

最新版

zui
xinban

心灵鸡汤 智慧全集

——受用一生的励志书

XINLINGJITANG
ZHIHUIQUANJI

裴玲/编著

这是一本让你抛开人生诸多精神枷锁，
塑造完美人性，
造就成熟人格，
以良好的心态面对人生的书。



外语出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS



心灵鸡汤 智慧全集

——受用一生的励志书

GEI XIN LING
XIGE ZAO

裴 玲/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵鸡汤智慧全集/裴玲编著.

—北京: 外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-07225-8

I. ①心… II. ①裴… 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 167563 号

策 划: 滑 志

责任编辑: 杨春燕 林燕

装帧设计: 天下书装

印刷监制: 冯 浩

心灵鸡汤智慧全集

裴玲/编著

©2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 52100403/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版: 北京普瑞德印刷厂

印 制: 北京普瑞德印刷厂

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 230 千字

装 别: 平

版 次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07225-8

定 价: 32.00 元

建议上架: 励志



两个人从牢中的铁窗朝外看，一个看到的是满目泥泞，另一个却看到了灿烂星空。生活在同样一个世界上，有的人终生被幸福、快乐、富足所环绕，有的人却一直生活在苦恼和贫困之中。

这是为什么呢？

其实，人与人之间原本没多大区别，只是由于各自心态的不同而造成截然不同的人生结局。

曾经，有两个年轻的乡下人外出打工。一个准备去上海，一个打算去北京。在候车厅等车时，听到邻座的人议论说：“上海人精明，外地人问路都收费；北京人质朴，见了吃不上饭的人，不仅给馒头，还送旧衣服。”

想去上海的人听说北京人好，一想挣不到钱也饿不死，庆幸去上海的车还没到，不然一到上海真掉进了火坑。

准备去北京的人想，上海好，给人带路都能挣钱，我幸亏还没上车去北京，不然真失去了一次致富的机会。

于是，他们在退票处相遇了，互换车票。

去北京的人发现，北京果然好。他初到北京的一个月，什么都没干，竟然没有饿着。银行大厅里的纯净水可以随便喝，大商场里免费品尝的食物也可以白吃，他整天偷着乐。

去上海的人发现，上海果然是一个可以发财的城市，干什么都可以赚钱。带路可以赚钱，弄盆凉水让人洗脸也可以赚钱。只要肯动脑筋，再花点力气就可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识，几天后，他在建筑工地装了十包含

有沙子和树叶的土，以“花盆土”的名义，向不见泥土而又爱花的上海人兜售。

当天他在城郊间往返五次，净赚了40元钱。一年后，凭着“花盆土”，他竟然在大上海拥有了一个属于自己的门面。

后来，他在常年的走街串巷中，发现一些商店楼面亮丽而招牌较黑，一打听才知道一般的清洗公司只负责洗楼面而不洗招牌。他立即办起一个小型清洗公司，专门负责擦洗招牌。慢慢地他的公司发展到了几百人，业务也由上海发展到杭州和南京。

数年后，他到北京考察清洗市场。在路边碰到一个捡破烂的人正在收空啤酒瓶，那人一抬头，两人都愣住了：数年前曾换过车票的两个一同外出的打工仔，如今的面貌和今后的人生道路竟然如此不同……

这个故事从侧面告诉我们：人的心态是多么的重要，积极的心态能够成就人生，消极的心态则毁灭人生。如果我们要想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是多彩的。

遗憾的是，很多人并没有意识到积极心态的重要性。他们把自己过得不如意的原因归咎于上天对自己的不公平，未能给自己提供一个良好的环境，从而导致自己一直碌碌无为。那么，人生的结局真的完全是由外界环境所造成的吗？

当然不是。世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说：“影响我们人生的绝不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。”

成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的心态支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们总是喜欢用消极的心态去看待和思考问题。

成功学家拿破仑·希尔说：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

由此可见，心态的改变，往往就是命运的改变。

亲爱的朋友，我们可千万不能让消极的心态左右我们。让我们从现在起，无论在什么情况下都保持积极的心态，让整个身心都充满

快乐和幸福，让自己的心灵时时轻盈、轻松。当我们把挫折与失败当成学习的机会时，幸运之神就会降临……这样，我们就能早日战胜自我，超越自我，到达成功的彼岸！

消极的心态每时每刻都暗示你走向失败，失败是你蓄意指示自己的结果。如果你的心态积极，你就会有激情，有信心，有智慧，有力量……有一切，自然也会有成功！

目录 | Contents



第一辑 没有谁能垄断幸福和快乐

我们在生活中能否获得快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的出身，而只在于我们的心灵所达到的境界。

