

心灵鸡汤

Xinlingjitang

枕边书
大全集

摆脱平凡的生活
追求卓越的品质
充分地发展自我

陈令闻◎编著

本书是一盏能帮你解除精神苦闷，摆脱失落感，减轻各种压力，奔向自己理想，轻松而潇洒地生活的明灯。



地震出版社

心灵鸡汤

Xinlingjitang

枕边书
大全集

摆脱平凡的生活
追求卓越的品质
充分地发展自我

陈令闻◎编著

本书是一盏能帮你解除精神苦闷，摆脱失落感，减轻各种压力，奔向自己理想，轻松而潇洒地生活的明灯。



电子工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤枕边书大全集 / 陈令闻编著. —北京:

地震出版社, 2012. 4

ISBN 978 - 7 - 5028 - 4006 - 8

I. ①心… II. ①陈… 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 022053 号

地震版 XM2636

心灵鸡汤枕边书大全集

陈令闻 编著

责任编辑: 赵月华

责任校对: 孔景宽 凌 樱

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68721982

传真: 68455221

http: //www. dzpress. com. cn

E - mail: seis@ mailbox. rol. cn. net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2012 年 4 月第一版 2012 年 4 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 430 千字

印张: 28

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 4006 - 8 / B (4681)

定价: 39.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

生活是自己创造的。每个人都会时常面临来自生活、工作和社会的各种各样的问题。我们的处世方法、工作态度、努力程度、思维方式和心态信念等决定了我们一生的成败。

不论干什么，我们都希望自己能够成功，都试图尽量避免失败或走弯路。

我们漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉自己的处境，早已深困在自己的世界里。

本书通过大量生动有趣的故事和画龙点睛的点评，使读者在轻松中得到有益的启迪，学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生。不管你是白领丽人，还是家庭主妇；不管你是满怀梦幻的小女生，还是饱经世事磕碰有些灰心的女人；不管你是铮铮的男子汉，还是刚步入社会的小男生；不管你是经历沧桑受到挫败的男人，还是经历事业有成的男精英，本书都将启发你在未来的人生旅程中，从容一点，潇洒一点，开朗一点，明智一点，随和一点，放松一点，淡泊一点，想开一点，现实一点，能干一点，成功一点，自信一点，迷人一点，快乐一点，幸福一点。

永远不要低估一本对你的人生有影响的书的价值和力量，它会使得你得到预想不到的收获。美国卓越的女销售经理怀丝的成功就始于一本书。那时，她在一家公司做业余销售工作，挣钱来偿付儿子的医疗费。有一天，她读到了一本名为《思考致富》的书。她把这本书读了六遍，然后将自己从书中找到的原则付诸行动。过了不久，她在公司的年薪就超过了18000

美元，几年后又成了公司的副总裁。

如果你希望摆脱平凡的生活，如果你想追求卓越的品质，如果你想探索成功的奥秘，如果你想充分地发展自我，但是苦于找不到突破点，那么，请你试着把本书放在你枕边，在闲暇无聊或苦闷彷徨的时候，打开它。不管你是浅尝，还是深味，本书都会给你指导，给你安慰，给你鼓舞，给你力量！

生活是自己创造的。每个人都会时常面临来自生活、工作和社会的各种各样的问题。我们的交往技巧、处世方法、人生态度、工作能力、品格、信念、智慧和幸福的理解等等决定了我们一生的成败。

本书会使你在轻松中得到有益的启迪，学会从容地面对为人处世中的各种问题，更深刻地理解和把握人生，在未来的人生旅程中，你的人际关系会变得广阔、健康、和谐，你的处世方法会变得灵活、得体、高超，你将获得顺利实现自我发展所需要的人气！



目录



第一章 一个人最重要的是他的内心

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 要摆脱对朋友的依赖 / 2 | 你鄙视我，我更鄙视你 / 10 |
| 酒毕竟不同于水 / 3 | 保持自己的本色 / 11 |
| 在任何情况下都要维护人格的尊严 / 4 | 消除自卑感，充满信心地进行努力 / 12 |
| 有了积极的心态就容易成功 / 5 | 有声誉的作家也有失误的时候 / 15 |
| 一个人最重要的是他的内心 / 7 | 头上的那绿色缎带 / 16 |
| 相信不相信 / 9 | |



