



成功书架
SUCCESS
BOOKSHELF

06

心灵鸡汤

——调整心态，做最好的自己

CHICKEN SOUP
FOR YOUR SOUL

/ 谭小娟 编著 /

云南出版集团公司 云南教育出版社



成功书架

SUCCESS BOOKSHELF

心灵鸡汤

——调整心态，做最好的自己

CHICKEN SOUP
FOR YOUR SOUL
LOK IONK ZONK

云南出版集团公司 云南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤 / 谭小娟编著. —昆明: 云南教育出版社,

2008.1

(成功书架: 6)

ISBN 978-7-5415-3389-1

I. 心… II. 谭… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第001257号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)
WWW.TANGMARK.COM

策划编辑 任月圆 谭小娟 装帧设计 黄资喻

插图绘制 程 功 排版制作 王江妹 秦东雪

成功书架 06

心灵鸡汤——调整心态，做最好的自己

谭小娟 编著

出版人 李安泰

责任编辑 张藜铎 徐慧卉

责任印制 兰恩威

出 版 云南出版集团公司 云南教育出版社

社 址 昆明市环城西路609号

经 销 全国新华书店

印 刷 北京振兴华印刷有限公司

版 次 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

开 本 750×980 1/32

印 张 10

字 数 220千字

书 号 ISBN 978-7-5415-3389-1

定 价 12.90元



Foreword 前言

你无法决定天气，但能够改变心情；你无法选择出身，但能够掌控命运。

博格斯是著名的NBA篮球明星。他身高仅1.60米，是其在的夏洛特黄蜂队最矮的球员，也是NBA中最矮的球星。有人提出质疑：他只有1.60米的身高，能打好职业球赛吗？博格斯自信地说：“别人说我矮，反而成了我的动力。我偏要证明矮个子也能做成大事情。”在各个赛场上，人们看到的博格斯就像个“地滚虎”，从下方来的球有百分之九十都被他抢断，个子矮反而成了他飞速运球过人的有利条件。一份杂志专门为他撰文，说他个人技术好，发挥了矮个子重心低的优势，成为一名使对手害怕的断球能手。“夏洛特的成功在于博格斯的矮”，不知是谁喊出了这样的口号，但许多人都赞同这一说法。很多广告商也推出了“矮球星”的照片，上面是博格斯淳朴的微笑。他还多次被评为该队的最佳球员，成了人人皆知的大明星。

博格斯的说明：我们的命运掌握在自己手里，能帮助你，只有你自己。自信的力量源于心灵深处，把别人的不屑和歧视当作前进的动力，你就能把黑色的绝望转化成绿色的希望。

好莱坞巨星麦当娜曾说过这样一段话：当年与西恩潘的婚姻，浪费了一整年的时间；与喜剧演员班哈特争女儿而翻脸，两年的友情算是空白；后来演过大烂片《赤裸惊情》，这一年

也没有意义；在出演《狄克崔西》时与华伦比提传出恋爱谣言，又浪费了一年的生命。相信惊世骇俗的麦当娜在说这些话时，也对岁月的逝去有无限惋惜吧！

生命只有一次，怎么度过是自己的事。太在乎别人的看法，必定会背负沉重的压力。换个角度看人生，命运就全在你手里。就像法国思想家蒙田说的：“我宁愿有一个短促的老年，也不愿在尚未进入老年期时就老了。”

我们成长的历史，就是心灵跋涉的历史。时间久了，难免被蒙上灰尘。给心灵洗个澡吧，让我们摒弃内心的杂念，给灵魂喘息的机会；给心灵洗个澡吧，让我们换个心态过人生；给心灵洗个澡吧，让我们重返自在清爽的世界……

本书用大量经典的、智慧的故事来展现生活中的方方面面，并且每个故事后都附有一道点睛之笔，它们将为您提供生活的智慧。

当您面临挑战、遭遇挫折和感到无望之时，翻翻书本它将给您以力量，让您重拾信心，勇敢地去追求梦想和憧憬未来。本书会成为您的良师益友，为您的生活点亮一盏明灯，并助您踏上坦荡的命运之途！

