

<<每天给自己一个心灵感悟>>

图书基本信息

书名：<<每天给自己一个心灵感悟>>

13位ISBN编号：9787563920853

10位ISBN编号：7563920854

出版时间：2009-6

出版时间：北京工业大学出版社

作者：和月英

页数：263

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>

<<每天给自己一个心灵感悟>>

前言

感悟，就是我们对某些事物或现象因感而悟。

一个人有感悟才会有情感，有情感才会有灵感，有灵感才会有收获的喜悦。

我们因看到的、听到的、想到的而引发感悟，因此我们时刻都在感悟着我们周围的一切。

每个人都会从少年走向成年、中年、老年。

当成年的睿智和成熟取代了曾经的青涩和懵懂，留在心头的是抹不去的感伤和阅尽人生百态之后的从容和淡定。

年华渐逝，可是那些曾经在我们的生活中留下感动的故事却不会老去。

那些或深刻、或隽永、或温馨的故事，书写在我们生命的字里行间，给不同时期的我们以不同的感动。

故事最能引发我们的感悟。

故事因为有情节而能引人入胜，因为蕴涵哲理而使人明智。

一个精彩的故事，总能令我们回味无穷，也许会让我们精神焕发，变得自信起来；也许会给我们有益的启示，帮助我们改变自己，早日获得成功；也许会给我们以警示，让我们变得谨慎和谦卑起来；也许会触动我们尘封已久的情感，把我们感动得泪水涟涟；也许会让我们会心一笑。

心情顿时开朗起来……

<<每天给自己一个心灵感悟>>

内容概要

感悟让情感倍加细腻，感悟让心灵得以休憩。

感悟让激情适时进发，感悟让收获更加丰富。

人生需要感悟，需要去感悟生活里的每一份快乐、每一份喜悦、每一份悲伤和每一份痛苦。

本书将人生的哲理、感悟与生动的故事融为一体，令你从小文章里体会大智慧，从小故事中收获大感悟，并可用一种简单的思维去化解生活中的问题，用一种平和的心态去面对复杂的人生。

