

Selections
of
Ten Years



心灵鸡汤

风靡世界的心灵经典，塑造完美自我的人生指南！

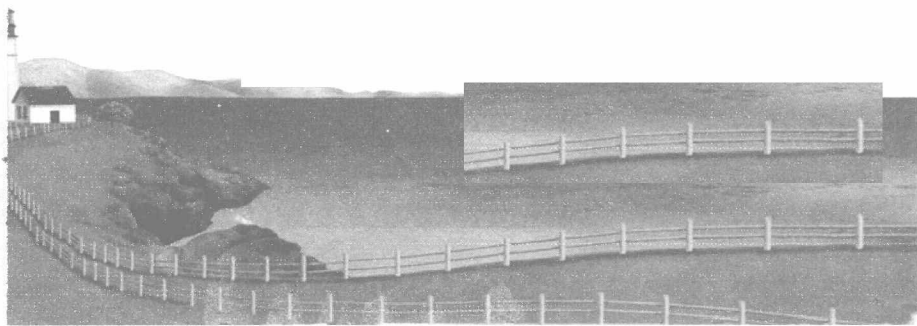
十年精选

心灵需要的不是饕餮大餐，
而是一份有爱、有梦想的甜美鸡汤。
以为自己需要很多很多，
其实，你会发现，
幸福的生活来自简单的快乐，
来自人与人之间的感动。



汕头大学出版社

丛星
威汉
◎
绘编
图著



心灵鸡汤

十年精选

汕頭大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤十年精选/星汉编著.-汕头: 汕头大学出版社, 2009.01

ISBN 978-7-81120-568-8

I. 心… II. 星… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821.49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第158499号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

心灵鸡汤十年精选

编 著: 星 汉

责任编辑: 胡开祥 孟繁强

封面设计: 王 勇 思想工社

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次印刷

定 价: 45.00元

ISBN 978-7-81120-568-8

责任技编: 姚健燕

排版制作: 思想工社

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 31

字 数: 310千字

发行 / 广州发行中心

通讯地址 / 广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848

传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



给心灵的鸡汤，给自己的幸福

这个时代是人人面临压力的时代，社会的飞速发展和变革，给身在其中的每一个人都带来了无数机遇和挑战。我们拥有更多的物质财富和享受，接受更多的感官刺激，却渐渐忘记快乐是什么感觉。我们通过各种不同的方式寻找着心灵的宁静和幸福，努力倾听内心深处的声音。其实，心灵的需要往往很简单、很平常，它难以消化塞满欲望的饕餮大餐，而只需要一碗香浓的鸡汤。

对很多读过、品尝过“心灵鸡汤”的人来说，“心灵鸡汤”已经成为了一种生活态度，一种对生活充满热情、努力向上并享受幸福的态度。“心灵鸡汤”在不知不觉之中感动了很多，影响了很多。“心灵鸡汤”虽然只是涓涓细流，但却一直滋润着我们的心田，让我们相信：

真正的人生需要梦想，有梦想谁都了不起，所以我们要放飞梦想。每一个追求自己梦想的人其实都是自己的英雄，不要做成功者的模仿者，做你自己。要成功，必然有对手、有竞争，学会享受竞争，让对手帮你约会成功。无论有成功路上有多少困难，应当牢记：人生靠自己。靠自己，

先要相信自己，走向自信才能抓住机遇，为人生增添最绚烂的颜色，让自己散发出生命之光。

实际上，人最缺少也最渴望的还是简单的幸福，这种幸福和财富、权力无关，它来自人与人之间的爱。我们常说大爱无声，每个人都是在爱中成长，父母的爱，朋友的爱，还有最让我们心动的纯爱之爱。领略生活真谛，从体味亲人的爱开始，一点一滴地还原生活，最终才能回归心灵。只要你勇于尝试，懂得珍惜，就一定能获得幸福，在为幸福而战的人生战场上，胜负由你。

