

XINLINGJITANG
ZHIHUIQUANJI
受用一生的励志书
SHOUYONGYISHENGDELIZHISHU

心灵鸡汤

智慧全集

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

裴玲 / 编著

【最新版】

中国言实出版社

XINLINGJITANG
ZHIHUIQUANJI
受用一生的励志书
SHOUYONGYISHENGDELIZHISHU

心灵鸡汤 智慧全集

【最新版】

裴玲 / 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤智慧全集/裴玲编著.

—北京:中国言实出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80128-923-0

I.心...

II.裴...

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182481号

【 附录 】

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64963107(编辑部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

规 格 787毫米×960毫米 1/16 20印张

字 数 320千字

定 价 32.80元

ISBN 978-7-80128-923-0/B·157

前言

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,互换了车票。

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。



1

前

言



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

前言	1
----------	---

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	2
付出爱心,收获快乐	5
最快乐的人是自己	8
善良是快乐的源泉	11
再苦也要笑一笑	14
放下“包袱”,快乐就会如期而至	17
精神不衰老,幸福就会常在	19
忘却烦恼就是智慧	22
欲望越多,幸福越少	25
不攀比,让快乐自然涌动	27
戒除贪念,知足常乐	30
别让过去的不幸困扰你	33
尽量把生活简单化	36



1

目
录

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。



时时好心情,天天有希望	40
担心不如宽心	43
打开“心窗”,摆脱坏情绪的影响	46
心静,则一切豁然开朗	49
智商高不如心态好	51
别给心灵绑上“夹板”	53
学会减压,让心灵之舟顺利航行	55
挣脱束缚心灵的锁链	58
虚荣心是导致悲剧的根源	61
乐观的心态能带来好运	64
在内心装一个“罗盘”	67
挖走心中的“石头”	70
消除猜疑,增加心灵的透明度	72
用健康的心态对待财富	74
伟人就是具有无比决心的普通人	77
对生活充满激情	80

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!

在逆境中心存喜悦	84
视苦难为生命中的礼物	87
解决困难的方法是迎向前去	90

001	精彩的人生是在坎坷中炼就的	93
58	在厄运面前不低头	95
149	锲而不舍,凡事坚持	97
	风雨过后才能有彩虹	100
	永远不放弃尝试的权力	103
	把挫折看成超越自我的契机	105
	成功取决于人的品质	107
	好性格才有好人生	109
	缺陷往往就是优势	113
	上帝给谁的都不会太多	115
261	跌倒后要有爬起来的勇气	117
051	心中有梦,活着就有方向	119
551	不怕失败,就能成功	122
441	从失败中寻找新的希望	125



第四辑 人要勇敢地做自己的上帝

自己做自己命运的主人,自己做自己的上帝。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。

731	自己主宰自己的命运	130
191	人要勇敢地做自己的上帝	132
191	做自己人生的设计师	134
261	理想是人生的精神支柱	136
701	用明天的希望能战胜今天的痛苦	139
691	化不甘心为动力	142
115	做生命之舟的舵手	144
	抓住机会,不坐失机会	147
	看清自己才能成就未来	150
	断绝后路才有出路	153
	最大的危险就是不冒任何风险	155
	不断为自己创造新起点	158



不心存侥幸	160
用发展的眼光看问题	162
做最好的自己	164

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。

不做就永远没有机会	168
要有不服输的心性	170
懒人的头脑是撒旦的作坊	172
要有超越自己的勇气	174
不要被事物的表面所迷惑	176
成功和失败都源于你的习惯	178
不要让第一个想法占据你的脑子	180
不把偶然的机遇看做是必然的结果	182
做好每一件小事	183
尽力寻找机会增加自己的价值	185
当你有梦的时候就不要放弃梦	187
做事要有明确的目标	190
与其抱怨命运不如抓住机会	193
做每一件事都要全力以赴	195
敢为别人所不敢为	197
有什么样的定位,就有什么样的人生	199
以挑战者的姿态参与竞争	201

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。

告诉世界“我能行”	206
“不可能”只存在于愚人的字典里	209
相信自己是第一	211
选择心态,把握人生	214
发掘自信,撕掉消极的标签	217
别小看自己,你有无限的潜能	219
充满信心的人是人生的胜利者	221
任何事都是从一个决心开始	224
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	232
做一个负责任的人	235



5

目
录

第七辑 对人恭敬,就是庄严你自己

处世是一门艺术,不管你多么有才华,处在多么高的位置,你赢得尊敬的惟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。

嘲笑他人者,终被别人嘲笑	238
帮助别人,才会获得别人的帮助	240
尊重所有人,包括不喜欢你的人	243
欣赏引导成功,抱怨导致失败	245
敞开心灵,善待每一个陌生人	247
骄傲者并非博学,而是因为无知	249
不要凭印象来判断一个人	252



看人不重外貌重品行	254
学会化嘲笑为动力	256
温和胜过暴戾	259
正视别人指出的缺点	262
话不在多少在于精辟	265
诚实是一个人最好的“名片”	269
诚实是最大的智慧	271
亲疏要有度	273

