

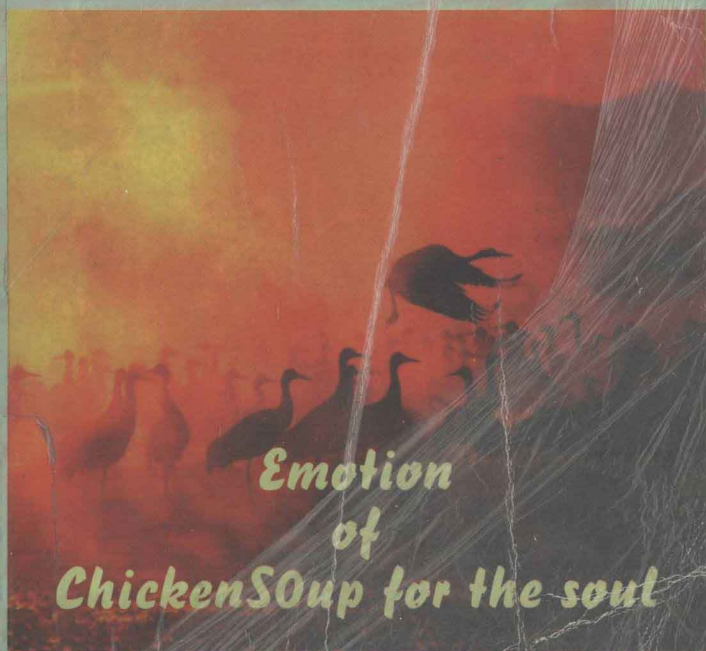
作者授权：中国大陆、台、港、澳地区同步发行

情感鸡汤

舒妮 / 编著

II

解放我们生命中无法承受的情



中国人事出版社

情感鸡汤 Ⅱ

舒 妮 编著

中国人事出版社

目 录

准备充分才能“立”	(1)
你投射在别人身上的光芒，会百倍地反射在你身上	(3)
有一种生活象飞翔	(4)
大方地领情吧	(7)
生命畅想曲	(9)
保持友谊请多写信	(11)
你不必强求完美	(13)
怎样才能吸引人	(14)
强者不需求“公平”	(18)
灵魂的疾病	(19)
切莫斤斤计较	(23)
何谓“有性格”？	(24)
快乐的奥秘	(26)
长天	(30)
自爱问答	(31)
人生真谛	(34)
你的能力比你梦想的要强大	(36)
你到底想从生活中得到什么？	(39)
克服黑色情绪	(42)
友情需要呵护	(45)
微笑在瞬间	(46)
男子粗糙些又何妨	(49)
永远的朋友	(51)

点燃我们的热情	(53)
我不相信	(55)
相信生活不是梦	(56)
即使世界上所有的青藤树都到了	(57)
生命的暗示	(58)
心韵深思说秘密	(61)
我到现在还没事	(62)
歌春颂冬	(67)
冬之颂	(68)
追求生活目标的几剂“处方”	(69)
开心验方几则	(74)
自尊也要有弹性	(76)
好运何来	(79)
维护你的尊严	(82)
不可倾倒精神垃圾	(83)
重视别人	(85)
不妙的想象	(86)
百分之一的希望	(87)
情人眼里	(89)
情绪注射和反注射	(90)
忠告初涉社会的学生	(91)
抬头挺胸气自华	(93)
保持友情十忌	(95)
有同学真好	(99)
敬重卑微	(100)
你是自己人生的主演	(101)
人生就像登山	(102)
感激生命	(104)

传递人间之爱·····	(106)
不在冬天里砍倒一棵树·····	(109)
不必胆怯只管吹牛·····	(111)
珍惜时光·····	(113)
困难其实是一次机会·····	(114)
青春无界·····	(114)
自扫心地·····	(115)
对遗憾不必遗憾·····	(117)
深井才有内涵·····	(118)
窗子与镜子·····	(120)
水乳何必交融·····	(121)
答应就是做到·····	(122)
希望之弦·····	(124)
知己·····	(125)
诺言·····	(126)
情义也有价·····	(126)
坚信自己是自己的救世主·····	(129)
真情·····	(132)
最贵重的礼物·····	(133)
膨胀不是成长·····	(134)
要自信·····	(135)
幸福论·····	(136)
自我判断十原则·····	(138)
人生即选择·····	(142)
只为今天·····	(145)
等待·····	(146)
难忘的牛奶瓶·····	(148)
色彩见真情·····	(149)