十七个有关生命的主题，十七个改变生活的关键词，让我们对幸福有了更深的体会，对成功有了更深的理解。《心灵鸡汤十年精选》汇聚了十年心灵智慧的精华，堪称目前最全面、最丰富、最经典、最权威的版本。相信其中的每一个故事、每一种心情、每一份体会，都能为你带来对人生新的体验。希望《心灵鸡汤十年精选》能够为你的生活打开一扇希望的门，让心灵的宁静和幸福一直伴随你。

第一章

有梦想谁都了不起

有梦想才是真正意义上的人生，它是我们生活的动力！梦想，能给我们指明前进的方向，能帮助我们跨越重重困难，让我们实现一个个愿望！如今的社会，没有梦想将无法立足。

一个有追求的人，可以把“梦”做得高些。虽然开始时是梦想，但只要不停地做，不轻易放弃，有梦想谁都可以了不起。

< 心在哪里，财富就在哪里 >>4

< 野心是生命的动力 >>7

< 我要当老板 >>10

< 不能让心灵失败 >>13

< 灵感青睐会思考的头脑 >>15

< 坚持的丰厚回报 >>18

< 上帝会帮助你 >>20

< 人生中的如果 >>22

< 点燃一盏希望的明灯 >>25

< 没有谁能阻挡你追寻梦想的路 >>6

< 点滴就是大海 >>9

< 人生的绿灯总会为你亮起 >>11

< 财富就在自己手中 >>14

< 令人得益的社交 >>17

< 失误带来的收益 >>19

< 一次有益的谈话 >>21

< 梦想构造生活 >>23

< 成功的失败者 >>26

第二章

每个人都是自己的英雄

只要对自己充满自信，就会精力充沛，豪情万丈，活得有滋有味；如果自认为胸无大志，自暴自弃，又怎么会有所成就呢？

在人生这场大戏中，做主角还是配角关键就在于自己的选择。每个人都是自己人生的主角，没有谁可以改变你的人生。不要相信命运的安排，更不要迷信上帝的眷顾，你就是自己的命运之神，你就是自己的大英雄。

< 我的人生我做主 >>30

< 你比想象中还要优秀 >>33

< 在做和学中认识自己 >>35

< 别让旁人决定你的一生 >>38

< 自卑者注定与成功无缘 >>41

< 下一个轮到你讲了 >>43

< 主角就是你自己 >>32

< 找准自己的人生起点 >>34

< 劣势也会变成独特优势 >>36

< 认清自己做自己 >>39

< 唯有自己能打败自己 >>42

< 学会每天淘汰自己 >>44

< 自制能力分数是多少 >>45

< 坎坷中炼就精彩的人生 >>46

< 敢于砸破自己的饭碗 >>48

第三章

对手，实现梦想的另一只手

鲑鱼被放进沙丁鱼箱后，由于没有同伴而紧张地四处游动；沙丁鱼们也提高了警惕，不断地游来游去躲避鲑鱼。因此整个鱼箱有了充足的氧气，沙丁鱼都活了下来。这就是著名的“鲑鱼效应”。

