

<<心生活>>

图书基本信息

书名：<<心生活>>

13位ISBN编号：9787543040670

10位ISBN编号：7543040670

出版时间：2009-1

出版时间：文玲 武汉出版社 (2009-01出版)

作者：文玲

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>

## <<心生活>>

### 内容概要

《心生活》主要内容：人生数载，转瞬即逝。

谁不曾想走好每一步，用心经营多姿多彩的生活？

然而，生命总是与时间，与妥协、与代价同步向前，最初那个善良、正直、朝气蓬勃、敢说敢做的人最后可能变得精明世故甚至虚与委蛇。

社会的颜料会改变我们每个人最初的颜色。

很多次地问：这还是不是我？

这还不是我想要的生活？

心灵的困窘，让人陷入迷失的黑夜。

最终，不管你是通过怎样的方式来突破生活和心灵的困境，你可以依靠的，也是你唯一能够依靠的其实还是你自己，你最真实的内心。

心生活，为你讲述关于心的归属，心心相映的爱，对话心灵的思考，千帆过尽的生活姿态。

期望带着光亮和希冀，照进你的生命，温暖你的生活。

## 书籍目录

第一辑 心停泊——心灵有家，生命才有路不要活得失去自己走自己的路选择好自己对事情的态度生命的脚步已走得过快给心情放个假忙中别忘偷闲给自己种上一棵“忘忧草”让自己的心做主活得更像自己保留生命的本色你可以不勇敢任何不需要的东西都是多余幸福要靠自己去争取不要为别人而活着心灵的归属自己把握自己的人生珍惜现在的幸福彼岸花羡慕不如珍惜倾听自己的心钟爱并乐在其中做真正的自己你无法做人人喜欢的橘子演一场本色的戏把握自己的方向只要属于自己的人生找回自己的心看到自己的天赋庙在自己的心里让心中有光点一盏心灯每个人都有自己的生活何必忙着为自己解释给自己一个坚强的理由我主宰我的心灵不要把自己看得太重要生活在今天每个人都是独一无二的第二辑 心连心一心心相印，有爱才温暖感恩的心幸福就在身边街对面的真心爱是一种力量给予比接受更令人快乐期限是一万年真爱平凡幸福的黄手帕特殊的礼物不舍柔软的心平凡的震颤分一点阳光给你生命因善良而美好相亲相爱一家人怀着感恩之心生活握紧手，心贴心留开爱的位置真正的爱，在自己心间温暖他人，温暖自己重新开始，重塑生活复活责任，复活心灵感恩的庄稼别无所求帽子没有头重要只一小杯便是天堂想他人所想用善意的心与世界对话将心比心为梦想而努力第三辑 心思考——对话心灵。探寻灵魂深处你想要怎样的生活你的人生需要什么只有你可以帮你自己一辈子就是一天从遗憾中领略圆满没有绝对的生命轨迹要面子还是要心灵人活着要有梦你需要的也许只是一块面包改变是给自己一个机会即使失意也不可矢志请给对方一个自我的权利心中无牢，处处自在模范生的寂寞希望无敌长得漂亮不如活得漂亮懂得遗憾，就懂得了人生“淡”是人生最深的滋味人生不必太刻意挣脱心灵的枷锁点燃心灵热情的火焰幸福源于内心只不过是另一种生活方式命运是一根虚设的木桩疼痛，更让我们奋进放不下，其实还是在狱中没有痛苦哪来自由不去做，就永无实现之日生命的出口失败者也能成为偶像可以转身，不，必回头命运掌握在自己手里沙漠里也能找到星星抬头是片蓝蓝的天熟悉的地方没有风景改变你对世界的看法跑下去，充满希望第四辑 心生活——千帆已过，平淡是真人生淡如菊保持平常心过一个普通人的生活用心生活生活不能简陋着过说一声“没关系”把苦日子过甜为自己的选择负责生活在得失中循环让我做个凡人平和才能高贵永远向前接受生活的给予拥有美好的心灵笑声里的秘密别跟自己过不去对自己说“不要紧”负起你自己的责任心生活，新生命成为一个独立思考的人坚定自己的信念人生的抉择宁静心灵心灵也要有一个坚持的理由做个心灵快乐的自由人倾听自己心灵的声音感恩与知足不可放纵自己再给自己一次机会爱人即是爱己好心情，好未来常想一二，不思八九让那些杂念都去见鬼吧努力没有最后一次什么时候开始都不晚你可以自由选择快乐没有什么大不了好好活着每一个日子都值得精心去过