第二章 从内心选择幸福

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 你听到蟋蟀声了吗 / 20 | 度 / 33 |
| 学会微笑吧 / 21 | 欣然接受变化 / 34 |
| 怠慢了风景 / 22 | 享受你自己所做的事情 / 35 |
| 从内心选择幸福 / 23 | 在当下做该做的事 / 36 |
| 从起床和早餐开始激发好情绪 / 24 | 养成幸福的习惯 / 38 |
| 夏天给我们的各种最美好的礼物 / 26 | 重新审视我们的行为 / 39 |
| 要能够看到天上的星星 / 28 | 悉心享受生活中的每一次小小的喜悦 / 40 |
| 操持家务也可充满感情 / 29 | 把握现在的快乐 / 41 |
| 不要为自己的快乐制定条件 / 31 | 保持一颗欢乐的心 / 43 |
| 卖柠檬的老太太 / 33 | |
| 对生活采取一种快活而近乎戏谑的态 | |



第三章 不要忘了自己的身份

- 多余的提醒 / 46
- 母爱最伟大 / 47
- 咖啡馆的一个伙计 / 49
- 减少奖金也感人 / 50
- 嘴上功夫也很重要 / 52
- 婉转曲折地表达自己的意见和建议 / 53
- 用孔雀翎维护尊严 / 54
- 以退为进的战略 / 55
- 优惠中附加一些限制条件 / 56
- 巧妙撤换下属的工作 / 58
- 微笑能改变你的生活 / 59
- 长途车上也能发展友谊 / 60
- 想在交往时受人欢迎就要学会倾听 / 61
- 真诚不等于“实话实说” / 62
- 给对方一个痛哭的机会 / 64
- 不要忘了自己的身份 / 65
- 在了解真相之前莫冲动 / 66



第四章 别怕真正地面对生活

- 别怕真正地面对生活 / 70
- 用四种感觉代替五种感觉 / 70
- 保持一种泰然自若的心态 / 72
- 自卑也能成为成功的本钱 / 73
- 你能成为一个了不起的人 / 74
- 努力做最好的你 / 76
- 一个极其精美的箭囊 / 77
- 抬头挺胸好处多 / 78
- 从心理开始突破当前的瓶颈 / 80
- 即使失败也比主动放弃强 / 81
- 恐怖角之旅 / 82



第五章 你有对生命的主宰权

- 把缺点转化成发展自己的机会 / 86
- 在缺陷面前不退缩不消沉 / 87
- 努力克服自己的缺憾 / 88
- 意志力是一个人性特征中的核心力量 / 89
- 三个旅行者 / 91
- 锲而不舍地去克服一切困难 / 92
- 残疾人也能做出一个健康人的成就 / 93
- “笨”孩子也能走向成功 / 94
- 不失去希望就有作为 / 95
- 心病比生理上的疾病危害更大 / 96

你有对生命的主宰权 / 97



第六章 避免陷入人生的陷阱

- 尽可能减少风险 / 100
- 尽快修筑起意志的水闸 / 102
- 体重减少到 72 公斤 / 103
- 不要在游乐中迷失自我 / 105
- 生命的指南 / 106
- 人生当有明确而完整的构想 / 108
- 选对池塘钓大鱼 / 109
- 避免陷入人生的陷阱 / 111
- 获奖之后的悲剧 / 113
- 赤手空拳和老虎搏斗 / 114
- 在人生道路上进行果断的取舍 / 115
- 适应时势才能成功、昌盛 / 116
- 做官的机遇 / 118
- 摘一枚最大最好的果子 / 119
- 第一位黑人州长 / 120
- 一名普通的汽车修理工 / 121
- 作家的放弃与获得 / 122
- 管道的幻想 / 123
- 不要把理想变小 / 125
- 适时迁就一个比较小的梦 / 127
- 先干起来再说 / 128
- 要信守不变的原则 / 130



第七章 人际关系就像播种一样

- 垃圾越多就代表会赚越多的钱 / 132
- 永远不要轻视别人 / 133
- 仁爱比聪明更难做到 / 134
- 叫出学生的名字 / 135
- 不找经理找主厨 / 136
- 你的女儿值九头牛 / 137
- 被解职的足球教练 / 137
- 卖肉的经验 / 138
- 谁是最忠诚的人 / 139
- 去哪里得到想要的爱 / 141
- 爱要通过给予而获得 / 143
- 人际关系就像播种一样 / 144
- 传说中的“恐怖女鬼” / 145
- 该打击和摧毁谁 / 147
- 一件生日礼物 / 149
- 午时的约定 / 150
- 做事先做人 / 151
- 在办公室里找点乐子 / 152
- 修正和调整谈话的内容 / 154
- “三碗茶”成就一代名将 / 155
- 披着兽皮的猎人 / 156



