心灵鸡汤枕边书

Xinlingjitang

大全集

摆脱平凡的生活
追求卓越的品质
充分地发展自我

陈令阔◎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

心灵鸡汤枕边书大全集

陈令闻

地震出版社

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
Ⅰ①心… Ⅱ①陈… Ⅲ①人生哲学—通俗读物 Ⅳ①B821-49
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：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：九洲财鑫印刷有限公司
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）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

第一章　一个人最重要的是他的内心.....11
要摆脱对朋友的依赖.....11
酒毕竟不同于水.....12
在任何情况下都要维护人格的尊严.....12
有了积极的心态就容易成功.....13
一个人最重要的是他的内心.....14
相信不相信.....14
你鄙视我，我更鄙视你.....15
保持自己的本色.....15
消除自卑感，充满信心地进行努力.....16
有声誉的作家也有失误的时候.....17
头上的那绿色缎带.....18
第二章　从内心选择幸福.....20
你听到蟋蟀声了吗.....20
学会微笑吧.....20
怠慢了的风景.....21
从内心选择幸福.....21
从起床和早餐开始激发好情绪.....22
夏天给我们的各种最美好的礼物.....23
要能够看到天上的星星.....24
操持家务也可充满感情.....24
不要为自己的快乐制定条件.....25
卖柠檬的老太太.....26
对生活采取一种快活而近乎戏谑的态度.....26
欣然接受变化.....27
享受你自己所做的事情.....27
在当下做该做的事.....28
养成幸福的习惯.....29
重新审视我们的行为.....29
悉心享受生活中的每一次小小的喜悦.....30
把握现在的快乐.....30
保持一颗欢乐的心.....31
第三章　不要忘了自己的身份.....33
多余的提醒.....33
母爱最伟大.....34
咖啡馆的一个伙计.....34
减少奖金也感人.....35
嘴上功夫也很重要.....36
婉转曲折地表达自己的意见和建议.....36
用孔雀翎维护尊严.....37
以退为进的战略.....37

优惠中附加一些限制条件.....38
巧妙撤换下属的工作.....39
微笑能改变你的生活.....39
长途车上也能发展友谊.....40
想在交往时受人欢迎就要学会倾听.....40
真诚不等于“实话实说”.....41
给对方一个痛哭的机会.....41
不要忘了自己的身份.....42
在了解真相之前莫冲动.....43
第四章　别怕真正地面对生活.....44
别怕真正地面对生活.....44
用四种感觉代替五种感觉.....44
保持一种泰然自若的心态.....45
自卑也能成为成功的本钱.....45
你能成为一个了不起的人.....46
努力做最好的你.....47
一个极其精美的箭囊.....47
抬头挺胸好处多.....47
从心理开始突破当前的瓶颈.....49
即使失败也比主动放弃强.....49
恐怖角之旅.....50
第五章　你有对生命的主宰权.....51
把缺点转化成发展自己的机会.....51
在缺陷面前不退缩不消沉.....51
努力克服自己的缺憾.....52
意志力是一个人性格特征中的核心力量.....53
三个旅行者.....53
锲而不舍地去克服一切困难.....54
残疾人也能做出一个健康人的成就.....54
“笨”孩子也能走向成功.....55
不失去希望就有作为.....56
心病比生理上的疾病危害更大.....56
你有对生命的主宰权.....57
第六章　避免陷入人生的陷阱.....58
尽可能减少风险.....58
尽快修筑起意志的水闸.....59
体重减少到 72 公斤.....60
不要在游乐中迷失自我.....61
生命的指南.....61
人生当有明确而完整的构想.....62
选对池塘钓大鱼.....63
避免陷入人生的陷阱.....63
获奖之后的悲剧.....64
赤手空拳和老虎搏斗.....65

