

经典典藏

心灵鸡汤

华智 编著

中国华侨出版社



心灵鸡汤

李智 编著

常州大学图书馆
藏书章

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤/李智编著.——北京:中国华侨出版社,2012.8

ISBN 978-7-5113-2862-5

I.①心… II.①李… 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(2012)第199440号

心灵鸡汤

编 著:李 智

出 版 人:方 鸣

责任编辑:兰 瑞

封面设计:王明贵

版式设计:凌 云

文字编辑:李志刚 杨 君

美术编辑:金 萍 潘 松

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16 印张:18 字数:413千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-2862-5

定 价:29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传 真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



前言

在当今社会，人们的工作、生活节奏越来越快，竞争也无处不在，要想成为赢家，要在人群中脱颖而出，人们不得不竭尽所能地迎接来自很多方面的挑战，所以承受的压力也越来越大。在这样繁杂忙乱的生活里，人们的心灵变得疲惫且脆弱不堪。而人们在享受着日新月异的物质文明的同时，也面临着金钱、权力的魅惑，那些意志不坚定的人，在不断的攀比与盲从中，会逐渐迷失自己的本性，丧失自我，陷入颓废的沼泽。

生活的繁琐芜杂，工作的重重压力，已经使我们内心的心灵之泉日渐干涸，使我们心灵的花朵日趋凋零、枯萎。我们需要滋养、灌溉心灵，拂去心灵上的尘埃，使其重现往昔的纯净和安宁。

正如雨果所说：“比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”如果心灵总是被负面情绪所笼罩，那么不管是富甲天下还是位高权重，我们的心灵都不可能得到片刻的慰藉。如果我们的的心灵能不断被坚强、善良、纯真、刻苦之泉所灌溉，那么即使我们一贫如洗或是平凡普通，我们一样可以得到梦想的快乐和幸福。

在人生的旅途中，总存在着许多让人无法预料的困难和诱惑，这会挫伤我们的自信，扰乱我们的视线和心灵，也会使我们的前途变得迷雾重重、扑朔迷离。这时，我们需要放慢匆匆的脚步，重整心情，好好给心灵洗个澡，加点油，让心灵得到新的洗礼，去掉肮脏的污垢，卸掉浮躁和疲惫，得到呵护和润泽，重新焕发出生命的活力与热情。

那么，滋养、放松我们心灵的方式很复杂吗？不，它可以非常简单。

罗斯·斯图特说：“一个故事能改善与他人之关系，怡人情性，使人恍然大悟，认识到‘我们同在一片蓝天下’。一则故事可使我们沉思生存之意义；一则故事或使我们依然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界，芸芸众生。”精彩的故事可以激发人的灵感，开启人的心智和思维。而这些故事对我们生活的改变具有深远的影响。它们发自肺腑，为生活勾描蓝图，为处置日常事务提供方法；它们提供行之有效的行为模式，提示我们具有优良素养和巨大潜力；它们使我们从浑浑噩噩中警醒，鼓励我们去实现梦想，去努力，去成就自我；它们提醒我们什么才最重要，让我们明白生活的真谛。

故事和美文具有教育意义，一则短小的文章中孕育着博大的智慧。它们可以修正错误，启迪心灵，照亮幽暗，帮助你我完成转变；亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。这些故

事和美文，就像鸡汤一样，滋润着我们的心灵，让我们从庸庸碌碌中醒来，找到人生的正确态度，生活的正确方向。

充满爱与力量的故事能感动每一颗纯真的心灵。温馨动人、真诚深刻的生命故事，最能带给人们心灵的滋养与智慧的启发，给充满爱的心灵注入更多爱的勇气与能量，也能让缺少爱的心灵重新获得爱的滋养，变得更勇敢、更充实，体味到人生中的精彩和美好。

“心灵鸡汤”系列图书是世界公认的畅销经典，迄今为止，它已经推出数百个版本，在全球的销售量已超过1亿册，影响了数以千万计的人。在此，我们特汇聚所有版本的精华部分，推出这本《心灵鸡汤》。本书将带你体验前所未有的心灵盛宴，使你获得终身受益的人生哲理。本书收录了诸多精彩动人、发人深省的隽永故事，内容涉及心态、宽容、尊重、亲情、爱情、友谊、善良、感恩、幸福、做人、做事、挫折、成功等重大人生课题，相信它能带给无数人前所未有的心灵感动与智慧启迪。

