

<<每天一个心灵安慰>>

图书基本信息

书名：<<每天一个心灵安慰>>

13位ISBN编号：9787530441114

10位ISBN编号：7530441116

出版时间：2009-4

出版时间：北京科学技术出版社

作者：雷建军

页数：391

字数：462000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<每天一个心灵安慰>>

### 前言

一天，一个男人遇上了车祸，他失去了一条腿。

朋友们来看望他，都为他失去了一条腿而难过，男人却笑了。

“你难道还有心情笑吗？”

“朋友们都以为他精神不正常了。”

“当然。”

当我醒后得知自己只失去了一条腿时，我就安慰自己说‘没什么，你只是失去了一条腿，而不是整个生命’。

所以，我现在有足够的理由笑啊！

“过了一段日子，男人接到了下岗通知书，因为少了一条腿，他已无法胜任原先的岗位。”

朋友们知道后，准备了一大堆安慰他的理由，准备在看望他时，好好地安慰他一番。

然而，令朋友们惊讶的是：当他们见到男人时，他正平静地坐在轮椅上，把下岗通知书折叠成了纸飞机抛向天空。

看到纸飞机随着风儿徐徐上升时，他竟开心得像个小孩子似的大笑起来。

“你不难过？”

“那可是下岗通知书啊！”

“朋友们问。”

“既然下岗已成事实，我与其难过，还不如想，幸好只是失去了工作，但我并没有失去再创业的勇气啊！”

所以，我没有理由难过！

“后来，男人的妻子因家里的日子越来越困难了，便在一个月黑风高之夜，卷走了家中值钱的东西，和一个流浪艺人私奔了。”

朋友们知道后，都为他担心，以为男人经过这次打击，肯定会消沉的，都赶过去看望他。

当朋友们见到男人时，他正坐在空荡荡的家中，一边哼着小曲，一边擦洗着那条还未完全痊愈的伤腿。

。

## <<每天一个心灵安慰>>

### 内容概要

人生之事无非喜怒哀乐，但愿人生喜乐多一些，哀怒少一点。

本书搜集了365个有趣的人生故事，集思想性、趣味性、系统性、哲理性为一体。

它将是智慧人生不可多得的知心朋友，无论你从事何种行业，经历何种痛苦，它都将安慰、温暖你的心灵，让你学会平和地面对生活。

积极地超越自己。

## &lt;&lt;每天一个心灵安慰&gt;&gt;

## 书籍目录

第一辑 任何时候都有快乐的理由 001.折磨自己于事无补 002.没有人肯为你的烦恼埋单 003.没有快乐,可以制造快乐 004.痛苦过后是快乐 005.选择快乐的情绪 006.谁都有快乐的理由 007.把痛苦过滤掉 008.把悲痛藏在微笑下面 009.因为简单,所以快乐 010.换个态度就有不同 011.年轻就是资本 012.计较少,快乐多 013.好心情只要一杯茶 014.平常心最重要 015.乐观与悲观决定两种不同结果 016.倒过来思考结果就会不同 017.不要活得太累 018.乐观就是你成功的条件 019.快乐掌握在自己手中 020.快乐的微笑是成功的开始 021.微笑有铸造财富帝国的力量 022.多让自己放松 023.一点一滴地品味生活的快乐 024.及时疏导消极情绪 025.心态平和是良方 026.心胸要开阔一些 027.为自己的快乐而活 028.在不幸中心存期盼 029.不能改变就顺其自然 030.享受生命,笑对人生