在人生道路上进行果断的取舍.....66
适应时势才能成功、昌盛.....66
做官的机遇.....67
摘一枚最大最好的果子.....67
第一位黑人州长.....68
一名普通的汽车修理工.....68
作家的放弃与获得.....69
管道的幻想.....69
不要把理想变小.....71
适时迁就一个比较小的梦.....72
先干起来再说.....72
要信守不变的原则.....73
第七章　人际关系就像播种一样.....75
垃圾越多就代表会赚越多的钱.....75
永远不要轻视别人.....75
仁爱比聪明更难做到.....76
叫出学生的名字.....76
不找经理找主厨.....77
你的女儿值九头牛.....77
被解职的足球教练.....78
卖肉的经验.....78
谁是最忠诚的人.....79
去哪里得到想要的爱.....80
爱要通过给予而获得.....81
人际关系就像播种一样.....81
传说中的“恐怖女鬼”.....82
该打击和摧毁谁.....83
一件生日礼物.....84
午时的约定.....84
做事先做人.....85
在办公室里找点乐子.....85
修正和调整谈话的内容.....87
“三碗茶”成就一代名将.....87
披着兽皮的猎人.....88
第八章　水温够了茶自香.....89
热情和冒险.....89
不是理由.....89
一把破旧的小提琴.....90
“不可能的”成就.....90
最大最重的门.....91
两根沉木条.....91
水温够了茶自香.....92
“幸运”的代名词是工作.....92
永远不会再有今天的太阳.....93

人生毕竟不是舞台.....93
罕见的强壮人.....94
海鸥才能飞越大海.....94
克洛克的命运.....95
像采金一样追求知识.....95
你今天学到些什么.....96
一个有“教养”的人.....96
人生的五枚金币.....97
没有长时间的空闲也没有关系.....97
学习英语可以“疯狂”.....98
威尔基竞选.....99
第九章　对人还是“特别”些好.....100
有一点儿就够了.....100
不一定透明.....100
不要一味争取最有利于己的东西.....101
要学会认真倾听.....101
客厅里的爆炸.....102
没有必要去追究.....102
比讲理更多.....103
故作谦虚的评论.....103
有问不必有答.....104
交往中的细节.....104
送你一件礼物.....105
情人节的礼物.....105
不需太多的刻意.....106
爱的礼物.....106
不抱不哭的孩子.....107
把上帝买回来.....108
林肯的胡子.....108
要帮助，不要教训.....109
礼貌就像油漆一样.....109
对人还是“特别”些好.....110
海明威的教导.....110
人和皮夹克.....112
礼貌和小贩.....113
小餐馆的奇遇.....113
习惯性的问候.....114
把报纸放下.....115
容纳和接受.....115
孩子不可能没有任何长处.....116
沉默是金.....116
第十章　不要让别人偷走你的梦.....118
热爱戏剧的巴普先生.....118
人生的两个选择.....118

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

圆梦.....119
梦幻成真.....120
一条蛇抽一斗烟.....121
著名作家的退稿信.....122
生命的烛光.....123
不要把手缩进袋里.....124
你能行的.....125
你能够做到一切.....126
不要让别人偷走你的梦.....127
和自己的比赛.....128
为了找到真爱.....128
最后一颗子弹.....129
一只苍蝇.....130
不放弃努力就不算输.....130
在幻想里为生命开创新机.....131
脚比路长.....131
乐观向上的人容易得到幸运之神的垂青.....132
第十一章　对自己的生活负责.....134
对自己的生活负责.....134
重要的是能互相欣赏.....134
别出心裁的求爱者.....135
相爱者互不束缚对方.....135
人不能不控制欲望.....135
雕塑.....136
一瞬间看到的情景.....136
合乎情理地对待爱人的过失.....137
房子和婚姻.....138
为相识干杯.....139
吉野先生的日记.....139
令人不安的爱情歌曲.....140
一位家庭妇女化的妻子.....140
给美丽上保险.....141
向失恋挑战.....141
补偿失恋的痛苦.....142
事业重于爱情.....142
遗憾.....143
女王敲门.....143
记住妻子认为重要的日期.....144
该戴副眼镜了.....145
第十二章　让生命的激流荡清灵魂的浊物.....146
用小步稳妥地向成功靠近更容易.....146
秉持专注如一的精神.....146
让生命的激流荡清灵魂的浊物.....147
对自己的目标充满信心.....148

