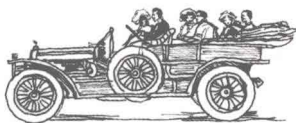


CHICKEN SOUP



Memphis, for example, with an index of 361, has a crime rate more than three times the national average and robbery. An index



well as violent crime, like murder and robbery. An index score of 100 is equal to the national crime rate,



cities with the greatest crime risk, according to an Onboard Informatics analysis of the most recent seven years



cities with the greatest crime risk, according to an Onboard Informatics analysis of the most recent seven years



Memphis, for example, with an index of 361, has a crime rate more than three times the national average and robbery. An index



well as violent crime, like murder and robbery. An index score of 100 is equal to the national crime rate,

我的心灵鸡汤 枕边书

通俗、轻松、实用的心理励志读物

积极调整好生活态度

塑造幸福美好生活的人生指南！



Memphis, for example, with an index of 361, has a crime rate more than three times the national average and robbery. An index



well as violent crime, like murder and robbery. An index score of 100 is equal to the national crime rate,



cities with the greatest crime risk, according to an Onboard Informatics analysis of the most recent seven years

Bedside book



地震出版社

我的心灵鸡汤 枕边书

柯 君◎编著

**CHICKEN SOUP
BEDSIDE BOOK**



图书在版编目 (CIP) 数据

我的心灵鸡汤枕边书/柯君编著. —北京:地震出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5028-3800-3

I. ①我… II. ①柯… 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 (2010) 第 198055 号

地震版 XM2191

我的心灵鸡汤枕边书

柯 君 编著

责任编辑:陈晏群

责任校对:宋 玉

出版发行:地震出版社

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 68423029

传真:68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2011 年 7 月第一版 2011 年 7 月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:297 千字

印张:19

书号:ISBN 978-7-5028-3800-3/B (4440)

定价:32.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言

日本的“经营四圣”之一、京瓷的创始人稻盛和夫说：“人生的道路都是由心来描绘的。所以，无论自己处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的思想所萦绕。”他提醒我们：不要根据你当时面临的那些小小的困难来评估你的未来。使你今天陷入黑暗的阴云，明天就会消散。一定要学会用宽广的眼光看待人生，一定要学会正确评价事物。

烧毁一座历经数年才建起来的房子仅仅只需要瞬间。仅仅只需要一笔，就能毁掉画家画了数年才画出来的一幅画。同样，愤怒、嫉妒、悲伤、忧郁、担忧这些极具破坏力的情感也能毁掉我们画了数年的人生大画卷。

一个人并非注定要成为他情感的奴隶或他喜怒无常心情的牺牲品，在关于一个人是否能履行他作为人的义务或是否能执行他的人生计划这样的问题上，也并非必须要求教于他的情感。人类生来就要主宰、统治，生来就要成为他自己和他环境的主人。

对于一个思维受到过良好训练的人来说，完全能迅速地驱散他心头最浓密的“忧郁”阴云。

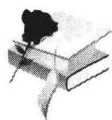
思维的艺术在于学会清除思想的敌人，在于学会清除那些使你不幸福的敌人，在于学会清除那些阻碍你成功的敌人。如果你断然拒绝那些剥夺你幸福的忧伤和沮丧，如果你因为避免忧伤和沮丧乘虚而入而紧守自己的门户，将它们拒之门外，那么，忧伤、沮丧将会离你远远的。



要使生命没有黑暗，最好的办法就是使生命充满阳光；要避免混乱，就得追求和谐；要使头脑拒绝错误，就得使头脑充满真知；要远离邪恶，就得多多思索美好可爱的事物；要摆脱一切讨厌和不健康的东西，就必须得深思一切怡人和有益健康的事情。不同的思想不可能同时占据一个头脑。

为什么不养成一个兼容你思想的朋友而非敌人的良好习惯呢？为什么不养成一个兼容并蓄真、善、美而非它反面事物的好习惯呢？你应当尽早养成抹掉你头脑里一切讨厌的、不健康的、消极的思想。你应当从你的思想长廊里抹去一切混乱的印象，代之以和谐、使人振奋、令人愉快的东西。