第八章 水温够了茶自香

- 热情和冒险 / 160
- 不是理由 / 161
- 一把破旧的小提琴 / 162
- “不可能的”成就 / 163
- 最大最重的门 / 163
- 两根沉木条 / 164
- 水温够了茶自香 / 165
- “幸运”的代名词是工作 / 167
- 永远不会再有今天的太阳 / 167
- 人生毕竟不是舞台 / 169
- 罕见的强壮人 / 170
- 海鸥才能飞越大海 / 171
- 克洛克的命运 / 172
- 像采金一样追求知识 / 172
- 你今天学到些什么 / 173
- 一个有“教养”的人 / 175
- 人生的五枚金币 / 176
- 没有长时间的空闲也没关系 / 177
- 学习英语可以“疯狂” / 178
- 威尔基竞选 / 179



第九章 对人还是“特别”些好

- 有一点儿就够了 / 182
- 不一定透明 / 182
- 不要一味争取最有利于己的东西 / 183
- 要学会认真倾听 / 184
- 客厅里的爆炸 / 185
- 没有必要去追究 / 187
- 比讲理更多 / 188
- 故作谦虚的评论 / 188
- 有问不必有答 / 189
- 交往中的细节 / 190
- 送你一件礼物 / 191
- 情人节的礼物 / 192
- 不需太多的刻意 / 193
- 爱的礼物 / 194
- 不抱不哭的孩子 / 196
- 把上帝买回来 / 197
- 林肯的胡子 / 198
- 要帮助，不要教训 / 199
- 礼貌就像油漆一样 / 200
- 对人还是“特别”些好 / 201
- 海明威的教导 / 202
- 人和皮夹克 / 205
- 礼貌和小贩 / 206
- 小餐馆的奇遇 / 207
- 习惯性的问候 / 209
- 把报纸放下 / 210
- 容纳和接受 / 212
- 孩子不可能没有任何长处 / 213
- 沉默是金 / 214