该选哪一把钥匙.....148
了解自己到底想要干什么.....149
老钟表匠的启示.....149
不要在心里为自己能够跳跃的高度设限.....150
画好自己的底线.....151
避免“羚羊的思维”.....151
25 年前的梦想.....152
土拨鼠哪去了.....153
不该忙的就不要忙.....153
一生具有明确的奋斗目标才能取得卓越的成就.....153
不要为了出风头而行动.....154
不能制定过分细致、周密的计划.....155
把自己的梦想作为动力.....156
第十三章　完美的爱给彼此以生命的活力.....157
不孤单的中秋.....157
魔术师中的魔术师.....157
幸运的家庭.....158
暴风雨夜的奇遇.....158
坐隧道地铁的父子.....159
替母亲洗脚.....160
母亲的生日.....160
珍惜遇到的每一件东西.....161
一大杯牛奶的回报.....162
进化论的创始人.....162
那诱人的糖果.....163
让你的朋友表现得比你更优越.....164
完美的爱给彼此以生命的活力.....164
第十四章　没有必要把饰物再戴在右手上.....166
今天早晨真美.....166
为自己的葡萄园雇工人.....167
全力集中于你所拥有的.....168
一堵空白的墙.....168
铁罐和陶罐.....169
困境的价值.....169
关键是要具备快乐的根.....170
让自己时刻感觉到春天.....170
只输了五块钱.....171
麻烦的根源.....172
放弃绝望的思想.....172
纵情地歌唱生活.....173
没有必要把饰物再戴在右手上.....174
选择对自己有利的生活方式.....175
不能毫无理智地放纵自己的情绪.....175
第十五章　理想的爱情和现实的婚姻.....177

爱情是一捧沙.....177
只有时间才能理解爱有多么伟大.....177
一尊水晶玻璃心.....178
一切都要改变.....179
喜欢怎么布置房间就怎么布置.....179
一匹马所换的东西.....180
给咖啡加点盐.....180
青草娃娃.....181
一杯柠檬茶.....182
培养不出的优点.....183
从活狮子身上拔下三根毛.....184
一位恨透丈夫的女士.....185
一次浪漫之旅.....185
不要预设理想的标准.....185
无缘的约会.....186
理智的发丝.....186
理想的爱情和现实的婚姻.....187
离婚.....188
一次未经相商的合作.....189
生死与共的爱情最可贵.....190
第十六章　学会欣赏自己.....191
每个年龄都是最好的.....191
你没自己想象中那么无能.....191
一块顽石.....192
有斑点的玛瑙.....192
你是独一无二的.....193
老师的评论.....193
无须过多考虑别人对你的看法.....194
要一个鸟笼干什么.....195
重新审视生命的价值.....195
全面接受你自己.....196
学会欣赏自己.....197
别让别人阻挠你的理想.....197
这个方案不成熟.....198
得不到别人的赞同和鼓励也不要紧.....198
怎么看自己.....199
只有你自己注意你.....200
探索和发展自己身上独特的潜质和风格.....200
把自己的内在美表现出来.....201
寻找生命的意义.....202
第十七章　找一点精神上的寄托.....203
找一点精神上的寄托.....203
用孤独对付寂寞.....203
每个人应对自己的处境负责.....204

了解生活的艺术.....205
从热爱自身开始敬畏生命.....205
抛弃想象之中的“自由”.....206
重新寻找到达到自由境界的途径.....206
不要因为害怕“出丑”而禁锢自己的生活.....207
做自己喜欢做的事.....208
生活中有许多规章是毫无意义的.....209
不要为快乐付出太多的代价.....209
第十八章　充沛的活力取决于你的思想.....211
把工作当做自己最喜欢的事情.....211
工作时可尽量让自己放松些.....211
热忱的态度是做任何事的必需条件.....212
强迫自己坚持下去.....213
调整心态应是克服厌倦的首选之策.....213
在工作中要保持认真细心的态度.....214
再忍耐一下.....214
做生意的目的是赚取利润.....215
娱乐就是工作.....215
充沛的活力取决于你的思想.....216
把卖鱼当成一种艺术.....217
要为自己的行为感到自豪.....217
是金子总会发光的.....218
寻宝.....219
尽量从工作中寻找乐趣.....219
第十九章　人不是必须要成为另一种东西.....221
永远的快乐难以实现.....221
尊重有经验的人.....221
心态比环境更重要.....222
生活其实并不悲惨.....222
家的感觉更多地来自家人所给予的爱的温暖.....223
人生的意义就在于获得幸福.....223
一切都可能改变.....224
人生离不开加减乘除.....225
永远感谢父亲.....226
没有一个国王的妻子是快乐的.....226
人不是必须要成为另一种东西.....227
助听器改变人生.....227
人生如吃饭.....228
生活其实很简单.....229
化妆的最高境界就是“自然”.....230

