

改 变 千 万 人 命 运 的 心 灵 圣 经

给心灵插上翅膀

*Gei Xinling
Chashang Chibang*

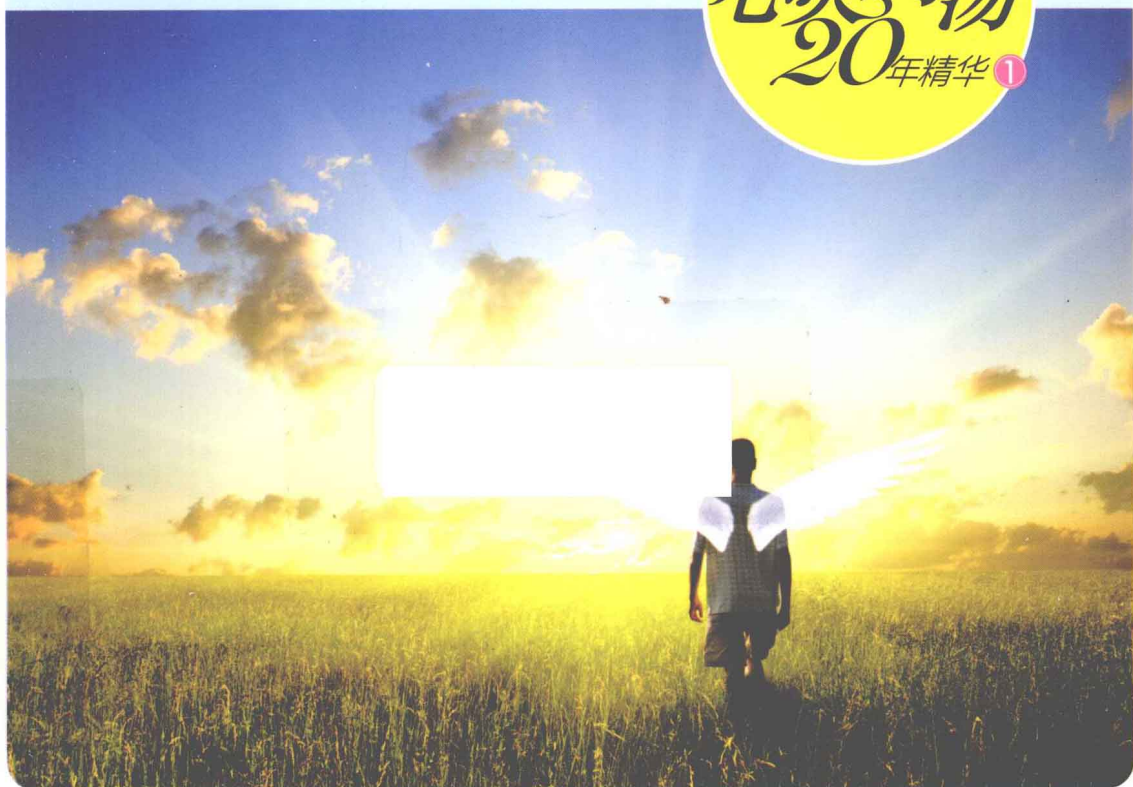
吴伦 林青——主编

享受前所未有的心灵盛宴
获得终身受用的人生智慧

细细品读，回味人生冷暖，
思索生命终极意义；
闭上眼睛，
远离喧嚣世界，找寻心中的那片海。

滋养亿万心灵的畅销经典

心灵鸡汤
20年精华 ①



中国书报出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



给心灵插上翅膀

吴伦
林青
——
+

图书在版编目 (CIP) 数据

给心灵插上翅膀/吴伦, 林青主编. —北京:
中国画报出版社, 2013. 1
(心灵鸡汤 20 年精华 ; 1)
ISBN 978 - 7 - 5146 - 0693 - 5

