

◎受益一生的心灵智慧◎

心灵鸡汤 全集

*Chicken Soup
Couple's Soul*



民主与建设出版社

◎受益一生的心灵智慧◎

心灵鸡汤 全集

Chicken Soup
Couple's Soul



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的心灵智慧: 心灵鸡汤全集/陈南主编,
—北京: 民主与建设出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 80112 - 812 - 6

I. 受... II. 陈... III. 人生哲理—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184150 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑 赵振兰

封面设计 武未未

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京市中印联印务有限公司

成品尺寸 170mm × 230mm

印 张 25

字 数 400 千字

版 次 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 3 月第 4 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 812 - 6/G · 363

定 价 32.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

你的烦恼不比别人多(代序)

现实生活中，我们很多人都自认为自己的烦恼比别人多，整天抱怨命运不公平，抱怨自己没有良好的背景，抱怨上司不赏识自己……

一直以来，澳大利亚草原上的一位牧羊人，就羡慕别人的羊群比自己的数量多，别人的羊毛质量比自己的好。因此，他每天都“烦、烦、烦”地喊着，并冲家里人发脾气，还不时向上帝祈祷，希望与别人交换命运。

上帝见此，决定帮他实现交换命运的心愿。于是，上帝对他说：“你把所有的烦恼都装进口袋里吧，然后来到篱笆墙边，那儿有无数袋烦恼，你喜欢哪一袋，就换哪一袋。”

牧羊人向上帝表示过感谢后，便赶快把自己的烦恼装进口袋，背在肩上就出发了。

一路上，牧羊人觉得肩上的口袋越来越沉重，他甚至觉得自己被压弯了腰，觉得自己已再没有力气前进了。但是，他太希望与别人交换命运了，因此他强撑着背着口袋踉踉跄跄地一步一步往前挪。

牧羊人边走边想着自己的一个远房亲戚，他不仅在城里有别墅，还有可爱的儿女，年轻漂亮的妻子，这个亲戚一定没有烦恼。

牧羊人又想到牛奶厂的厂长，他看起来多么自在逍遥啊，他不用干活，家里雇用了挤奶工、厨师，他的日子过得比任何人都滋润。

牧羊人想到种花的老人，他过着与世无争、超绝尘世的生活，他的那一份宁静和从容，该是让自己多么羡慕啊！种花老人的烦恼一定少之又少。

当牧羊人来到篱笆墙边时，上帝让天使将他肩上的口袋卸下，放进一大堆装着麻烦、苦恼、不满、屈辱、挫折等的口袋中，而这些口袋的主人都是牧羊人所羡慕的那个阶层的人。他们的主人有农场主，牛奶厂的厂长，远房亲戚，

种花的老人，甚至有政府公务员、律师、企业家、歌星……

牧羊人看傻了眼，他喃喃道：“上帝啊！感谢您的仁慈，让我有机会从这么多人中挑选交换命运的对象，我太高兴了！”

天使说：“你慢慢挑吧。只要你选出一个最喜欢的，就把它带回家，这样你的命运就改变了，你的烦恼就会烟消云散。”

牧羊人听后高兴地开始了他的挑选工作。他花了一整天的时间，选了又选，挑了又挑，在天黑之前才选出了一个重量最轻的口袋。这个口袋的分量实在太轻了，仿佛里面什么都没有装似的。

牧羊人开心极了。他在回家的路上想：“口袋里的烦恼这么少，说不定是州长的呢，要么就是最有名气的那个律师的。”

到家后，牧羊人放下口袋，迫不及待地打开一看时，几乎哭了出来。原来，他在堆积如山的口袋里，竟然挑出了他自己的那一袋。在一整天的挑选中，他称了又称，量了又量之后，原来，他的烦恼、苦闷才是最轻和最不给自己造成心理负担的。

从这以后，牧羊人开始能以正确的态度来对待自己生活中的痛苦、忧虑、担心了。这些原本是他极想和别人交换的，但现在，他已经能坦然地面对了。

如同这个寓言中的主人一样，生活中，特别是在我们的周围，也有很多人从外表来看，是我们心目中羡慕的对象，并希望自己能像他那样有好运气：如有自己的企业，有娇美的妻子，有聪明的儿女，有当高官的父母，有忠诚的朋友……