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章　一个人最重要的是他的内心

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。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绪。然而，布朗第一次喊她“妈”，却是在他第一次也是唯一的一次挨她打的时候。

一天中午，布朗偷摘人家院子里的葡萄时被主人逮住了。主人的外号叫“大胡子”，布朗平时就特别畏惧他，如今在他的跟前犯了错，他吓得浑身直哆嗦。

大胡子说：“今天我也不打你不骂你，你只给我跪在这里，一直跪到你父母来领人。”

听说要自己跪下，布朗心里确实很不情愿。大胡子见他没反应，便大吼一声：“还不给我跪下！”

迫于对方的威慑，布朗战战兢兢地跪了下来。这一幕，恰巧被他的继母撞见了。她冲上前，一把将布朗提起来，然后对大胡子大叫道：“你太过分了！”

继母平时是一个没有多少言语的性格内向之人，突然如此震怒，让大胡子这样的人也不知所措。布朗也是第一次看到继母性情中另外的一面。

回家后，继母用枝条狠狠地抽打了两下布朗的屁股，边打边说：“你偷摘葡萄我不会打你，哪有小孩不淘气的！但是，别人让你跪下，你就真的跪下？你不觉得这样有失人格吗？不顾自己人格的尊严，将来怎么成人？将来怎么成事？”继母说到这里，突然抽泣起来。布

朗尽管只有 13 岁，但继母的话在他的心中还是引起了震撼。他猛地抱住了继母的臂膀，哭喊道："妈，我以后不这样了。"一个人，可能犯错误，但是不能丧失尊严。只有捍卫了自己的尊严，信念才不会缺失，人生的阵地才不会陷落，才能够克服重重困难，获得辉煌的人生。

有了积极的心态就容易成功

5 年前，斯蒂芬·阿尔法经营的是小本农具买卖。他过着平凡而又体面的生活，但并不理想。他一家的房子太小，也没有钱买他们想要的东西。阿尔法的妻子并没有抱怨，很显然，她只是安于天命而并不幸福。

但阿尔法的内心深处变得越来越不满。当他意识到爱妻和他的两个孩子并没有过上好日子的时候，心里就感到深深的刺痛。

但是今天，一切都有了极大的变化。现在，阿尔法有了一所占地 2 英亩的漂亮新家。他和妻子再也不用担心能否送他们的孩子上一所好的大学了，他的妻子在花钱买衣服的时候也不再有那种犯罪的感觉了。下一年夏天，他们全家都将去欧洲度假。阿尔法过上了真正的幸福生活。

阿尔法说："这一切的发生，是因为我利用了信念的力量。5 年以前，我听说在底特律有一个经营农具的工作。那时，我们还住在克利夫兰。我决定试试，希望能多挣一点钱。我到达底特律的时间是星期天的早晨，但公司与我面谈还得等到星期一。晚饭后，我坐在旅馆里静思默想，突然觉得自己是多么的可憎。'这到底是为什么！'我问自己'失败为什么总属于我呢？'"

阿尔法不知道那天是什么促使他做了这样一件事：他取了一张旅馆的信笺，写下几个他非常熟悉的、在近几年内远远超过他的人的名字。他们取得了更多的权力和工作职责。其中两个原是邻近的农场主，现已搬到更好的边远地区去了；其他两位阿尔法曾经为他们工作过；最后一位则是他的妹夫。

