

# 心灵鸡汤

## 人生哲理枕边书



书立方®

心享悦读

多一点睿智，人生将多一分从容；  
多一些领悟，生活将多一分淡定。  
心灵常苦于不解脱，其实很多时候是我们不自知。

胡洁萍 编著

重庆出版集团 © 重庆出版社

· 书立方系列 ·

# 心灵鸡汤

## 人生哲理枕边书



书立方

胡洁萍 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤：人生哲理枕边书/胡洁萍编著. —重庆：  
重庆出版社，2011.4

(书立方·第4辑)

ISBN 978-7-229-03879-3


I. ①心… II. ①胡… 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(2011)第047787号

书立方系列




## 心灵鸡汤：人生哲理枕边书

 重庆出版集团  
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作： (www.rzbook.com)

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：890mm×1300mm 1/64

印张：120 字数：2800千字

版印次：2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定价：400.00元(全40册)

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

## 前言

人生在指尖流转，生活在光阴中继续。每个人都希望自己的人生是完美的，世上的事却总难尽如人意，但是我们却可以让自己的生少留遗憾，多余幸福和快乐。

我们这一生，希望做一个自己满意的人，希望自己优秀出色，获得成功，赢得精彩，于是我们努力拼搏着。

我们这一生，希望做一个别人满意的人，我们希望获得更多的支持与帮助，获得更多的爱和关怀，于是我们努力经营着……

我们这一生，希望获得更多的财富和成就，希望自己的人生是富足而顺畅的，于是我们努力耕耘着……

我们这一生，希望得到最多的快乐和幸福，希望自己的每一天都过得愉悦和惬意，希望我们身边的每个人也能跟我们一样，于是我们努力付出着……

虽然生活当中总有一些不如意，但是我们的信念却从不停歇。因为我们知道，生活总要继续，还有许多美好的人和事在未知的前方等待着我们。为了能够见到它们和他们，我们不能停下来，我们也停不下来。因为我们已经在生活中了，所以请跟着它快乐地走下去吧！

# 目录

心灵鸡汤：  
人生哲理枕边书

## 第一章 生活就是哭着生笑着活

- 生活是镜子，你笑它才笑 ..... 8
- 给平淡加一点热情 ..... 12
- 抱怨是最无用的消费品 ..... 16
- 没有生不逢时这回事儿 ..... 19
- 感谢挫折才能成长 ..... 22
- 放下过去才能举起未来 ..... 25

## 第二章 做自己的“皮格马利翁”

- 拒绝平庸，做最好的自己 ..... 28
- 你的潜能就是宝藏 ..... 32
- 不找借口，不留后路 ..... 36
- 美丽的预言要坚信 ..... 40
- 你是自己唯一的敌人 ..... 45



- 学会自省才能清醒 ..... 49
- 撕掉身上的“旧标签” ..... 52

### **第三章** ▶ 成功就在不远处

- 做你喜欢和能做的 ..... 56
- 让敬业成为习惯 ..... 60
- 做不被打的“出头鸟” ..... 64
- 想要晋升，就得忠诚 ..... 67
- 想要马力十足就要不停地充电 ..... 70
- 学会做职场中的“懒蚂蚁” ..... 73
- 时刻更新自己的脑存储 ..... 76
- 机会不等人，抓住它 ..... 79

### **第四章** ▶ 在“六度空间”自由穿越

- 总得与人交往，不如主动点吧 ..... 84
- 让自己成为受欢迎的人 ..... 88
- 尊重才能换来尊重 ..... 92
- 任何时候都不要太早下结论 ..... 95
- 交“有用”的朋友 ..... 98
- 安全距离和有效沟通并不矛盾 ..... 101
- 韬光养晦是为了脱颖而出 ..... 104
- 铸就你的“铜钱性格” ..... 107

## 第五章 财富属于内心富有的人

- 金钱最大的好处是让你不做不想做的事 ..... 110
- 财富观越早树立越好 ..... 113
- 穷二代和富二代的差别 ..... 116
- 让自己增值，你就是自己最大的财富 ..... 119
- 让自己富裕地退休 ..... 122
- 驾驭财富需要强大的内心 ..... 126

## 第六章 健康才是你的最大资本

- 身体无论何时都是革命的本钱 ..... 129
- 谁“亚”了你的健康？ ..... 132
- 用命换钱还是用钱换命 ..... 134
- 好习惯永远是身心的最爱 ..... 137
- “生命在于运动”永远都不过时 ..... 140
- 给健康的保险才是真正的财富 ..... 142