第十章 不要让别人偷走你的梦

热爱戏剧的巴普先生 / 216

人生的两个选择 / 217

圆 梦 / 219

梦幻成真 / 220

一条蛇抽一斗烟 / 222

著名作家的退稿信 / 223

生命的烛光 / 225

不要把手缩进袋里 / 228

你能行的 / 229

你能够做到一切 / 230

不要让别人偷走你的梦 / 232

和自己的比赛 / 234

为了找到真爱 / 235

最后一颗子弹 / 237

一只苍蝇 / 238

不放弃努力就不算输 / 239

在幻想里为生命开创新机 / 240

脚比路长 / 241

乐观向上的人容易得到幸运之神的垂青 / 242



第十一章 对自己的生活负责

对自己的生活负责 / 246

重要的是能互相欣赏 / 246

别出心裁的求爱者 / 247

相爱者互不束缚对方 / 248

人不能不控制欲望 / 249

雕 塑 / 250

一瞬间看到的情景 / 251

合乎情理地对待爱人的过失 / 251

房子和婚姻 / 254

为相识干杯 / 255

吉野先生的日记 / 256

令人不安的爱情歌曲 / 257

一位家庭妇女化的妻子 / 258

给美丽上保险 / 259

向失恋挑战 / 260

补偿失恋的痛苦 / 261

事业重于爱情 / 262

遗 憾 / 263

女王敲门 / 264

记住妻子认为重要的日期 / 265

该戴副眼镜了 / 267



第十二章 让生命的激流荡清灵魂的浊物

用小步稳妥地向成功靠近更容易 / 270 秉持专注如一的精神 / 270

让生命的激流荡清灵魂的浊物 / 272

对自己的目标充满信心 / 273

该选哪一把钥匙 / 274

了解自己到底想要干什么 / 275

老钟表匠的启示 / 277

不要在心里为自己能够跳跃的高度设
限 / 278

画好自己的底线 / 279

避免“羚羊的思维” / 280

25年前的梦想 / 281

土拨鼠哪去了 / 282

不该忙的就不要忙 / 283

一生具有明确的奋斗目标才能取得卓
越的成就 / 284

不要为了出风头而行动 / 286

不能制定过分细致、周密的计划 / 287

把自己的梦想作为动力 / 289



第十三章 完美的爱给彼此以生命的活力

不孤单的中秋 / 292

魔术师中的魔术师 / 292

幸运的家庭 / 293

暴风雨夜的奇遇 / 294

坐隧道地铁的父子 / 296

替母亲洗脚 / 297

母亲的生日 / 298

珍惜遇到的每一件东西 / 299

一大杯牛奶的回报 / 301

进化论的创始人 / 302

那诱人的糖果 / 303

让你的朋友表现得比你更优越 / 304

完美的爱给彼此以生命的活力 / 305



第十四章 没有必要把饰物再戴在右手上

今天早晨真美 / 310

为自己的葡萄园雇工人 / 312

全力集中于你所拥有的 / 313

一堵空白的墙 / 314

铁罐和陶罐 / 315

困境的价值 / 316

关键是要具备快乐的根 / 317

让自己时刻感觉到春天 / 318

只输了五块钱 / 319

麻烦的根源 / 320

放弃绝望的思想 / 322

纵情地歌唱生活 / 323

没有必要把饰物再戴在右手上 / 325

选择对自己有利的生活方式 / 326

不能毫无理智地放纵自己的情绪 / 327



第十五章 理想的爱情和现实的婚姻

- 爱情是一捧沙 / 330
- 只有时间才能理解爱有多么伟大 / 330
- 一尊水晶玻璃心 / 331
- 一切都要改变 / 333
- 喜欢怎么布置房间就怎么布置 / 334
- 一匹马所换的东西 / 335
- 给咖啡加点盐 / 336
- 青草娃娃 / 338
- 一杯柠檬茶 / 340
- 培养不出优点 / 341
- 从活狮子身上拔下三根毛 / 343
- 一位恨透丈夫的女士 / 344
- 一次浪漫之旅 / 345
- 不要预设理想的标准 / 346
- 无缘的约会 / 347
- 理智的发丝 / 348
- 理想的爱情和现实的婚姻 / 349
- 离 婚 / 350
- 一次未经相商的合作 / 352
- 生死与共的爱情最可贵 / 354



第十六章 学会欣赏自己

- 每个年龄都是最好的 / 356
- 你没自己想象中那么无能 / 357
- 一块顽石 / 358
- 有斑点的玛瑙 / 359
- 你是独一无二的 / 360
- 老师的评论 / 361
- 无须过多考虑别人对你的看法 / 362
- 要一个鸟笼干什么 / 364
- 重新审视生命的价值 / 365
- 全面接受你自己 / 367
- 学会欣赏自己 / 368
- 别让别人阻挠你的理想 / 369
- 这个方案不成熟 / 370
- 得不到别人的赞同和鼓励也不要紧 / 371
- 怎么看自己 / 372
- 只有你自己注意你 / 374
- 探索和发展自己身上独特的潜质和风格 / 375
- 把自己的内在美表现出来 / 377
- 寻找生命的意义 / 378



第十七章 找一点精神上的寄托

- 找一点精神上的寄托 / 382
- 用孤独对付寂寞 / 383

每个人应对自己的处境负责 / 384

了解生活的艺术 / 385

从热爱自身开始敬畏生命 / 386

抛弃想象之中的“自由” / 388

重新寻找到达到自由境界的途径 / 389

不要因为害怕“出丑”而禁锢自己的生活 / 391

做自己喜欢做的事 / 392

生活中有许多规章是毫无意义的 / 393

不要为快乐付出太多的代价 / 394



第十八章 充沛的活力取决于你的思想

把工作当做自己最喜欢的事情 / 398

工作时可尽量让自己放松些 / 399

热忱的态度是做任何事的必需条件 / 400

强迫自己坚持下去 / 402

调整心态应是克服厌倦的首选之策 / 403

在工作中要保持认真细心的态度 / 404
再忍耐一下 / 405

做生意的目的是赚取利润 / 406

娱乐就是工作 / 407

充沛的活力取决于你的思想 / 409

把卖鱼当成一种艺术 / 410

要为自己的行为感到自豪 / 411

是金子总会发光的 / 413

寻 宝 / 414

尽量从工作中寻找乐趣 / 415



第十九章 人不是必须要成为另一种东西

永远的快乐难以实现 / 418

尊重有经验的人 / 419

心态比环境更重要 / 420

生活其实并不悲惨 / 421

家的感觉更多地来自家人所给予的爱
的温暖 / 422

人生的意义就在于获得幸福 / 423

一切都可能改变 / 425

人生离不开加减乘除 / 426

永远感谢父亲 / 427

没有一个国王的妻子是快乐的 / 428

人不是必须要成为另一种东西 / 430

助听器改变人生 / 431

人生如吃饭 / 432

生活其实很简单 / 433

化妆的最高境界就是“自然” / 435

第一章

一个人最重要的是他的内心

XinLingJiTangZhenBianShuDaQuanJi





要摆脱对朋友的依赖

黛博拉坐在客厅里，紧握着拳头气愤地说：“我永远也改不了，我一错再错！”

