



心灵鸡汤

Chicken Soup For The Soul

— 多爱自己一点点 —





心灵鸡汤

Chicken Soup For The Soul

— 多爱自己一点点 —

东方笑 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

多爱自己一点点/东方笑主编. —西安: 陕西师范大学出版社,
2007. 6 (2011. 5重印)

(心灵鸡汤精粹版 I)

ISBN 978-7-5613-3785-1

I. 多... II. 东... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第090992号

图书代号: SK7N0597

责任编辑: 周 宏

版型设计: 祝志霞

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大120信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 24

字 数: 310千字

版 次: 2011年5月第3版 2011年5月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-3785-1

定 价: 29.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

序 言 爱自己

不知从何时起,爱自己成为了一件很奢侈的事情。殊不知,只有善待自己的人,才能更好的享受生活。

一位心理学者说:爱自己就是多对自己说赞美之辞、接纳自己的情绪、主动去做让自己舒服的事、拒绝做使自己不舒服的事。包括对自己宽容,为自己感动,为自己流泪,给予自己同情和怜悯,给予自己温暖,允许自己犯错误,允许自己做傻事。

爱自己、善待自己,不是自私的表现,因为只有自爱的人才会懂得爱他人,才有可能去给予他人你的爱。生活不是什么时候都为他人而活着,其实有些事情只是为了自己去做。

我们懂得追求事业的成功,我们懂得追求家庭的幸福,我们懂得追求友情的可贵,我们懂得追求爱情的痴狂,但是我们却忘了追求一个真正的自己。夜深人静的时候,留一段时间让自己轻轻地感觉,屏蔽那些整日里嗡嗡作响的浮躁之音,抛弃那些飞舞轻狂的忧思积虑,放下万千纷繁的凡尘俗事,抛开左牵右挂的名利枷锁,还自己一个清新的自我,你会发现你会更了解自己,更爱自己,更爱生活。

从前,一个商人死了,将自己所有的财产留给了自己最宠爱的大儿子,母亲很伤心,因为自己的努力没有使小儿子得到半点遗产,她在路边哭泣。一位过路人问她:“为什么这样伤心?”她将自己的烦恼告诉了路人,路人说:“这有什么,你尽管将实情告诉小儿子。”小儿子听到自己什么也没有时,有些惊讶,但他很快明白过来,自己还年轻,于是,他离家学艺。后来,大儿子坐吃山空,而小儿子却依靠自己的手艺,逐渐富裕起来。

一个人可能时时刻刻都会遇到不公平的待遇，善待自己的人懂得自己的责任，并付诸行动。如果我们都能从自己做起，宽容地看待他人，相信你一定能收到许多意想不到的结果。为别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。这个故事还告诉我们：世间最大的财富，不是物化财富本身，而是你拥有创造财富的能力。而创造财富的能力不是从天而降的，需要你不断地学习，将自己的责任落实到我们举止之间，这就是善待自己的精髓！