## 第七章 有心，有爱，有情

- 不要苛求自己和别人 ..... 144
- 面对爱情，该放手还是该下手 ..... 147
- 恨是因为爱得还不够 ..... 150
- “人生若只如初见”只是种理想 ..... 153
- 结了婚，更要学会谈情说爱 ..... 156

- 爱要大声说出口 ..... 159
- 亲情、爱情、友情，一个都不能少 ..... 162
- 任何情感都需要宽容 ..... 164

## **第八章** 幸福是每个人的归宿

- 幸福是条相对论 ..... 167
- 你的幸福，可以左右 ..... 170
- 取悦自己，享受人生 ..... 173
- 所谓惬意，就是别为难自己 ..... 176
- 做你自己就好 ..... 179
- 要从容，就要学会放空 ..... 183
- 快乐会传染也会生长 ..... 186
- 人生有很多路可以走，幸福也是 ..... 189



## 第一章

### 生活就是哭着生笑着活

我们是哭着来到这个世界的，却要笑着面对生活。因为，我们无法选择自己的出身，却可以选择自己的人生态度和旅程。唯有我们对生活笑的时候，生活才会对着我们笑。所以，无论如何，请微笑着生活吧！



### 生活是镜子，你笑它才笑



生活从来就是公平的，我们给生活什么，生活就会还我们什么。你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它便对你笑！

每个人都希望自己的生活是顺风顺水，一条坦途走到底。然而，愿望和现实之间总会有差距，总会有一些人、一些事让我们痛苦不堪，甚至泪流满面。由此我们以为生活是苦的，然而真实的情况却是：我们自己忘了笑，

忘了对着生活笑！如果我们很讨厌一个人，相应的，对方也不会喜欢我们，因为我们自身所发出的信息是不友善的，对方的第六感完全能够感受到这种不友善。所以，我们给对方什么，就会得到什么样的回报。生活也是如此，你想让它对你笑，你需要自己先笑才行。

某个郊外小镇的路口，一位老人静静地坐在那里晒太阳。这时，有一个年轻的陌生人开车驶向这里。他在老人身边停下车，走出来向老人询问：“老先生，我正在准备搬家。请问这个小镇叫什么名字？风土人情如何？这里的人是怎么样的？好相处吗？”

老人闻言抬起头来，看了一眼这个陌生的年轻人，淡淡地说道：“在回答你这些问题之前，你能不能先告诉我，你之前住的那个小镇都是怎样的人？他们好相处吗？你住在那里快乐吗？”

年轻人回答道：“哦，别提了，那简直太糟糕了！我原来住的地方都是粗俗无礼的人。他们自私、市侩，简直让人难以忍受，更别说什么快乐了，我真想赶快逃离那里，这也是我想赶紧搬家的原因。”

老人听完年轻人义愤填膺的回答后，平静地对他说：“很遗憾，年轻人，这次你恐怕又得失望了，我们这个小镇上的人跟你原来住的地方的人简直一模一样……”

年轻人听了之后非常失望，只好黯然驱车离去。

几天以后，老人在同样的地方碰到了另外一个问路的年轻人，他向老人问了同样的问题，老人也像上次问之前那个年轻人一样问了他。

令人惊喜的是，这位年轻人的答案却完全不同，他说：“我之前住的那个地方，镇上的人都非常友善，而且待人热情慷慨，我在那里过得非常愉快。要不是因为这次工作的原因，我还真舍不得离开那里。所以我想找一个和那里一样好的地方定居。不知道这个小镇是不是



这样？”

老人笑着回答道：“年轻人，你真幸运，这里正是你想找的地方。这里的人跟你原来住的地方一样，慷慨热情，而且友好善良，欢迎你到这里定居！”

于是年轻人开心地搬了进来，他又能像以前一样拥有很多热情友好的新邻居了……

这就是我们的生活，它就像一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。不管是对人或者对事，都是这个道理。这个道理几乎所有的人都懂得，然而真到了用的时候却又不自觉地打了折扣，忘了对生活微笑。常见人们经常抱怨生活，觉得是它在跟我们作对，却从来没有人认真想过，对生活先摆出一张臭脸的其实是我们自己。

### 哲意人生

生活是面镜子，你看到的其实是你自己的样子。如果我们想让自己的生活充满阳光，那么就必须先去做那个太阳，当我们将温暖洒向四周时，幸福的光芒才会折射出来。





## 给平淡加一点热情



成长有时候是一个残酷的过程，它让我们原本有滋有味的生活变得平淡如水，岁月的洗涤剥夺了我们儿时的好奇、少年的活力、青年的血气，每天周而复始的生活，疲于奔命的工作让日子越来越寡淡无味、平凡无奇，曾经属于我们的那些美好感觉似乎离我们越来越远了……

