

心灵鸡汤

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

精粹版 I

全球最畅销的经典书籍
历久弥新
风格隽永
百年精粹

多爱自己一点点



陕西师范大学出版社

心灵鸡汤

CHICKEN SOUP
FOR THE SOUL

精粹版 I

多爱自己一点点



陕西师范大学出版社

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

(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

封面设计: 曹祎菲

版型设计: 祝志霞

插 图: 刘 凯

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: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 226 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 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！



目 录

第一篇 激活生命的潜能

上帝只给他一只老鼠	3
正视自己的恐惧	5
选择在我	6
敲进军鼓	7
泰勒的实验	9
数学界的花木兰	10
心灵召唤	11
最成功的推销术	12
相信自己	14
属于自己的床	15
晨光的翼翅	17
昂首走出失败的阴霾	19
天使帽子	20

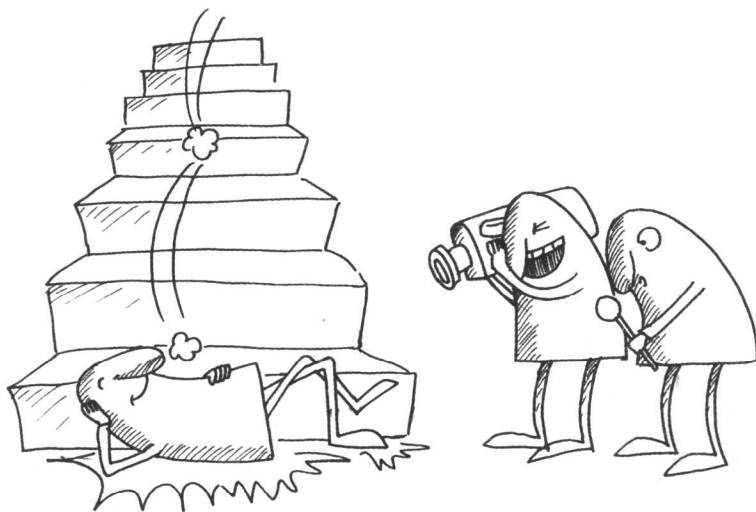
推销员和录音机	23
雕塑人生	24
跌倒了,就爬起来	26
飞上蓝天	27
高大的枫树	29
国王的问题	30
不一样的印刷工	31
立即行动	32
中学的作业	33
深远的眼光	34
改变他人	36
推销的秘诀	38
生命的冒险	39
路口的抉择	40



第二篇 完美人生加油站

执行官的秘密	45
最美时光	47
快乐的秘诀	48
善良的回声	49
人生第一课	51
去“恐怖角”	52
总有两个机会	53
把斧子卖给总统	54
梦想的价值	56
木鞋的教训	57
赚取五戈比	58
苹果的味道	60
空白的答卷	61

副总统不是总统	62
上帝的代理人	63
一粒糖果的诱惑	64
你能实现梦想	66
笑迎挑战	68
跳出思维的误区	69
森林和木炭	71
独具慧眼	72
观念决定一生	73
弯腰拾起你的尊严	74
口吃的经理人	75
挨家走一走	77
青年与国王	79
最满意的答案	80



第三篇 和成功有约

古怪的优惠条件	85
充满信心的冒险	86
墙壁带来的效益	87
如何找到真金	88
拼命往前冲	90
依靠自己	91
1 分钟都不要浪费	92
法拉第的梦想	94
麦当劳传奇	95
敢破才能立	97
提炼机遇	98
保险业巨子成功路	99
贫富的细小差别	101

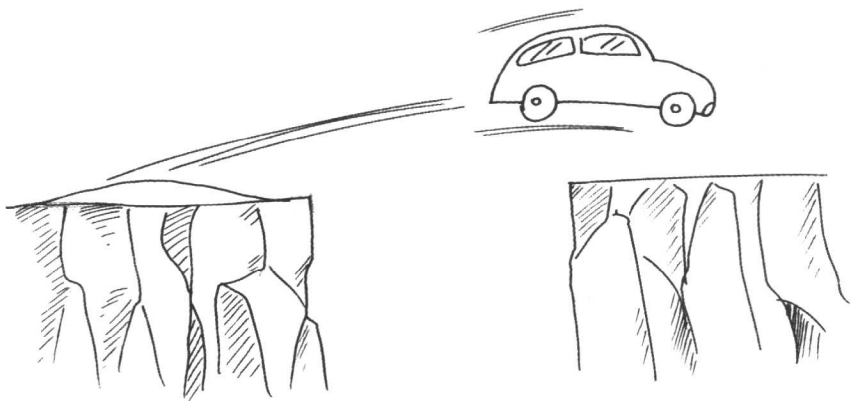
琼斯的法定	102
抛弃修补的心理	103
笨孩子的梦想	104
璀璨之梦	105
没有失败者	107
松鼠的优势	108
改变态度	110
快乐的酬劳	111
卫生餐厅的侍者	112
没有台词的角色	114
别怕遇到麻烦	116
旅行的经验	117
购买时光	119
两克镭的启示	120
镜子里的你	122