爱自己多一点的人，会听见自己内心的声音，他会为了自己的健康，而快乐地活着。他不会放纵自己，更不会以各种方式来折磨自己，麻醉自己。他会承担责任，他不惧怕困难。

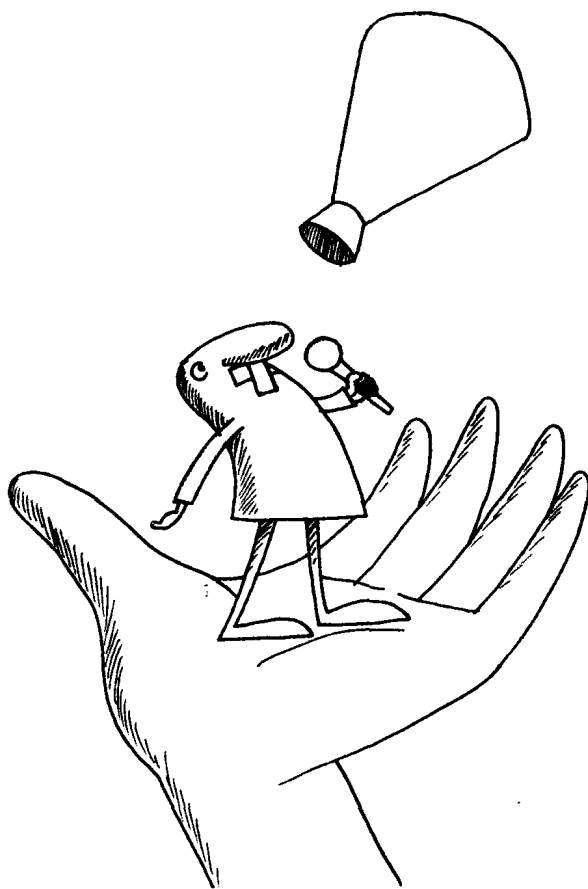
爱自己多一点的人，他了解自己，他诚实、坦诚、决不自欺，也不会欺人。他知道自己想要的是什么，他能够尽自己的力量去做事，不和别人比拼。他又对自己充满信心，放手做自己想做的。

爱自己多一点的人，一定会爱他的家人，他心里时常装着他们。他尽自己最大的努力，改变自己，让家人生活得更好，生活得更开心，并为这些改变而自豪。他的爱心让他快乐，他的努力让他满足，他的心充满阳光。

爱自己多一点的人，因为有给予家人的、爱人的、他人的，他便是快乐的。

爱别人，请首先爱自己多一点，别让一切太过悲观，别让生命太过无奈，学会爱自己吧！

激活生命的潜能



上帝只给他一只老鼠

生命的洪水奔流，不遇见岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。

——奥斯特洛夫斯基

这是一位孤独的年轻画家，除了理想，他一无所有。

为了理想，他毅然出门远行，来到堪萨斯城谋生。

起初他到一家报社应征，想替他们工作。编辑部周围有一个较好的艺术氛围，这也正是他所需要的。但主编阅读了他的作品后大摇其头，认为作品缺乏新意而不予录用。

这使他感到万分失望和颓丧。和所有出门打天下的年轻人一样，他初尝了失败的滋味。

后来，他终于找到了一份工作，替教堂作画。可是报酬极低，他无力租用一室，只好借用一家废弃的车库作为临时办公室。他每天就在这充满汽油味的车库里辛勤工作到深夜。

尤其烦人的是，每次熄灯睡觉时，就能听见老鼠吱吱的叫声和在地板上跳跃的声音。为了明天有充足的精力去工作，他忍耐了。也许是太累了，他一躺在地板上就能呼呼大睡。就这样，一只老鼠和一名贫困的画家和平共处，倒也使这个荒弃的车库充满生机。

有一天，当疲倦的画家抬起头，他看见昏黄的灯光下有一对亮晶晶的小眼睛。是一只小老鼠，如果是在几年前，他会设计出种种计谋去捕杀这只老鼠，但是现在他不，一只死老鼠难道比活老鼠更有趣吗？磨难已经使他具备大艺术家所具有的悲天悯人的情怀。他微笑着注视这只可爱的小精灵，可是它却像影

子一样溜了。

窗外风声呼啸，他倾听着天籁的声响，感到自己并不孤单，好歹有一只老鼠与他为邻，它还会来的，像羞怯的小姑娘，带着这种信念，他埋头工作。

那只小老鼠果然一次次地出现了，不只是在夜里。他从来没有伤害过它，甚至连吓唬都没有。它在地板上做着多种运动，表演精彩的杂技。而他作为唯一的观众，则奖励它一点点面包屑。渐渐地，他们互相信任，彼此间建立了友谊。老鼠先是离他较远，见他没有伤害它的意思，便一点点靠近。最后，老鼠竟大胆地爬上他工作的画板，并在上面有节奏地跳跃。而他呢，决不会去赶走它，而是默默地享受与它亲近的情意。