002/心是幸福和快乐的根

006/最快乐的人是自己

010/善良是快乐的源泉

013/再苦也要笑一笑

016/放下“包袱”，快乐就会如期而至

018/精神不衰老，幸福就会常在

021/忘却烦恼就是智慧

025/欲望越多，幸福越少

028/不攀比，让快乐自然涌动

032/戒除贪念，知足常乐

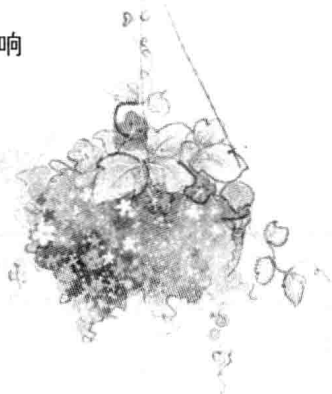
035/别让过去的幸困扰你

037/尽量把生活简单化

第二辑 心美，看什么都美

好心情决定好命运，拥有良好的心情，才会活出潇洒的人生。但舒畅的心情是自己给予的，不要天真地去奢望别人的赏赐；舒畅的心情是自己创造的，不要乞求别人的施舍。

- 040/时时好心情，天天有希望
- 044/担心不如宽心
- 048/打开“心窗”，摆脱坏情绪的影响
- 052/心静，则一切豁然开朗
- 054/智商高不如心态好
- 057/别给心灵绑上“夹板”
- 060/学会减压，让心灵之舟顺利航行
- 064/挣脱束缚心灵的锁链
- 067/虚荣心是导致悲剧的根源
- 069/乐观的心态能带来好运
- 072/在内心装一个“罗盘”
- 075/消除猜疑，增加心灵的透明度
- 077/诚实是最大的智慧
- 080/用健康的心态对待财富
- 084/对生活充满激情



第三辑 视苦难为生命中的礼物

在遭遇困难时，你是把它当做机遇还是当做前进路上的绊脚石？如果是前者，你肯定能获得成功；如果是后者，成功则会与你无缘。记住：在困难面前，你选择了怎样的态度，将来就会有怎样的收获！

- 088/在逆境中心存喜悦
- 092/视苦难为生命中的礼物
- 095/解决困难的方法是迎向前去
- 098/精彩的人生是在坎坷中炼就的
- 101/伟人就是具有无比决心的普通人
- 104/在厄运面前不低头

- 106/锲而不舍，凡事坚持
- 110/风雨过后才能有彩虹
- 114/把挫折看成超越自我的契机
- 117/遭遇挫折时，要怪自己没有选择好
- 121/跌倒后要有爬起来的勇气
- 123/不怕失败，就能成功
- 126/从失败中寻找新的希望

第四辑 人要勇敢地做自己的主人

自己做自己命运的主人。当你事事不再依赖外界的力量时，你就
是一个成熟的人，一个负责任的人，一个成功的人。



- 130/自己主宰自己的命运
- 133/做自己人生的设计师
- 136/理想是人生的精神支柱
- 139/用明天的希望战胜今天的痛苦
- 143/做生命之舟的舵手
- 146/抓住机会，不坐失机会
- 149/看清自己才能成就未来
- 152/断绝后路才有出路
- 154/最大的危险就是不冒任何危险
- 157/不断为自己创造新起点
- 159/不心存侥幸

第五辑 可以平凡，绝不平庸

如果我们每个人都能像爬行动物或节肢动物那样去经历蜕变，就
能发挥自己个性中与生俱来的强大的精神力量，使自己完成对自己的超
越，从而取得成功。

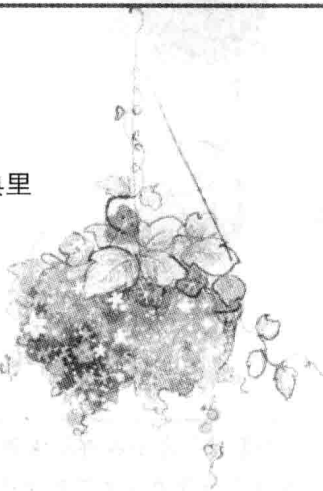
- 162/不做就永远没有机会
- 164/要有不服输的心性
- 166/要有超越自己的勇气
- 168/不要被事物的表面所迷惑

- 170/成功和失败都源于你的习惯
- 172/不把偶然的机遇看做是必然的结果
- 174/做好每一件小事
- 176/尽力寻找机会增加自己的价值
- 179/做事要有明确的目标
- 182/与其抱怨命运不如抓住机会
- 184/做每一件事都要全力以赴
- 187/有什么样的定位，就有什么样的人生
- 189/以挑战者的姿态参与竞争
- 192/做一个负责任的人