阿尔法问自己：什么是这 5 位朋友拥有的优势呢？他把自己的智力与他们作了一个比较，阿尔法觉得他们并不比自己更聪明；而他们所受的教育，他们的正直，个人习性等，也并不拥有任何优势。终于，阿尔法想到了另一个成功的因素，即主动性。阿尔法不得不承认，他的朋友们在这点上胜他一筹。

当时已快深夜 3 点钟了，但阿尔法的脑子还十分清醒。他第一次发现了自己的弱点。他深深地挖掘自己，发现缺少主动性是因为在内心深处，他并不看重自己。

阿尔法坐着度过了残夜，回忆着过去的一切。从他记事起，阿尔法便缺乏自信心，他发现过去的自己总是在自寻烦恼，自己总对自己说不行，不行，不行！他总在表现自己的短处，几乎他所做的一切都表现出了这种自我贬值。

终于阿尔法明白了：如果自己都不信任自己的话，那么将没有人信任你！

于是，阿尔法做出了决定："我一直都是把自己当成一个二等公民，从今后，我再也不这样想了。"

第二天上午，阿尔法仍保持着那种自信心。他暗暗以这次与公司的面谈作为对自己自信心的第一次考验。在这次面谈以前，阿尔法希望自己有勇气提出比原来工资高 750 甚至 1000 美元的要求。但经过这次自我反省后，阿尔法认识到了他的自我价值，因而把这个目标提到了 3500 美元。

结果，阿尔法达到了目的。他获得了成功。世界上许多困难的事情都是由那些自信心十足的人完成的。如果你有了强大的自信，成功离你就近了。

一个人最重要的是他的内心

闹钟响了，又是一个星期天的早晨。布朗本来可以好好睡一个懒觉，但是有一种强烈的罪恶感驱使他起身去教堂做礼拜。

布朗洗漱完毕，收拾整齐，匆匆忙忙赶往教堂。

礼拜刚刚开始，布朗在一个靠边的位子上悄悄坐下。牧师开始祈祷了，布朗刚要低头闭上眼睛，却看到邻座先生的鞋子轻轻碰了一下他的鞋子，布朗轻轻地叹了一口气。

布朗想：邻座先生那边有足够的空间，为什么我们的鞋子要碰在一起呢？这让他感到不安，但邻座先生似乎一点儿也没有感觉到。

祈祷开始了："我们的父……"牧师刚开了头。布朗忍不住又想：这个人真不自觉，鞋子又脏又旧，鞋帮上还有一个破洞。

牧师在继续祈祷着，"谢谢你的祝福！"邻座先生悄悄地说了一声，"阿门！"布朗尽力想集中心思祷告，但思绪忍不住又回到了那双鞋子上。他想：难道我们上教堂时不应该以最好的面貌出现吗？他扫了一眼地板上邻座先生的鞋子想，邻座的这位先生肯定不是这样。

祷告结束了，唱起了赞美诗，邻座先生很自豪地高声歌唱，还情不自禁地高举双手。布朗想，主在天上肯定能听到他的声音。奉献时，布朗郑重地放进了自己的支票。邻座先生把手伸到口袋里，摸了半天才摸出了几个硬币，"叮啷啷"放进了盘子里。

牧师的祷告词深深地触动着布朗，邻座先生显然也同样被感动了，因为布朗看见泪水从他的脸上流了下来。

礼拜结束后，大家像平常一样欢迎新朋友，以让他们感到温暖。布朗心里有一种要认识邻座先生的冲动。他转过身子握住了邻座先生的手。

邻座的先生是一个上了年纪的黑人，头发很乱，但布朗还是谢谢他来到教堂。邻座的先生激动得热泪盈眶，咧开嘴笑着说："我叫查理，很高兴认识你，我的朋友。"

邻座先生擦擦眼睛继续说道："我来这里已经有几个月了，你是第一个和我打招呼的人。我知道，我看起来与别人格格不入，但我总是尽量以最好的形象出现在这里。星期天一大早我就起来了，先是擦干净鞋子、打上油，然后走了很远的路，等我到这里的时候鞋子已经又脏又破了。"布朗忍不住一阵心酸，强咽下了眼泪。