透明.....	(150)
小错压垮一个人.....	(151)
生活哲学.....	(154)
坏牌不一定输.....	(156)
让自己动起来.....	(157)
谛听花开心自乐.....	(159)
照亮别人的盲人.....	(161)
幸福峡谷.....	(162)
说说忧郁症.....	(163)
何必拿自己和别人盲目比较.....	(165)
幸福是什么.....	(167)
生命的韧性.....	(168)
信念无敌.....	(170)
处处为人即幸福.....	(170)
常败将军八诀窍.....	(173)
可爱的轻信.....	(177)
人生小悟.....	(178)
奉献与施舍.....	(181)
思考.....	(182)
心情最美.....	(183)
勇敢的孤芳自赏.....	(185)
人生一课.....	(186)
尊重他人.....	(188)
提醒幸福.....	(190)
一颗珍珠的诞生.....	(193)
人间要温情.....	(194)
淡泊.....	(195)
获取人生的最高价值.....	(195)

最后的微笑·····	(198)
另起一行·····	(200)
走在诱惑的道路上·····	(202)
珍惜愤怒·····	(203)
“没有”的快乐·····	(205)
两种人·····	(206)
不受欢迎的四种人·····	(208)
此岸彼岸·····	(209)
寻找激情·····	(211)
活得精彩才快乐·····	(211)
使自己成为好人·····	(213)
没钱也好·····	(214)
向往·····	(216)
结交天下朋友·····	(217)
赞扬·····	(218)
温馨·····	(219)
凡心·····	(221)
不再热爱·····	(221)
留住时间·····	(222)
好人成群·····	(223)
生命是平凡的叠影·····	(224)
当我的忧愁降生时·····	(225)
踹自己一脚·····	(226)
美与心情·····	(227)
蓦然回首人生·····	(228)
清醒与糊涂·····	(229)
快乐与态度·····	(231)
敢于告别自己·····	(232)

目 录

走夜路·····	(233)
哭之趣·····	(234)
要自控·····	(236)
生活着是美好的·····	(237)
让我握住·····	(239)
什么是时间·····	(239)
创造奇迹的品格·····	(240)
人生·····	(242)
岁月耘思·····	(242)
青春感悟·····	(243)
哲人·····	(244)
感激生活·····	(246)
何不去登山·····	(247)
气质·····	(249)
寻找简单·····	(250)
青春的门槛·····	(252)
坚强与脆弱·····	(254)
别伤害自己·····	(254)
走得太近易失望·····	(255)
最苦与最乐·····	(257)
挽住岁月·····	(259)
何必忙着为自己解释·····	(260)
使你的心灵达到有效目标·····	(261)
驾驭自己的命运·····	(268)
如果有人损害了你·····	(269)
跳出麻烦的有效方法·····	(269)
一位父亲的忠告·····	(271)
留一份坦然给生活·····	(273)

请留个小小的空间·····	(275)
辩证四题·····	(275)
生命的能力·····	(278)
淡淡一点的·····	(280)
心香一瓣·····	(281)
走过自己·····	(284)
为理想造句·····	(285)
以成人的方式和父母相处·····	(287)
低姿态进入·····	(290)
选择·····	(291)
吃苦也是一种资本·····	(292)
沟通·····	(293)
最大限度地利用大学生活·····	(294)
幽梦影·····	(297)
激发创造力的十种方法·····	(299)
社交吹牛术·····	(303)
以积极心理交往朋友·····	(306)
克服交友中的消极心理·····	(310)
保持精神健康·····	(316)
快乐是什么·····	(318)
心健与修养·····	(322)
心健与身健·····	(324)
受挫反应·····	(326)
心病自疗·····	(328)
忧郁自诊·····	(331)
改善情绪·····	(334)
情绪健康·····	(335)
消愁养心·····	(338)

