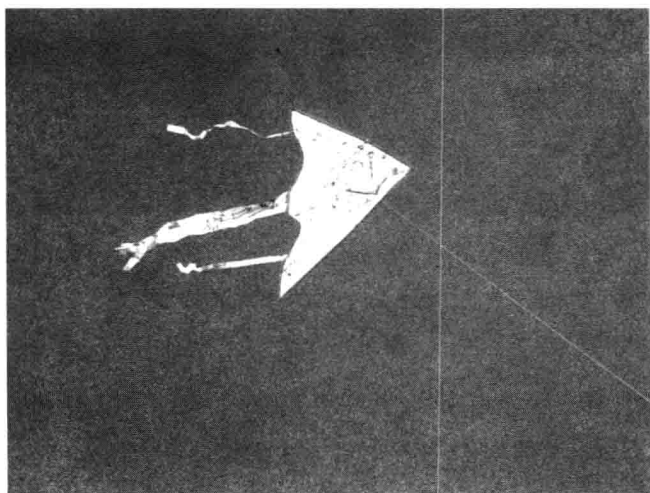


快乐也有秘方	254
不能强求别人为你喝彩	258
好好活着	260
享受悬崖边上的野草莓	262
想开点何妨	264
人生如戏	265
学会赞美	267
善 念	269
生活的意义	270
为生命种下馨香	272
搜索生命里美好的东西	274
清晨,月亮在西方圆满	276
做一个坚强乐观的人	279
简单的快乐	281
快乐无价	283
快乐随心	284
养成快乐的习惯	285
生命的关怀	286
为自己开窗	287



第一章

放飞心灵的风筝



生活是错综复杂的，如果你没有能力让它按照你的意愿运行，没有能力决定自己人生的开场和结局，那么，你不如反躬自省调整好自己的心态。因为，心态的好与坏，我们可以自己选择。



走过心灵的足迹

2

※陈伟

三月,好想去远行,背上行囊,带着快乐,和一颗经营幸福的心,去盛载一季的美景。向着春天深邃的方向,一直走下去,偶尔,抬头望望深蓝的天空,蓦然发现,我已经在这个季节里思量了许久,原来我一直真实的活在这里,活在春的心里。

——题记

伴着春的脚步,我从春天轻轻走来,时间握着我的手,我随季节的脚步从一个驿站跑向另一个。明天又是我的生日,感受时常会让我想去写些什么,可是提笔忘字!也许最美好的情感是无法用文字表达出来的,它需要我们用心去品味。

3月19日是我的农历生日,每年的生日当天我都会留下几张青春的记忆。那天,还有几个好友给我庆祝生日,不仅收到了他们的小礼物,还陪我一起吃了一顿丰盛的生日晚餐,虽然生日那天依然为工作忙忙碌碌,但我还是觉得我是最幸福的人。

明天是周六,可是要去党校学习,不仅明天,以后的时间周六都要去,一直要到11月才结束。虽然少了一天的休息时间,但能有机会去充电是好事,唯独希望党校不只是为了收钱,真正让我们学到东西才是物有所值。

很多人在生日的时候,都会感触颇多,大多在回忆里对自己的过去做总结,总结过去的酸甜苦辣。我也不例外。处在春的意境里,难免多了几分对春的希冀和期望,所以在提笔之时,不知不觉便流露出了默默的希望,毕竟春天是播撒希望的季节。儿时的记忆,早已随着岁月流逝而流失。我们曾经走过的许多日子,曾经经历的许多景致,如今,都挂在岁月的空中。偶尔拾起那一个又一个闪耀的镜头,重

感悟心灵

感悟心灵

心灵

GAN WU XIN LING





温那补丁叠补丁的过去时光,成长与困惑始终相交相知。试问:谁不是带着问题寻着答案?谁又不是把内心的苦痛掩藏在心灵深处?