邻座先生接着又向布朗道歉说："我坐得离你太近了。当你到这里时，我知道我应该先看你一眼，再问候你一句。但是我想，当我们的鞋子相碰时，也许我们就可以心灵相通了。"

布朗一时觉得再说什么都显得苍白无力，就静了一会儿才说："是的，你的鞋子触动了我的心。在一定程度上，你也叫我知道，一个人最重要的是他的内心，不是外表。"

还有一半话布朗没有说出来，这位老黑人是怎么也不会想到的。布朗从心底深深地感激他那双又脏又旧的鞋子，是它们深深触动了自己的灵魂。一个人最重要的是他的内心，不是外表。有了良好的心态，就能够冲破一切阻力和障碍，不管它们来自自然环境，还是你周围的人。

相信不相信

有一位顶尖级的杂技高手，一次，他参加了一个极具挑战的演出，这次演出的主题是在两座山之间的悬崖上架一条钢丝，而他的表演节目是从钢丝的这边走到另一边。杂技高手走到悬在山上钢丝的一头，然后注视着前方的目标，并伸开双臂，慢慢地挪动着步子，终于顺利地走了过去。这时，整座山响起了热烈的掌声和欢呼声。

"我要再表演一次，这次我要绑住我的双手走到另一边，你们相信我可以做到吗？"杂

技高手对所有的人说。我们知道走钢丝靠的是双手的平衡，而他竟然要把双手绑上。但是，因为大家都想知道结果，所以都说："我们相信你的，你是最棒的！"杂技高手真的用绳子绑住了双手，然后用同样的方式一步、两步终于又走了过去。"太棒了，太不可思议了！"所有的人都报以热烈的掌声。但没想到的是杂技高手又对所有的人说："我再表演一次，这次我同样绑住双手然后把眼睛蒙上，你们相信我可以走过去吗？"所有的人都说："我们相信你！你是最棒的！你一定可以做到的！"

杂技高手从身上拿出一块黑布蒙住了眼睛用脚慢慢地摸索到钢丝，然后一步一步地往前走，所有的人都屏住呼吸为他捏一把汗。终于，他走过去了！表演好像还没有结束，只见杂技高手从人群中找到一个孩子，然后对所有的人说："这是我的儿子，我要把他放到我的肩膀上，我同样还是绑住双手蒙住眼睛走到钢丝的另一边，你们相信我吗？"

所有的人都说："我们相信你！你是最棒的！你一定可以走过去的！"

"真的相信我吗？"杂技高手问道。

"相信你！真的相信你！"所有的人都说。

"我再问一次，你们真的相信我吗？"

"相信！绝对相信你！你是最棒的！"所有的人都大声回答。

"那好，既然你们都相信我，那我把我的儿子放下来，换上你们的孩子，有愿意的吗？"杂技高手说。

这时，整座山上鸦雀无声，再也没有人敢说相信了。现实中，许多人说：我相信我自己，我是最棒的！当我们在喊这些口号时，我们是否真的相信自己？我们会不会一出门或遇到一点困难，就忘掉刚才所喊的这句话呢？

只有自己真的相信，才能让别人相信你。

你鄙视我，我更鄙视你

乌克兰诗人塔·格·谢甫琴科，于 1814 年生于一个农奴之家。他后来虽然赎了身，却因为写了许多革命诗歌，被流放到奥伦堡草原。他为人幽默而倔强，尤为傲视权贵。谢甫琴科喜欢随渔民去划船，捕鱼后就到小店去闲坐。

有一次，他在那儿遇见一位权贵，此人和他聊了一会儿。分别时，他向谢甫琴科伸出手来，却只给了一个指头，说："当我向地位相等的人表示敬意时，我伸出双手；比我低一级的人，我伸出四个指头；再低一点的是三个指头；更低一点的是两个指头；对其他一切人则是一个指头。"