一位哲人指出，思想和情绪的改良，可以让一位镇静而有能力的人，在颠倒迷惑于种种心情的芸芸众生中，出类拔萃。只要肯于付出适当的努力，任何人都可能做得到。一旦得到了它，你就不必再去羡慕别人的泰然自若和无忧无虑了。他们只是肯花力气，有着镇静而不迟疑的决心。他们也不是什么高人，不过是掌握了一定的诀窍，懂得如何正确的思考，能控制自己心情的人。如果你愿意学习并采取积极的行动，在本书的指引下，你也可以像他们一样生活得成功和幸福。



目 录

一、善待人生，让生活过得更丰富些

- 你所具有的最重要的资本就是人生态度 / 2
- 在生活中树立起正确的人生态度 / 4
- 如何使平凡的人生稍许不平凡些 / 6
- 做一个敢于梦想善于梦想的人 / 7
- 采取积极有效的行动去实现梦想 / 9
- 机遇不可能无缘无故地从天而降 / 10
- 为了真正获得理想的人生应具备的素质 / 14
- 从最容易改变的地方着手去改善生活 / 16
- 掌握好生活节奏，珍惜今天的时光 / 17
- 充分占有和利用好每一个今天 / 19
- 为了成功必须改变错误的人生态度 / 21
- 五种最有助于成功的精神因素 / 24
- 你需要一个有力的计划来帮助你完成目标 / 27

二、勇敢坚强地去面对生活

- 对自己和未来一定要持有积极的态度 / 30
- 在困难面前要有迎难而上的勇气 / 32





- 把困难当成人生的财富、成功的垫脚石 / 34
- 面临危机时要采取主动进取的态度 / 35
- 以积极的态度去面对生活中的失败 / 38
- 敢于超越自我，战胜懦弱的心理 / 40
- 有效地利用情绪改变自己的命运 / 43
- 改变自己的认知和做法才能消除不如意 / 46
- 世间大部分的贫穷都是不良思想的结果 / 48
- 无论如何不能失掉美好生活的愿望 / 51
- 在实现梦想的奋斗中培养坚定的意志 / 52

三、自信是一个人一生幸福成功的保障

- 足够的自信和奋发向上的心灵具有决定一切的力量 / 56
- 充分相信自己的能力才能更好地展示自我 / 58
- 了解自己，正确认识自己的优缺点 / 60
- 重要的是肯定自己，接纳自己 / 61
- 用成功的心理暗示法去诱导自信 / 63
- 有针对性地克服各种自卑心理 / 64
- 战胜虚荣，树立真正的自信心 / 67
- 敢于说“我不知道”是一种自信 / 69
- 树立起健康、积极的自我形象 / 72
- 努力去保持自己独立的个性 / 74

四、学会善于运用自我激励的力量

- 关注自我意识，发展积极心态 / 78





一定要摆脱令人泄气的自我暗示	/ 80
利用镜子进行积极的自我暗示	/ 82
激发壮志的“60秒PR法”	/ 83
运用自我暗示帮助自己重新鼓起勇气	/ 85
努力将信心运用到实际行动中	/ 87
通过自我激励建立起坚定的信念	/ 89
依靠信仰去战胜生活中的艰难时刻	/ 93
用强烈的信念去支撑你的行动	/ 94

五、以积极的态度去应对烦恼

关于摆脱困境的一些常识性的建议	/ 100
用积极的心情取代“坏”心情	/ 102
努力扮演一个快乐的角色就能改善情绪	/ 104
几种快速消除烦恼和不安的技巧	/ 107
战胜生活中的痛苦和不幸	/ 109
积极地调整自己的心态以应对烦恼	/ 112
树立乐观的心态，减少生活中的挫折感	/ 114
无须因别人的不公正批评而烦恼	/ 117

六、不能承受的压力就要适当舒解

我们可以尽量使自己不受压力的控制	/ 122
令你焦虑和悲观的事情往往只是一些琐事	/ 123
在痛苦时要想到还有比你更为痛苦的人	/ 125
别让生活中的压力超过你的承受能力	/ 127