编 者

Foreword





Contents

目录

▶ 第一辑 好命不如好心态	1	竭尽全力	40
心态决定命运	1	命运在手	41
拒绝接受	3	播种成功	42
挑战噩运	4	敢于冒险	44
勇敢面对挫折	5	他救不如自救	46
天生我材必有用	6	不留退路	47
希望击退了死神	9	挣脱束缚	49
“走”出奇迹	11	做得比别人好	51
独一无二	12	一分耕耘，一分收获	52
改变态度	14	逆境“突围”	54
“复明”的药方	15	认清自己	56
缺憾之美	16	为人生埋单	57
你最优秀	18	不轻言放弃	59
生活如品茶	19	“魔洞”的考验	62
留一条路给别人	21		
等待的幸福	23	▶ 第三辑 突破心中的障碍	64
沙漠繁星	25	突破心障	64
爱这一“家”	27	征服自己	65
幸运车票	28	自信的动力	67
为梦想打工	30	摒弃消极	68
成功的窍门	33	变出自由	70
		只管去做	73
▶ 第二辑 命运靠自己扭转	35	情势不利也要上	74
从不相信命运	35	别把自己看得太重要	76
六年外卖	37	别束缚思维	77
偷羊的圣徒	39	经验需要突破	79





Contents

目录

放弃愚昧的固执	80	争气的活着	123
解脱烦恼	82		
将梦想进行到底	84	第五辑 抱怨不如行动	125
放低姿态	86	抱怨不如行动	125
发挥优势	88	境由心生	127
阻碍人生的1厘米	90	跨出“圈子”	129
身价自定	92	等，不是办法	130
担心不起任何作用	94	苦恼不如行动	133
突破思维定势	96	用脑子解决问题	134
成功并不难	98	充耳不闻	136
大地铺革和双脚裹皮	99	只要你愿意想办法	137
		目标要切实可行	139
第四辑 生气不如争气	101	发财始于励志	142
排解怒气	101	潜能无限	144
多些阳光	103	机遇在于把握	146
善待逆境	105	急中生智	148
淘汰昨天的自己	106	先买张彩票	150
气则伤身	107	砍树还是修枝	152
迎向风雨	110	抓住机会	154
为他人喝彩	111	多垫块“砖头”	156
再来一次	113		
气度决定高度	114	第六辑 无忧是一种选择	159
坚持对的	116	抛开烦恼	159
在竞争中成长	117	不空所以不灵	160
清理“垃圾”情绪	120	只能给一半	162
你没有责任吗	122	病由心生	163





Contents

目录

“意外”损失	164	靠自己	207
美在心中	166	尽最大努力	209
往好处想	167	谁都不会拥有太多	210
悲喜两重天	168	生活无偏爱	211
能舍才能得	169	潮落之后会潮涨	213
都是百万富翁	173	碎镜变“钻石”	214
倾听心声	175	别太在意误会	216
工作着是美丽的	176		
一生最重要的时光	179	第八辑 不与自己对抗	218
时刻保持好心情	180	赶走苦闷	218
永远乐观	182	不因得失而喜悲	219
把自己当别人	184	超越痛苦	221
珍惜拥有	187	勇敢开创新生活	223
只想你能做的事	188	接受自己	224
		别让情绪左右	227
第七辑 在困境中保持微笑	191	找到位置	229
人生的调味品	191	属于自己的芳香	230
别为打碎的陶罐哭泣	192	忘掉自己的缺陷	232
在绝望中抓住快乐	194	对上帝的请求	233
坦然面对不幸	195	自信的力量	235
危机尽头	197	生活从来也不完美	237
贫穷是你的起点	199	听听别人怎么说	238
面对逆境像咖啡	200	正确对待别人的评价	240
如何面对才重要	202	正确审视自己	242
命运的锤炼	204	有谁看到“盒子枪”	243
在绝望中站起	206	和死亡赛跑	245





Contents

目录

▶ 第九辑 把快乐找回生活	248	这也会过去	286
宽容与爱	248	生活要精致	288
身边的幸福	249	生活艺术	290
眼前的幸福	251	读书的快乐	291
幸福需要体会	254	最后的话	293
善于给予	256	奉献的回报	295
展开笑颜	258	父亲的磨蹭	296
适可而止	259	点点滴滴的欢笑	299
心灵的“施舍”	261	生命需要什么	300
幸福在心中	262	真正的宁静	302
从最近的地方寻求快乐	262	自然的文字	304
用心去看到美	264	不同的菜单	305
表达美好	265	担心无用	306
宽容使人快乐	267	钓翁之意不在鱼	308
宽容赢得人心	269		
自得其乐	272		
重拾快乐	274		
▶ 第十辑 享受不一样的生活	276		
让灵魂赶上	276		
轻松前行	278		
简单地生活	279		
无压一身轻	281		
更大的损失	282		
付出的快乐	284		
珍惜每一天	285		



