

365天 心灵旅程

Spiritual journey

♥ 每天给你一道心灵鸡汤，让你度过快乐、幸福的每一天。

肖卫◎ 编著

在我们的生活里，
有许多事情要我们去认真思考——
尽管它们看上去显得微不足道。

可是，当我们用心去品味时，
才发现这些普普通通的人和事中，
蕴涵着深刻的人生哲理。

如果我们将每一天的所思所想进行积累、分类、整合，
那么，我们就给自己构筑了一座智慧的宝库，
我们的人生将变得更加充实、更加快乐！

365天的思考感悟，就是365贴心灵的处方，
它让我们的灵魂永葆健康，
让我们的生活永远沐浴在灿烂的阳光下。



365天心灵旅程

SPIRITUAL JOURNEY

肖卫◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

在我们的生活里，有许多事情要去认真思考。尽管有些事情显得那样微不足道，可是，当我们用心去品味时，就能从那些普普通通的人和事中，读懂另一种人生哲理。如果我们将每一天的所思所想进行积累、分类、整合，那么，我们就给自己准备了一个智慧的宝库，拥有这样一个宝库，我们的人生将变得更加充实、快乐。365天的思想感悟，就是365贴心灵的处方，让我们的灵魂永葆健康，让我们的生活永远沐浴在灿烂的阳光里。

图书在版编目（CIP）数据

365天心灵旅程 / 肖卫编著. —北京：中国纺织出版社，2006，12

ISBN 7-5064-4083-0

I. 3... II. 肖... III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第121523号

责任编辑：曲小月 特约编辑：王 慧 责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京京晟纪元印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年12月第1版第1次印刷

开本：880 × 1230 1/32 印张：12

字数：200千字 印数：1-7000 定价：25.00元

ISBN 7-5064-4083-0/B · 0206

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

作者简介

肖卫

青年作家，知名图书策划人。曾出版《女人的资本》、《我能》、《成功圣经》等畅销书。



365天 心灵旅程

Spiritual journey

♥ 每天给你一道心灵鸡汤，让你度过快乐、幸福的每一天。



心灵鸡汤

—— 本书是一本别出心裁的心灵励志书，它根据一年365天编辑而成，每天给你一份心灵鸡汤，让你在工作或学习之余，享受阅读的快感与心灵的自由。

每日自励

每天用一句话来激励自己，提升你的信心，鼓舞你的士气，让你度过明朗愉悦的每一天。

每日故事

每天一个经典的故事或者一篇优美的文章，让你享受阅读的快乐，滋养你的心灵。

每日格言

每天一句人生格言，给你的人生以智慧和启迪。

精神佳肴

本书适合各个年龄层的人士阅读，更适合作为礼物馈赠给亲人和朋友，是一本放在枕边的最佳心灵滋养读物。

责任编辑：曲小月

封面设计：夏成云

Contents

目 录

第1天	好玉米	001
第2天	改变世界	002
第3天	命中率	003
第4天	爱与勇气	004
第5天	最大	005
第6天	此刻	006
第7天	我被选中了	007
第8天	幸福	008
第9天	烦恼树	009
第10天	100米短跑	010
第11天	生命短暂	011
第12天	征服愤怒	012
第13天	约翰·列农的幻想	013
第14天	是铁还是金	014
第15天	时不我待	015
第16天	你会怎么做	016
第17天	站起来的次数	017
第18天	海星	018
第19天	还是有两个机会	019
第20天	态度的魔力	020
第21天	大师的学生	021
第22天	凡事感激	022
第23天	牡丹花的启示	023

第24天	恩人	024
第25天	九个让你开心的理由	025
第26天	施与受	026
第27天	角度	027
第28天	别让任何人偷走您的梦	028
第29天	天使的吻痕	029
第30天	走进星星的世界	030
第31天	令生命的每一天变得有意义	031
第32天	隽语	032
第33天	不要错过芳草	033
第34天	太阳和星星	034
第35天	伤害与被伤害	035
第36天	最伟大的投手	036
第37天	人生的停损点	037
第38天	今天我会小心作出选择	038
第39天	不赶时间的路客	039
第40天	我为你感到骄傲	040
第41天	今天	041
第42天	和上帝共进午餐	042
第43天	一分钟	043
第44天	分段实现大目标	044
第45天	没有白吃的午餐	045
第46天	木桩	046
第47天	完美	047
第48天	梦想	048
第49天	生活佳句	049
第50天	每天给自己一个希望	050
第51天	包容的艺术	051
第52天	成功的秘诀	052
第53天	1850次拒绝	053
第54天	生活中应该多点热情	054
第55天	不要同情自己	055