- 用适当的方法去化解“累”的感觉 / 129
- 生活并不像我们情绪低落时感觉的那么糟 / 131
- 正视现实，摒弃那些引起你忧虑不安的幻想 / 133
- 多方努力，克服心理上的焦虑情绪 / 136
- 应考虑减少工作而适当增加休闲的时间 / 138
- 享受独处的时间，从沉重的生活压力中解脱出来 / 140

七、学会自我约束，培养良好的品格修养

- 加强自律有助于个人的发展和成功 / 144
- 一个能够真正控制自己的人才能掌控外界 / 145
- 以长远的目光约束自己去做正确的事情 / 147
- 排除干扰，培养自制力 / 148
- 谦卑些，避免愚蠢、可笑错误 / 150
- 忠诚诚实的品质更能赢得别人的尊重 / 153
- 正直往往是体现在小事上的诚实和公正 / 156
- 摆脱既定的社会模式，做真实的自己 / 159
- 一定要努力培养真诚待人的良好品质 / 161

八、要心胸坦荡，心怀宽大

- 宽容是融合人际关系的催化剂 / 166
- 容忍别人的缺点才能更愉快地与人相处 / 167
- 学习去喜欢别人，主动对别人表示友好 / 169
- 保护你自己不受咆哮大王的伤害 / 171
- 切不可毫无理智地放纵自己的情绪 / 174





- 要把对他人的嫉妒转化为对他们的成就感到骄傲 / 177
- 减少和化解矛盾要首先从自己做起 / 179
- 不要对别人的批评和指责太敏感 / 181
- 学会平心静气地说一句“没关系” / 183

九、善待别人，学会倾听、赞美、感恩

- 充满爱的人会给世界带来幸福和欢乐 / 186
- 真正关怀的爱是彼此幸福的手段 / 189
- 在生活中努力使自己充满爱的力量 / 192
- 一定要注重待人和气和礼貌 / 194
- 在交往中受人喜爱的简单实用技巧 / 197
- 用赞美表达我们的一片善心和好意 / 199
- 讲究赞美的技巧，让对方觉得舒服 / 201
- 对人进行忠告要讲究方式避免“逆耳” / 203
- 优秀的人士往往都善于倾听他人的谈话 / 206
- 通过认真倾听使对方感到愉快和满足 / 208
- 把所有谈话伙伴都当作“特殊人物”来对待 / 210
- 感恩之心会增加我们的愉悦 / 212
- 要善于对别人表达出你的感激之情 / 215

十、要善于判断，敢于抉择

- 优柔寡断的常常是一个人的致命缺点 / 218
- 要明了什么是值得我们追求的生命价值 / 220
- 偶尔不按牌理出牌能为生活增添新意 / 221



- 大胆尝试，移除害怕冒险的心理障碍 / 223
- 千万不可草率地作出决定 / 226
- 要能适时地采取和实行经过深思熟虑的决定 / 228
- 面临选择时绝不能躲避和随波逐流 / 231
- 凭直觉行事并不是完全忽略理性思考 / 234
- 收集足够的事实，作出果断的决定 / 236
- 尽量不要对自己的判断感到怀疑 / 238
- 注重事实，减少“想当然”的错误 / 240

十一、以从容淡定的平常心去面对生活

- 达观的人对生活不会期望太高 / 244
- 以平和的心境去做好自己该做的事 / 245
- 我们的心态决定了我们的幸与不幸 / 246
- 要把功名利禄看轻些，看淡些 / 248
- 培养耐心，克服急躁情绪 / 249
- 一定要克服“感情用事”的毛病 / 252
- 有时不做事也是恰当的反应 / 253
- 要耐得住寂寞，享受孤独的境界 / 256
- 忘掉一切，集中精力计划未来的生活 / 258
- 我们心灵平静的程度取决于能否生活在现在时 / 261
- 劳逸结合，保持身心健康 / 264

十二、用心去感受幸福和快乐

- 快乐的习惯使一个人不受外在条件的支配 / 268





每天都要生活得幸福而富有成效	/ 270
没有比现在更适于快乐的时间了	/ 272
千万不要为自己的快乐制定太多的条件	/ 274
快乐是比欢乐更深入、更持久的情绪	/ 276
要把关注的焦点放在使你快乐的事情上	/ 278
要学会享受一下自己目前正在做的事情	/ 280
用快乐的心情去感受日常的工作	/ 281
随时都可以考虑寻找减轻负担的方法	/ 283
最好有一项你可以完全沉浸于其中的手工劳动嗜好	/ 285
要全心全意地去拥抱和感受生活中美好的一切	/ 287

