

CLASSIC
SERIES BOOKS
BEST NEW

心灵鸡汤

全集



ZHENCANGBAN

贾振明◎主编

给心灵一杯鸡汤，用心灵感悟美好。给人生一个感悟，以美好成就人生。

■ 智囊经典丛书 ■

远方出版社

CLASSIC
SERIES BOOKS
BEST NEW

心灵鸡汤

全集



贾振明◎主编

■ 智囊经典丛书 ■

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤全集/贾振明 主编.

—呼和浩特:远方出版社,2009.1

(智囊经典丛书)

ISBN 978-7-80723-381-7

I. 心… II. 贾… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 201113 号

智囊经典丛书

主 编 贾振明

责任编辑 王 福

图书策划  腾飞工作室
☎15301350288

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471-4919981(发行部)

邮 编 010010

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

字 数 5338 千

印 张 340

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 套

标准书号 ISBN 978-7-80723-381-7

定 价 560.00 元(全 20 册)



前言

当今之世，要想成为一个成功者，必须精通做人做事的谋略。但大多数人苦于不得其智慧之法。很多人有一种误解，以道听途说为知识，以引据经典为学问，以使巧弄诈为智慧。事实上，这些于人生并无补益，要追求大成功就要有大智慧。

人生充满着挑战。在挑战中追求人生的成功，是一种实现生命价值的至高境界。然而，在这个世界上，大多数人只知道羡慕别人的成功，而轻视了自己的能力。其实人生的成功，不能等待别人的施舍和神灵的恩赐。命运在自己手中把握着，成功必须靠你自己去努力开创。而机遇并不好把握，它总是悄悄地降临到你的身边。如果你稍不留心，它就会翩然而去。因而，你应该学会用一颗热情的心对待生活。用一种智慧的目光去发现机遇。只有这样，你才能够寻找到一把开启成功之门的钥匙。

本书将人生事业的成功智慧、安身立命的社会智慧、使你幸福的生活智慧荟萃于一书，融汇成《智囊经典丛书》大智慧。一篇篇蕴涵着生活和成功智慧的文章汇集而成的智慧书，犹如幸福人生的智慧锦囊，读后掩卷沉思，顿时让你看透人生的迷雾，洞察世事，练达人情，懂得成功之道，每天都有好的心情和状态。

本书将教你如何成功地做人做事，如何保持好的心情和状态。书中的理论精辟，故事生动、取材广泛，涵盖了与人交往、方圆处世、精明做人、生存之道等内容。人生不总是风和日丽、事事顺心，当你在困惑失意的圈子里迷转流浪时，希望这本书能够给你智慧的点拨，使你重获

信心和勇气。生活中忙碌的你需要心灵的小憩，更需要成功智慧的方法与捷径，而本书则恰似成功者的圣经和好心情的当铺，品读这些励志文章时，能够帮你把郁闷和不快抛到九霄云外，把成功留下，让好心情永远伴你左右！

这些包涵人生智慧的励志文字，犹如轻抚心灵的缕缕清风，让你瞬间领悟人生的真谛，平淡对待得失，超然面对繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉。在人生的历练中涵养淡定从容的定力，在潮起潮落的人生戏台上，举重若轻，游刃有余。

有《智囊经典丛书》在手，它会为你指点迷津，让你成功的信心和勇气倍增，一生如踏马平川，成功有了保障！

目录

第一章 为自己歌唱

人生中总有几段黑暗的隧洞要我们独自穿行。这些路上没有乐观和鲜花,人必须学会为自己伴奏,高歌向前。

等待永远是美好的最大敌人,在笑累了的时候,让笑也稍作休憩吧。心灵的富有比物质的富有更让人感到知足和幸福。

解放自己的心灵	3	吵闹的青蛙	13
释放自己	4	拼图	14
世间没有什么大不了的事	5	如果灵魂不在	15
生命在过程,无需解释	6	讨好自己	17
要敢于说“不”	8	不要发牢骚	18
自信可以让一个女人变美	9	真爱在心间	19
拾荒的老妇人	10	为自己站起来	20
时间会证明一切	12	承认错误	22