可是,这个纷繁的,变幻太快的世界几乎没时间让我们思考,我们一刻不停的运动着,为了生存,为了有质量的生存,在生存的空间里,我们在别人或自己明示或暗示中辛劳奔波。

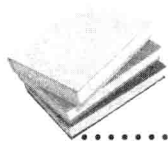
眨眼间,就活到现在这个年龄。再过一些年,我们都会更老一些。生命的齿轮不停地转动着,还有多少年,还有多少事,无人知晓。我们在时光中顺流而下,在我们的生活中,一些熟悉的和不熟悉的人,走着走着,便走入时光的另一条支流,到达我们不清楚的另一片天地。

许多时候,我都会产生一种怅然若失的情绪,苦恼的心,那不是谁的错。事理的抽象常常使我们迷失自己。何时,在人生旅途中,为自己留一个空格,天地在我们心中,永远是一片澄净?

在这种反复中度过了很久很久,写下来的文字却是杂七杂八的,下班了,现在还是听歌吧,让歌声去抒发我内心深处的情感,透过歌声,尽情宣泄那埋藏在心底的情愫……

时间和社会改变着我们,无论生理还是心理,即使我们最初的理想,也在现实中渐渐淡去,即使脑海里还残存一点模糊的印记,也只是提醒自己当初是多么的幼稚。

心灵感悟



比慢的启示

4

※ 娄荫池

20年前,我在县物资公司工作。记得有一年春天,工会搞体育活动,我参加了一项自行车百米比慢的比赛。我们一组8个人,我当时三十六七岁,年龄最大,其他人都是三十岁以下。比赛一开始,我就骑着自行车尽力慢行。车子还得往前走,速度还得越慢越好,这确实很难。我快骑到终点了,可身后一点动静也没有,我想,这些人车技真高,我肯定是倒数第一了。

然而,出乎意料的是,当我到达终点时,却取得了第一名。正当我莫名其妙时,一位同事惊喜地告诉我,后面那七位,因为都想争第一,于是就一慢再慢,甚至慢到了停止不动的程度,所以还未到50米就纷纷落马,败下阵来了。

这件往事已经过去20多年了,但我始终牢记在心,念念不忘。这件事给我的感触颇深,启示特别大。归结起来就是:争取成功并不意味着不惜一切代价去实现自己的目标,适可而止也不等于认输。就拿自行车比慢来说,首先应该明确一点,那就是慢行并不等于不行。如果你为了达到比任何人都慢的地步,那你只有原地不动。实际上除了专业杂技演员之外,我们普通人谁能做得到呢?我虽然骑车前进的速度比他们快些,但我却坚持到了终点;他们虽慢,却因为追求极致而半途而废,结果是欲速则不达。

在日常生活中,一些人争强好胜而适得其反的事例不也随处可见吗?前不久,一位六十多岁的老同志,晨练要跑完5公里的路程,结果还没跑到3公里就累倒了。最后在路人的帮助下,坐公共汽车回了家。

适可而止就是适度。保持适度,做自己能做的事,并不是无所追求,也不是碌碌无为,而是一种求真务实,是一种理智和清醒。抛弃那些过高的奢望和妄想,努

感悟人生

感

悟

心灵

GAN WU XIN LING



力去做自己能做的事,才能把革命热情和科学精神结合起来,架起一座理想和行动的桥梁。这是成功的必由之路,也是人生的大智慧、高境界。切记,无论做什么事,都不能随心所欲,都要受主客观条件的限制,都只能达到一定的高度。

人应该懂得适可而止的道理。一个不懂得适可而止的人,他永远也无法获得满足。

心灵感悟



走自己的路

※陈伟

我想说,世上的可怕之声,莫过于流言了!它是一种真正的瘟疫,无色、无味、无影、无形,但在有人的地方,却时时都可以接触它!

多少人在流言的袭击下颓废,甚至走上轻生之路。例如人们谈论电影明星的时候,往往不是他的艺术造诣,而是津津乐道于他的私生活。所以,就有人发出了做人难,做名人更难感叹!

在社会上总有那么一些人,以清谈为职业,以造谣为专长,以整人为乐事。什么流言最容易把人搞臭搞垮,就造什么流言,信口而来,毫不费力,“口是圆的,舌是转的,话是变的”。用谣言杀人,又无法查明凶手,多么高明的武器,多么巧妙的战术!

细想一下,不难得出结论:造谣的是熟人,传谣的是生人,信谣的是不了解情况的人。流言的目的,其实并不难弄明白。但是不知是什么原因,“三人成

感悟·心灵