第二辑 树立自信是成功人生的起点 031.自信让你品尝傲世之成就 032.不足的另一面是完美 033.天生我材必有用 034.自信是爱的最大资本 035.不要忘记你也有强项 036.不让自己打败自己 037.自信心让你走向成功 038.放大自己的优点 039.觉得你行你就行 040.无“知”者无畏 041.坚持自己就是对的 042.你的优点藏在自卑的后面 043.欣赏自己马上就会不同 044.追求完美,接受不完美 045.发挥优势是最重要的 046.没有自信是因为你盲目攀比 047.走自己的路,自信自立 048.超越有限自我,展望无限生命 049.重压之下,自信必定不堪重负 050.释放压力,轻松自信 051.改变坏习惯就会有好开端 052.心态决定未来 053.找到动力就能成功 054.出世做人,人世做事 055.我想赢,结果我赢了 056.有信念就能创造奇迹 057.每个人都有自己的不足 058.你可以做到最好 059.一切皆有可能 060.一定要对目标充满信心 061.凡事不得苛求

第三辑 成功总是在艰难中获取 062.谁也不能白白拥有 063.想到不如做到 064.去做才能获得想要的结果 065.有行动就会有成功 066.成功就在“上下求索”间 067.机会属于先行一步的人 068.去做就是最快的捷径 069.行动比抱怨管用 070.有些事不用交代 071.感谢压力的存在 072.人都是在一点一滴中进步 073.坚韧者会成功 074.改变想法,再试一次 075.不被他人左右不是一意孤行 076.危机让你“顺” 077.让自己不可替代 078.不经历风雨,怎能见彩虹 079.没有借口是件好事 080.心怀希望就会有出路 081.有了思想,还需要行动 082.不要犹豫,马上行动 083.认真思考自己的生活目标 084.开始行动就会走近成功 085.不要一条道走到黑 086.积极主动就一切皆有可能 087.挑战自己就能成为赢家 088.自律者自立 089.做自己喜欢做的事 090.每件事都会有结果 091.选择什么就收获什么

第四辑 挫折只是成功前的黑暗 092.困难面前学会换种思维 093.自己才能拯救自己 094.一切困难总会过去 095.失败只有一种 096.不畏挫折,迎难而上 097.你肯定比海伦·凯勒健全 098.敢与不幸搏斗 099.把失败写在背面 100.生命的奖赏远在旅途终点 101.把失败看成是成功的垫脚石 102.勇于言败 103.成功也许就差那么一小步 104.坚持就不会有失败 105.自己就是一支箭 106.成功并没有什么秘诀 107.不吃苦,哪来甜 108.不要期待别人的帮助 109.给自己一个悬崖 110.让生活经受风雨 111.人生需要磨炼 112.学会看待幸与不幸 113.无须为失败流泪 114.做事要竭尽全力 115.成功是多元化的 116.勇敢地面对困难 117.信念改变一生 118.用积极的心态支配自己的人生 119.非走不可的弯路 120.负重而行是必然 121.低下头就能看见美丽 122.做生命中的第一

第五辑 心有多大作为就会有多大 123.有一种优势叫坚持 124.每个人都有合适的位置 125.相信自己行就一定行 126.美好人生的有趣策划 127.处处都有机会 128.感恩能获得最好的回报 129.爱别人能丰富自己的世界 130.有一种成功叫远见 131.热情能点燃生命之火 132.困境也可成为动人的故事 133.做事情要一心一意 134.实现了自己就是成功 135.成功唯有靠自己 136.关键是在于有用 137.一个人最重要的是他的内心 138.塑造一个最好的“我” 139.小创新成就大人生 140.信念创造现实 141.让自己摆脱平庸 142.有梦才会有成功 143.做自己命运的主人 144.有超越就会有卓越 145.谁都可以是天使 146.“庸人”也会有奇招 147.新意往往来自简单头脑 148.角色假定的惊人力量 149.思维的态度决定人生的高度 150.每个人都有巨大的潜力 151.做最好的自己 152.骨气可以让你高尚 153.困境即是机遇