第二章 笑着活下去

生命是一个最伟大的奇迹,无论经历了多少悲哀、落寞,我们依然拥有尊严、健康和生活的意义。不管你经历什么,都要脚踏实地地活下去,微笑着活下去。

约定	25	欣赏生活	36
平分生命	26	不要总考虑	38
好好活着就划得来	27	生命的海岸	39
活着多好	29	一切皆有可能	41
欣赏生命	30	活着最重要	42
只为现在活	32	紫藤公园的下午茶	43
有梦的人生	34	把握现在	45
生命的彩虹	35	生命没有过渡	47

第三章 幸福就在身边

幸福是一种感觉,你感觉到了,你便是拥有了。幸福是一种对生活的感悟,每个人都有自己独特的幸福,只是有时幸福会和我们捉迷藏,但只要你耐下心来仔细地环顾四周,你就会发现——幸福就在你身边。

幸福日历	51	快乐的距离	68
正确看悲观	54	简单的快乐	69
灵魂的香味	56	长夜如歌	70
不要开错窗	58	幸福何来	74
每天抽出一小时	59	珍惜是福	75
捕捉幸福	61	活着就是福	76
幸福如汤	63	幸福	77
幸福的秘密	64	一款最漂亮的紫水晶手链	78
快乐即成功	65	让幸福来追上你	80
蚂蚁的快乐	66	这里就是幸福峡谷	81
轿夫的快乐	67		



第四章 放下也很美

拥有是一种实实在在的美丽,放弃又何尝不是呢?

太阳和月亮放弃了思恋的相聚,是因为他们发现了彼此的距离,同时也把灿烂的光芒和皎洁的月辉留给了人间。人生中应该拥有的美丽很多很多,有时,放弃也是一种美丽。

拥有失去	85	放弃,也许会更好	91
请教	86	选择适合自己的生活方式	92
在选择中放弃	87	好事	93
贝丝的生活	88	抵制诱惑	94
选择缺点	89	取舍之间	96
退而求其次	90	舍己树	97



第五章 仁爱比聪明更难做到

一个人就是一本 书，读人，比读其他文字写就的书更难。

读人时，懂得仁爱，学会宽容，学会大度，才能读到一些有益于自己的东西，读出高尚，读出快乐，读出幸福。

真正的大师	101	责任	112
善良	102	4 张总统的签名	113
人格魅力	103	谅解和友谊	114
不是为了小费	104	关爱的秘密	115
一件红色的运动衫	105	本尼特的水彩笔	117
测试	107	何必那么认真	118
最好的消息	108	损失了 2 个马克	120
最高尚的事情	109	似乎不能那么做	121
老鞋匠的一张支票	110	旅馆里的老鼠	123

第六章 感动一生的真情

割不断的亲情，斩不断的友情，说不清的爱情，一个情字把人们紧紧地连在了一起。无论是伟人还是平民，都无法摆脱情的困扰，走出情的围墙。一个情字使世人显得更加温馨，世界显得更加精彩。一个情字演绎出了一个个动人的故事，给人留下难以抹掉的印记。

给妈妈打电话	127	谁看见花会不高兴呢	140
妈妈的礼物	128	鲜花中的爱	142
感觉到被爱	129	爱的礼物	143
懂事的孩子	131	奇迹	146
哥哥和妹妹	133	到底要干什么	147
谁来收养这孩子	134	深爱	148
想家	135	迷路之后	149
管家	136	一对老夫妻	151
一架新的红木钢琴	139		



第七章 常怀一颗感恩之心

让感恩走进我们每个人的心灵吧！因为，感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃，感恩是一种歌唱方式，感恩是一种处世哲学，感恩更是一种生活的大智慧。懂得了感恩，学会了感恩，每个人便都会拥有无边的快乐和幸福。