第一辑 好命不如好心态

两个人从监牢的铁窗里望出去，一个人只看到了泥土，而另一个人却看到了满天的繁星。



心态决定命运



我国著名作家周国平先生曾写过这样一个故事：

一位年轻的少妇因对生活失去了信心想投河自尽，恰被一位年迈的老艄公救起。

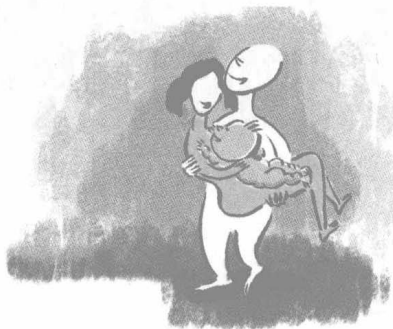
老艄公问少妇：“你这么年轻，今后的路还很长，为何自寻短见呢？”

少妇流着眼泪说：“我实在太不幸了，刚结婚两年，丈夫就狠心地抛弃了我；本想和唯一的孩子相依为命地生活，可他前不久也病死了。你说，我一个人活着还有什么意思？”

听了少妇的哭诉，老艄公又问：“那结婚前你生活得如何？”

回想起两年前的生活，少妇的脸上露出了一丝微笑。她说：“结婚前我无忧无虑，过得快乐极了！”

“那时你有丈夫和孩子吗？”



积极乐观地看待人生，世界也会变得明亮起来。

“当然没有！”

“既然如此，你又何必如此地悲伤呢？现在的你不过是被命运之船送回到两年前罢了！”

听老艄公这么一说，少妇的心结马上解开了。

她愉快地告别老艄公，开始了新的生活！两年后，她又找到了一个爱她的人，并且有了孩子。

其实，对生活的看法是会随着心态的改变而转变的。如果一个人能以乐观、积极的心态看待自己的生活，那他就会看到生活中的阳光；反之，他看到的只会是不幸和悲伤。

正如美国心理学家威廉·詹姆斯所说：“我们这一代人最重大的发现是——人能改变心态，从而改变自己的一生。”

心灵感悟

生命之帆不会永远顺风顺水，一时的苦难和挫折在所难免。用乐观、积极的心态重新审视您的人生吧，您会发现：只要心灵充满阳光，世界就会变得阳光明媚！

心灵拂尘：心态是命运的控制塔，心态决定我们的一生。

拒绝接受



从前有个叫吴智的人，不知为什么很讨厌僧人，可他有一次出远门恰好碰到了一位老和尚，因为要往同一个地方去，两人就相伴而行。一路上，吴智用尽各种方法讥讽、嘲笑老和尚，但老和尚好像没听见似的，对吴智的侮辱根本无动于衷。

快到目的地了，老和尚对吴智说：“假如有人送你一份礼物，可是你拒绝接受，那么这份礼物将属于谁呢？”

吴智很快回答道：“当然属于那个送礼的人了。”

老和尚微微一笑，说：“很好，如果我不接受这一路上你对我的辱骂，那你就是在骂自己了！”

吴智一下子变得面红耳赤，灰溜溜地逃跑了。

其实，只要我们拥有健康的心灵和判断是非善恶的准绳，不管别人怎么说都影响不了我们的情绪，更左右不了我们的生活。

心灵感悟

生活犹如一张无边的网，充满着剪不断、理还乱的事。健康的心灵恰似一道无形的屏障，为我们阻隔生活中的纷纷扰扰，让我们轻松向前。

挑战噩运



清末时，梨园中有三位赫赫有名的艺人，人称“梨园三怪”。他们分别是哑巴王益芬、瞎子双阔亭、跛子孟鸿寿。

先来说一说哑巴王益芬。他生下来就不会说话，但却是个有心人。平日里看到父母演戏，他就在一旁悄悄模仿，将一招一式默默记在心里，然后起早贪黑地练习。虽然遇到了许多常人意想不到的困难，但他仍然坚持不懈。后来他一鸣惊人，成为梨园中声名远扬的大师。

再说瞎子双阔亭。他自小拜名师学艺，可后来不幸因疾失明，成了盲人。但他并没有因此自暴自弃，而是更加勤奋、刻苦地学习技艺，最终成了一名演技精湛的武生。据说，他在台下走路时需要别人搀扶，可一上台表

演却寸步不乱，武艺超群，观众根本看不出他是个盲人。

还有跛子孟鸿寿。他自幼身患软骨病，走起路来东倒西歪，根本无法保持身体平衡。但他扬长避短，勤学苦



不屈服于命运，就能掌握命运。

练，终于成了一代丑角大师。

“梨园三怪”虽然身有疾患，但他们并没有向命运屈服，而是凭借坚定的信念，勇敢地和命运做斗争，最终获得了成功。

心灵感悟

不管我们的生命多么卑微，不管生活给予我们的资源多么匮乏，只要信念不灭、执着依旧，就能让平凡的生命绽放出美丽的花朵！

勇敢面对挫折



曾经听人讲过这样一个笑话：

一个年轻的司机驾车行驶在漆黑无人的小路上，突然汽车出故障不能行驶了。当司机准备修车时，却发现自己没带千斤顶。这时，他看见远处有灯光。于是，他急急忙忙地向灯光走去。走着走着，他却变得越来越不安：万一没人开门怎么办？万一没有千斤顶怎么办？即使有千斤顶，万一主人不肯借怎么办？