“鲑鱼效应”的道理非常简单，即一个人如果没有对手，那么自己也不会强大，甚至连生存都会成为问题。感谢对手，他们是我们实现梦想的另一只手。

< 向你的对手道声感谢 >>52

< 你也需要唱反调的人 >>54

< 要正确看待他人的成功 >>55

< 生气是拿别人的错误惩罚自己 >>56

< 请握住我的手 >>57

< 讨厌我就是敌人？ >>58

< 请给对手掌声 >>59

< 在自己的脸上“点灯” >>60

< 其实，对手更是朋友 >>61

< 可怕的不是跌倒 >>63

< 多为对方留一点余地 >>64

< 面对错误才能进步 >>65

< 没有对手就没有发展 >>66

< 人一定要走出习惯的牢笼 >>67

< 直面内在的敌人 >>68

< 放下架子试试看 >>69

< 在心间播种一粒“克拉” >>70

< 生存游戏 >>72

< 与恶人共舞 >>74

第四章

你就是你想成为的那个人

每个人在心中都有一个英雄，那是理想中的自己，是成功的自己。其实，人人都是冠军的材料，只要有足够热烈的愿望，并付诸实际行动，你就能摆脱平庸，走向成功。

因此，在人的一生当中，只要我们能有一颗积极的心去面对一切，并不断努力，每个人就都是自己想成为的那个冠军。

< 你生来就是冠军 >>78

< 成功就在下一次 >>79

< 从身边的小事做起 >>80

< 还是做自己好 >>81

- < 总统是怎么炼成的 >>82
- < 稻草富翁 >>85
- < 你不是我想象中的老板 >>89
- < 你就是百万富翁 >>91
- < 昂首走出失败的阴霾 >>94
- < 偏执的成功者 >>97
- < 你做得很好 >>101
- < 出手迅捷是成功的秘诀 >>83
- < 成名在 101 岁 >>87
- < 信心是职场生存的底线 >>90
- < 寻找适合自己的鞋子 >>93
- < 只贷 1 美元 >>95
- < 把苦难视为上帝的礼物 >>99
- < 点子就是金钱 >>103

第五章

做自己人生的设计师

人生不是百米短跑，它是一场马拉松比赛，最后获胜的通常都是那些能够把快慢节奏牢牢掌握在自己手中的人。人生的成败得失完全取决于自己，你的目标有多远大，又如何向着目标前行，都决定着你的长度和高度。

做自己人生的设计师，才不会受外界的左右，也不会因为没有为自己规划蓝图而失去奋斗的目标。

- < 加长自己的起跑线 >>108
- < 学会对自己说“不要紧” >>111
- < 负重才不会被打翻 >>114
- < 新鲜人成功 6 招 >>117
- < 退一步真的就会海阔天空 >>120
- < 你是千里马，但你还得叫 >>122
- < 努力了就会有希望 >>125
- < 勿以“钱”小而不赚 >>127
- < 邮差的花儿 >>130
- < 站对位置 >>132
- < 调整自己手中的杯子 >>110
- < 成功需要你的智慧 >>113
- < 做自己人生的设计师 >>115
- < 人生不需要太多的行李 >>118
- < 不要寄希望于下一次 >>121
- < 做好身边的小事 >>123
- < 有时慢跑才能达到终点 >>126
- < 彩虹总出现在风雨后 >>128
- < 看清真相 >>131

第六章

美与丑只隔一层薄薄的纸

人生没有绝对的完美，表面的美与丑其实并没有明显的差别，只有内在的本质方能看出分别。正如气球能不能升空，并不在于它的颜色，而是由里面的气决定的。只要充满了气，不管是什么颜色，气球都可以升空。

人也一样，一个人能不能成功跟他的相貌肤色都是没有关系的，只要有获取成功的勇气和智慧，同样可以成功。

< 我并不比你矮 >>136

< 身体缺陷并不能阻挡成功 >>140

< 有些缺陷你不必太在意 >>142

< 愿世世为矮人 >>145

< 爱永远是开不败的美丽 >>149

< 缺陷往往就是优势 >>151

< 豁达能让心灵保持明亮 >>154

< 口吃的经理人 >>156

< 跌倒常在优势上 >>159

< 和总统做一笔小生意 >>161

< 你的侧影好美 >>138

< 黑气球同样会飞起来 >>141

< 不完美也是一种美 >>144

< 认识到自己的好 >>147

< 你想什么时候比赛 >>150

< 时刻敲响你的进军鼓 >>153

< 沙子与珍珠 >>155

< 原谅自己的缺陷 >>157

< 缺憾是另一种完美 >>160

第七章

机遇就在你的左手边

左手机遇，右手成功。机遇是人生成功的关键，机遇就藏在我们前进的路上，距你只有一步之遥，它对任何人都是平等的，能不能抓住它，主动权在你自己的手里。但机遇稍纵即逝，若不能及时地抓住它，它就会立刻离你而去。