从书中你可以读到智者的睿智、学者的深沉、长者的经验，此时你的人生就会豁然开朗，生命的追求、人生的感悟就可升华到一个新的境界。

<<每天给自己一个心灵感悟>>

书籍目录

第一章 人生的哲学 大师的遗言 智者 有趣的试验 生活中的禅 母亲的忠告 选择 遗憾 幸福的味道 自我的价值 河的两边 竞争的能力 奋斗的目标 自渡 偷窃自己的人 最不经意的小处 放下人生的包袱 最快活的人 跳蚤人生 人生的态度 勇气 例行的功课 就是喜欢学习 看到了繁星 人生最大的遗憾第二章 生活的智慧 两个女孩 美丽的想法 真实地面对生活 我只看我所有的 最现实的梦想 老伴的惊喜 选择快乐 放弃的智慧 找到生活的意义 只挑自己需要的 面对环境 在于实现 生存的智慧 得道的茶师 自己的镜子 三个旅行者 生活赋予的角色 活得很精彩 不同的角色 最危险的路 保持自己的本色 保持你的真面目 重新再做一个梦 忘记忧虑 不生气的理由 痛苦的容积 不快乐的理由 一碗米汤 面临死亡的威胁 车位 财富 稻秧与稻草 适应生活 二度就业 梦第三章 相处的学问 将军的专列 垃圾堆里的老板 满脸疲惫的老人 赞美的力量 没有理由不宽恕 危难时刻 真情的流露 大好人 突发奇想 人情味 乐趣与和谐 去他的丘吉尔 生活的细节 我是一个商人 祝福 西拉斯的祝愿 和解 卡耐基认错 谁在大声喧哗 唱歌的小女孩 总统打猎 乔丹认错 安妮还钱 让别人倒霉 温柔的拒绝 永恒的友谊 少见的手镯 要善于与人交往 一面之缘的朋友 善于微笑 威廉·史坦的改变 坦诚地接受 最好的报复 一碗汤 外国邮票 最好的方式 父亲的鼓励 请求帮助 最后一道题 与上司的关系 人际关系障碍 讲义气的结果 权力范围 我可以为你祝福吗 同事关系 报复的后果第四章 谋生的方法 核心竞争力 不听话的孩子 调整自己的目标 一个意外 自己的最大价值 学生的性格 两个职场新人 下岗之前 学会选择 找准自己的位置 应聘的男孩 把握机遇 自身的形象 务实的态度 坚毅的力量 2500个“请”字 学得灵活一点 诚实的人 包容之心 松下求职 卡内基打工 地毯上的纸团 零报酬的应聘者 思维模式 善良人的机遇 倒霉的简历第五章 工作的乐趣 工作的兴趣 三个员工 热爱自己的工作 工作就是快乐 嫁给工作 更重要的工作 老板的目的 唯一的零薪水者 合格的护士 威信与自信 临时受命的年轻人 买鱼是一种享受 微笑的魅力 编草帽的老人 松下卖车 愉快地干起来 没有遇到伯乐 巨大的十字架 假装的快乐第六章 成功的秘诀 理想是人生的太阳 看到自己的潜能 准确的目标 成功的勇气 自信的基础 做事要有主见 忠诚的女秘书 失败的两种心境 兔子与狼 最出色的人 明天我会活得更好 伟大的作家 勤奋的富翁 尽到职责 主宰自己的人 雾中泅渡 长大后的志愿 每一步都是起点 拾垃圾的大学生 善于创造机会 事业的转折点 成功的应聘者 学会轻松地走路 最大的优势 成功的耐心 做事的细节 难以想象的自信 让自己变得更强 “我不能” 先生的葬礼 发财的秘诀 让自己无可替代 让别人知道自己的才华 窗外的歌声 幸运女神 适应环境 被上帝“遗弃”的人 小小报童 一言惊醒梦中人 不再害怕被拒绝 心底的那座山峰 每天做好一件事第七章 品行与修养 名誉就是财富 鞋匠的儿子 人品难得 乔·路易的沉默 一句实在的话 莱曼兄弟公司 看球的欲望 这没什么两样 地下的石油 一只小小的苍蝇 不平衡的感觉 来自外星的第一人 金质奖章 要站起来 真假项链 虚荣心 双份的报酬 科学骗子第八章 爱心的传递 我爱你, 宝贝 爱的传递 戴安娜王妃的安慰 伟大的事业 真正的奇迹创造者 走向终点 卧倒 安妮与海伦·凯勒 因为这些黑人 爱之链 电话里的妈妈 美丽的风景 一大杯牛奶 一束鲜花 送花的妇人 爱, 很简单 沉寂中的生与死 女人的坚贞 爱心是团火 传递成功 给好人的回报

<<每天给自己一个心灵感悟>>

章节摘录

第二章 生活的智慧 两个女孩 西尔维亚出生在一个背景非常好的家庭中，她的母亲是一所著名大学的教授，父亲是波士顿有名的整形外科医生。

西尔维亚的理想是做一名优秀的节目主持人。

家庭对她的帮助很大，她完全有机会实现自己的理想。

她充分相信自己有从事这方面工作的才能，因为，她感到在与他人相处的时候，大家都愿意对她说出自己内心的想法，愿意和她交谈。

这对于一名节目主持人来说是非常重要的。

她时常对别人说：“只要有人给我一次机会，让我上电视，我相信我自己准能成功。”