第八辑 学会放弃,赢得无限

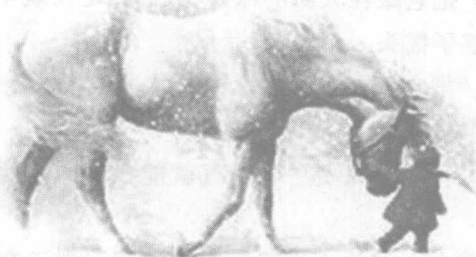
没有舍,就不会有得,舍与得是可以相互转换的。放弃,是一种睿智,是一种豁达,对心境是一种宽松,对心灵是一种滋润。只有果敢地放弃,才能赢得无限美好的未来。

拿得起,还要放得下	276
没有放弃就不会有新的收获	278
忘却有时也是一种幸福	280
有舍才有得	283
只要弃恶从善,地狱也能成为天堂	285
理智地选择,潇洒地放弃	288
生命在于运动,健康就是财富	291
合适就是最好的	294
学会变通,不墨守成规	297
与其抱残守缺,不如断然放弃	299
低调做人,高调做事	302
吃一次亏,积一份德	304
凡事果敢,不优柔寡断	306
要想赢,就不能怕输	308
不贪财,祸不来	310

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。



2

心灵鸡汤智慧全集

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！因为他们习惯于在外面去寻找幸福和快乐，而从来没有人会想到在自己身上去挖掘幸福和快乐。”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，惟独喜欢剪剪贴贴，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。



付出爱心,收获快乐

一个人只要肯为别人付出自我,他就会生活在快乐之中,如果你养成付出的习惯,你就会拥有心灵和财富的富足。

给予别人却不望回报是能让人获得快乐的最简单的方法,对此,卡耐基就深有体会。他的父母很乐意帮助别人,虽然他们自己也过得并不富裕,但每年总是尽量送点钱到孤儿院去。他们从来没有想得到什么回报,或许也没有人为他们所捐的钱而谢过他们,但他们得到的精神报酬却非常丰富,因为他们感受到了帮助别人的快乐。

卡耐基离开家之后,每年的圣诞节总会寄一张支票给父母,让他们买一点比较奢侈的东西。可他的父母很少这样做,他们把卡耐基给他们的钱都买了煤或杂货送给了镇上的穷人们。他们送这些礼物时也感到很快快乐——只有付出,而不希望得到任何回报的快乐。

为此,卡耐基相信他的父母有资格做亚里士多德理想中的人——最快乐的人。亚里士多德所指的“快乐的人”就是“以施惠于人为乐,但会因别人施惠而感到羞愧”。

所以,如果我们想得到快乐,就要尽可能地付出,这种付出不一定只是金钱,也可以是一句温暖的话语,一个关切的眼神,一个小小的举动……

但在生活中,很多人却认为快乐的多少与拥有的财富成正比,因此舍不得付出。然而事实并非如此。有的人虽然拥有了大量的财富,可是他却并没有过一天快乐的日子,这是为什么呢?原因只有一个:物欲太盛,不愿意付出而一味地索取。

一个妇人坐在一堆金银财宝上,但令人不解的是,她还在伸出双手,向过路的人们乞讨着什么。

神朝妇人的方向走了过去,妇人也向他伸出了双手。





“你已拥有如此多的金银财宝,还不满足?”神问。

“是的。虽然我拥有如此多的金银财宝,但我没有丝毫的满足感,我还想拥有荣誉、成功和爱情。”妇人回答说。

神从口袋里掏出了妇人所需要的荣誉、成功和爱情,一并送给了她。

两个月后,神又从这里经过时,看到妇人仍坐在那堆金银财宝上,向路人伸着双手。

“你之所求都已经有了,难道你还不满足吗?”神问。

“是的。虽然我得到了那么多东西,但我还是不满意,我还需要快乐!”妇人说。

“你如果真的想获得快乐,那么请你从现在开始付出吧。”神说。

半年后,神又从这里经过,只见那妇人站在路边,她身边的金银财宝已经不多了,她正把它们送给路人。

妇人把金钱给了衣食无着的穷人,把荣誉和成功给了失败者,把爱情给了失恋的人,最后,妇人自己一无所有。但妇人看着人们接过她所赠与的东西,满怀感激而去时,她笑了。

“你现在快乐了吗?”神问。

“是的,我现在很快乐。原先我一味索取,得到这个,又想得到那个,贪心使我不知道什么叫快乐,但我现在知道了。快乐就在我向别人付出时,他们向我投来的感激的目光中。”妇人回答说。

当你一味索取时,贪念占据了胸膛,你不会感到快乐;而当你付出时,快乐才会不经意地来临。因此,这个世界上最快乐的人,往往是那些付出最多的人。

在两个村庄之间,有一条很宽的河。每逢山洪暴发,河水猛涨,人们便无法通过。

有一天,甲村的一老妇人突然生病,可医生在河对岸的乙村,不巧的是当时正值洪水泛滥的时候,无法过河去请医生。

老太太的儿子是位孝子,他见老母亲病危,便背着母亲来到河边,但河水很深,水流很急,根本无法渡河。

孝子见此情景,只好放下母亲,伤心地大哭,他的哭声惊动了河底的一只巨龟,巨龟浮上水面问道:“小伙子,你为什么哭泣啊?”

“我的母亲病了,可没法过河去请医生。”

“哦,是这样,那你赶快背上你母亲,我驮你们过河吧。”巨龟说道。