抓住身边的机遇，它会帮助你在苦苦跋涉中来一次人生的飞跃，让你目睹成功女神的微笑。

< 机会只眷顾满怀希望的人 >>164

< 成功要靠自己把握 >>166

< 失败也是新的起点 >>170

< 寻找灯光的福勒 >>173

< 把困难当成机遇 >>176

< 意料之外 >>180

< 不要让机遇悄悄溜走 >>165

< 目光一定要看得长远 >>168

< 人生需要再坚持一点勇气 >>171

< 伸出手抓住属于你的机会 >>175

< 没有风险也就没有机会 >>178

< 留意身边的风景 >>181

- < 把木梳卖给和尚 >>182
- < 做事讲方法才有高效率 >>184
- < 每天都是崭新的开始 >>185
- < 跳出不如意的怪圈 >>186
- < 人生总有两个机会 >>187
- < 不幸也是一种成功的机会 >>188
- < 将错就错的智慧 >>189
- < 打开你心中的那扇门 >>190

第八章

活着是一件美好的事情

活着也是一种幸运，不为昨天的失意而感到悔恨，不为今天的失落而感到烦恼，更不为明朝的得失而心有忧愁，面对生活，气定神闲，才能真正快乐的享受生命中的每一天。

生命只有一次，珍惜生命的一分一秒，因为它们将一去不复返；真心对待生命的每一分一秒，因为它们是无价之宝！

- < 生命的热忱 >>194
- < 为自己开一扇窗 >>196
- < 生命中的最后一天 >>198
- < 推己及人 >>200
- < 每个生命都有其独特的价值 >>201
- < 你要支配自己的命运 >>203
- < 生存还是毁灭 >>204
- < 苦难也是一笔宝贵的财富 >>205
- < 破釜沉舟才有出路 >>207
- < 论命运 >>209
- < 松一松生命的发条 >>211

第九章

推开幸福那扇门

幸福本身就是简单的，譬如在口渴时遇到一潭泉水，在寒冷时找到一缕温暖的阳光，但如果我们的心灵不再简单，你要计算找到泉水需要多远，你要细算等到阳光需要多久，幸福距你就越来越远了。

其实，幸福距你很近，只要你的心灵不复杂；得到幸福很容易，只需要你有一颗简单的心。

- < 幸福是一种习惯 >>216
- < 快乐总在放弃后 >>217
- < 后院的金币 >>218
- < 幸福是什么 >>219
- < 良心的微笑 >>221
- < 因为我们是朋友 >>222
- < 找寻属于自己的幸福 >>224
- < 错出一段美丽来 >>225

- < 没有什么不可以改变 >>227
- < 错过的生日 >>228
- < 幸福的秘密 >>229
- < 学会与人分享 >>230
- < 请记住特殊的日期 >>231
- < 内心的羁绊 >>233
- < 办公室里的垂钓者 >>234
- < 彩色土豆泥 >>236
- < 同情百万富翁 >>237



第十章

有一种力量叫感动

父母之爱，朴素真挚，简单厚重，让我们感受有爱不觉天涯远；师生之情，天高地远，恩重如山，让我们感动至今一生受益；朋友之谊，嘘寒问暖，相互扶助，让我们体味人间真爱感受世间温情……大爱无声，真爱无言，在爱的包围中我们收获感动。

感动，是一种幸福，更有一股源自爱的生命的力量，它同样是我们收获成功人生的原动力。

- < 从爱到爱的距离 >>240
- < 让时间来理解爱吧 >>244
- < 母爱可以创造奇迹 >>246
- < 请为我守住这个秘密 >>248
- < 生命的时钟 >>250
- < 父爱没有力学 >>252
- < 父爱的力量 >>254
- < 我终于读懂了您 >>256
- < 那一年，面包飘香 >>258
- < 人人都有一个家 >>260
- < 多一句赞美 >>261
- < 一瓶水打败对手 >>263
- < 爱的真谛 >>265
- < 谁是你心中的佛 >>266
- < 及时表达你的爱 >>267
- < 真正的爱不是那样的 >>269
- < 他让我学会飞翔 >>271
- < 一杯牛奶的力量 >>274
- < 亲亲那个姐姐 >>275
- < 六个馒头 >>276