第56天	生命中的三盏灯	056
第57天	人生的秘诀	057
第58天	世界上最快乐的人	058
第59天	迎向风雨	059
第60天	清点生活	060
第61天	拥有	061
第62天	将幸福传播	062
第63天	心灵的富翁	063
第64天	打扫	064
第65天	成为湖泊	065
第66天	还有一个苹果	066
第67天	谁能打败自己	067
第68天	生命清单	068
第69天	每秒摆一下	069
第70天	时间和爱的故事	070
第71天	活着的感觉	071
第72天	人生无常，当下最真	072
第73天	学无止境	073
第74天	不过一碗饭	074
第75天	做一个“聋子”	075
第76天	积极正向的人生态度	076
第77天	谁是傻瓜	077
第78天	观察力	078
第79天	两个家	079
第80天	上帝的延迟并不是上帝的拒绝	080
第81天	改变人生的21种好习惯	081
第82天	一束花	082
第83天	抽水机旁的水瓶	083
第84天	成功的公分母	084
第85天	赶考	085
第86天	无论如何，我爱你	086
第87天	生命中的课程	087

第 88 天	放进罐子的鹅卵石	088
第 89 天	再试一次	089
第 90 天	南瓜的力量	090
第 91 天	数据	091
第 92 天	带上你的伞	092
第 93 天	命好不如态度好	093
第 94 天	在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐	094
第 95 天	一袋马铃薯	095
第 96 天	思考、信念、梦想、勇气	096
第 97 天	哪里是绿洲，何处是彼岸	097
第 98 天	你的钻石矿在哪儿	098
第 99 天	沐浴的青蛙	099
第 100 天	黑点	100
第 101 天	一报还一报	101
第 102 天	什么样的人最快乐	102
第 103 天	愿景成真	103
第 104 天	屡败屡战	104
第 105 天	九十九个发夹	105
第 106 天	快乐钥匙	106
第 107 天	四句箴言	107
第 108 天	活在今天的方格中	108
第 109 天	给我一个承诺	109
第 110 天	守住心中那片蓝	110
第 111 天	磨刀	111
第 112 天	把人做好，世界自然就好了	112
第 113 天	思想决定一生	113
第 114 天	一袋宝石	114
第 115 天	快乐是什么	115
第 116 天	不对敌人心存怨恨	116
第 117 天	感恩生活	117
第 118 天	给有福气的人看	118
第 119 天	赢了真理，伤了感情	119

第120天	爱是真真实实的行动	120
第121天	关于爱和恐惧的对话	121
第122天	做个信念赢家	122
第123天	不如小丑	123
第124天	如果生命给你一颗柠檬	124
第125天	我只看我所有的，不看我所没有的	125
第126天	皮鞋的来历	126
第127天	人生的另一扇门	127
第128天	不是为了生气	128
第129天	不犹豫，不后悔	129
第130天	诚实是一笔财富	130
第131天	先改变自己	131
第132天	把烦恼写在沙滩上	132
第133天	什么是最大的快乐	133
第134天	谁娶了公主	134
第135天	害怕欺骗	135
第136天	尝试	136
第137天	珍惜每一刻	137
第138天	人生小酌	138
第139天	人生因善良而丰盈	139
第140天	问题都是上天的恩赐	140
第141天	现在的力量	141
第142天	改善你的沟通方式	142
第143天	宽恕别人，解放自己	143
第144天	敲车窗的老人	144
第145天	只赚一分钱	145
第146天	信任是一扇不上锁的门	146
第147天	创意	147
第148天	幸福	148
第149天	心灵请帖	149
第150天	人的四个妻子	150
第151天	人生的光彩在哪里	151