乔治·萧伯纳说：“生活是一支光芒四射的火炬，我要尽可能使它燃得更亮，然后传给下一代。”然而我们的火炬似乎在我们还没有传给下一代之前就已经奄奄一息了，燃料不足的症状越来越明显。于是人们一边抱怨生活的平淡，一边又安于这种平淡，不敢再有任何新的尝试，日子便像一潭死水地周而复始着！

一个水手和刚认识的朋友在一起聊天。朋友问：“你是水手，水手的工作怎么样，有意思

吗？危险吗？”

水手没有正面回答他的问题，而是说：“我的爷爷是水手，他最后死在海上；我的爸爸也是水手，他最后也死在海上。”

朋友非常震惊地看着水手说：“这么说来大海一定是很危险的了，那你为什么还要做水手呢？”

水手笑着反问：“那么，请问你的爷爷死在哪里？”

朋友答道：“死在床上。”

“那么你的父亲呢？”水手又问。

“当然也是死在床上。”朋友答。

水手看着他的朋友笑着说：“这么说来，床也是非常危险的了，你为什么还要每天躺在上面呢？”

这当然是个笑话，不过在这个看似玩笑的对话中我们得到了怎样的感悟呢？生活就像是我们的床，我们明知道自己会在上面画上自己人生的休止符，可是我们还是要每天睡在上面。我们一方面选择了它的舒适、安稳，一方面又抱怨着它的百无聊赖。

周而复始的生活的确让人觉得乏味，可是

我们又不愿意冒险离开安逸的大床去奔向波涛汹涌的大海。我们离不开生活，虽然我们知道生活的最终目的地是哪里。既然如此，为什么我们不能让自己过得好一点呢？只要我们愿意为已经平淡的生活里加一些热情的燃料，我们的生活就会立刻变得光芒四射起来。

南希就是这样。在周围人的眼里，南希无疑是个幸运的女人，从出生到长大成人，步入社会，结婚生子，南希几乎是一帆风顺的。所有的一切都照着最平稳的方向前进着。然而，或许是一切都太过顺遂了，反而让南希觉得生活得毫无乐趣。每天周而复始地工作、生活，让她觉得自己的人生很没有意思，脸上的笑容越来越少，越来越郁郁寡欢，甚至患上了忧郁症。

丈夫无奈之下带着南希去看心理医生，医生对南希说：“从明天开始，你每天都争取第一个进入办公室，然后以最快的速度把当天要用的文件准备好，再泡一杯最喜欢的花茶等待同事们来上班，并且笑着跟他们每一个人打招呼！”

奇迹发生了，当第二天南希下班回家时，

她整个人都变得光彩四射起来，她跟丈夫讲述今天一整天自己的工作完成得多么出色，讲述今天自己的同事如何热情友好地对待自己，讲述自己此刻的心情是如何的愉悦……

这一切的改变其实并不难以理解，因为南希有意识地让自己变得热情，然后她发现周围的事物也因自己的热情变得不一样了，她的工作、生活，以及周围的人被那种热情感染了，于是全都变得美好起来。

其实，像南希一样，我们每个人都可以是生活的艺术家，只要我们愿意让自己热情起来，生活马上就会焕然一新。因为我们开始变得专注于生活，专注于我们所做的事，专注于身边的人，而不再一味地只把目光放在生活给了我们什么，如何让我们不快乐。

### 哲意人生

热情是一种发自内心的情绪，发挥热情能带给人真正的自信，能够让人更加投入的生活和工作，变得更成功，更有亲和力，更加受欢迎……一个成功和处处受欢迎的人还会觉得自己的生活毫无意义、百无聊赖吗？



## 抱怨是最无用的消费品



当不幸或不愉快的事情发生时，怨天尤人是不能解决任何问题的，事情和世界不会因你的抱怨而产生半分的“愧疚”或主动弥补你的损失，它除了能让你在意志消沉中自我毁灭和变得让人讨厌之外没有任何用处，所以，赶紧丢掉它吧！

抱怨是最无用的消费品，它不产生任何价值，却把我们的各种美好的情感消耗殆尽，甚至让我们为此付出沉痛的代价。

一个女人正在厨房洗碗，但显然这并不是她想做的，她已经劳累了一天，从水声与碗盘碰撞的叮当声中，你就能感觉到她内心深处的烦躁与不满。

这时候，她丈夫从客厅端来一杯热茶，双手捧到她面前。这本来应该是一个浪漫又感人的画面，可是女人的反应却把这温馨的画面瞬