第十一章

执子之手，与子偕老

手牵着手，眼望着眼：就这样开始了我们的心路历程。那是三月一个洒满月光的夜晚；空气中飘着散沫花香甜的气息；我的长笛孤零零地躺在泥土中，你的花环也没有编好。你我之间的爱单纯得像一支歌，你编织的茉莉花环像一种荣耀，震撼了我的心。

这是一个给予与保留，忽隐忽现的游戏，有些微笑，有些娇羞，还有些甜蜜的无谓的挣扎。

- < 种在心里的爱情 >>280
- < 特殊的表白 >>284
- < 别让婚姻绊倒了爱情 >>287
- < 什么是爱情 >>289
- < 被爱改变 >>292
- < 爱情箴言 >>296
- < 学会奉献才能有爱 >>300
- < 我和叶莉 >>305
- < 完美的恋爱 >>282
- < 浪漫的意义 >>286
- < 爱情琐谈 >>288
- < 致失恋者 >>290
- < 性格和爱情的关系 >>294
- < 请别影响了别人的心情 >>298
- < 一封虾红色的情书 >>301
- < 婚姻需要你准备充分 >>309

第十二章

那些生活教会我们的事儿

英国知名作家萨克雷曾说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”

生活是自然而然的，是充满情趣的，关键就在于我们以何种方式何种态度对待它。如果我们豁达、乐观，即使是在漆黑的夜晚，我们也知道星星仍在闪烁；如果我们具有乐观之心，那么整个世界都是快乐的。

- < 其实生活很简单 >>312
- < 不懂时请保持沉默 >>314
- < 敢于认错也是一种美丽 >>317
- < 世界上最难说的字 >>321
- < 原来这么简单 >>324
- < 懂得生活 >>326
- < 长颈鹿与鹅卵石 >>328
- < 生活不相信眼泪 >>331
- < 蚂蚁的救助 >>335
- < 嫉妒 >>337
- < 起步就有进步 >>339
- < 攀比的后果 >>342
- < 要生活得写意 >>313
- < 生活需要合理分配 >>316
- < 朝三暮四还是朝四暮三 >>319
- < 学会与邻居共处 >>322
- < 弯曲的雪松 >>325
- < 掉进井里的驴子 >>327
- < 生活的此刻 >>329
- < 感谢挫折 >>333
- < 控制好你的脾气 >>336
- < 只怪你没听他的话 >>338
- < 生活需要理解 >>341

第十三章

请留意身边的风景

生活中常有人抱怨，快乐为何总与我擦肩而过？其实，快乐明明就握在你的手里，你却仍然盘算着可能还会有更好的，于是便一直在追寻那些虚无缥缈的美好。如果你懂得欣赏生活中的美，所有的烦恼就会慢慢消失，你会变得平静而快乐。

记住，不要只顾着在人生的路上奔跑，而忽略了身边的美景。

< 旅途处处有美景 >>346

< 最本质的出发点 >>350

< 画外人生 >>352

< 心灵的镜子 >>355

< 我选择活下去 >>357

< 最美丽的山路 >>360

< 自制 >>362

< 放弃的魅力 >>364

< 学会谅解 >>366

< 幸福的天使时光 >>368

< 四个过桥人 >>372

< 欣赏生活中的美 >>348

< 最美的风景就在你的身边 >>351

< 想停的时候就停 >>353

< 别败给悲观的自己 >>356

< 电梯里的镜子 >>359

< 尊重不是强迫得来的 >>361

< 小心身边的陷阱 >>363

< 保持乐观之心 >>365

< 跑出心里的圈子 >>367

< 美妙的大自然 >>371

< 没打算辞职 >>373

第十四章

别给心灵绑上“夹板”