然而，只要我们用心去了解这些人的生活，就不难发现，在他们风光的背后，也有辛酸的泪水，也有不和谐的感情，也有遇到经济拮据的时候……事实上，自己的烦恼往往是最少的，那我们还有什么理由不快乐呢？

目 录

CONTENTS

第一辑 失去也是一种获得 1

生活中，当你于突然之间失去了一些以为可以长久依靠的东西时，痛苦和伤心是难免的。但只要你换一种思维方式，从另外一个角度去看问题，就会发现，在失去的同时，你也能获得许多。

第二辑 该停下脚步时就停下 25

人生不必太匆忙，该停下脚步时，就停下。当你用轻松的心情去接纳已成的事实时，你会感受到——原来生活是如此美好。

第三辑 心灵的快乐比什么都重要 69

一个人，要珍惜上天赐给你的一切，不要盲目羡慕他人，尤其是美貌。外表是给别人看的，无所谓美与丑，而心灵是属于自己的。所以，心灵的快乐比什么都重要。

第四辑 没有谁注定就是弱者 105

在这个世界上，没有谁注定就是强者，也没有谁注定就是弱

者。认为自己是强者的人，就是强者；认为自己是弱者的人，就是弱者。

第五辑 努力了就会有希望 155

命运是可以改变的，其关键在于要全力搏击，奋斗就有成功的一天。失败只有一种，那就是放弃努力。

第六辑 关爱别人就是关爱自己 211

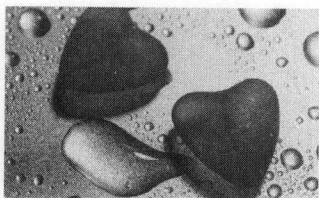
生活就是这样：你付出什么，就得到什么；你耕种什么，就收获什么。关爱别人就是关爱自己，帮助别人就是帮助自己，别人得到的并非是你自己失去的。

第七辑 真爱是最美的风景 275

一生有多少美景，会让我们淡忘，但真爱的风景却会让我们百看不厌，永远铭记于心。

第八辑 生命因感动而美丽 333

人间需要温情，生命需要感动，感动是人的性情至真至纯的流露，是人与人心灵的碰撞，生命因感动而美丽。



第一辑

失去也是一种获得

生活中，当你于突然之间失去了一些以为可以长久依靠的东西时，痛苦和伤心是难免的。但只要你换一种思维方式，从另外一个角度去看问题，就会发现，在失去的同时，你也能获得许多。

活着就是幸运

生命对于我们来说比什么都重要，即使遭遇不幸，我们仍然要永远保持一种积极、乐观的心态，因为只要能活着，一切还都可以重新再来。

一天，一位农夫赶着马车过桥时，不慎连人带车一齐掉进两丈多深的河水中。众人正在惊讶之余，这位农夫突然从水里冒了出来。围观的人群忙伸手将他拉了上来。

上岸后，农夫竟然没有半丝悲哀，却“哈哈”大笑起来。人们惊奇，以为他给惊吓傻了。

“掉进河里，车也毁了，马也没了，连你都差点没命了，你还觉得好笑？”有人好奇地问他。

“好笑？当然好笑！”农夫停住笑声，“我还活得好好的——连皮毛都没伤着，难道不值得笑吗？！”

心灵小语

世上再没有比活着更值得庆幸的事情了。只有明白了这个道理，
你的人生才会充满欢乐。

有爱就会有一切

一位夫人打开房门，看到三位银须飘然的老者坐在她家门前的台阶上。虽然

夫人与他们素不相识，但还是礼貌地上前打招呼：“您们一定饿坏了，进屋去吃点东西吧。”