不久，年轻的画家离开堪萨斯城，被介绍到好莱坞去制作一部以动物为主的卡通片。这是他好不容易得到的一次机会，似乎看到理想的大门开了一道缝。但不幸得很，他再次失败了，不但因此穷得身无分文，并且再度失业。

多少个不眠之夜他在黑暗里苦苦思索，他怀疑自己的天赋，怀疑自己真的一文不值，他在思索着自己的出路。终于在某天夜里，就在他潦倒不堪的时候，他突然想起了堪萨斯城车库里那只爬到他画板上跳跃的老鼠，灵感就在那个暗夜里闪出一道耀眼的光芒。

他迅速爬起来，拉亮灯，支起画架，立刻画出了一只老鼠的轮廓。

有史以来，最伟大的动物卡通形象——米老鼠就这样平凡地诞生了。灵感只青睐那些思考的头脑。

这位年轻的画家就是后来美国最负盛名的人物之一——才华横溢的沃尔特·迪斯尼。

米老鼠的诞生记又是一个逆境中成功的典范。每一个要在社会上获得地位的人，必须要经历巨大的困难与努力奋斗的时期；灵感非凭空而来，成功是一点一滴积累起来的。

正视自己的恐惧

当一个人用胆怯去迎接恐惧，恐惧很快就会光顾他。

——别林斯基

寒冷的冬夜，大伙儿群聚在小客栈里烤火聊天。

不知怎地，聊着聊着，大家话题一转，讨论谁的胆子最大。一大群男人，再加上烈酒的催化，谁也不服谁，个个抢着说自己天不怕、地不怕，仿佛全天下就他一人的胆量最大。

这时，在客栈的角落，“刷”的一声，剑客狄慈拔出了他的长剑，对酒馆里的众人道：“单靠嘴巴说，比不出一个高低，有本事的拿我这把剑，去插在城堡外的那块坟地上。”

狄慈指着一个年轻小伙子阿尼费，说道：“喂，刚才就你的讲话声最大，怎么样，不敢去吗？”

阿尼费经此一激，再加上腹中的烈酒作怪，登时跳了起来：“怎么不敢去，就怕你不敢跟我赌，100个金币如何？”

剑客狄慈豪爽地大笑。将长剑掷了过去：“爽快，好，100个金币，我在这儿等你回来拿金币！”

阿尼费接过长剑，头也不回地走出客栈，刺骨的寒风迎面吹来，他的酒意立时醒了一半。暗忖自己怎么如此冲动，城堡外的那块坟地，一直有着传说，不是很干净，在这样的夜里，唉……

有了三分悔意的阿尼费加紧脚步赶向坟地，心中只想快去快回，也好交差了事。好不容易终于来到了那块坟地上，也不知是不是自己心里犯嘀咕，阿尼费只觉得坟地四周仿佛鬼影飘忽、阴气重重。

通常让我们陷入低潮甚至把我们钉死的，正是愚昧无知的恐惧力量；只要能回过身来，看清楚自己所恐惧的究竟是什么，你将发现，一无所惧，原来竟是这么容易！

阿尼弗不敢多作逗留，闭上双眼，慌忙地将手中的长剑往地上一插，转头便想急奔而去。却不料，阿尼费此时竟无法移动分毫，仿佛有一只无形的手，从背后紧紧抓着他不放，阿尼弗不敢回头，大叫一声，便昏了过去。