第六辑 拥有自信，你就无所不能

人因自信而美丽，事业也因自信而成功。成功者的态度中包含众多的成分。但是，最重要的是具有自信心。信心是一种心境，有信心的人不会在任何恶劣的环境中屈服，而是愈挫愈勇，直到实现自己的目标。

- 196/告别自卑，才能变得优秀
- 198/做最好的自己
- 201/告诉世界“我能行”
- 204/“不可能”只存在于愚人的字典里
- 206/我行，故我胜
- 210/选择心态，把握人生
- 212/发掘自信，撕掉消极的标签
- 214/别小看自己，你有无限的潜能
- 217/充满信心的人是人生的胜利者
- 220/任何事都是从一个决心开始
- 223/热情是成功的先导
- 226/让信念支配自己的行动
- 228/不要在乎坏运气
- 230/凡事勤则易，懒则难



第七辑 对人恭敬，就是庄严自己

处世是一门艺术，不管你多么有才华，处在多么高的位置，你赢得尊敬的唯一方法是先尊敬他人。你若想得到爱，就得先付出爱；你若想获得荣誉，就得先给予别人荣誉。总之，你想得到什么，就得先付出什么。



- 234/付出爱心，收获快乐
- 237/帮助别人，才会获得别人的帮助
- 241/尊重所有人，包括不喜欢你的人
- 243/停止对别人精神“施暴”
- 246/敞开心灵，善待每一个陌生人
- 248/骄傲者并非博学，而是因为无知
- 251/不要凭印象来判断一个人
- 253/温和胜过暴戾
- 256/正视别人指出的缺点
- 258/会说话获得好人缘
- 263/诚实是一个最好的“名片”
- 265/亲疏要有度

第八辑 学会放弃，赢得无限

没有舍，就不会有得，舍与得是可以相互转换的。放弃，是一种睿智，是一种豁达，对心境是一种宽松，对心灵是一种滋润。只有果敢地放弃，才能赢得无限美好的未来。

- 268/拿得起，还得放得下
- 271/没有放弃就不会有新的收获
- 274/有舍才有得
- 276/只要弃善从恶，地狱也能成为天堂
- 279/理智地选择，潇洒地放弃
- 283/学会变通，不墨守成规
- 285/与其抱残守缺，不如断然放弃
- 288/凡事果敢，不优柔寡断
- 290/不贪财，祸不来



第一辑

没有谁能垄断幸福和快乐

我们在生活中能否获得快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的出身，而只在于我们的心灵所达到的境界。



心是幸福和快乐的根

我们在生活中获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的一个人，而只在于我们的心灵所达到的境界。

大哲学家亚里士多德曾说：“快乐是人类和兽类所共同追求的东西，所以从某种意义上来说，它就是最高的善，它渗透于从最高级到最低级的一切生命之中。”如果一个人面前没有任何的快乐，那他的生活之中就不会有阳光。那么，怎样才能获得真正的快乐呢？心理学家给我们的答案是：快乐源自于人的内心，要想获得快乐，就得先从自己的内心中去寻找。

一次，上帝在巡视人间时，见人们都不珍惜快乐、恣意践踏快乐，便决定把快乐隐藏起来让人们轻易得不到。可是，到底把快乐隐藏在哪里好呢？

一位天使说：“把它隐藏在房间黑暗的角落里，这样人类肯定会忽略，因为谁也不会想到快乐就在自己居住的风子里。”

上帝听了摇了摇头。

另一位天使说：“把它藏在大海的深处，人们一定发现不了。”

上帝听了还是摇了摇头。

又一位天使说：“把它藏在高山上，这样人类需要费一番大力气才能找到。”

上帝叹了口气说：“对于只费一番力气就能找到的东西，人类也会不珍惜的。”

“那，我们把它藏在人类的心里吧！因为他们习惯于到外面



去寻找幸福和快乐，而从来没有人会想到在自己身上挖掘幸福和快乐。”一位坐在角落里的天使说。

“好，就这样办吧。”上帝对这个办法非常满意。

从此，幸福和快乐就藏在了每个人的心中。

其实，我们每个人都具备使自己幸福和快乐的资源，像积极的态度、爱心、感恩、谦虚等等。这些特质几乎在每个人身上都能找到，但很多人却不懂得把这些“幸福与快乐的资源”好好加以利用。而且每一个人都可以通过调整心态去改变自己的情绪和行为，从而改变自己的人生。

幸福和快乐的人所拥有的学习思想和行为能力，都是经过一个过程培养出来的。情绪、压力、烦恼等都不是源自外界的人、事、物，而是由自己内心的信念和价值观产生出来的。因此，当你觉得不幸福、不快乐时，不妨静下心来，从自己的内心去寻找。

