

<<意林书香典藏馆>>

图书基本信息

书名：<<意林书香典藏馆>>

13位ISBN编号：9787549807345

10位ISBN编号：7549807345

出版时间：2011-1

出版时间：吉林摄影

作者：《意林》编辑部

页数：387

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>

前言

让心灵在静好岁月中漫旅 凯丽是一位来自加拿大的外籍老师，给孩子们上英语课。

有一天，她给孩子们布置了一道英语作文，题目是“你爱谁”。

最后，大家交上来的文章千篇一律，答案几乎一模一样：“我爱爸爸妈妈，我爱祖国”。

凯丽在课堂上问他们：“难道你们就只爱爸爸妈妈和祖国吗？”

孩子们回答：“还有老师，还有学校，还有爷爷奶奶……”凯丽很无奈：“再想想，还有什么需要你们去爱？”

孩子们真的想不起来。

凯丽亲切地说：“你们要爱的不止这些，你们首先要爱的是自己。

唯有先爱自己，才能爱父母，爱祖国，爱这世界上的一切。

你们才是最重要的，而不是其他。

”凯丽的言论自然掀起了轩然大波。

校长找到她，希望她不要强迫孩子们接受她的观点。

凯丽觉得有点不可思议，不久便递交了辞呈。

学校自然极力挽留。

校长问她：“当初你来中国时，说很喜欢这个国家，怎么说走就走呢？”