黛博拉所指的是她一次又一次地听从她的朋友嘉莉劝她做这做那。这一回，她听了嘉莉的意见，把她的厨房糊上一层最新式的红白条墙纸。“我们一块去商店选中了这种墙纸，因为嘉莉喜欢这一种，说这墙纸能使整个房间活跃起来。我听了她的话。而现在，是我在这个蜡烛条式的牢房里做饭。我讨厌它！我怎么也不习惯。”她感到，这一折腾既花费了钱，又一时无法改变。

黛博拉意识到自己不仅是对选墙纸一事愤怒，而且气愤自己又受了嘉莉意志的摆布。

同样也是嘉莉，说黛博拉的儿子太胖了，劝她叫儿子节食。她还说她的房子太小，使她为此又花了一笔钱。

黛博拉问题的关键在于学会尊重自己的意见。过去她的意见总要事先受嘉莉的审查或者某个类似嘉莉的人物的审查。后来她有了进步，尽管嘉莉说那双鞋的跟“太高，价也太贵”，她还是买了那双高跟鞋。黛博拉回忆说：“我差点又让她说服了。但我还是买了，因为我喜欢，您可以想象当时嘉莉的脸色多难看！”最有趣的是，最后嘉莉自己也买了一双同样的鞋，因为鞋样很时髦。

黛博拉现在所做的调整只是与另一个女人的关系的界限。她仍然把嘉莉当做好朋友。

并不是每个人都有类似的朋友。在特殊情况下，有的人愿意受朋友的控制，是因为他缺乏主见，产生了对朋友的依赖，而过分的依赖会让朋友产生反感。

苏珊是位年轻妇女，她愿意让一位朋友摆布她的生活。与黛博拉不同

的是，苏珊却是主动要求受控制。当她的垃圾处理装置出毛病后，她给好朋友玛莎打电话，问她怎么办。订阅的杂志期满后，她也去问玛莎是否再继续订。有时她不知晚饭该吃什么时，也给玛莎挂电话问她的意见。玛莎一直像个称职的母亲一样，直到有一天出了乱子。那天，玛莎的一个儿子摔了一跤，衣袖给划了个口子，需要缝针。苏珊又打电话问问题了，由于非常疲倦，玛莎严厉地说道：“天哪！看在上帝的份儿上，苏珊，您就不能自己想想办法？就这一次！”说完就挂了电话。

苏珊对玛莎的拒绝感到迷惑不解，她说：“我还以为玛莎是我的朋友呢。”

过分的依赖会损害你和朋友的关系，而且是双方的，朋友并非父母，他们没有指导和保护你的义务，他们能给你支持，但不可能包办代替，你必须清楚，他只不过是朋友而已。你自己不能做决定，缺乏主见，就会使你受到朋友正确或错误的意见的影响。为此，你应该立刻决定，摆脱对朋友的依赖。



人生物语

与朋友平等相处、有往有来、互相帮助是必要的，但是，要摆脱对朋友的依赖，也不要事事替朋友操心、拿主意。



酒毕竟不同于水

一个人喝了许多酒后耍酒疯，被扭送到法庭。那人预感到法官要惩罚他酗酒，就说：

“首先我想向法官提出几个问题。”

“你问吧！”

“我如果吃了沙枣，这不好吗？”

“没有什么不好。”法官回答。

“如果我再喝些水，这有罪吗？”

“没有罪。”

“然后我躺在阳光下晒一会儿，这是不是犯法？”

“当然不是。”法官说。

“那为什么枣加上些水放在阳光下酿成的酒，您就说有罪，并声明禁止呢？喝了这种酒，您就认为破坏了法律吗？”那个人质问法官。

法官想了想，没有回答他的质问，而是反问道：“先生，现在我向你提几个问题。如果我向你泼一点水，这会使你得病吗？”

“不会！”那人回答。

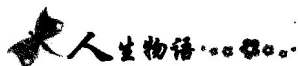
“如果我往你头上倒点黏土，你会残废吗？”

“当然不会！”

“那么我把黏土掺些水做成砖头，再放在太阳下晒晒，然后用这种砖头猛力击你的头，这有什么后果？”

“砖头会打破我的头，甚至我可能死去！”那人回答。

“那很好，”法官说，“你提到的这种酒也是这样。如果用水和黏土做出的砖头会砸破头，那么用水和枣酿成酒，喝了会酗酒闹事，破坏法律。”



当面对别人狡辩的时候，你不需着急，也不用生气，只需学着对方的方法，把他的“球”“踢回去”就行了。



在任何情况下都要维护人格的尊严

布朗的母亲是他7岁那年去世的。继母来到他家的那一年，小布朗11岁了。

刚开始，布朗不喜欢她，大概有两年的时间他没有叫她“妈”，为此，父亲还打过他。可越是这样，布朗越是在情感中有一种很强烈的抵触情