书中有体会幸福的生活感悟、涤荡心灵的历练、战胜挫折的勇气、闪烁光辉的美德、发人深思的人生智慧，有温馨感人的爱情，有荡气回肠的亲情，有给人类带来无尽感动与启示的动物传奇……书中的故事个个启人深思。故事后附的“心灵感悟”则起到画龙点睛的作用，让人在紧张繁忙的工作和生活之余可以静下心来沉淀自己，审视自己，提高自己。

阅读本书，将会使你活得激情满怀，爱得深沉博大；会使你更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，它将给你以慰藉；在遇到打击、挫折时，它将给你以力量和智慧。毫无疑问，它会成为你的终生益友，将持续不断地为你的生活提供深刻的经验和智慧。

我们建议读者放慢阅读的速度，花点时间，沉下心来，慢慢品味每个故事，思索每个故事所蕴涵的意义。如果慢慢用心去读，你会发现每个故事都能从不同方面滋养你的心灵、头脑和灵魂。

这些故事是有力的传达手段，可以开启我们的潜能，抚慰伤痛，塑造人格，并让我们藉此茁壮成长。人们渴望这样的心灵鸡汤，品尝它只需要一点点时间，但它却会产生深远的影响。希望我们能够把每个人心中真情的火炬点燃，让心灵散发出的每一缕清香在尘世间悠悠流传，让我们的心灵永远纯净如初。

目录

第一辑 心态决定命运

- 成功由心态掌控..... 2
- 心态影响生活..... 3
- 心境不同结果不同..... 4
- 正确认识自己..... 5
- 脚比路长..... 6
- 坚持下去就会成功..... 6
- 信念的力量..... 8
- 选准合适的角色..... 9
- 积极的心态..... 10
- 希望让生命之树常青..... 11
- 做自己的主人..... 12
- 最优秀的人就是你自己..... 13
- 生命需要热忱..... 14
- 适时地认识自己..... 15
- 要克服虚荣心..... 16
- 恐惧是心灵之魔..... 17
- 化解怒气..... 18
- 冲动会酿成大祸..... 19
- 击好下一个球..... 20
- 攀比使人生的天平倾斜..... 21
- 忘记仇恨..... 22

第二辑 感谢生命

- 读懂生命..... 24
- 感谢生命..... 25
- 活着就是莫大的幸福..... 25

生命不能被透支·····	26
生命的潜能·····	27
享受生命的过程·····	27
生命需要挑战·····	28
人生的起点与终点·····	29
生命的激情·····	30
命运不相信眼泪·····	31
热情是一笔财富·····	32

第三辑 做事先做人

别拿诚信开玩笑·····	34
我们心里有眼睛·····	35
金钱换不来尊重·····	36
帮助别人也是帮助自己·····	37
骨气是笔大财富·····	37
严守做人这把锁·····	39
可以贫穷，但不能失去自尊·····	39
公正让我别无选择·····	40
勇敢源于信任·····	41
崇高的心灵·····	42
守时是最大的礼貌·····	43
失误，不应该成为虚伪的借口·····	44
原则不容更改·····	45
良心的惩罚·····	46
挺起你的胸膛·····	46
君子当以谦逊为本·····	47

第四辑 走出心灵的围墙

自我解脱·····	50
心随境转·····	51
善待自己·····	52
点亮心中的蜡烛·····	52
不要画地自限·····	53
远离囚禁你的塔·····	54
要生活得惬意·····	54
抛弃冷漠·····	55

按自己的曲子跳舞·····	56
洒脱一点过得好·····	57
摘掉生活的面具·····	58
保护好你的潜能·····	59
你的空间无限·····	60
坚持自己的选择·····	61
做好你自己·····	62