国王听说宰相因病卧床不起，忙派御医去给宰相把脉问诊。可无论御医用什么药方，宰相的病都不见好转，反而越来越严重。

御医见状急了，他拉着宰相的手说：“宰相，请你告诉我你的真正病因，好吗？只有这样，我才能对症下药，才能救你的命。”

“我是因为觉得生活中没有快乐而痛苦得要死。我需要快乐！”宰相说完，又痛苦地闭上了眼睛。

“看来，我得为他找到快乐，不然宰相就死定了。”御医打定主意后，便来到民间，向人们打听在哪里能找到快乐。

“哦，我想有笑声的地方就有快乐。”有人说。

御医找到一位正哈哈大笑的人，对他说：“请你借给我一点快乐吧。”

“你认为我在笑，我就快乐吗？其实，我是嘲笑自己刚才做的一件蠢事，我并不快乐。”那人停住笑，沮丧地说。

御医听人说矮人国的人很快乐，便来到矮人国，请求国王道：“尊敬的陛下，请你借给我一些快乐吧。”

不料矮人国的国王说道：“要说这话的人应该是我，我虽然拥有至高无上的权力和无尽的财富，但我这一生，从来就没有过一天真



正快乐的日子。如果你找到了快乐，我愿意用王位来换取。”

御医失望地告别了矮人国国王。在一条乡间小路上，他看见了一位残疾人，正在吃力地拉着一车柴火赶路，忍不住叹息道：“哦，又是一个没有快乐的人。”

哪知残疾人抬起头来，用充满快乐的眼神看着御医说：“我有快乐！”

“你有快乐？”御医有些不敢相信地问。

残疾人使劲地拍着胸脯，表示肯定。

“那么请你借给我一些快乐吧，我要去救宰相。”御医兴奋地说。

残疾人再一次用手拍了拍胸脯说道：“快乐在我心里，你是拿不走的。”

御医于是回到自己的国家，对宰相说：“快乐根植于人的心里，你若要快乐，只能从自己心里寻找。”

宰相听后，恍然大悟。

对于快乐，卡耐基如是说：我们在生活中获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的出身，而只在于我们的心灵所达到的境界。可见，快乐是没有什么道理的，只要你觉得快乐，那便是快乐。换言之，你想让自己快乐，就可以得到快乐。

有一个男孩，在许多人眼里是一个不可思议的人。他从小对其他玩具不感兴趣，唯独喜欢剪剪贴贴，他的父母为此很生气，因为他们觉得这是女孩子做的事情，男孩子做这样的事情就是没有出息，因此百般劝说男孩，但男孩不为所动，因为男孩觉得自己很快乐。

男孩长大后，他的父母要他去美国留学，但他却选择了去日本，并且打工赚钱学习剪贴技巧。人们问他是不是以后想做一个剪纸艺术家。男孩摇摇头说：“社会竞争压力这么大，要做出一番事业太难了，可是我在学习剪贴创作的时候，总有一种说不出的快乐，因此我不会轻易放弃的。”

有这样一句俗语：“甲之甘露，乙之砒霜。”你不喜欢的，别



人可能视为快乐；你认为是快乐至宝的，在别人眼里却一文不值。所以快乐是发自内心的喜悦，不可以从外界借来，也不可以有丝毫的勉强。

你想要快乐吗？从自己的内心去寻找、去挖掘吧。当你真的这样去做了，快乐的指数就会越来越高。



最快乐的人是自己

不要总是哀叹自己的不幸，而羡慕他人。只要你擦亮眼睛，细心地体会，这世上最快乐的人，原来就是自己。

“小李的工资又调高了，可是我依然和三年前拿的一样多，哎……”

“老高和我同时进的公司，现在他已是部门经理，我还是一个普通的业务员……”

“我大学的同学有好几个已有房有车，只有我还住单位的集体宿舍……”

这样的感叹，相信在很多人身上都发生过，而这些人也恰好是与快乐无缘的人。如果我们总是习惯于把自己和别人作比较，那么烦恼的肯定是自己。正如一位哲人所言：“快乐有两种，物质的和精神的。物质的快乐有限，最多能持续一天、一月、一年，不会长久，而精神的快乐则无涯。如果你总是和别人攀比，那么你永远也体会不到快乐，而生活中那些充满智慧的人，却能从平淡的生活中体会到自己就是最快乐的人。”

水塘里的一只青蛙，羡慕地对岸边转悠的老虎说：“你多快乐啊！有着至高无上的地位，过着尊荣的生活，不用劳动，一日三餐有狐狸、野驴等为你操心。而我呢，最美的食物也不过是一只蚊子而已。”

“可是，我也有苦恼啊！可恶的人类，常设下各种陷阱来捕捉我，我从没过过一天安宁的日子。”老虎说完，不远处便响起了人的