第152天	感恩，从生活的每一刻起	152
第153天	把身后的门关上	153
第154天	插入钥匙去开动引擎	154
第155天	先伸出你的手	155
第156天	拥抱幸福其实很简单	156
第157天	摘取最大的麦穗	157
第158天	崭新的一天，崭新的生命	158
第159天	要求学习冥想	159
第160天	生活需要宽容	160
第161天	养心妙招	161
第162天	用心欣赏就是美	162
第163天	不要等待，享受现在	163
第164天	热爱生命	164
第165天	你来自怎样的城镇	165
第166天	感恩是最好的习惯	166
第167天	生命需要感动	167
第168天	三明治赞美法	168
第169天	拥有一颗漂亮心	169
第170天	爱的表达爱左看右	170
第171天	天道酬勤	171
第172天	良心的光芒彰显人性的高贵	172
第173天	别让灰尘落到心上	173
第174天	做自己的贵人	174
第175天	使你自已成为珍珠	175
第176天	把握一颗珍珠的幸福	176
第177天	生活中拒绝比较	177
第178天	除掉心灵的杂草	178
第179天	化解仇恨的最好办法	179
第180天	信念是一粒种子	180
第181天	春天	181
第182天	放与不放	182
第183天	一件意想不到的礼物	183

第 184 天	困境即是赐予	184
第 185 天	一块砖头，两种命运	185
第 186 天	勇于冒险	186
第 187 天	乐观者与悲观者	187
第 188 天	大海里的船	188
第 189 天	追求忘我	189
第 190 天	永远的坐票	190
第 191 天	成功并不像你想象的那么难	191
第 192 天	幸福的青鸟	192
第 193 天	阴影是条纸龙	193
第 194 天	人世间时时有温情	194
第 195 天	爱如灯盏	195
第 196 天	为生命画一片树叶	196
第 197 天	飞翔的蜘蛛	197
第 198 天	忍	198
第 199 天	得与失	199
第 200 天	城堡	200
第 201 天	成功只是一小滴	201
第 202 天	昂起头来真美	202
第 203 天	简洁的力量	203
第 204 天	态度与行为	204
第 205 天	3300 块香口胶	205
第 206 天	平凡的即是伟大的	206
第 207 天	微笑的价值：一生的基调	207
第 208 天	且慢下手	208
第 209 天	用心体会	209
第 210 天	生命的重建	210
第 211 天	种花的邮差	211
第 212 天	灵魂的步调	212
第 213 天	当一块石头有了愿望	213
第 214 天	无论如何	214
第 215 天	改变	215

第216天	你必须与众不同	216
第217天	美德小语	217
第218天	快乐在哪里	218
第219天	倾听生命深处的呼唤	219
第220天	决定你一生成就的20个信念	220
第221天	别放弃	221
第222天	小虎鲨的遭遇	222
第223天	讨人喜欢的20个原则	223
第224天	瑞恩的井和妈妈的爱	224
第225天	一心归去	225
第226天	铜锣声	226
第227天	心窗	227
第228天	水盆与大海	228
第229天	永远有利息在人间	229
第230天	爱	230
第231天	生命的空隙	231
第232天	幸福之道	232
第233天	生活是..... ..	233
第234天	锻造心情	234
第235天	走火	235
第236天	境由心造	236
第237天	善恶一念间	237
第238天	错过的祝福	238
第239天	希望的种子	239
第240天	付出与回报	240
第241天	信任	241
第242天	今天最好	242
第243天	打开另一扇窗	243
第244天	手	244
第245天	特殊的掌声	245
第246天	内省	246
第247天	刻画生命的石屑	247

第 248 天	当逆境到来，你像什么	248
第 249 天	倾听生命的声音	249
第 250 天	视网膜效应	250
第 251 天	拥有和贫乏	251
第 252 天	在战壕中	252
第 253 天	黑暗启示录	253
第 254 天	父亲	254
第 255 天	第二次饶恕	255
第 256 天	告别失败	256
第 257 天	谁的问题	257
第 258 天	善良是一棵树	258
第 259 天	生命中你看重什么	259
第 260 天	从天而降的叔叔	260
第 261 天	金色的房子	261
第 262 天	伟大的教育方法	262
第 263 天	为孩子鼓掌	263
第 264 天	蠢才与天才	264
第 265 天	拒绝享乐的信天翁	265
第 266 天	一顶很酷的棒球帽	266
第 267 天	累与不累	267
第 268 天	虚假安全很可怕	268
第 269 天	一只破水桶的启示	269
第 270 天	看守心灵之树	270
第 271 天	位置	271
第 272 天	时间	272
第 273 天	人生三道茶	273
第 274 天	生活因爱而美丽	274
第 275 天	舍得	275
第 276 天	付出你最好的	276
第 277 天	永不放弃	277
第 278 天	幸福在哪里	278
第 279 天	好人	279