”凯丽回答说：“是的，我热爱这里的一切。

但是，我不能勉强自己。

”凯丽的故事自然能引发我们很多思考：我们可以为很多人和事物付出，恰恰最容易忽视自己。

但毫无疑问，我们只有首先认识自己，了解自己，勇于做自己，才可以活得像鱼儿一样悠闲，像鸟儿一样轻快。

尽情做自己，无疑是个人意志、个人创造力得以发挥和施展的前提。

不热爱自己，不主动表达自己，我们又如何凸显自己灵魂的可贵呢？

而在认识自我、关注自我的过程中，我们起初必然和许多人一样，力图把一切公认的人生渴望列出一张明细，其中自然包括梦想、爱情、智慧、才能、权势、名誉、财富等等。

我们可能会想，这些美好的事物假如我们都能拥有，我们一定会成为最幸福的人。

确实，这些内容很齐全，顺序也很合理。

可是，我们最易略掉最重要的一项。

如果我们略掉了这一项，那所得的种种，就都会成为可怕的痛苦。

这，就是心灵的宁静。

心灵的宁静是命运之神保留给她特别眷顾之人的礼物。

她赐给很多人智慧、财富和名誉，可是，只有“心灵的宁静”是她应许的最后奖赏，也是她至爱的象征，所以她颁赐时也最为审慎。

年轻时，很多人可能会对此迷惑不解，但许多年后，假如我们仍在不停地追逐渴望的一切，可能会突然发觉，自己始终得不到想要的充实和快乐，除非我们拥有解放心灵的技能。

《意林》杂志社精心编撰的这本《心灵书》在很大程度上给我们提供了获得命运之神褒奖的途径：

生活不是一场赛跑，而是享受一束晨光、一簇兰芷的生命漫旅，假如我们总是焦虑而匆忙地度过每一天，这一天对我们而言就像错过了一次与异性的约会。

所以，让我们的心灵拥有闲适的空间是非常重要的，假如我们的心灵完全被日常生活的忧虑和身体的疲累所占据，就不可能享受到真正的幸福和愉悦。

因此，我们应当学会放慢脚步，在生命之歌结束以前，用心来聆听生活的乐章，用富有生命力的精神生活来装点自己的心灵花园，无论我们贫穷抑或富有。

当然，追求心灵的宁静并不等于消极地面对生活和责任。

恰恰相反，它首先要求我们拥有一颗坚强的心：明白积极进取的力量，懂得生生不息的道理，拥有积极乐观的心态。

而且，更重要的是，我们必须学会敬畏，敢于承担，勇于奉献。

唯如此，世界才会在我们面前呈现出它的无限生机，我们才能细心发现世界之灵动，才能用心感受人间之温暖，才能以一己之心襟怀天下，透彻体悟生之壮美。

内容概要

《心灵书》由《意林》编辑部编著。

一个人自己的心灵，还有他心灵当中丰富的内涵——这是生活中最有魅力的东西。

因此，让我们的心灵拥有闲适的空间是非常重要的。

我们可以不断追求梦想、爱情、权势、名誉和财富，可如果略掉了心灵当中丰富的内涵，尤其是心灵的宁静，那所得的种种，就都会成为可怕的负累。

心灵的宁静是命运之神保留给她特别眷顾之人的礼物，也是她至爱的表征。

假如我们永不停息地追逐渴望的一切，却始终得不到想要的充实和快乐，只说明我们尚未获得解放心灵的技能。

《心灵书》精选全球知名媒体有关心灵成长的精彩故事，告诉读者如何经由心灵的修养，保持良好的心理状态，最终获得命运之神的褒奖。

事实上，一个人心理素质的高低，直接决定了他人生活过程的苦乐。

只要我们能有效控制自己的心灵，在生活面前表现出足够的善意和从容，激发出积极进取的精神和发现生活之美的意志，我们必然能迈向成功的巅峰，成就不平凡的自己。

<<意林书香典藏馆>>

书籍目录

序言 让心灵在静好岁月中漫旅

第一辑 岁月静好：以轻灵节奏享受人生

自由是枷锁中最粗的一条

被活着湮没

缓慢的艺术

平静

幸福的瞬间

那一簇小蘑菇

一山昙花

谋生与乐生

喜悦如莲

尘埃里的美好

清淡出尘

一个人的热闹

快乐

在快乐过期之前

君心可晴

给每个角落加点汤

在安静中盛享人生的清凉

石头很快乐

斯帕那的日子

饮料人生

撮灰斗

生命的浮沉

哲学家的小木屋

陋室王侯

拾捡与抓挠

不费力生活

匀一点时间给快乐

城垒上的一幅画

我的心灵之屋

一颗小螺丝钉

给别人一个微笑

人生的两条真理

灵魂深处

幸福就藏在日常生活中

让完美歇着去吧

悲心如月

与草木交朋友

生命的囚笼

父亲的考题

你不必完美

第二辑 凝神谛听：以纯净心灵感受世界

看玉

宁静的心境

<<意林书香典藏馆>>

挑战者
生命的“内不化”
那袈裟飞起像浪花
幸福的真意
我想做个有趣的人
心墙
理想的下午
人生的利润
永远
供养上师的宝石
你快乐了吗
到了错误地方的圣人
向美而生
简单的心灵
不经意的美好
美丽是一种坚持
蚊子的亮点
苦瓜变甜
在时间的深水池里
平庸
温柔时刻
最美的花开
云之遐思
爱的表达
危险美感
过我眼，即我有
像她一样从容
渔人
缘浅缘深
灵魂的缝隙
感激生活中每一根稻草
完美追求
幸福童话
人生是时间的微积分
幸福：逐之则去，予之则来
音乐在哪里
忠实地扮演自己
闯祸
戏与梦
人格的自尊
笃定
真正的快乐在哪里
必须揭开的伤疤
第三辑 积极进取：以卓越胆魄勇往直前
墓园小路
成功就是战胜自己
生命的接棒

<<意林书香典藏馆>>

内心的羁绊
一个人，在路上
意料之外的世界
等待
不差想只差做
改变生命的三个字
要活出闪亮的人生
在承受痛苦中感受幸福
你能实现梦想
给生命挣一个可以端坐的“首席”
上帝的黑板
人生的意义在于修炼灵魂
父亲，来世再圆城市梦
也许生活中并没有痛苦
“麻雀”人生
鱼眼中的海
勇敢地向前跨出你的脚
活得快乐，还是活得有面子
我的大海悬挂在墙上
一粒沙
我能行
一枚戒指
唤醒你心中酣睡的巨人
他们会不会记得你
一个人的战争
在同一家银行老去的人
没有人会承认你的自尊
是摩西将海水划开的吗
11岁的买卖
第四辑 生生不息：以顽强意志超越梦想
独立的青春
起点正是交叉处
别把自己当蚁族
当你真心渴望，日月星辰也连成一线
你就一直抱怨吧
沙尘暴
等待一双脚为我停留
看着前方
为了更快地行走
永不，永不退却
寻找理想
城市上空的麦田
铧
梦想不可放弃
决心的力量
男子汉的自由从汽车上路开始
坚持的力量

<<意林书香典藏馆>>

天才的一生
人生的隧道
那些你不懂的执著
月亮的脸
寂寞身后事
我们俩没有笑
格拉斯哥流浪者
人生是一趟苦难的旅程
输给自己的心
少谈成功，多谈困境
谁敢，就赢
为失败而笑
从3岁开始学坚强
流浪歌手在路上
选择一条路走下去
另一种成功
寻找牛虻
想飞的钢琴少年
害怕寂寞就别追逐梦想
第五辑 乐现从容：以积极心态面对未来
天使的翅膀
用微笑钓鱼
不在新的机遇面前胆怯
相遇
永子小姐的话
态度
人生试金石
人体模特儿玛利亚
大泽的梦想奇遇记
赤子情怀
灰色地带
死了
如果伊安会说话
等待是美丽的
用生命书写传奇
我只做没把握的事儿
失败者的尾巴
失败的厚礼
遇到幸运的石墙
最后的“名画”
活在世上都有过人之处
第六辑 学会敬畏：以悲悯情怀体悟生命
他一生扎实地活过了
愈合的股骨
人，总要仰望点什么
不该被遗忘的普通人
翡翠菩提