年轻的司机越想越心烦。

当农舍的主人热情地打开门时，出人意料的事情发生了，司机居然一拳向开门人打过去，嘴里高声喊道：

心灵拂尘：心态决定命运，用积极乐观的心态去拥抱生活，就会发现生活的美好。

“吝啬鬼，让你那糟糕的千斤顶见鬼去吧！”

听完这个笑话，许多人都会捧腹大笑。然而笑声过后，您是否能从这个小故事中悟出一些人生道理呢？

当困难和挫折向我们袭来时，如果我们能以积极的心态勇敢地面对，或许能转败为胜，取得意想不到的收获；但如果只是一味地悲观、失望，那么幸运之神也会离我们而去。

心灵感悟

心态决定命运，这句话一点儿不假。以悲观、消极的心态面对人生，得到的只会是失败和忧伤；只有以乐观、积极的心态努力生活的人，才会得到幸运之神的垂爱。

天生我材必有用



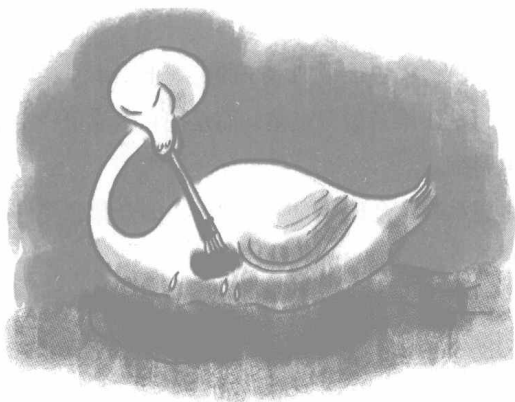
很久以前，在一个山坡上，长着三棵小树，正做着长大后的梦。

第一棵望着夜晚的繁星说：“我想变成一个藏宝箱，装满宝石。所有的宝石都能在我这儿找到！”

第二棵看着流往大海的小溪说：“我想变成坚船，游于四海，让许多强大的国王都喜欢我的坚固！”

第三棵俯视着山谷下面小镇上来往的男女说：“我

心灵拂尘：如果不主动打开心灵的大门，又怎能打破生命的格局呢？



一个人只要坚定理想，并为之努力，总有一天上帝会满足他的愿望。

要长得至高至大，使所有的人看我时，都以为在看着上天，想到神的伟大！”

不知过了多少年，阳光照耀，雨露滋润，三棵小树都长大了。

一天，伐木者们造访这个山坡。

第一个伐木者一眼就看中了第一棵树，于是在砍伐声中，第一棵树倒下了。

第一棵树还在想着：我就要变成一只精致的藏宝箱了，财富都将滚滚而来。

第二个伐木者一眼就看中了第二棵树，于是在砍伐声中，第二棵树倒下了。

第二棵树还在想：游玩四海的梦快实现了，许多国王一定喜欢和我呆在一起。

第三个伐木者一眼就看中了第三棵树，于是在砍伐声中，第三棵树倒下了。

第一棵树很快被带到木匠的工地上。木匠见到后很高兴，但他不准备做藏宝箱，而是把它做成一个喂动物用的料槽。

本想承载黄金珠宝的第一棵树，如今却遭受许多动物的踩挤。

第二棵树被带到了造船厂，但是它只被造成了一艘简单的渔船，而不是坚固的大船。由于太脆弱，在河流上航行都不适合。所以它被拖进一个湖里，整天装着臭气熏天的死鱼。

第三棵树被砍成一段一段的，放在木材堆里。这让它内心十分困惑：为什么会这样啊？我曾经的誓愿是长到天顶，显出神的高大来。

许多年过去，三棵树几乎都忘了自己的誓愿。

有一天夜晚，星光照射到这个料槽上，一位少妇把婴儿放在里面。

她的丈夫小声地说：“我想再给他做一个摇篮。”

婴儿的母亲捏了捏他的手说：“马槽很美。”

一瞬间，第一棵树明白过来，它承载着世上最贵重的财宝。

另一天晚上，一位疲惫不堪的旅客走上那艘旧渔船。平静的湖面上，旅客睡着了。但是不久有风暴来袭，这艘船抵挡不住，快要散架了。

心灵拂尘：每一次失败都是有价值的，不要把它当成绝然的失败与一无所获。