第 280 天	回头的勇气	280
第 281 天	人与人	281
第 282 天	请你分享我的一切	282
第 283 天	慈悲的藤条	283
第 284 天	孩子的愿望	284
第 285 天	用冰淇淋和解	285
第 286 天	一罐果酱	286
第 287 天	爱心增长课	287
第 288 天	世上最好的“手”	288
第 289 天	女儿的成绩单	289
第 290 天	感谢指责你的人	290
第 291 天	勇敢是什么	291
第 292 天	帮助你增强自信心的 10 条规则	292
第 293 天	羚羊与狼的启示	293
第 294 天	比追求更重要	294
第 295 天	一个瓦匠的爱情观	295
第 296 天	目的颤抖	296
第 297 天	埃米丽的神奇公式	297
第 298 天	为他人着想	298
第 299 天	留着爱的位置	299
第 300 天	王者之风	300
第 301 天	白衬衫，黑木炭	301
第 302 天	最后一名长跑者	302
第 303 天	侍弄生命	303
第 304 天	一粒种子的信念	304
第 305 天	盘点心灵	305
第 306 天	行到水穷处，坐看云起时	306
第 307 天	培根的醒悟	307
第 308 天	我最幸福	308
第 309 天	别太把自己当回事	309
第 310 天	风暴之夜你能否安眠	310
第 311 天	耐人寻味的标语	311

第 312 天	人性的弱点	312
第 313 天	爱是一种心境	313
第 314 天	美国成功人士的 15 条座右铭	314
第 315 天	诚实	315
第 316 天	世间没有卑微的爱情	316
第 317 天	如果你遇到	317
第 318 天	盐一样的智慧	318
第 319 天	人生只有一把盐	319
第 320 天	土豆与嫉恨	320
第 321 天	25 种让你快乐的方法	321
第 322 天	人的一生有三件事情不能等	322
第 323 天	抱怨是往鞋子里倒水	323
第 324 天	成功者的黑夜	324
第 325 天	信任	325
第 326 天	先把泥点晾干	326
第 327 天	电话留言	327
第 328 天	问候	328
第 329 天	珍惜每一次相遇	329
第 330 天	转念之间	330
第 331 天	天平	331
第 332 天	情绪	332
第 333 天	学习的智慧	333
第 334 天	胆汁入水	334
第 335 天	水与茶壶	335
第 336 天	如果你有 E-mail	336
第 337 天	穷爸爸富爸爸	337
第 338 天	别再失去	338
第 339 天	跳脱窠臼	339
第 340 天	好好活着	340
第 341 天	一个价值百万的创意	341
第 342 天	生命的补丁	342
第 343 天	爱会改变世界	343

第 344 天	巧言	344
第 345 天	“倒过来看”	345
第 346 天	问题还是礼物	346
第 347 天	绝妙的恭维	347
第 348 天	老鼠推销员	348
第 349 天	三头牛的尾巴	349
第 350 天	什么比药更灵验	350
第 351 天	每天拔一颗钉子	351
第 352 天	承受幸福	352
第 353 天	无法拥有最好的	353
第 354 天	从咫尺到天涯的雨滴	354
第 355 天	游戏比赛	355
第 356 天	贤人和青年	356
第 357 天	粽子与人生	357
第 358 天	马鞍子里的钻石	358
第 359 天	得到和失去	359
第 360 天	一把茶壶的价值	360
第 361 天	试着暂时失去	361
第 362 天	两棵梨树	362
第 363 天	爱的英雄	363
第 364 天	为什么不再来一次	364
第 365 天	成功就是不断超越自己	365