I. ①给… II. ①吴…②林… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 309645 号

给心灵插上翅膀

出 版 人: 田 辉
编 著 者: 吴 伦 林 青
责 任 编 辑: 罗平峰
出 版 发 行: 中国画报出版社
(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)
电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)
010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)
网 址: <http://www.zghbcbs.com>
电 子 信 箱: cpqh1985@126.com
经 销: 新华书店
海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司
印 刷: 三河市骏杰印刷厂
监 刷: 傅崇桂
开 本: 16 开 (170mm × 240mm)
印 张: 17
版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0693 - 5
定 价: 28.00 元
(版权所有 违者必究)

前言 | Preface

相信大家都看过这样一则广告，大概内容是：人生就像一次旅行，重要的不是目的地，而是旅途中的风景和看风景的心情。

心灵是我们另一双眼睛，它明亮的时候，比眼睛更加明亮、清澈，像水晶一样珍贵；可是它变黑的时候，是世界上最邪恶的东西，它便失去了原有的光彩，不再美丽。

心灵又是一间贮满杂物的货仓，需要不断清扫才能扫除生命中的羁绊和心灵上的负担。打扫心灵就是净化内心的环境：扫掉烦恼，才会留下沉静；扫掉虚荣，才会留下真实；扫掉悲伤，才会留下坚强。只有经常打扫心灵，才能拥有一份宁静超然的心境，才能发挥潜能。生命的难度也就在于此！

当你的心不堪重负的时候，何不暂把一切尘埃拒之门外，给自己寻找一个让灵魂喘息的机会，在冷静的反思中给心灵洗个澡？深夜的凉风可以清醒你的灵魂，而反思中的灵魂可以放松你负重的身心。活得很累的时候，不如找个空间，让心灵片刻地歇息，然后再意气风发地迎接新的挑战。这样，张开双臂拥抱多彩的人生，丰富你的经历，实际上就等于增加了你人生的亮度和厚度！

每一个人成长的历史，都是心灵跋涉的历史。时间久了，心灵难免蒙上些

灰尘。决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个良好的心态，是否懂得在任何情况下都不忘清洗自己的心灵，以便让自己活得更轻松，更自在，更洒脱。

本书以故事为底料，加以哲理的启示。每一篇短文带给你的是一次心灵的悸动，一道顿悟的光芒，一脉沁人心脾的溪水。让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，并获得难以言传的审美愉悦。朋友们，让我们一起走进这本书中，给心灵插上翅膀，放飞心灵，共享心灵丰美的盛宴，提升人生至高的境界吧！

目录 | Contents

Part 1 心灵对话

1. 目标指引人生 02

- 曾经自卑 02
- 乌龟学飞 03
- 虚荣心是导致悲剧的根源 04
- 心中的杂草 05
- 一步一个人生 07
- 动力 07
- 手术费=一杯牛奶 09
- 穿越撒哈拉 11
- 梦想与实干 12
- 最快乐的人是自己 13
- 乌鸦抢骨头 14

2. 和谐才能创造共赢 15

- 谈判专家 15
- 小蔡的抱怨 16

· 冒牌的管家.....	18
· “你没有请求我的帮助”	20
· 总理的台阶.....	21
· 介之推辞禄.....	22
· 小白兔的尾巴.....	23
· 勇于承担责任.....	25
· 嘲笑他人者，终被别人嘲笑	26
· 亲疏有度.....	27
3. 心态成就一切	28
· 培养良好的心态.....	28
· 一个美国兵.....	29
· 天堂在心中.....	30
· 你想幸福，你就会幸福	31
· 淹死的神甫.....	32
· 自由最珍贵.....	33
· 胡萝卜、鸡蛋和咖啡	36
· 快乐的杰里.....	37
· 时时好心情，天天有希望	38
· 担心不如宽心.....	40
4. 学会选择，学会放弃	41
· 如果下降两厘米.....	41
· 圣雄甘地.....	42
· 点金术.....	44
· 施舍的快乐.....	47

· 忘却烦恼就是智慧	48
· 交换	49
· 安于本分	51
· 狮王招亲	52
· 吃人的金子	53

Part 2 成功有约

1. 有追求地活着 56

· 幸福要素	56
· 追求快乐	57
· 善良是快乐的源泉	58
· 国王的儿子	59
· 颜回不仕	60
· 健康的价值	61
· 有梦就有人生	62
· 向矮人推销珍珠	63
· 马和驴子的对话	64
· 看得远一点	65