第六辑 路总是越走越宽

第七辑 婚姻的幸福就在当下

第八辑 无畏失去才会轻松拥有

第九辑 淡然是人福心的根本

第十辑 每个人都有息的财富和幸福

第十一辑 多个朋友多条路

第十二辑 世事总在缺憾中完美

## &lt;&lt;每天一个心灵安慰&gt;&gt;

## 章节摘录

第一辑 任何时候都有快乐的理由 001.折磨自己于事无补 人只有一次短暂的人生，活着的目的就是为了追求自己的快乐和成功。只有短暂人生的我们根本没有时间去烦恼、忧郁，更没有时间因为别人的错误去折磨自己，也不要因为世俗的偏见来惩罚自己。

在日本，有一个品学兼优的青年，在应聘一家大公司的时候，参加了公司组织的考试。在后来公司公布的考试结果里，录取榜上没有他的名字。这位青年得知这个消息后，深感灰心，抑郁和绝望的阴影袭上心头，顿生轻生之心，幸亏医院抢救及时，才没有自杀成功。

过了不长时间，他应聘的那家大公司又给他发来消息：他的考试成绩名列榜首，只是在统计考分时，电脑出了故障才出现了录取错误。

于是他被那家大公司录用了。

但当那家公司知道了他自杀的事情时，他被公司解聘了。

原因是：一个正常的人如果连如此小的打击都承受不起的话，又怎么能适应公司高强度的、高压力的工作环境呢？

这个青年虽然在考分上名列第一，虽然打败了所有的竞争对手，但没有打败自己那颗脆弱易受挫的心。

他的心理的最大障碍就是不能正确对待失败，对自己缺乏信心，遇到事情会给自己施加人为的压力和紧张。

当生活给我们带来苦闷的时候，我们不必悲伤地躺在床上，任由失败的泪水横流，其实濡湿腐蚀的不是枕被，而是那颗脆弱而不堪一击的心灵。

我们与其自己想不开而怨天尤人，还不如自己擦亮自己的眼睛，找出障碍的解决之道，重新走出属于自己的一条道路，而不是跟自己过不去，更不是自己折磨自己。

心灵安慰 人生最大的敌人往往就是自己。

因此，我们只要认识到了这一点，就不会傻到自己折磨自己的境地。

002.没有人肯为你的烦恼埋单 一个人如果无休止地烦恼，那就太不值得了。

即使你烦恼得身心俱疲，头痛欲裂，也不会有一个人为你负责。

这是一种非常消极的情绪，它直接导致了你的失败，而且还不被人理解。

你还是永远的输家，没有一个人肯为你的烦恼埋单。

伟大的音乐家贝多芬，在他26岁的时候，他的耳朵就开始出现问题了。

28岁时，他发现自己的听觉问题日益严重。

这使贝多芬十分忧心，但他又不愿意告诉别人，再加上爱情的挫折，他的脾气通常很暴躁。

在1802年，他的坏情绪达到了一个顶点，当时，他住在维也纳的近郊，找了很多医生来医治他的耳病，他们都不清楚病因，各种治疗耳病的方法都试过了，丝毫不起作用。

这让贝多芬伤心到了极点，几度欲打算自杀，然而，在他的心中燃起的音乐烈火烧掉了这一次的精神危机：“难道这个世界就不能收留我吗？

难道这个世界就没有值得我留恋的地方吗？

难道自己死后，没有一个牵挂和怀念我的人吗？

不，我不能被生活击垮，要扼住生命的咽喉。

”之后，他专心致志地投入到了音乐创作之中。

过了两年，他创作了好几部优秀作品，在他的人生中迎来了硕果累累的收获季节，他的作品到达了音乐艺术的极致。

贝多芬一生非常坎坷，但音乐方面的成就为他带来了不少安慰和快乐。

他视音乐为生命，为大众奉献了一首首充满生命激情的音乐曲子，他的音乐天才和如火如荼的创作热情给人们的生活带来了无穷的快乐和激情。

心灵安慰 烦恼和忧伤会慢慢吮吸你的心灵之泉，你不能被生活击垮，扼住生命咽喉的只有你



## <<每天一个心灵安慰>>

自己。

003.没有快乐，可以制造快乐 “人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。

”重要的是，我们可以主动创造一些快乐。

快乐是人人都追求的一种精神享受，谁不希望自己心情快乐、谁不希望自己过得幸福美好呢？然而要获得幸福，就必须自己学会创造快乐，因为快乐与否的感觉是操纵在每个人自己手中的。