☪ 第五辑 给你的心灵洗个澡 ☪

战争中的人性·····	64
心疼的底线·····	65
生命中不能承受之重·····	66
严格要求自己·····	67
生命的征服·····	68
自私会毁了幸福·····	68
解除痛苦的紧箍咒·····	69
零善良反应·····	70
尊重别人的回报·····	71
净化灵魂的污点·····	72
嫉妒之火最终会灼伤你自己·····	74

☪ 第六辑 阳光总在风雨后 ☪

路就在自己脚下·····	76
失败也是一次机会·····	77
给自己加油·····	78
不拒绝命运的雕琢·····	79
给自己一个悬崖·····	80
希望之灯永不灭·····	81
别让心态老去·····	82
“不可能”的成功·····	83
找到自己的优势·····	83
失败时善于变通·····	84
耐得住等待，苦尽甘来·····	85
相信自己的梦想·····	85
经验帮你少走弯路·····	86

生命在，希望就在·····	87
换个角度看人生·····	88
在逆境中开拓人生·····	89
比别人更努力·····	90
再坚持一下就成功·····	91
不懈追求才能羽化成蝶·····	92
最难战胜的敌人是你自己·····	92
每个生命都从不卑微·····	93
苦难与天才·····	94
转移和排遣痛苦·····	95
89岁高龄横渡大西洋·····	95
做人生的强者·····	96
用乐观的情绪自救·····	98

第七辑 感谢折磨你的人

生命的光华在磨砺中释放·····	100
破茧化蝶的“痛楚”·····	101
改变生命的视角·····	101
黑暗和光明只在一线间·····	102
一次突破自我的机会·····	103
笑对苦难·····	103
有勇气就能成功·····	105
苦难是成长的殿堂·····	105
感谢折磨你的人·····	106
麻烦是朋友·····	108
让苦难也芬芳·····	108
对冷遇说声感谢·····	109
欣赏对手·····	110
承受压力的生命·····	111
勇于为过错承担责任·····	111

第八辑 别跟自己过不去

不能改变就接受·····	114
别把栅栏门带上·····	115
活出自己的本色·····	116
学会认输·····	117

人人都会犯错·····	117
学会自我安慰·····	118
学会说“不”·····	119
原谅生活·····	120
不拿别人当镜子·····	122
别做金钱的奴隶·····	122
不必完美·····	123

第九辑 越过心灵的低谷

不碎的是意志·····	126
希望永不破灭·····	127
一切都能应付过去·····	127
生命的滋味·····	128
蚂蚁人生·····	130
绝望之后必轻松·····	130
选择坚强地活下去·····	131
独奏坚强·····	132
沉浮人生·····	133
方法总比困难多一个·····	134
再等待3天·····	135
首先将你的心跳过去·····	135
将挫折踩在脚下·····	136

第十辑 学会选择，懂得放弃

地图人生·····	138
学会放弃·····	139
把握命运的伟大力量·····	140
善于取舍·····	141
放弃是一种智慧·····	142
下山的也是英雄·····	143
学会放弃才能成功·····	144
放下心灵的重负·····	144
放弃是一种获得·····	145
脚踏实地是最好的选择·····	146
为爱而放弃·····	147
能上架更要会下架·····	149

关上过去的门·····	150
人生就是选择和放弃·····	151
清理“可能有用”·····	151
丢掉多余的东西·····	152
过去的就让它过去·····	153
坦然面对失去·····	154
有一种放弃叫勇敢·····	154
感谢不完美·····	155
放手让你更轻松·····	156

☺ 第十一辑 在爱的花园里徜徉 ☺

爱情是什么·····	158
直面现实，不失浪漫·····	159
珍惜眼前人·····	161
爱我的人还是我爱的人·····	162
不完美也幸福·····	163
好马也吃“回头草”·····	164
爱其实很简单·····	165
给爱人自由·····	165
母爱永恒·····	166
留一些时间给孩子·····	168
爱情不可以握得太紧·····	169
爱需要勇气·····	169
不要错过爱的季节·····	170
不要仇恨而要爱·····	171
当爱已成往事·····	173
爱情在于经营·····	174
爱不一定要占有·····	175
爱的双方是平等的·····	176
母亲永不卑微·····	177
爱是生命最好的养料·····	178