2. 奋斗才是最快乐的 66

· 上帝给谁的都不会太多	66
· 跌倒后要有爬起来的勇气	67
· 成功只比失败多一次	68
· 蜗牛爬树	70

· 机遇只给有准备的人	71
· 幸福的种子	72
· 偶然与必然	73
· 不要在乎坏运气	75
3. 自己做命运的主人	76
· 自己主宰自己的命运	76
· 今天是最珍贵的	77
· 出售贫穷	78
· 鹰的重生	79
· 大鱼奔大江	81
· 别给心灵绑上“夹板”	82
· 挣脱束缚心灵的锁链	84
· 苦难的礼物	85
· 风险孕育成功	87
· 选定目标果断行动	88
· 最大的危险就是不冒任何风险	89
4. 良好习惯天天见	90
· 一分钟可以做的事情	90
· 贫困但不潦倒	91
· 勇气十足的鸟蛋	92
· 用健康的心态对待财富	94
· 与人为善	95
· 心静，则一切豁然开朗	97
· 凡事要锲而不舍	98

· 性格决定命运.....	99
· 懒惰要不得.....	101
· 打不开的锁.....	102

Part 3 生命巡礼

1. 笑对生命中的苦难..... 106

· 隐藏快乐.....	106
· 心是幸福和快乐的根	107
· 黑暗之后是黎明.....	108
· 伟人就是具有无比决心的普通人	109
· 飞翔的乌龟.....	111
· 厄运面前不低头.....	113
· 锲而不舍，凡事坚持	114
· 风雨过后才能有彩虹	115
· 不要心存侥幸.....	116

2. 可以平凡，绝不平庸

· 平凡创造奇迹.....	118
· 理想成就人生.....	119
· 断绝后路才有生路	121
· 有些事情值得冒险	122
· 做一个负责任的人	124
· 化嘲笑为动力.....	125
· 打工皇后.....	127

- 有压力才有动力.....128
- 守塔人的筹码.....129

3. 自信方能无所不能..... 131

- 藤田的毅力.....131
- 生命不要被保证.....132
- 史泰龙传奇.....133
- 勇敢地做自己的上帝.....134
- 推销大师的小锤.....136
- 没腿的人的启示.....137
- 珍惜自我.....138
- 鸡为什么不会飞.....139

4. 简单的快乐..... 140

- 打盹儿的渔夫.....140
- 乞丐的尊严.....142
- 诚实的价值.....143
- 面试.....144
- 诚实的智慧.....145
- 吃一次亏，积一份德.....146
- 快乐的秘诀.....148
- 玩与表演.....149
- 没有台词的角色.....150

Part 4 社会关注

1. 名人也疯狂.....	154
· 孟非与乐嘉：最闪亮搭档	154
· 李嘉诚的故事.....	156
· 上帝只给了他一只老鼠	158
· 科学家的小老师.....	160
· 宽容	162
· 伟大的启示.....	164
· 这些都不是理由.....	166
 2. 亲情讲义	 168
· 谁是你的佛.....	168
· 盛满碎玻璃的箱子	169
· 梦想与现实.....	171
· 宽容六十载.....	173
· 生活的真谛.....	174
· 不能走路的狗.....	175
· 一份最好的礼物.....	177
· 美金中的爱.....	179
· 苦石竹，香石竹.....	180
· 那些你不知道的大事	182

3. 社会写真 184

- 卑微的善良 184
- 不求回报 186
- 绝境逢生 187
- 诚恳的回报 189
- 热情要适中才好 191
- 温暖的冬之光 192
- 5美元改变两个人 194
- 两元钱的幸福 196
- 脚踏实地地做好每一件事 197