谢甫琴科笑道："我是个农民，没有官位，怎么办呢？先生，我给你半个指头吧。"说罢，他将拇指夹在食指与中指之间，露出半个指头，向权贵伸出手去。

你鄙视我，我更鄙视你，主动把半个指头伸给对方，岂不是把对方置于比自己更低的地位吗？爱默生曾经说过，当我们真正感到困惑、受伤甚至痛苦时，我们会从柔弱中产生力量，唤起不可预知无比威力的愤慨之情。人立命于世，首先要自尊自重，遭到歧视，决不低头，在强大的势力面前不卑不亢，这样就会赢得别人的敬重。

保持自己的本色

伊笛丝·阿雷德太太从小就特别敏感而腼腆，她的身体一直太胖，而她的一张脸使她看起来比实际还胖得多。伊笛丝有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对伊笛丝说："宽衣好穿，窄衣易破。"而母亲总照这句话来帮伊笛丝穿衣服。

所以，伊笛丝从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。她非常害羞，觉得自己和其他的人都“不一样”，完全不讨人喜欢。

长大之后，伊笛丝嫁给一个比她大好几岁的男人，可是她并没有改变。她丈夫一家人都很好，也充满了自信。伊笛丝尽最大的努力要像他们一样，可是她做不到。他们为了使伊笛丝开朗而做的每一件事情，都只是令她更退缩到她的壳里去。伊笛丝变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到她甚至怕听到门铃响。伊笛丝知道自己是一个失败者，又怕她的丈夫会发现这一点，所以每次他们出现在公共场合的时候，她假装很开心，结果常常做得太过分。事后，伊笛丝会为这个难过好几天。最后不开心到使她觉得再活下去也没有什么道理了，伊笛丝开始想自杀。

后来，是什么改变这个不快乐的女人的生活呢？只是一句随口说出的话。随口说的一句话，改变了伊笛丝的整个生活，使她完全变成了另外一个人。

有一天，她的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子，她说：“不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。”

“保持本色！”就是这句话！在那一刹那之间，伊笛丝才发现自己之所以那么苦恼，就是因为她一直在试着让自己适合于一个并不适合自己的模式。

伊笛丝后来回忆道：“在一夜之间我整个改变了。我开始保持本色。我试着研究我自己的个性，自己的优点，尽我所能去学色彩和服饰知识，尽量以适合我的方式去穿衣服，主动地去交朋友。我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团——他们让我参加活动，把我吓坏了。可是我每一次发言，就增加了一点勇气。今天我所有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们：‘不管事情怎么样，总要保持本色。’”想要生活得快乐，最重要的就是保持自己的本色。你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造成的你。不论好坏，你都得自己创造自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐器。

消除自卑感，充满信心地进行努力

丽莎是来自美国阿肯色州的学生，也是她所在镇里唯一来哈佛读书的人。在她准备启程到哈佛大学前，当地的人都为她能到哈佛上学而感到自豪，她自己也庆幸能有这样好的机遇。

但是，丽莎的兴奋劲还没过，就忽然对自己的感觉越来越糟糕了。她在哈佛过得很辛苦，上课听不懂，说话带土音，许多大家都知道的事自己却一无所知，而许多她知道的事大家却又觉得好笑。她开始后悔自己到哈佛来。她不明白自己为什么要到哈佛来受这份羞辱，同时更加怀念在家乡的日子，在那里，可没有人瞧不起她。

感到孤独无比的丽莎，觉得自己是全哈佛最自卑的人。无奈之下，她求助于心理咨询。

心理医生对她是这样诊断的：

她已跨入了个人成长的“新世纪”，可她对已经过去了的“旧世纪”仍恋恋不舍。

她对生活的种种挑战，不是想方设法加以适应，而是缩在一角，惊恐地望着它们，哀叹自己的无能与不幸。

她对能来哈佛上学这一辉煌成就已感到麻木不仁。她的眼睛只盯着当前的困难与挫折，没有信心去再造就一次人生的辉煌。

她习惯了做羊群中的骆驼，不甘心做骆驼群中的小羊。

她以高中生的学习方法去应付大学生的学习要求，自然是格格不入，可她抱残守缺，不知如何改变。

她因为自己来自小地方，说话土里土气，做事傻里傻气，就认定周围的人在鄙视她，嫌

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com