一、善待人生，

A Guided Book For Comforting And Consoling Us

让生活过得更丰富些



古罗马著名的剧作家塞内加说：“人生如同故事。重要的并不在有多长，而是在有多好。”人生充满了太多的变数与不确定。持有不同态度的人，所获得的人生也是有很大差异的。如果说，我们每个人的命运是在某一个游戏中注定的，我们不能改变游戏的结果的话，至少我们应该熟悉游戏的规则，让自己在游戏中表现得更好一点。为了享受生命的美好过程，学会善待人生，努力去实现自我的价值，让生命过得充实、愉悦、有意义，这才是我们应该追求的。



你所具有的最重要的资本就是人生态度

不管你现在身处何方，拥有什么样的环境和条件，如果想向理想的人生进发，你所能具有的最重要的资本就是正确的人生态度。

文学作品和历史中到处可见这样的人：他们多次遭受障碍；他们比身边的人更缺乏天才；他们生活在最恶劣的环境中；他们总是面对众多的失败……可是，在成功者的名单中，却能找到他们其中许多人的名字。

为什么？当他们周围的人失败的时候，当别人更具有天才的时候，当别人拥有更多机会的时候，当别人具有更多有利的资源的时候，他们是依靠什么实现夙愿的？

其秘诀就在于：他们具有成功者的态度！

在一场重要的美式足球比赛中，东道主队被客方球员带球进入到阵区内，对方一下子就领先了6分，而比赛眼看就要结束了。外接员的号码被观众大声叫喊着。整个下午，他都在球场上拼命来回奔跑着。他的身体各处都被对方的防守队员撞得生疼。而且，他知道，整个下午，四分卫的压力一直很大，防卫组需要传球的时候，他传球到位的比例远远低于平时的水准。

所以，他就放缓了自己在球场上的奔跑速度。他想偷一会儿懒，目光不由自主地去找球。令他感到吃惊的是，他看到球正朝着自己飞来——传得正好到位！这位失败的外接员以一个很漂亮的姿势一跃而起，企图接住球。但是，他跳得稍低了一点点，球落在了场地外面。观众群中传来了不满的叫声。

外接员慢慢地站了起来。他不敢承认是自己的失误没有接住球，却一瘸一拐地向边线走去。只有他自己知道他根本没有受伤。因为他感觉自己不能从观众哪里赢得崇敬了，所以，他就希望获得



一点同情。他为自己的努力不够寻找了一个牵强的借口——“跛足”。就这样，他把自己划入了“失败者”的行列。

美国成功学大师诺曼·文森特·皮尔对于这个故事的评论是：成功者努力实现目标；失败者寻找借口！他指出，几乎总是不同的态度决定了不同的结果。不管你认为自己是否能够做到，你都总是正确的！

不管你是一个成功者，还是一个失败者，都和你的环境没有什么关系；它只是和你所抱持的态度关系密切！

文森特·皮尔说，在生活中，他听到的最多的抱怨之一就是：“皮尔博士，我想开展一项事业，或者做些会社会有益的事，但是，我没有起动资金！”对此，皮尔先生的回答是：“空空如也的口袋从来没有阻止谁干事业，……能够阻止人们走向成功的，只是空空如也的脑袋和心灵！”

我们知道，失败者抱怨他们的环境；而成功者超越他们的环境。失败者把他们的目光集中在围困他们的白墙上；而成功者，总是设法从里面钻出去，跳出去，绕出去，或者是穿出去。

当有人问他成功的秘诀时，查尔斯·狄更斯说道：“在我的生命中，无论我想干什么，我都会竭尽全力去做好。”

这就是成功者和失败者的区别。失败者总是去做别人要求自己去做的事情，或者更少的事情；但是成功者去做的却不止这些——而且他们总是满怀热情地去做。失败者总是试图寻找捷径；而成功者总是要求自己向着选定的目标去做，挽起袖子，迎接挑战。