<<意林书香典藏馆>>

谁知道奶牛的辛酸
向敬畏致敬
射杀大象
你为何不捐助“差生”
供奉冤家
圣诞夜的艾滋病女孩
深入骨髓的优雅
谁亲眼见到丑陋的犹太
母与子
斜坡
岁月变迁，美丽绽放
人的弱点与科学毫无关系
苹果树下的秘密
布拉格的歌声
小偷与乞丐
总有一些东西在大地上醒着
记住被删掉的镜头
母亲
为什么狗的寿命比人短
从格朗维尔岸边观海
还能干什么
开枪的选择
做主
最美的天籁
长廊外的笑声
校长的地位
戈壁滩的交通规则
到底谁重要
他回来了
认命的人
自己的真相
常识在上
阳光照耀好人，也照耀坏人
第七辑 懂得承担：以甘心付出成就自我
那双眼睛
比学位更珍贵的救赎
世上最心酸的秘密
疼惜别人的心
一切高贵灵魂的信仰
好人累
生死诚信
走向山下的登山者
那一次忠诚的背叛
陌生人的力量
起诉国王
感激
84名乘客的生死表决

<<意林书香典藏馆>>

拯救自己
慈善家为什么要撒谎
救生圈
谁能言富
对你的垃圾负责
错过
扮新娘
瓷娃娃
特殊的呵护
蚂蚁的救助
一张床垫
穷人的成本
凿碑
这里没有陌生人
孤独是一个人的骨头
人生的第二幕
第八辑 厚德载物：以善良品格超凡入圣
刻薄是因为不幸福
请您也吻我一下好吗
无名氏
戏楼里的善心
善良的动物残忍的人
索莫莉玛在行动
生活应该崇善不求真
多么困难都能帮助别人
同样的高度
附耳细说
萨米的收获
助人即是助己
雨人
别样善良
一个逃兵
一双手的态度
妙手仁心
更重要的事
信任是一把钥匙
一个善良的朋友
留住眼神里的天堂
委婉是一道善意的门缝
那声“鲸鱼的哀鸣”
理解
只为心安
你愿意善良吗
平和是药
木拐杖
把伤痕当酒窝
出乎自然

<<意林书香典藏馆>>

尽量不给人看一张生气的脸
第九辑 放下担负：以减法原则轻松前行
太过强烈的愿望是人生至大的坎儿
放轻松浮上来
人到无求品自高
取水
盯着雨靴的人
拔掉那颗蛀牙
幼儿的赚钱热情
很有心计的猴子
不知的境界
限制法则
小的和大的
哈佛拒收的孩子
色拉寺后院的玫瑰
木枷
疤痕
懂得低头
不带着怒气做任何事
减法生活更精彩
自己挠痒自己笑
“性价比”不如“乐价比”
达腻伽的新房
高贵的哑巴
做人当本然
从容用功
走进德国短寿博物馆
放下布袋
磨刀的人
南山问路
帕帕斯蒂岛上的锁
证明自己
你是谁
懂舍才有得
行为
第三名最幸福
“大胃王”的一生
人生不必太提纯
一流电梯工
知己知彼
入定
拖大鱼的网
两座城堡
第十辑 珍惜当下：以真爱铸造幸福人生
至亲
亲爱的，你叫什么名字
英雄的“私心”

<<意林书香典藏馆>>

寒风吹彻
爱，和时间赛跑
时光飞走了，我还在这里
和平制造者
裁缝的爱情
布拉格当铺
男人打马回家来
科学家克里斯
祖父坐在你们中间
手机离间了我们
伟人的亲情
普林斯顿附近的椅子
半根香蕉
最幸福的几张面孔
跨越太平洋的温暖诉说
对他说
天塌下来当被盖
勇敢者的勋章
虚度的时光
泪水疗伤
慷慨的馈赠
租来的人生
树上的那只鸟
一位母亲的左心房和右心房
你是谁心头的宝
火车上的故事
香肠有肉不在肠衣上
爱的悖论
别让玫瑰枯萎
不能带走的阳光
雪寒心暖

章节摘录

版权页：一山昙花 张晓风 “你们来晚了！”

”我老是听到这句话。

旅行世界各地，总是有热心的朋友跑来告诉你这句话。

于是，我知道，如果我去年就来，可以赶上一场60年来仅见的瑞雪；或者如果一个月前来，丁香花开如一片香海；或者10天以前来，有一场热闹的庙会；一星期以前来，正逢热气球大赛；三天以前是啤酒节……开头的时候，听到这样的话，忍不住跌足叹息，自伤命苦。