## 章节摘录

第一辑 心停泊——心灵有家，生命才有路不要活得失去自己茫茫大千世界，我们只是一粒尘埃，世界没有了我，一样的精彩，我没有了我，还能剩下什么呢？

我们习惯于穿梭在都市丛林里，稳坐在这富丽堂皇的钢筋水泥建筑中，满腔热情地寻找着自己的人生价值，而从不去想自己吸入的空气当中，有多少是有损于我们健康的气体。

我们习惯于用快餐填饱我们的肚子，而从不去想我们日渐憔悴的胃。

我们习惯于用下巴夹着电话，一边讲话一边忙手头上的工作。

而从不去想自己身体真正能够承受的负荷。

我们习惯于……我们有太多、太多不健康的习惯，可是我们自己却没有觉察。

作为一个现代人，我们越来越喜欢“忙”这个字眼，好像不真忙还是假忙，别人问起时，最喜欢说的三个字都是“我很忙”。

忙成了一切应该做而未做的最理直气壮的借口，成了可以推脱自己的一个完美的理由。

因为忙。

我们可以在该去看望老人的时候一个电话了之。

因为忙，我们可以忘记爱人的生日和应该送给他的祝福。

因为忙，我们可以一个学期不到孩子的学校露一回面。

把所有的教育任务都推给了老师。

可是我们有没有想过，这样地“忙”着，究竟意义何在呢？

是为了钱吗？

我们的生活真的需要那么多钱吗？

这样不顾一切地去赚钱，就真的能赚回来幸福吗？

如果身边没有了最亲近的人的依偎与期盼，那么钱再多又有何用，钱能换回已经失去的亲情吗？

我们是活在竞争与对比中的一代人，同时又是活在各种媒体的广告暗示里的一代人。

多多少少身上都有一点“人在江湖，身不由己”的悲剧色彩。

人生在世，有太多的规则要遵守。

真正活出自己风格的人不多。

我们常常在注意到别人一举一动的同时，往往忽略了我们自己。

茫茫大千世界，我们只是一粒尘埃，世界没有了我。

一样的精彩，我没有了我，还能剩下什么呢？

走自己的路但丁有句名言：“走自己的路，让别人说去吧！”

”一个人如果自己都已茫然，迷失了前方的道路，还有什么资格去苛求早已远去的别人呢？

早些年，但丁有句名言风靡过一阵子。

如果有人标新立异受到大家的排挤嘲弄，这个人就会死猪不怕开水烫地说上一句：“走自己的路，让别人说去吧！”

”以至于后来引申出好多有趣的话，如：走自己的路，穿别人的鞋，让他找去吧！

走自己的路，过自己想要的生活，真的有那么容易，那么洒脱吗？

当然不是。

在强调张扬自我的美国，保持本色也不是件容易的事情。

山姆·伍德是好莱坞最知名的导演之一，他在启发一些年轻的演员时，碰到的最头痛的问题是要开导他们保持本色。

“他们都想做二流的拉娜，特纳，或者是三流的克拉克·盖博……这一套观众已经受够了。

”卓别林开始拍电影的时候，电影导演坚持要他模仿当时德国一个著名喜剧演员，可是，直到卓别林创造出一套“卓式”表演方法之后，他才开始成名。

金·奥特雷刚出道时，想改掉他的得克萨斯乡音，为了让自己看起来像城里的绅士，他自称为纽约人，结果大家都在背后耻笑他。

后来，他做回得克萨斯佬，弹奏五弦琴，唱西部牛仔歌曲。

## &lt;&lt;心生活&gt;&gt;

最终成为最有名气的西部歌星之一。

雪村的《东北人都是活雷锋》写出来时，很多专业人士提出质疑：“歌可以这样唱吗？什么玩意嘛！”

”雪村在非议中坚持着自己的音乐评书风格，而网络的风靡最终让《东北人都是活雷锋》火遍大江南北，雪村也成了音乐评书的“教父”。

在中国大陆，应试教育和集体文化熏陶出来的大多数，都一个样子，非常乏味。

大家说着差不多的话，走着很相似的道路，结婚、生子、老去——很多人在老去的那一刻，都会感慨地说：“这辈子，好像从来没有为自己活过呀！”

”是的，当你的孩子半夜三更在街头热舞时，不要用“丢人现眼”扫他的兴；当你的朋友穿上鼻环、染了金毛狮王的发式，不必以为他疯掉了；当身边有四五十岁还保持单身的朋友，你不必窃窃私语，更不必揣测他们是不是有生理疾病。

文明的社会，就得允许多样化的存在呀！

有了不同行为风格的人存在，这世界才更加丰富多彩。

如果还像文革的时候，集体穿着灰色中山装，拿着红宝书，你觉得正常吗？

这些年，见到很多为老公、孩子奉献青春的阿姨阿婆，当老公提出离婚或者孩子对她们不理不睬时，她们会痛哭流涕、呼天喊地说：“我为了家庭奉献了全部，没有天理呀！”

”可是，冷静地回头想想，当初没人逼着你去奉献自己呀！

人，首先是为自己活着，不是为了老公、孩子活着，这是基本的常识呀！

那些在婚姻中把自己弄丢了的女人们，到最后才恍然大悟：“没有自我价值的奉献，甚至赢不来老公、孩子的尊重！”