送给母亲的礼物	155	一张3卢布的纸币	169
寄往天堂的信	157	我只看到一个儿子	171
母亲的生日	158	等待邮件的老奶奶	172
勤杂工的活	160	孙女和爷爷	173
驱蚊	161	病危的父亲	175
向母亲致敬	163	感激	178
母亲的账单	165	黑人孩子的感恩信	179
母亲的信	166	亚述的大钟	180
贺电专用纸	168		



第八章 欣赏苦难

人生如意的风景很多,但不都属于你,难以预料的苦难却常常光顾你的生活,把它赶走吗?那是在逃避。只有用欣赏的眼光看待它,才能铸就你的坚强,才能丰富你的人生,才能被理智和斗志指引走向灿烂辉煌。



适应一种新生活	185	有必要把这些门关上	200
真的想要就去争取	186	忍不住要歌唱	201
把音乐留在心中	187	堵在村口的巨石	202
欣赏闪电	187	当你感到痛苦的时候	203
掉到地上的冰激凌	188	困境的价值	204
解脱烦恼的方法	189	为什么没有快乐	205
贫困也可以不潦倒	190	窗子和外面的世界	206
好好享受你的所有	191	最美好的时刻	207
剩下的都是利润	193	喜欢你已经拥有的	208
世界的最后一晚	193	小男孩和燕子	209
医治小狗的药丸	195	快乐的城堡	211
人脑的交换	196	一套美丽的蓝色连衫裙	213
鞋匠和铁罐	197	爱斯基摩人和北极熊	215
多注意生活中的美好	198	把鞋带系好	216
大家的听力都差不多	199		

第九章 成功由自己决定

天生我材必有用,每个人的潜能都是无限的,关键是要找到一个能充分发挥潜能的舞台。在脚下多垫些石头,只有能圆满完成简单工作的人,才能逐步实现目标。把握住机会来临的那一天,许多人在他们攀登顶峰的路途中往往错过很重要的一步,因为他们没有把握住难得的机会——虽然机会就在眼前。



观念决定一生	219	写在纸尿片上的求职信	240
远离扯你后腿的人	220	进去再说	241
森林和木炭	222	校正一下方向再跑	243
让他跌下去吧	223	人生大梦	245
只借1美元	224	敢打“退堂鼓”	246
拿出1万个小时来	225	别让机遇悄悄溜走	248
给成功定一个期限	227	平凡最难	249
中学的作业	229	求助	250
天下第一关	230	天生我材必有用	252
做什么都要尽力而为	231	把握机遇	253
没有热情,能打动谁	232	你需要的也许只是一块面包	254
希望的播种	234	遇鬼	255
视角与机遇	236	带口吃的世界第一经理人	256
熔掉金牌	237	插秧	257
眼高手低	238	选专业人士	258
一次只做一件事	239	造福全球的意外	259

第一章

为自己歌唱

人生中总有几段黑暗的隧洞要我们独自穿行。这些路上没有乐观和鲜花，人必须学会为自己伴奏，高歌向前。

等待永远是美好的最大敌人，在笑累了的时候，让笑也稍作休憩吧。心灵的富有比物质的富有更让人感到知足和幸福。





解放自己的心灵

在一个深山老林里,有两座相距不远的寺庙。甲庙的和尚经常吵架,人人戒备森严,生活痛苦;乙庙的和尚一团和气,个个笑容满面,生活快乐。

甲庙的住持看到乙庙的和尚们天天和睦相处、相安无事,心里非常羡慕,但又不知其中的奥妙所在。于是,有一天他特地来到乙庙,向一位小和尚讨教秘方。

住持问:“你们有什么好方法使庙里一直保持和谐愉快的气氛呢?”