“你家男主人在吗？”老人们问。

“在呀。”夫人答道。

“那你先去征求一下他的意见吧。”老人们回答。

夫人回屋里将此事告诉了丈夫。丈夫说：“快去告诉他们，请他们进来吧！”于是她又出去邀请他们。

“可是，我们不一同进去。”老人们说。夫人感到疑惑。其中一个老人指着一个同伴说：“他名叫财富，”又指着另一个同伴说，“他叫成功，我是爱。”他接着说，“我们只进去一个人，你去和丈夫商量一下，看你们愿意让哪一位进去。”

夫人把老人们的话告诉了丈夫，丈夫十分惊喜，说：“既然如此，我们就邀请财富老人吧，快去请他进来！”妻子不同意，说：“亲爱的，为什么不邀请成功呢？”这时他们的女儿插话了：“我想，邀请爱进来不是更好吗？一家人拥有爱是最好的。”

“那就听女儿的话吧！”丈夫对妻子说。夫人出去告诉三位老人：“我们商量过了，请叫‘爱’的老人跟我来吧！”

爱朝屋里走去，可是另外两位老人也跟在后面。夫人不解地问财富和成功：“刚才我邀请您们一起进来，您们说不能一同进屋。现在我邀请的是爱，您们怎么又愿意来了呢？”老人们一同回答说：“难道你们不知道吗？哪里有爱，哪里就有财富和成功！”

心灵小语

财富和成功永远跟在爱的后面。而不是相反。很多人不明白这样的道理，他们在选择和决断的时候，总是出现错误。结果把全部的人生都弄错了。

活着，是一种责任

第一次面对死亡是在13岁，奶奶过世。第一次感到在生死之间我们真的是无能为力，生命在那时告诉我的就是人类的渺小和卑微，没有我们能够留住的东西，几十年的生命都留不住，更不要说稍纵即逝的一种感觉。

19岁那年，无休止的生病，整整一年的时间，亲情一层一层地把我跟外面隔离。那是一个冬天的夜晚，我打翻了药瓶，一千多粒白色药片（维C）洒满了房间。它们躺在地上对我露出阴冷的笑容，我跪在冰凉的水泥地上，边拣边哭。那时，我对生命厌倦了，我看见了天堂里的春天，于是，我吃下了几个月才吃得下的药片后还割了手腕，这是我第二次自杀。在我昏迷了两天之后被救了过来。醒来的时候，我看见的是一个洁白的世界和那么多带着泪水的笑脸，很多亲人、同学都在我的身边，那是我第一次看见刚毅的父亲抱着我痛哭。父亲的憔悴，母亲的悲痛欲绝，爷爷的病倒，我在一刹那间明白了生命其实不是我一个人的。

活着，是一种责任，对每一个爱我的人来说，活着就是对他们最根本最完整的报告。生命不是我们自己的，没有权利选择生的我们也没有权利选择死。不仅是因为道德良知，最重要的就是要有爱，爱自己，爱别人，这才是生命的意义。

同时我也知道生命是顽强的，在我一次又一次摧残它的时候，它一如既往地宽容地接纳了我。对生命，我有了一种感激。

真正让我感到生命的脆弱是在去年，我也体会到了顽强的毅力更重要。那时我唯一的侄儿在出世时就注射了预防天花的疫苗没有起效，在几十万分之一几率里被感染了。那时，他才一岁多一点，很小很小的一个孩子。那是炎热的夏季。医生说：主要还是要靠他自己的免疫能力。他的浑身上下，一直到嘴唇和舌头里都长满了水泡，不能吃饭，不能说话，还不能哭，泪水会软化面部的水疱，如水疱破了，感染到细菌，就容易患白血病；还不能发烧，如果烧到40度就伤到脑神经了。

我们耐心地跟他说这些道理，出世才几百天的他竟然能够懂。他不哭，他的

泪水满了眼眶就自己用手帕拭去。他还要忍着痛吃饭，增强体质。那整整3个月，我们每时每刻守着他。因为水疱很痒，怕他不小心自己用手抓破了，那时，白血病像一个魔鬼似的缠绕在我们心头，令我们恐惧。对生命，我们充满了悲愤，上苍竟然将如此巨痛降临在一个婴儿身上，这真是不公平，而我们竟然无能为力。