”自己都已茫然迷失，迷失前路的方向，还有什么资格去苛求早已远去的别人呢？

选择好自己对事情的态度在任何环境中，我们都还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。

《我希望看见》这本书的作者是一个近乎失明了50年之久的妇女，“我有一只眼睛，”她写道，“而且眼睛上还满是疤痕，只能透过眼睛左边的小洞去看。

看书的时候必须把书本贴近我的脸，而且不得不把我仅有的一只眼睛尽量往左边斜过去。

”可是她拒绝接受别人的同情，不愿意别人认为她“异于常人”。

童年时，她很想和其他孩子一起玩跳房子，可是却无法看到地上的线，在其他孩子回家以后，她就趴在地上，仔细打量那些线条。

她把伙伴们在游戏中跳过的每个地方都牢记在心，所以不久就成为玩这游戏的高手了。

除了游戏之外，她还很喜欢读书，总是将脸埋在书页上，谨慎而小心地分辨着每一个字。

成年后，她先后得到了明尼苏达州立大学的学士学位和哥伦比亚大学的硕士学位。

她开始教书，是在明尼苏达州双谷的一个小村子里，由于成绩突出，渐渐荣升为南德可塔州奥格塔那学院的新闻学和文学教授。

她在那里教了13年，多次在电视上接受采访，还在电台主持过书评和采访作者的节目。

“在我的脑海深处，”她写道，“常常怀着一种害怕完全失明的恐惧，为了要克服这种恐惧，我对生活采取了一种快活而近乎戏谑的态度。

”到了1943年，也就是她52岁的时候，奇迹发生了。

她在著名的梅育诊所施行了手术，这使她的视力比以前增强了40倍。

一个新鲜而令人热切期待的美丽世界展现在她的眼前。

她觉得，即使是在厨房的水槽前洗碟子，也会让她觉得幸福。

“我开始玩着洗碗盆里的肥皂沫，我把它们迎着光飞起来。

在每一个肥皂泡里。

我都能看到一道美丽小巧的七色彩虹。

”我想，你和我都应该感到惭愧，我们一直生活在一个美丽的世界里，可是我们中间绝大多数的人却并未意识到。

纳粹德国某集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何残酷的环境中，我们都还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。”

<<心生活>>

”那么，你的态度呢？

生命的脚步已走得过快现实中的你，是否因为生活太快、太忙碌而忽略了你所爱的人？  
只留给他们一个模糊的背影和无休止的等待呢？

一位年轻的总裁，以有点快的车速，开着他的新Jaguar经过住宅区的巷道。

他必须小心游戏中的孩子突然跑到路中央，所以当他觉得小孩子快跑出来时，就要减慢车速。

就在他的车经过一群小朋友的时候，一个小朋友丢了一块砖头打到了他的车门，他很生气地踩了煞车并后退到砖头丢出来的地方。

他跳出车外，抓住那个小孩，把他顶在车门上说：“为什么这样做，你知道你刚刚做了什么吗？”

”他继续吼道，“知不知道你要赔多少钱来修理这辆新车，你到底为什么要这样做？”

”小孩子央求着说：“先生，对不起，我不知道我还能怎么办，丢砖块是因为没有人停下来。”

”小朋的眼泪从脸颊落到车门上。

他接着说：“我哥哥从轮椅上掉下来，我没办法把他抬回去。”

”那男孩啜泣着：“可以帮我把他抬回去吗？”

他受伤了，而且他太重了我抱不动。

”这些话让这位年轻的总裁深受感动，他抱起男孩受伤的哥哥，帮他坐回轮椅上，并拿出手帕擦拭他哥哥的伤口，以确定他哥哥没有什么大问题。

那个小男孩感激地说：“谢谢你，先生，上帝保佑你。”

”然后他看着男孩推着他哥哥回去。

年轻的总裁慢慢地、慢慢地走回车上，他决定不修它了。

他要让那个凹洞时时提醒自己，不要等周遭的人丢砖块过来了，自己才注意到生命的脚步已走得过快。

而现实中的你，也是否因为生活太快、太忙碌而忽略了你所爱的人？

只留给他们一个模糊的背影和无休止的等待呢？

编辑推荐

《心生活》由武汉出版社出版。

心灵没有尽头。

或许，只有深邃的思考，才是我们真正的救赎。

心灵需要洗礼，或许，只有顽强的超越，才能走向最终的归属。

生活是心灵的缩影，用心生活，才有未来。

不曾停止追寻，那个恒常的、可以肯空生命自我的心世界。

山重水复，兜兜转转。

而能够通往永恒的，唯有心灵深处，心生活，平淡也好，喧嚣也罢，重要的是自己钟爱，并乐在其中

。

#### 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>