小和尚不假思索地回答道:“因为我们经常做错事。”

正当甲庙住持感到疑惑不解之时,忽见一和尚匆匆从外面回来,走进大厅时不慎摔了一跤。这时,正在拖地的和尚立刻跑过来,一边扶他一边道歉:“真对不起,都是我的错,把地拖得太湿,让你摔着了。”

站在大门口的和尚见状也跟着跑过来说:“不,都是我的错,没有提醒你大厅里正在拖地,该小心点儿。”

摔跤的和尚没有半句怨言,只是自责地说:“不,不,是我的错,都怪我自己太不小心了。”

甲庙住持看了这精彩的一幕,恍然大悟。终于明白了乙庙和尚和睦相处的奥妙所在。

心灵小语

自责既是对他人的道歉,也是对自己心灵的解脱,它既可以化暴戾为祥和,也会使人真心相对。





释放自己

近日,与一女性友人聊天,原来她正为不久前因为一些小事和朋友闹翻了而闷闷不乐。费了不少口舌,才让她从内疚中慢慢平静下来,但她还在执著朋友会不会原谅她。

其实,现在重要的已经不是她的朋友会不会原谅她的问题了,而是她加在自己身上的负担。试想,就为了点儿小事,别人难道会把你当杀父仇人来恨不成?气在心头,难免会说些比较难听的话,但是说过就算了,何必放在心上?执著一句愤怒着的言语,到头来受折磨的只会是自己。

与醉者较真,不是聪明的做法。

每个人心中都会有一个结,可以是亲情,可以是友情,也可以是爱情,所以人一旦进入了这个结,就会不能自己。也正是这个结所形成的一条无形的绳,将自己拴在柱子上,任由你怎么挣扎,到头来还是在原地打转。

所以不如干净利索地挥刀斩断这条绳子,让本已负罪的心少一点儿负担,让本已烦乱的心情多一些安慰。醉者醒来,他会问:“我刚才说了些什么?”

不原谅你的不是别人,是你自己!

心灵小语

执著一句愤怒着的言语,到头来受折磨的只会是自己。



世间没有什么大不了的事

一位教育学教授曾在我们班上说：“我有句三字箴言要奉送各位，它对你们的教学和生活都会大有帮助，这三个字就是：‘不要紧’。”

我领会到他那句三字箴言所蕴含的智慧，由于我容易感到受挫，于是便在记事簿上写了“不要紧”三个大字。我决定不让挫折感和失望破坏我平和的心情。

后来，我爱上了英俊潇洒的杰克生。我确信他是我的白马王子。可是有一天晚上，他温柔婉转地对我说，他只把我当作普通朋友。我以他为中心的构想世界一下土崩瓦解了。那天夜里，我在卧室里哭泣时，觉得记事簿上“不要紧”那三个字看来简直荒唐。

“要紧得很，”我喃喃地说，“我爱他，没有他我就不能活。”

翌日早上再看到这三个字时，我就开始分析自己的情况：到底有多要紧？杰克生很要紧，我很要紧，我们的快乐也很要紧，但我希望和一个不爱我的人结婚吗？

日子一天天过去，我发现没有杰克生，我也可以生活。我仍然能快乐，将来肯定有另一个人进入我的生活。即使没有，我也仍然能快乐。

几年后，一个更适合我的人真的来了。在兴奋地筹备婚礼的时候，我把“不要紧”这三个字抛到九霄云外。我不再需要这三个字了，我以后将永远快乐。我的生命中不会再有挫折和失望。

年轻人多天真啊！结婚生活和生儿育女不会有挫折和失望？这当然不可能。有一天，我们得到一个坏消息：我们之前把所有的积蓄拿来投资做生意，但这笔钱赔掉了。

这个消息使我感到一阵心酸，胃像扭作一团似的难受。我想起那句“不要紧”。我心里想：“真的，这一次可真的要紧！”

就在这个时候，小儿子用力敲打积木的声音转移了我的注意力。他看见我