第四篇 别让自己活得太累

低等船票	125
小镇居民	126
沃尔曼试金石	127
化敌为友	129
真正的慷慨	130
宽容的力量	132
改变命运的小提琴	134
圣诞玫瑰	136
打开自闭的窗	138
跨越种族的友谊	140
采访罗斯福夫人	142
两根蜡烛	143
你其实没病	145
心理医生与喜剧演员	146

最难说的字	148
勇敢者令人敬畏	150
甩掉怯懦的法官	151
不求回报	153
5.25 美元	155
珍贵的遗产	157
最有价值的硬币	159
布伦登的礼物	161
重拾生命的价值	163
认错并不丢脸	165
迈出第一步	167
选择态度	168
麦克的礼物	170
没什么大不了的	173
三字箴言	174
埋葬“不可能”	176



第五篇 做自己想做的事

成功的阶梯	181
盲人跳伞	182
行行出状元	183
被踢出法学院之后	185
意外的收获	187
阿利克斯的作家梦	189
再坚持一下	191
绝不轻言放弃	194
有志不在年高	195
玫瑰琳凯的神话	198
爱因斯坦的镜子	199
赤裸的病人	200
需要唱反调的人	203
科学家的小老师	204

精打细算的美德	206
耕种自己的田	207
你就是百万富翁	208
高贵的居里夫人	210
天使没腿也能飞	212
改变一生的礼物	213
木匠的儿子	216
胡萝卜、鸡蛋和咖啡	217
神秘牙仙	219
别走,约瑟	220
不敢辜负的信念	222
信念的延续	223
放弃假设	226
坚持到底	228
查尔斯大力士	229



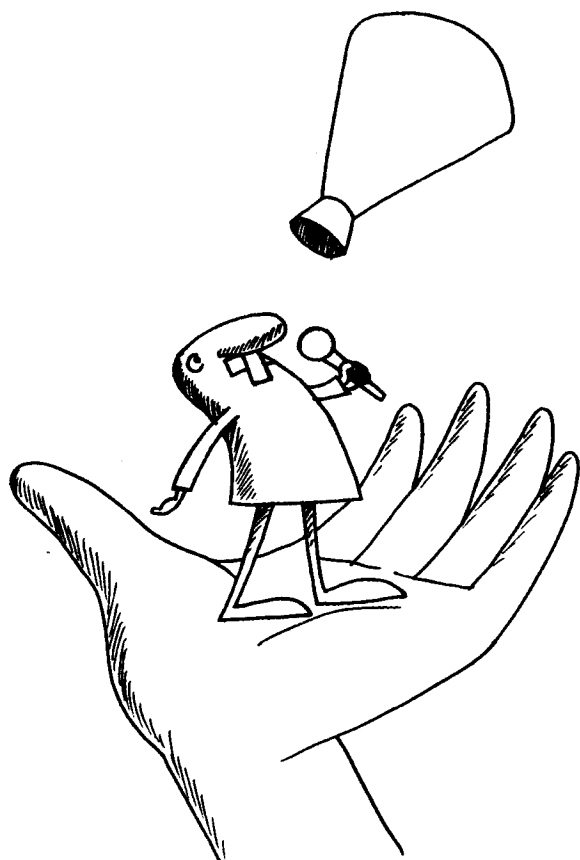
第六篇 爱你等于爱自己

光头的爱情	233
请你等着我	235
飘逸的黑发	236
注意日期	238
爱不消失	240
“好心”的水手	242
获奖的小说	244
一个女人的夜晚	245
爱的程度	247
人人爱的祖父	250
爸爸的遗产	252
回家的旅程	254

父亲的忠告	256
把皮鞋重擦一遍	257
不抽烟的球王	259
永不低头	260
无言的爱	262
母亲节的礼物	263
玫瑰色的眼镜	265
只贷 1 美元	268
本色模特	269
勇士的诞生	270
伤心的舞会	272
做自己的主人	273
他只有两个苹果	274
神奇的快乐	276

第一篇

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，便寻思要好好地教导他。

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