目 录

心情美好青春长·····	(340)
潇洒度时光·····	(342)
消除寂寞·····	(345)
心理平衡·····	(346)
人生的甜蜜是期待·····	(347)
热爱我们身边稍纵即逝的美·····	(350)
世上没有陌生人·····	(353)
如何博取别人尊重·····	(356)
精明人为何失败·····	(359)
做一个正直的人·····	(364)
烦恼之根·····	(368)
排除紧张五十法·····	(369)
行使拒绝权·····	(371)
清扫自己·····	(379)
天堂与地狱·····	(381)

准备充分才能“立”

人们常说“三十而立”，三十岁不论怎么说也是一个成人了，人照看自己责无旁贷，不应该再依靠别人了，但是，自立要有自立的本钱的能力。三十岁之前，你要做好充分的准备，才能真正立起来。

三十岁之前，你一定要干净彻底地消灭自己要当伟大人物的梦想，这种梦想至少有两大大害：一是让你无法心甘情愿地去做好身边的小事，二是让你总是对自己感到失望。

三十岁之前，你应该认清这样一个问题：所谓过生活，并不是与全世界的人打交道，而只是活得你身边有限的几个人，单位的上司、同事，家里的爱人、子女和邻居。你只需要集中精力处理好和这有关的几个人关系就可以了。从这个意义上说，社会复杂不复杂与你没有什么关系。

面对上司的批评，你要有理智。因为有时并不是你做错了什么事而是上司为了显示权威，你不过是被当做了靶子。你一定不要为此而自我责备。所以有时上司会没来由地对你一笑，你也不必吃惊，这就是向你委婉地道歉。

不要企图和同事交朋友，友谊无法在利益的天空下生长，你要努力和同事建立默契的关系，但不要把这种默契误认为友谊。

三十岁前，你要学会沉默，最好在单位和同事们中间有一个“嘴严”的好名声。

学会分辨“小人”，时刻牢记：宁可得罪十个君子，不能得罪一个小人。

三十岁之前，你不应再为人生观问题而苦恼，比如不再追问

人活着有什么意义。即使喝醉了酒也不追问。

三十岁之前，不要再以自杀幻想的方式来排解暂时无法克服的坏情绪。最糟糕最可笑的方式是：设想自己死后别人都悲痛欲绝。而克服坏情绪的最佳方式是忘记。

三十岁之前，争取不再使用“孤独”这一类感情色彩过于夸张的词语。

三十岁之前，要有勇气承认自己不勇敢，不聪明。因此，面对别人的勇敢和聪明，你就能心平气和地欣赏。

自己肯定做不了的事，要有勇气有礼貌地说“不”。比如，有人让你给他造高中毕业证，有人来请你去找公安局说情……你及时地说“不”要比做不了却含糊其词地拖着强十倍。拖来拖去的结果是又得罪人又折磨自己。

三十岁之前，要逐步把睡眠控制在七个小时之内。入睡前想的不再是对当天没做好的事表示后悔，而是明天能做好的事，这样，你入睡就会更容易些。

如果你一直在抱怨工作不合自己的兴趣，那么一定要在三十岁之前完成调转；你一直在抱怨上司和同事，那么，一定要试着去做点什么去改善关系，实在无效再考虑调转。

娶妻生子，这些事情应在三十岁之前完成，如果你不想独身，不想不要小孩的话。四十岁还在接送小孩会让人感到力不从心。女性在三十岁之后生孩子会失去第二青春期。

三十岁之前，要有对钱财的明智看法：钱对我总是不太够花，这是平常人的正常感受，月收入 1000 块有 1000 块的消费水平，而月收入 10000 块则又有 10000 块的花法。钱不够花，你才应该更加努力地工作。

节省一个月的工资去做一件无声的好事，比如捐助一个失学儿童，或者捐助灾区。这种于你无伤大局的奉献会给自己带来非常积极的暗示：我是个好人。这种暗示有助于你的身心健康。