那些日子，全家所有人都近乎崩溃，我们都哭，可他连哭的权利都没有。他就那用他小小的柔弱的身体撑着，终于走了过来。

就是这个孩子，他让我为自己曾经的做法而羞愧，我也是从他的身上感受到了当年在病榻前我的亲人的心情，那一种痛是钻心的。从他的身上我懂得了要爱惜生命，因为我看到了他的坚强，他让我在一年之后写下这件事的时候，仍是泪流满面，因为生命的来之不易。

心灵小语

有人说，死是一种解脱。

是的，死仅仅对去了的人来说是一种解脱，而留下的人呢？因为你的解脱而带给他们的痛苦要大于你生存的痛苦，这是一种极其不负责任的行为，属于你的苦你就要承受，无论是生是死，你都不能把它加到那些爱你关心你的人身上，因为爱毕竟没有错。

失去也是一种获得

“得”是很多人奋斗不止的目的，但有些东西却是不得不学会放弃的。比如功名、利禄……学会了放弃的同时，我们也会收获很多意外的东西。面对物欲横流的社会，懂得放弃的人，会用乐观、豁达的心态去对待没有得到的东西，他们每天都有快乐和愉悦的心情伴随左右；而不懂得放弃的人，只会盲目地追求，他们不仅最终未能达到目标，而且每天都陷于得与失的苦恼之中。

美丽的山上，一朵不知名的小花，生长在一颗高大的松树底下。小花觉得自己很幸运，因为大松树就像是它的保护伞，能为它遮风挡雨。因此，小花每天都高枕无忧，快乐地享受着大松树的庇护。

一天，山上来了一群伐木工人，他们把那棵大松树锯倒后，很快就运下了山。失去了保护伞的小花，为自己的未来而担心起来。于是它痛苦地说道：

“上帝啊！人们夺去了我的保护伞，从此那些嚣张的狂风会吹弯我的腰，倾盆大雨会把我的花瓣打碎，枝叶打散，我再也没有好日子过了！”

“哦！孩子，你的好日子恰恰还在后头呢！”远处的另一棵树对小花说：“只要你换个角度想想，就会发现没有了大松树的阻挡，阳光会照耀着你，雨水会滋润着你；你弱小的身躯将会长得更加茁壮，你盛开的花瓣将一一呈现在灿烂的阳光之下。当人们看到你时，会因你的可爱而称赞你，难道这样的日子，你不想过吗？”

小花听了，心里豁然开朗，它不再为失去保护伞而伤心，反而为能拥有阳光和雨水而高兴。



生活中，当你于突然之间失去了一些以为可以长久依靠的东西时，痛苦和伤心是难免的。但只要换一种思维方式，从另外一个角度去看问题，就会发现，在失去的同时，你也能获得许多。

缺憾是另一种完美

人生没有绝对的完美，也就是说人生从不曾完美过，人生就是这个样子，永远是有缺憾的。

佛学把这个世界叫做“娑婆世界”，翻译成中文就是能忍许多缺憾的世界。人的世界本来就有诸多缺憾，不完美才是完美，太完美了就是缺陷。

从前有一个圆，被弄掉了一个边，它总想找到那个小边，好让自己变成一个

完美的圆。可是，由于它的不完整而滚动得非常慢，也因而领略了沿途鲜花的美丽，它和虫子们聊天，它充分享受阳光的温暖。它找到许多不同的碎片，但都不是原来那一块。

它坚持着找寻……直到有一天，它实现了自己的愿望。然而，成了一个圆以后，它滚得太快了，错过了花开的时节，忽略了虫鸣……当它意识到这一切时，它毅然放弃了历尽千辛万苦找回的碎片。