久了，也就认了。

知道有些好事情，是上天赏给当地居民的。

旅客如果碰上了，是万幸，碰不上，是理所当然。

凭什么你把“花枝春满”、“天青月圆”的好景都碰上了？

因此，我到夏威夷，听朋友说：“满山昙花都开了——好像是上个礼拜某天夜里。

”心里也只觉坦然，一面促他带我们仍去看看，毕竟花谢了山还在。

到得山边，不禁目瞪口呆，果真是满满一山仙人掌，果真每棵仙人掌都垂下一朵大大的枯萎的花苞。

遥想上个礼拜千朵万朵深夜竞芳时，不知是如何热闹熙攘的局面。

而此刻，我仿佛面对三千位后宫美女——三千位垂垂老去的美女，努力揣想她们当年如何风华正茂…

…如果不是事先听友人说明，此刻我也未必能发现那些残花。

花朵开时，如敲锣如打鼓，腾腾烈烈，声震数里，你想不发现也难。

但花朵一旦萎谢，则枝柯间忽然幽冥如墓地，你只能从模糊的字迹里去辨认昔日的王侯将相、才子佳人。

此时此刻，说不憾恨是假的，我与这一山昙花，还未见面，就已诀别。

但对这种憾恨我却早已经“习惯”了，人本来就不是有权利看到每一道彩虹的。

王羲之的兰亭雅集我没赶上，李白宴于春夜桃李园我也没赶上……就算我能逆时光隧道赶回一千多年去参加，他们也必然因为我的女性身份而将我峻拒门外。

是啊，不是所有的好事都是我可以碰上的，哥伦布去新大陆没带我同行，莎士比亚《李尔王》的首演日我没接到招待券，而地球的启动典礼上帝也没让我剪彩……反正，是好事，而被我错过的，可多着哪！

这一山白灿灿的昙花又算什么！

我呆呆站在山前，久久不忍离去，这一山残花虽成往事，但面对它却可以容我驰无穷之想象，想一周前的某个深夜，满山花开如素烛千盏，整座山燃烧如月下的烛台，那夜可有人是知花之人？

可有心想惜香之心？

凡眼睛无福看见的，只好用想象去追踪揣摩；凡鼻子不及嗅闻的，只好用想象去填充臆测；凡手指无缘接触的，也只得用想象去弥补假设——想象使我们无远弗届。

我曾淡忘无数亲眼目睹的美景，反而牢牢记住了夏威夷岛上不曾见识过的一山昙花。

这世间，究竟什么才叫拥有呢？

<<意林书香典藏馆>>

媒体关注与评论

人在其中，必以心灵徜徉其间，品其味，会其意，享受之中受至憾动与启迪，受益无穷。

——当代著名作家 冯骥才 人生中如有心灵鸡汤，自然是最好不过了。

在我看来，《意林》正有如人生的一碗心灵鸡汤。

——当代著名作家 方方 人生由无数细微感受所组成。

《意林》能帮助我们丰富人生。

——当代经济学家 茅于軾 美文华章，犹如音乐，余音绕梁。

奇思妙想，梦笔生花，会意处可浮一大白！

——当代著名作家 莫言 意趣、意味、意象、意念、意义……使人们由存活变成了生命，使我们能够有头有脑和有心有肺。

——当代著名作家 韩少功 精短、智慧和隽永，像一条活泼而饱满的溪流，挡住了喧嚣、浮躁和沙尘，滋润着读者的心性，使其净了，静了，深了，活了…… ——当代著名作家 蒋子龙

编辑推荐

激励亿万人的百年故事经典
· 圆满性情

滋养身心灵的丰富人间食粮

滋养心灵 · 开启智慧 · 强大内心

<<意林书香典藏馆>>

名人推荐

人在其中，必以心灵徜徉其间，品其味，会其意，享受之中受到感动与启迪，受益无穷。

——当代著名作家 冯骥才 人生中如有心灵鸡汤，自然是最好不过了。

在我看来，《意林》正有如人生的一碗心灵鸡汤。

——当代著名作家 方方 人生由无数细微感受所组成。

《意林》能帮助我们丰富人生。

——当代经济学家 茅于軾 美文华章，犹如音乐，余音绕梁。

奇思妙想，梦笔生花，会意处可浮一大白！

——当代著名作家 莫言 意趣、意味、意象、意念、意义……使人们由存活变成了生命，使我们能够有头有脑和有心有肺。

——当代著名作家 韩少功 精短、智慧和隽永，像一条活泼而饱满的溪流，挡住了喧嚣、浮躁和沙尘，滋润着读者的心性，使其净了，静了，深了，活了…… ——当代著名作家 蒋子龙

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>