三十岁之前，要养成每天获得新闻的习惯途径，比如晚间新闻或早间新闻。不关心世界的人，很难真正地关心自己。

无论在哪里接电话，都要先说“你好”。

穿着整洁永远都不是坏事。

如果三十岁之前你帮不了父母忙，要善于给他们许诺。大多数父母对你的要求并不多，有许诺也就足够他们幸福的了。

认识了新朋友，你想和他继续交往，一定要在两天之内打电话给他致以简单的问候。

你投射在别人身上的光芒 会百倍地反射在你身上

光是在研究生院时的一位好友。他走到哪里，就会给哪里带来生气与活力。当你讲话时，他会全神贯注地倾听，让你感到自他听你讲话的那一刻起，他的身份就比以前更加重要了。不用说，人们都很喜欢他。

一个阳光的秋日，和光坐在自习室的老地方。我向窗外望去，注意到我的一位老教授正在穿过停车场。

“我可不想碰到他。”我说。

“为什么？”光问。

我于是就解释说，上个学期我和这位教授的关系就不太好——我不喜欢他提出的一些建议，他也不满意我所回答的一些。“问题除此之外”，我又说道，“那家伙就是不喜欢我。”

光俯视着下面的过路人。“或许你想错了”，他说，“或许是在躲避他。你这样做，只因为你害怕。而他也可能认为你不喜欢他，因而他对你也就不那么友好了。人们都喜欢那些喜欢自己的人。你对他表示好感，他也会以同样的方式对待你。去和他说

说话吧。”我试着下楼去了停车场，我热情地问候教授，并问他暑假过得如何。他看着我，表现出十分吃惊的样子。我们边走边谈，我可以想象得出，此刻光正透过窗户看着我们，在咧着嘴地笑。

光向我解释了一个如此简单的概念，简单地让我不敢相信从前的我竟不懂得如此浅显的道理。和大部分年轻人一样，我对自己缺少信心，每一次和别人接触，我都格外害怕别人如何评价自己，其实与此同时，别人也在担心他人评价他们。从那一天起，我不再注意别人眼中的评价，意识到人和人之间相互沟通的需要——并与人分享一些自己的秘密。

每一次会面都会成为一次奇遇；而每个人的经历都是生活的一课。那些富人、穷人、有权有势的人与孤独的人，都如我一样充满了梦想和疑虑，并且每一个人都有一个独特的故事可以讲述，只要我们用耳朵去听。

我们放走过多少如此珍贵的机会啊！那些人们认为相貌平凡的女孩，穿着古怪的男孩——他们和你一样有故事要讲，也和你一样梦想着有人能倾听他们的故事。

这就是光所懂得的道理：先喜欢别人，然后再提一些问题，看看是否你投射在别人身上的光芒，会一百倍地反射回你的身上。

有一种生活象飞翔

1

你坠入了世俗琐碎的生活，无论你多么有成就，你还不快乐，你缺少了什么？

你开始埋怨，怎么一觉睡到大天亮，你需要与白天无关的梦

境，你的音响已落了一层厚厚的灰，有一天，你咬咬牙给自己放假，你怀着奇妙的心情，随便打开一张唱盘，是萨拉萨蒂的小提琴曲“流浪者”，悠扬空旷的荒原，画面如汨汨泉水，流过你的心田，琴弦随着你的心震颤，你的心欲飞，你突然找到了创造的利剑，哦，那是一种想飞的欲望！

天呐，有多久了，你不快活，你的不快活掩埋在为他人所设的面孔里，你拥有的虚荣不是你所期待的安宁，那陡然入怀的鲜花不是你心中渴望的那片明朗的天空，你在世俗中所拥有的一切，甚至比不上，哪怕是片刻的，对蓝天对阳光对更高更炽热的遐想，而那些世俗的形而上的东西，顷刻之间被你弃为泥土，你在这种极大的蔑视之中得到满足，你在满足之际渴望更高的飞翔。

你解放了你自已，你当然相信，有一种生活象飞，他召唤你的勇气和力量，这原本就是你的呀，那漂亮的双翅，曾让你沉浸和享受于翱翔！

2

有一种生活象飞翔。

印度哲人奥修说：“不享受生活就是有罪孽。”