第二天一早，大伙儿来到坟地，只见剑客狄慈的那柄长剑，将阿尼弗的燕尾服紧紧地钉在坟地上，一旁，则是阿尼弗满脸惊骇的尸体。

选择在我

忧虑是一把无形的匕首，它会刺向你的身体，伤害你的精神。

——卡耐基

年轻的杰克，正逢兵役年龄，抽签的结果，正好抽中下下签，最艰苦的兵种——海军陆战队。

杰克为此整日忧心忡忡，几乎到了茶不思、饭不想的地步。深具智慧的祖父奥克托，见到自己的孙子这副模样，便寻思要好好教导他。

老奥克托：“孩子啊，没什么好担心的。当了海军陆战队，到部队中，还有两个机会，一个是内勤职务，另一个是外勤职务。如果你分配到内勤单位，也就没有什么好担心的了！”

杰克问道：“那，若是被分发到外勤单位呢？”

老奥克托：“那还有两个机会，一个是留在本土，另一个是分配到外土，如果你分配在本土，也不用担心呀！”

杰克又问：“那，若是分配到外土呢？”

老奥克托：“那还是有两个机会，一个是后方，另一个是分

配到最前线。如果你留在外土的后单位,也是很轻松的!”

杰克再问:“那,若是分配到最前线呢?”

老奥克托:“那还是有两个机会,一个是站岗卫兵,平安退伍;另一个是会遇上意外事故。如果你能平安退伍,又有什么好怕的!”

杰克问:“那么,若是遇上意外事故呢?”

老奥克托:“那还是有两个机会,一个是受轻伤,可能送回本土;另一个是受了重伤,可能不治。如果你受了轻伤,送回本土,也不用担心呀!”

杰克最恐惧的部分来了,他颤声问:“那……若是遇上后者呢?”

老奥克托大笑:“若是遇上那种情况,你人都死了,还有什么好担心的?倒是我要担心那种白发人送黑发人的痛苦场面,可不是好玩的喔!”

敲进军鼓

每个人都有着惊人的价值,适当的时候会展现出不同凡响的作用。

——凡赛

那是在马林果战役的前夕,拿破仑坐在营帐里,凝视着面前摊开的一张意大利地图。他把四枚钉子按在地图上,一边挪动钉子,一边思考着。

过了一会儿,他自言自语地说:“现在一切都好了,我要在这里抓住他!”

“抓住谁?”身旁的一名军官问道。

人生拥有的,是不断的抉择,看你选用什么态度,去看待这些有赖于你决定的无数机会:能够综观每件事情、每个问题的正反两面,你将发现,内心最深沉的恐惧,也在所有状况明朗之后,将会自行化为乌有。

“墨拉期，奥地利的老狐狸，他要从热那亚回来，路过都灵，反攻亚历山大里亚。我要渡过波河，在塞尔维亚平原迎着他，就在这儿打败他。”拿破仑的手指向马林果。

但是，马林果战役打响后，法军受到敌军强有力的抵抗，竟只剩招架之力，拿破仑精心筹谋的胜利眼看就要成为泡影。

正在法军败退之际，拿破仑手下的将领德撒带着大队骑兵驰过田野，停在拿破仑站着的山坡附近。队伍中有一个小鼓手，他是德撒在巴黎街头收留的流浪儿，在埃及和奥国战役中一直在法军中作战。

当军队站住时，拿破仑朝小鼓手喊道：“击退兵鼓。”

这个孩子却没有动。

“小流浪汉，击退兵鼓！”

孩子拿着鼓槌向前走了几步，大声说道：“啊，大人，我不知道怎么击退兵鼓，德撒从来没有教过我。但是我会击进军鼓，是的，我可以敲进军鼓，敲得让死人都排起队来。我在金字塔敲过它，在泰泊河敲过它，在罗地桥也敲过它。啊，大人，在这里我可以也敲进军鼓吗？”

拿破仑无可奈何地转向德撒：“我们吃败仗了，现在可怎么办呢？”

“怎么办？打败他们！要赢得胜利还来得及。来，小鼓手，敲进军鼓，像在泰泊河和罗地桥一样，敲吧！”