创造快乐首先要学会“感激”，因为感激之情能打开你与心灵深处的沟通之道，人有了感激就有了快乐。

”比如，感激生活，感激父母的养育，感激老师的教育，感激同事的帮助，感激领导的培养……心存感激，能给对方和自己带来一种温馨和贴心的感觉，进而获得良好的心境。

创造快乐要凡事朝好的方向想。

有些想不开的人，在烦恼袭来时，总觉得自己是天底下最不幸的人，谁都比自己强。

其实，事情并不完全是这样，也许你在某方面是不幸的，但在其他方面也许是很幸运的。

如上帝把某人塑造成矮子，但却给他一个十分聪颖的大脑。

请记住一句风趣的话：“我在遇到没有双足的人之前，一直为自己没有鞋穿而感到不幸。

”生活就是这样捉弄人，但又充满着幽默之味，想到这些，你也许会感到轻松和愉快。

创造快乐就不要把眼睛盯在“伤口”上。

如果某些烦恼的事已经发生，你就应正视它，并努力寻找解决的办法。

如果这件事已经过去，那就抛弃它，不要把它留在记忆里。

记住好事、快乐的事，时常温习这些好事、快乐的事，快乐的细胞就会在全身流动，你就会自己欣赏自己。

心灵安慰 学会了创造快乐，你身上就会充溢着快乐的细胞，每天晚上都一定能安安稳稳地睡觉，每天早晨都能兴致勃勃地迎接又一个平凡而充实的日子，生活中就会永远充满着灿烂的阳光。

004.痛苦过后是快乐 文学家们有一个共识：当人类自野蛮踏过了文明的门槛时，就有了“相思”，有了回归大自然的永恒的“乡愁”冲动。

在这份永恒的冲动中，找寻快乐是一个万古长青的话题。

快乐是什么？

快乐是血、泪、汗浸泡的人生土壤里怒放的生命之花，正如惠特曼所说：“只有受过寒冻的人才感觉得到阳光的温暖，也唯有在人生战场上受过挫败的最痛苦的人才知道生命的珍贵，才可以感受到生活之中的真正快乐。

” “祸福相依”最能说明痛苦与快乐的辩证关系，贝多芬“用泪水播种欢乐”的人生体验生动形象地道出了痛苦的正面作用，传奇人物艾柯卡的经历更传神地阐明了快乐与痛苦的内在联系。

那年，艾柯卡靠自己的奋斗终于当上了福特公司的总经理。

有点得意忘形的艾柯卡被妒火中烧的大老板福特开除了。

在福特工作已32年，当了8年总经理，一帆风顺的艾柯卡突然间失业了。

艾柯卡痛不欲生，他开始喝酒，对自己失去了信心，认为自己要彻底崩溃了。

就在这时，艾柯卡接受了一个新挑战——应聘到濒临破产的克莱斯勒汽车公司出任总经理。

凭着他的智慧、胆识和魅力，艾柯卡大刀阔斧地对克莱斯勒进行了整顿、改革，并向政府求援，舌战国会议员，取得了巨额贷款，重振企业雄风。

在艾柯卡的领导下，克莱斯勒公司在最黑暗的日子里推出了K型车的计划，此计划的成功令克莱斯勒起死回生，没有多久就还清了所有债务，成为仅次于通用汽车公司、福特汽车公司的美国第三大汽车公司。