心理学家认为，心灵的美好是对自己的热爱，也是对他人的宽容。快乐的心灵会产生巨大的力量，一种改变命运获得幸福的力量。因此，每个人都要学会给自己的心灵松绑。

一位哲人曾说，只要心灵没有绑上“夹板”，你就不算残疾。的确，健康的心灵有时比健康的身体更重要，用豁达开阔的胸怀，去坦然地面对生活，这样的人生才是精彩的人生。

< 让阳光拐个弯儿 >>376

< 不要轻易拔去杂草 >>381

< 你的烦恼不比别人多 >>384

< 给心理做个“美容” >>387

< 别给心灵绑上“夹板” >>389

< 微笑能给生活带来阳光 >>379

< 把自己放低一点 >>382

< 不要为情绪左右 >>386

< 钻到别人的伞下去躲雨 >>388

< 赞美改变一生 >>391

- < 别让诱惑自己的东西太多 >>392
- < 心中的垃圾 >>394
- < 点燃心烛 >>395
- < 固执的神父 >>396
- < 打开你的心窗 >>397

第十五章

跳出框框才显风光

时下流行这样一个行事原则，思路决定出路。事实正是如此，无论生活，还是工作中有很多事情看起来很难解决，但是实际上解决它们的方法并不太难，根本原因就在于我们有没有主动突破自己的思维定势，跳出传统的思维模式。

成功，其实就是跳出框框这么简单。

- < 别怕遇到麻烦 >>400
- < 打破束缚你的条条框框 >>401
- < 一分钟都不要浪费 >>402
- < 苹果的味道 >>403
- < 从失败中寻找新的希望 >>404
- < 黄金距离三英寸 >>406
- < 跟随自己 >>408
- < 整装上路，要向前走 >>409
- < 跳出框框才显风光 >>410
- < 你在为什么工作 >>411
- < 今天只有一名顾客 >>412
- < 上帝给谁的都不会太多 >>413
- < 天使没腿也能飞 >>415
- < 放弃假设 >>417
- < 从改变自己开始 >>419
- < 学会利用自己的欲望 >>420

第十六章

别忽略了生活中更重要的东西

有很多事业有成的人，他们拥有财富、名誉和权力，但他们的生活似乎并不幸福，而失去了常人生活的乐趣，失去了常人生活的自由，也失去了生命的本真。

在追求财富与成功的道路上，千万别忽略了生活中更重要的东西，比如亲情与爱情，比如身体健康等，懂得珍惜身边的每个人，珍惜人生路上的每个过程，你才能收获幸福与成功的人生。

- < 该停的时候就要停 >>424
- < 比病更可怕的 >>426
- < 芬克斯酒吧 >>427
- < 不要被虚名所累 >>428
- < 在思考中成长 >>429
- < 感激生活中每一根稻草 >>431
- < 10招提升幽默感 >>433
- < 系紧你的鞋带 >>435

要想赢，就不能怕输

每个人都具有充沛的活力，但因为某些压力人们会变得或暴躁，或冷漠，或心灰意冷，而失去了乐观向上的生命斗志。为了避免意志消沉，我们必须培养积极的生活态度，一定要拿得起，放得下。

总而言之，只有输得起的人，才会赢得起；不怕输的人，才有可能成为最后的赢家。

- < 阳光洒在我身上 >>437
 - < 魔鬼钱袋的诱惑 >>439
 - < 抓住今天 >>440
 - < 学会和自己交谈 >>441
 - < 我为快乐而打球 >>443
 - < 注意力也是一种能量 >>445
-
- < 拿得起，还要放得下 >>450
 - < 在内心装一个“罗盘” >>452
 - < 要想赢，就不能怕输 >>454
 - < 向动物学习 >>456
 - < 放弃 >>458
 - < 网，不一定只捕鱼 >>459
 - < 我们只是实在 >>461
 - < 木鸡其实并不呆 >>462
 - < 坚持自己的信仰 >>464
 - < 低调做人，高调做事 >>466
 - < 抑郁症是病，不是灾难 >>467
 - < 一匹马的命运 >>469
 - < 牧羊人与断角羊 >>470
 - < 小教堂的晨祷 >>472
 - < 善说理免争执 >>474
 - < 拖船的智慧 >>475
 - < 让生活充实起来 >>477
 - < 帕帕斯蒂岛上的锁 >>479
 - < 安与患 >>481