不一会儿，队伍随着德撒的剑光，跟着小鼓手猛烈的鼓声，向奥地利军队横扫而去，他们不惜流血牺牲，把敌人打得一退再退。德撒在敌人的第一排子弹中倒了下来，但是队伍并没有动摇。当炮火消散时，人们看到那小流浪儿冲在队伍最前面，笔直地前进，仍旧敲着激昂的进军鼓。他越过死人和伤员，越过营垒和战壕。他的脚步从容不迫，鼓声激昂有力，他以自己勇敢无畏的精神开辟了胜利的道路。

不要被眼前的情况所吓倒，面对生活的窘困，最重要的就是要像小鼓手这般，拿出无比的勇气，勇往直前。不仅激励自己，也鼓舞了士气。不到战斗的最后时刻，决不言败。

泰勒的实验

赞美是构成自信的重要元素。

——曼德拉

站在泰勒面前的海军上校大约身高 1.85 米，他的体重大约有 240 斤，他看起来像一个职业举重运动员。他是泰勒从听众中选出来的一位志愿者。泰勒试图通过人体肌肉的变化了解人的活力所受到的影响。

泰勒向听众解释，只要你活着，你就会有活力，你的活力会受到周围许多事情的影响，诸如食物、衣服、艺术、诗歌、音乐等等，但活力充沛与否完全取决于你自己。生活中的许多因素都有可能增加你的活力和自信，或者降低你对自己的信心。比如说，一个消极的念头便会降低你的活力。

现在，泰勒就要通过这位站在自己面前的将信将疑的上校来证明这一点。

“举起你的左手与肩平，举稳别动。”泰勒说道，他站在两英尺远的地方看着上校。上校左手平举，那样子好像一个人可以吊在上面。

泰勒告诉他自己会通过向他输入一个消极的念头而减少他手臂的力量，听众席中立刻发出窃窃的嗤笑，上校也轻蔑地笑了笑。

首先，泰勒给他传递了一个乐观的积极的信息，泰勒抓住他的胳膊说：“上校先生，你无疑是一个令人羡慕的军官。很显然你是一位具有领导气质、意志坚决、毫不动摇的人。”泰勒试着把他的胳膊往下按，但是他丝毫不放松。

或许从表面看，在面对别人对自己的赞美或批评的时候，我们可以表现得毫不在意；实际上，这些话语已经触及了我们的的心灵，并且还发生着一些不可思议的作用。

上校非常高兴泰勒的努力失败了。接着，泰勒用一种十分严肃的口吻说：“但是，有一个问题，上校，科学证明，一般说来，军人的智力水平普遍低于一般人。”于是，泰勒再次试着用同样大的力气把他的手向下压，他的肌肉向泰勒妥协了，泰勒竟然一下子就把他的手压了下去。观众席中一个个目瞪口呆。

泰勒数百次反复着这个实验，在剧场里，在讨论课上，结果总是一样的。那些持怀疑态度的人，当看完了后半部实验，即当泰勒发出一个消极的信息并大大地影响人的信念，而使活力消减时，对泰勒的论点就会坚信不移了。

数学界的花木兰

我们称之为进步的，只不过是某种麻烦取代了另一种麻烦。

——埃利斯

1806年拿破仑大军进攻普鲁士，一位在前线指挥的军官下令，一定要特别保护大数学家高斯教授，不准伤害她。高斯对此感到很奇怪。军官回答说：我是受女朋友重托，千万不能再犯罗马兵杀死大科学家阿基米德的错误，她是和你通信讨论数学的一位女士，热尔曼小姐。

高斯更加惊讶：法国有一位勒布朗先生和我通过写信讨论数学的难题，哪里来的热尔曼女士呀？

谜底揭穿了。索菲·热尔曼女士只好承认正是自己冒名勒布朗先生。

热尔曼少年时读到了一本数学史，里面说到古希腊大科学家阿基米德的死：罗马军破城时他还在沙土上画几何图形，他