成功者懂得这样的真理：困难中隐藏着机会。对成功者来说，一切都是机会。18 世纪爱尔兰裔的英国政治家和作家伯克·埃德蒙说：

“生命中的战斗就像是爬山。你不费力气就爬上去的山，不会让你有一种成就感。没有困难，就没有成功；没有奋斗，也就没有成就。困难可能会吓倒那些软弱的人；但是那些勇敢坚定的人，却把它当作是有益的激励。实际上，生活中所有经验都证明，克服人类前进道路上所遇到的障碍，在很大程度上，取决于沉着的良好行



为、热情、活力、毅力，还有最重要的，就是克服困难、勇敢地面对灾难的坚强的决心。”



在生活中树立起正确的人生态度

为了获得理想的人生，就要努力去克服自身的障碍——主要是心理方面的障碍。其中一个有效的办法，就是在生活中树立起正确的人生态度。

正确的人生态度包含众多的成分。但是，最重要的是具有自信心。要做到这一点，你必须奉行几个重要的原则。

(1) 有勇气改变自己的命运。

“种瓜得瓜，种豆得豆。”我们所得的报酬取决于我们所做的贡献。你一定会为自己在生活中的位置或者荣获赞誉，或者蒙受耻辱。追求卓越的人，一定不会被那些束缚自己的枷锁所羁绊，他们会千方百计地努力去冲破种种障碍，不断向自己理想的人生迈进。

乔·索雷蒂诺在市中心的居民区长大的，是一伙小流氓的头，并在少年教养院呆过一段时间。但是，他一直记着一位七年级教师对他在学术方面能力的信任。他觉得他成功的唯一希望，就是抛开他那可怜的中学历史，完成学业。于是，他在 20 岁的时候重返夜校，继续在大学就读，并在那里以优异成绩毕业。接着，他又全修了哈佛法律大学的课程，成了洛杉矶少年法庭一位出色的法官。

假如乔·索雷蒂诺没有勇气改变自己的命运，那么，这一切都是不会发生的。

(2) 发现自身的财富。

维克多·弗兰克曾是个多虑的人。但是，1934 年的春天，他走





过韦布城的西多提街道，有个景象扫除了他所有的忧虑——

事情的发生只有十几秒钟，但就在那一刹那，弗兰克对生命意义的了解，比在前十年中所学的还多。那两年，他在韦布城开了家杂货店，由于经营不善，不仅花掉所有的积蓄，还负债累累，估计得花七年的时间偿还。弗兰克刚在上星期六结束营业，准备到“商矿银行”贷款，好到堪萨斯城觅份工作。他像只斗败的鸡，没有了信心和斗志。突然间，有个人从街的另一头过来。那人没有双腿，坐在一块安装着溜冰鞋滑轮的小木板上，两手各用木棍撑着向前行。他横过街道，微微提起小木板，准备登上路边的人行道。就在那几秒钟，他们的视线相遇。

弗兰克见他坦然一笑，很有精神地向自己招呼：“早安，先生。今天天气真好啊！”

弗兰克望着他，体会到自己是何等富有：我有双足，可以行走，为什么却如此自怜？这人缺了双腿仍能快乐自信，我这个四肢健全的人还有什么不能的？

弗兰克挺了挺胸膛，本来预备到“商矿银行”只借 100 美元，现在却决定借 200 美元；本来说到堪萨斯城想找份工作试试看，现在却很有信心地宣称：“我到堪萨斯城去找一份新的工作！”

结果，弗兰克借了钱，找到了工作。

从此，弗兰克把下面一段话写在洗手间的镜面上，每天早上刮胡子的时候都念它一遍：

我闷闷不乐，因为我少了一双鞋；

直到我在街上，见到有人缺了两条腿。

(3) 发现自己的才能，追求自己的目标。

真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于你是否努力地去实现自我，喊出属于自己的声音，走出属于自己的道路。为此，在生活中一定要发现自己的才能，追求自己的目标。

然而，大多数人总发现自己在犹豫之中。怎样做才能不虚度一生？怎样才能知道自己选择了合适的职业或恰当的目标呢？与其让