离开学校参加工作以后，西尔维亚等待了一年又一年，一直没有人给她提供一次上电视的机会。

于是，她变得焦急、苦闷，心情烦躁，她不断地乞求上天能赐给她一次机遇。

可是，机遇始终没有光临。

而另一个女孩辛迪的情况却和西尔维亚的完全不同，辛迪的家庭条件很差，父母都是极普通的人，他们每天为生活奔波，根本顾不上辛迪。

辛迪读书时也没有固定的经济来源。

于是，她只能白天打工，晚上到加州大学洛杉矶分校去读夜校。

她和西尔维亚唯一相同的地方就是拥有相同的理想，辛迪也很想成为一名节目主持人。

大学毕业以后，辛迪并没有像西尔维亚那样无休止地等待，为了找到一份主持人或主播的工作，她跑遍了洛杉矶的每一家广播电台和电视台。

但是，她在每一个地方得到的答案都令她失望：“我们只雇用有工作经验的人。”

可是，这个要求是多么不合理，不给机会，怎么能获得经验呢？

辛迪和每一位接见她的人争辩着。

这时辛迪虽然得到了和西尔维亚一样的结果，但她却没有像西尔维亚一样继续不切实际地等待下去。

她开始为自己创造机会。

一连几个月，她都仔细浏览广播电视方面的各种杂志，她还托人打探各种可能的工作机会。

终于有一天，她在报缝中发现了一则令她激动不已的广告：北达科他州有一家很小的电视台，正在招聘一名天气预报员。

北达科他州在美国的北部，那里非常寒冷，经常下雪。

辛迪是很不喜欢雪的，可是，她已经顾不了那么多了，她急切地需要到那里去。

她心想，别说下雪，就是刮飓风也没有关系，只要能 and 电视沾上边儿，让我干什么都行。

辛迪在北达科他州工作了两年以后，积累了丰富的工作经验。

当她再次到洛杉矶电视台应聘的时候，几乎是轻而易举地就找到了一个职位。

又过了几年，辛迪得到提升，终于成为著名的电视节目主持人。

心灵感悟 从辛迪和西尔维亚身上，我们可以清晰地看到智者和愚者不同的生活轨迹。

辛迪不断地实践，不断积累经验，为自己创造一切可能成功的机会。

而西尔维亚却一直停留在幻想中，坐等机遇，期望天上掉下个大馅饼，结果，什么也没做成。

美丽的想法 莉莉坐在那儿，看着远处发呆，只听爸爸对她说：“喂，女儿，你在想什么？”

“没什么，爸爸，我只是在想……又漂亮又受人欢迎，那会是一种什么样的感觉。”

莉莉吞吞吐吐地说。

“你就是一个又漂亮又受欢迎的小姑娘啊！”

你怎么会觉得自己不是这样的人呢？”

“我不知道，爸爸，反正我知道我不漂亮。”

她回答说。

“你很漂亮，而且，对于我来说，你永远都是世界上最漂亮的小姑娘哦！”

再说，即使你不那么漂亮，可生活中也还有许多事，要比漂不漂亮重要得多呢！”