后来，艾柯卡深有感触地说：奋力向前，哪怕时运不济；永不绝望，哪怕天崩地裂。

心灵安慰 不知生，焉知死？

不知苦痛，怎能体会到快乐？

痛苦就像一枚青青的橄榄，品尝后才知其甘甜，这品尝需要勇气！

005.选择快乐的情绪 有烦心的事情，我们往往会喜欢向他人倾诉，以此希望得到他人的安慰。

## <<每天一个心灵安慰>>

其实我们何必让别人承受不快乐的情绪呢？

特别是一些对你没有情同手足之谊的朋友，他们表面同情你的同时，内心流露出更多的是不屑和敷衍。

在日常生活中，很多人不习惯于情绪好坏的转换，好的时候一切都好，坏的时候一切都坏。这使我们失去了准确判断是非的标准，做事只凭自己的感觉行事，任由坏情绪左右我们的心灵。遇到好情绪的时候，任由高兴的心情纵横驰骋，甚至还会有些盲目乐观；遇到坏情绪的时候，任由低落和坏心情充满我们的心田。

这样，我们自己的生活不能由理智主宰，任由情绪来左右我们的一切。

一会儿生活在天堂里，一会儿又生活在地狱里。

细想一下，自己就会发现，生活绝不会像自己心情很坏时所认为的那样消极和让人沮丧。

而我们的情绪坏到极点，根本的原因还在于我们的主观臆断。

我们总可以不发脾气，不说感到失落，不说丧气话；而不要以为自己心情不好，就有了放纵自己的借口。

我们很可能只是因为生活中的一点毫不起眼的小事，就在自己的大脑中留下了难以释怀的偏激，这可能影响我们对以后事物的正确判断。

我们要善于从不合理的生活状态中脱离出来，任何事物不求完美，只求更好就可以了。

学会自我调节，可以使我们的生活更轻松、更愉快。

我们会远离那些忧郁、悲痛、焦虑等不良的情绪，而不至于失去心理平衡。

善于疏导自己的情绪，正确面对现实，以正确的态度适应各种环境和问题，增强自己的承受力，我们才能保持持久的快乐。

心灵安慰 好心情总可以由我们来选择，当遇到不高兴事情的时，我们要立刻提醒自己：把它看得简单一些，让时间的流逝去冲淡一切吧，等事情过去了一切都会好起来。

006.谁都有快乐的理由 一个快乐的人，他的外部表现为微笑。

因为他快乐，所以他不怕孤单，不怕被别人误解。

快乐与心灵、肉体是不可分的关系，当人快乐时，做事情会做得更好，感觉更舒服，身体更健康，甚至思维会变得更加敏锐。

一句荷兰的格言曾这样说：“快乐的人永不邪恶。

”而且经过科学家的实验证明，确实如此。

快乐不需要任何的借口，它纯粹是内发的一种感觉，它的产生不会受外界事物、外部环境所左右，它是一种思想，更是一种态度。

萧伯纳曾说过“如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜”。

所以，在生活中遇到不开心的事情，我们也要保持快乐的习惯，因为习惯是我们自己来养成。

从今天起，把那些不快乐的坏习惯摒弃，迎接快乐的好习惯，让快乐驻足你的心田，假以时日，你就会发现，原来拥有快乐是件很幸福的事情。

## <<每天一个心灵安慰>>

### 编辑推荐

做人要懂得自己关爱自己，给心灵一杯心鸡汤，给心灵一个安慰，让自己活得更轻松、更快乐。

生活本身是很简单的，快乐也很简单，是我们自己把它想得复杂了，或者是我们自己太复杂了，所以往往感受不到简单的快乐。

很多事情的发展注定它有个结果，不管是得到还是失去，我们都要淡然面对，当得失擦身而过的时候，我们应该学会遗忘。

不论是烦恼还是快乐，都有其存在的理由，我们都无法回避，无法挑选，只能用心对待，只有这样，才能真正体味到生活的美好滋味。



<<每天一个心灵安慰>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>