所以，在生活中，我们不要为有缺憾而烦闷和忧愁，应当积极地去面对人生。这样，我们会发现正是缺憾让我们达到了人生真正意义的完美。

在美国，《独立宣言》是广受尊重的历史文件，其地位也许仅次于《联邦宪法》。《独立宣言》的原件珍藏于华盛顿国家档案馆，是美国的无价之宝。

然而，这样一份神圣的、庄严的文件，有谁能料到，其中竟有两处“缺憾”。

原来，当初这份文件成稿以后，大家发现遗漏了两个字母，但是，没有人认为应该重新抄写一遍，只是在行间把这两个字母加了上去，并打上了“^”符号。在上面签字的56名美国精英，并未因此认为这有辱于这份赋予国家自由的文件的圣洁。

世界上完美无缺的文件很多，但成为国宝的有几件呢？富有智慧的人往往只看重事物的内容，而不看重事物的形式。生活中，追求完美是很多人心中的一个结，为了这个结，他们放弃了那些看似不完美的东西。

你的生活中是不是也有缺憾呢？还在为它而烦恼吗？要想寻求到快乐，就必须学会放弃完美。



人生虽然有许多不完美之处，每个人都会有这样或那样的缺憾。

但是，没有缺憾我们就无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？

时刻保持一份淡然的心境 要重景小常平

哲人庄子讲过一个支离疏的故事：

南方楚国有一人叫支离疏，他的形体是造物主的一个杰作，或者说是造物主在心情愉快时开的玩笑：脖子像丝瓜，脑袋形似葫芦，头垂到肚子上而双肩高耸超过头顶，颈后的发髻蓬蓬松松似雀巢，背驼得两肋几乎同大腿并列，好一个支支离离、疏疏散散的“美人”坯子！

支离疏却暗自庆幸，感谢上苍独钟于他。

平日里，支离疏乐天知命，舒心顺意，日高尚卧，无拘无束，替人缝洗衣服、簸米筛糠，足以糊口度日。

当君王准备打仗，在国内强行征兵时，青壮汉子如惊弓之鸟，四散逃入山中。而支离疏呢，偏偏耸肩晃脑去看热闹，他这副尊容谁要呢，所以他才那样大胆放肆。

当楚王大兴土木，准备建造皇宫而摊派差役时，庶民万姓不堪骚扰，而支离疏却因形体不全而免去了劳役。

每逢寒冬腊月官府开仓赈贫时，支离疏却欣然前去领到三盅小米和十捆粗柴，仍然不愁吃不愁穿。

一个在形体上支支离离、疏疏散散的人，尚能乐天知命，以自然的心性，安享天年。那么，把这支支离离、疏疏散散从而遗形忘智、大智若愚的精髓运用到立身处世的方法中去，就可以逢凶化吉、远离灾难。



月满则亏，水满则溢。这是世之常理。否极泰来，荣辱自古周而复始。因此，大可不必盛喜衰悲，得喜失悲。

平常心最重要

生活中，我们常常自问：是以单纯应对社会的复杂，还是将自己也变得复杂起来？是守住一颗平常心，还是野心勃勃、面目全非？

郑芳是公司里人人羡慕的好女孩。郑芳长得美丽而又文静，说话时总是慢悠悠的，轻声细语，但她所说的每一个字眼都能说到别人的心坎里去。

在工作上，郑芳踏踏实实，认认真真，虽不能说业绩骄人，但也无可挑剔。在婚姻上，郑芳嫁给了与自己志趣相投的普通人，日子过得平平实实、波澜不惊。

郑芳有一个聪明活泼的女儿，但她从不强求孩子学这学那，整天被沉重的书包压弯着腰；一到双休日，一家三口或牵手散步，或去郊外游玩，欣赏青山绿水，怡然自得。

与周围一些拼尽全力却活得七上八下不尽如意的人相比，郑芳默默地、不急不躁地构筑着自己平实的人生。

现实生活中，像郑芳一样，能守住一颗平常心，真不容易！

人生最大的苦恼，不在自己拥有的太少，而在自己向往的太多。向往本不是件坏事，但向往的太多，而自己又没有能力去实现，则会构成长久的失望与不满，在对环境、对自己都长久的感到失望与不满的情形之下，就容易产生自卑、疑惧及内心的紧张。



无数事实证明，智慧与快乐并无联系，反倒是“聪明反被聪明误”、“傻人有傻福”的例子俯拾皆是。