4. 尘世走笔 199

- 舅舅的忠告 199
- 跨越种族的友谊 201
- 诗人的执著 203
- 一堵空白的墙 204
- 祝福的价值 205
- 乞丐的尊严 207
- 做人也要弯腰 209
- 为自己而活 211
- 切莫丧失自我 212

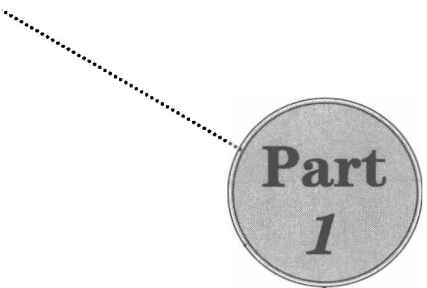
Part 5 文苑博览

1. 幸福左岸	216
· 放飞心中的祝福.....	216
· 爱的奇迹.....	218
· 写在便条上的爱.....	221
· 爱是一种解释.....	222
· 你是站着还是坐着	224
· 老国王的继承人.....	225
· 打翻的鱼缸.....	226
· 真正的施主.....	227
2. 青春风铃	229
· 留作纪念的CD.....	229
· 快乐，触手可及.....	230
· 蚂蚁的幸福你不知道	231
· 不要储蓄勇气.....	233
· 一把木梳.....	234
· 人生如水.....	236
3. 红尘一世	237
· 先发制人.....	237
· 吃亏并不是损失.....	238

- 只与陌生人讲话.....239
- 送伞.....241
- 哭脸和尚与笑脸和尚.....243

4. 漫步文苑..... 244

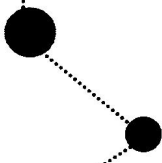
- 上帝掉了一只高跟鞋.....244
- 无价的10美元.....246
- 思想的魔力.....248
- 第11次敲门.....249
- 最后的善良.....250
- 生命如屋.....253
- 成功源于自命不凡.....255
- 一条逃生的鱼.....256



Part 1

心灵对话

每个人的人生道路都不是一帆风顺的，脆弱的心灵会受到各种各样的煎熬。生活的繁琐细节、工作的重重压力、人际关系的错综复杂，使我们的的心灵承受了太多的负累，纯净的心灵蒙上了层层灰尘。如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么不管我们是富甲天下还是位高权重，我们的的心灵都不可能得到片刻的慰藉。在人生的旅途中，总存在着许多让人无法预料的困难和诱惑，这会挫伤我们的自信，扰乱我们的视线和心灵，也会使我们的前途变得迷雾重重、扑朔迷离。生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋养。



1. 目标指引人生

► 曾经自卑

十几年前，他从一个仅有二十多万人口的北方小城考进了北京的大学。上学的第一天，与他邻桌的女同学第一句话就问他：“你从哪里来？”而这个问题正是他最忌讳的，因为在他的逻辑里，出生于小城，就意味着小家子气，没见过世面，肯定被那些来自大城市的同学瞧不起。

就因为这个女同学的问话，使他一个学期都不敢和同班的女同学说话，以致一个学期结束的时候，很多同班的女同学都不认识他！

很长一段时间，自卑的阴影都占据着他的心灵。最明显的体现就是每次照相，他都要下意识地戴上一个大墨镜，以掩饰自己的内心。

20年前，她也在北京的一所大学里上学。

大部分日子，她也都在疑心、自卑中度过。她疑心同学们会在暗地里嘲笑她，嫌她肥胖的样子太难看。

她不敢穿裙子，不敢上体育课。大学时期结束的时候，她差点儿毕不了业，不是因为功课太差，而是因为她不敢参加体育长跑测试！老师说：只要你跑了，不管多慢，都算你及格。

可她就是不跑。她想跟老师解释，她不是在抗拒，而是因为恐慌，恐惧自己肥胖的身体跑起步来一定非常的愚笨，一定会遭到同学们的嘲笑。可是，她连向老师解释的勇气都没有，茫然不知所措，只能傻乎乎地跟着老师走。老师回家做饭去了，她也跟着。最后老师烦了，勉强算她及格。

在最近播出的一个电视晚会上，她对他说：“要是那时候我们是同学，可能