这罪孽惩罚着我们，甚至惩罚象三毛这样曾经高翔的鹰，她的停滞，她的放弃了飞的权利，都没有躲开生活的无情审判。她晚期的非本质生活，不仅扼杀了她的天性，扼杀了人的天性，还造成了她在郁郁寡欢中自尽的事实。

另一个女人，她在十几岁时就对自己说：我要出名！她不顾一切，拼命写作，拼命发表作品，那段时间，她几乎完成了她一生的杰作，奠定了她在中国当代文学史上的地位。张爱玲晚年客居他乡，在孤独中，她会怎样回想评定愈来愈久的悠悠往事呢？依她的个性，她不会妥协到向外界自责的，她所需要的只是抓紧有限的生命完成自己，她这样做了，就这一点而言，相信她是死而

无憾的。

当我们听说张爱玲逝世于大洋彼岸，作为物质的她已化为灰烬，或化作泥土，而她留下的文章让我们读懂了上一个时代的女人，读懂了千百万飞翔中的一种。

3

你真的了解自己吗？还是那位你喜欢的奥修老人说：生活需要巨大的勇气，而怯懦的人只是活着。

在没有世俗的鲜花和祝酒之前，你无论如何也没有资格去领会老人的话。你意识到你的手已经抓住那把鲜花，已经推开了窗户，你将要松开你的手指，你的心陡然颤栗了，你悄然回首，在你的身后，没有鲜花，没有祝酒，没有，什么也没有！一片坚硬的荒原等待你去开垦，你怯懦了，你看不到这片荒原的尽头，你还是慢慢松开了手指，看着鲜花如尘埃一般飘散，你的眼前一片空白，一片并不让你怅然若失的空白，一片仿佛让你期待已久的空白，你在这片空白中变得神清气爽，充满新的期待。

你解放了自己，重新回到脚下生风的轻盈时代，勇气和力量，此时也如启航的风帆，你怎能不露出欣慰的笑容，久已滞塞的灵性，又回到你的房间，久违的欢笑，象风儿一般环绕于身，你真该抽空去一趟高高的山巅，让自己离天更近，离风更近，在幽静的夜空，对着满天星辰说：感谢生命！

4

另一种飞翔，爱的飞翔，更是我们自以为熟悉，实则非常陌生的飞翔。

当你自己以为爱了，更多的可能是你需要了，你的爱可能会时过境迁，变爱为怨，你的爱从没生出飞翔的翅膀，我不熟悉的姿态是多么优雅高雅的姿态，当这种飞翔降临，你可能只是远远

观望，一生都不曾想象。

你曾经读过这样的一个故事。

两个远离故土，漂泊他乡的年轻人，在美国相识相爱，并结合在一起，他们终生相伴，没有儿女，过着小人物普通而又平静的生活。一天，男的悄然病故，剩下老太太孤单一入。在老人生前工作的大学，人们常常看到，一位迟暮的中国老太太，独自漫步在留下温暖回忆的校园，她的眼里有说不尽的忧伤。没过多久，她向这所学校捐献了她和老伴毕生的积蓄。100,000 美元。她对校长说，我们一辈子忙碌，存下这些钱，他没来得及花，现在他去世了，没有留下子女来思念他，也没有留下什么业绩，我捐这笔钱，在大学校园留下他的名字，作为纪念。

校长被感动了，他答应在校园里五个长长的石雕凳上刻上这样的字：我们怀着爱心纪念大卫·熊。

那双忧伤的眼睛，此时或许就正久久地看着长凳上的那行字，那是她精神的爱和生命的飞翔。

5

你真的解放了自己，你便是一个战胜了自己的人。

你能够在雨天不打伞，欣喜大自然的赏赐；你能够在春节不和家人团聚，你想打破一切旧的习俗，你向往新的创造；你能够真切而大胆地直抒情怀，你并不在意世俗的看法。有时候，你什么也没想，只想在飞翔的欲望中沉浸，让自己天真，让生命快乐。

大方地领情吧

朋友邀请我参加他的银婚纪念庆祝会，我因为自己行动不便