<<每天给自己一个心灵感悟>>

我虽然长得不帅，可是，我过得也很开心啊！

” 莉莉笑了起来，因为爸爸的确不是个帅哥，他知道这一点，并且，他真的不在乎。

接着，爸爸认真地说：“漂亮这回事，总是被过分地夸张了。

漂亮会随着时间慢慢消逝，而且这个人认为是美的，那个人并不一定就觉得美。

但是，如果你能去你想去的地方，和你喜欢的人待在一起，拥有你所需要的东西，你才会拥有真正的幸福！

有人可能很漂亮，但并不幸福啊！

用你的脑子好好想想。

女儿，然后告诉我，你更愿意得到什么？

是漂亮，还是幸福？

” 心灵感悟 生活中有很多事情是个人的力量所难以左右的，因此，我们必须有一个正确的认识，对生活不要有太高的要求，要懂得适度和知足。

如果你不顾实际一味地去追求完美，那生活带给你的只能是烦恼和无奈。

因此，正确对待生活，正确对待自己，你才会拥有快乐的心情。

真实地面对生活 奥地利的硝烟散尽之后，皇帝想要犒劳那些在战役中英勇无畏的不同民族的人们。

“说出你们的愿望来，我将以此奖赏你们，我的了不起的英雄们。

” 皇帝说。

“把波兰归还我们吧！

” 一个波兰人嚷道。

“它是你们的了！

” 皇帝应道。

“我是个农夫，请给我土地！

” 一个可怜的人叫道。

“土地是你的了，我的孩子！

” “我想要个啤酒厂。

” 德国人说。

“给他一个啤酒厂！

” 皇帝下了命令。

最后轮到了一个犹太士兵。

“你呢，年轻人，你想要什么？

” 皇帝脸上带着鼓励的微笑。

“如果能够的话，陛下，我想得么一条非常漂亮的青鱼。

” 犹太人怯生生地嘀咕着。

“哎呀呀！

” 皇帝叫道，耸了耸肩，“给这个人一条青鱼！

” 皇帝离开以后，那些英雄们围住了犹太人。

“你多傻啊！

” 他们责怪他说，“想想看，当一个人想要什么就能得到什么的时候，你却只要了一条青鱼！

你也太辜负皇帝的美意了吧？

” “我倒要看看谁是傻瓜！

” 犹太人回敬道，“你们要波兰的独立，要农场，要啤酒厂——这些东西你们根本不可能从皇帝那里得到。

而我呢，你们看，我是一个现实主义者。

我要一条青鱼——也许我就能得到。

” 心灵感悟 要真实地面对生活。

正如“一鸟在手胜于两马在林”。

<<每天给自己一个心灵感悟>>

在生活里，我们应该注重实际，去追求实实在在的东西。

不要好高骛远，不要去追求那些不切实际的东西。

此所谓与其画饼充饥。

不如吃点窝头。

我只看我所有的 她站在台上，不时地挥舞着她的双手；她仰着头，脖子伸得好长好长；她张着嘴，眼睛眯成一条线，认真地看着台下的学生。

偶尔她口中也会咿咿呀呀的，不知在说些什么，她基本上是一个不会说话的人。

但是，她的听力很好，只要你猜中，或说出她的意见，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你，或者拍着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

她就是黄美廉，一位自小就患有脑性麻痹的病人。

脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。

她从小就因肢体不便而生活在众人异样的眼光中，她的成长充满了血泪。

然而，她没有被这些外在的痛苦所击败，她坦然地面对困难，终于获得了美国加州大学艺术博士学位。

她用她的手当画笔，以色彩告诉人们“寰宇之力与美”，并且“活出生命的灿烂色彩”。

全场的学生都被她不能控制自如的肢体动作震慑住了。

这是一场倾倒生命、令人振奋的演讲会。

“请问黄博士，”一个学生小声地问，“你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？

你都没有怨恨吗？

”他的话音刚落，许多人都开始议论，怎么可以在大庭广众之下问这样的问题，太刺人了，大家担心黄美廉会受不了。

“我怎么看自己？

”美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。

她停下笔来，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，又回过头来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

一、我好可爱！

二、我的腿很长很美！

三、爸爸妈妈这么爱我！

四、上帝这么爱我！

五、我会画画！

我会写稿！

六、我有只可爱的猫！

七、还有…… 教室内鸦雀无声，没有人敢讲话。

她回过头来定定地看着大家，再回过头去，在黑板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”

”忽然，教室里响起了雷鸣般的掌声，只见美廉倾斜着身子站在台上，一种满足的笑容，从她的嘴角荡漾开来，还有一种永远也会不被击败的傲然，瞬间在她的脸上绽放出动人的光彩。

心灵感悟 一个珍惜生命的人，无论身体健康。

还是身有残疾。

都懂得如何生活。

他们不气馁、不抱怨。

因为，他们知道今天的生活来之不易。

他们知道要想让自己过得好，就必须努力。

因此，他们热爱生活，热爱自己，他们只关注自己拥有的东西，并发自内心地为之骄傲。

<<每天给自己一个心灵感悟>>

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>