☺ 第十二辑 沐浴善良的阳光 ☺

奉献收获爱·····	180
及时行善·····	181
给别人一点希望·····	182

助人即助己·····	183
仁慈的报酬·····	184
善意的谎言也是爱·····	186
给予之心·····	187
爱心救赎心灵·····	188
爱如同心圆·····	189

第十三辑 宽容豁达行天下

该记住的和该忘却的·····	192
豁达使人宠辱不惊·····	193
拥抱对手·····	193
最好的消息·····	194
说理只要三分·····	195
自己生活，也让别人生活·····	196
宽容的至高境界·····	197
宽容曾经伤害过你的人·····	198
宽容带来心灵的安慰·····	198
带上宽容出发·····	199
得体淡泊，学会宽容·····	200
以德报怨·····	202
宽容别人并不难·····	203
生存不是为了仇恨·····	204
宽容铺就五彩路·····	204
宽容是财富·····	205
不要轻易责备·····	206
懂得宽恕自己·····	208
多点雅量面对嘲笑·····	209
平心静气地说声“没关系”·····	210
宽容是一种气度·····	211
别让仇恨的种子“遗传”·····	212
且咽一口气·····	213
顾及别人的感受·····	214

第十四辑 平常心做卓越事

享受诗意人生·····	216
净土在心中·····	217

拥有一颗平常心·····	217
寻找精神上的寄托·····	218
不知是福·····	219
保持心灵的弹性·····	220
难得糊涂·····	221
一切都会过去·····	221
将死亡视为另有归宿·····	222
平淡之中见真情·····	223
对待非议置若罔闻·····	224

第十五辑 让心灵快乐地舞蹈

快乐在我们心里·····	226
心就是快乐的根·····	226
快乐的小叫花子·····	227
快乐藏在手中·····	229
给予即是快乐·····	230
快乐的交易·····	231
知足常乐·····	233
享受快乐·····	233
因为快乐，所以快乐·····	234
做快乐的主人·····	235
快乐是心的天堂·····	236
每天都有快乐的事·····	237
快乐藏在点滴之中·····	238

第十六辑 活在当下

被怠慢了风景·····	240
“此刻”冥想·····	241
活在今天的方格中·····	241
把握现在的快乐·····	242
假如今天是生命的最后一天·····	243
每个年龄都是最好的·····	244
不再期待明天·····	245
珍惜眼前·····	246
特别的东西不要珍藏·····	246


每天都活在当下·····	247
回忆过去不如改善现在·····	249
幸福的秘密是现在·····	249

第十七辑 成功之路在脚下

等待得不到成功·····	252
视角与机遇·····	253
方向决定成败·····	253
敢于放手一搏·····	254
为自己创造成功·····	255
天上会掉馅饼吗·····	256
幻想带不来成功·····	257
一生干好一件事·····	257
抓住万分之一的机会·····	258
不为卑微的东西祈祷·····	259
埋葬“我不能”·····	260
不打无准备之仗·····	261
成功就在下一次·····	262

第十八辑 友谊是心灵的甘泉


友谊是生命的需要·····	264
友谊拓宽人生道路·····	265
真正的友谊是什么·····	266
患难之交才真诚·····	267
友情是一副灵药·····	268
敞开心扉，接受真诚·····	269
鹿与豺交朋友·····	270



第一辑

心态决定命运

哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”在人生的旅途中，有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月，持一种什么样的心态，将最终决定你的人生轨迹。





成功由心态掌控

积极的心态能使你集中所有的精神力量去成就一番事业。当你以积极的心态全力以赴时，无论结果如何，你都是赢家。

有一位妈妈，她有一位读高中而且网球打得很好的女儿。有一年，学校举行网球联赛，女儿信心十足地报了名，满怀着夺冠的希望。

比赛前，当女儿查看赛程表时，发现第一场和自己比赛的竟是曾经打败她的高手，她很是灰心，开始垂头丧气起来。

“这次可能连预赛出线的机会也没有了。”

妈妈看见女儿如此绝望，自己的压力也很大。她脑子一转，对女儿说：“你想不想把那人打败呢？”

“当然想呀，不过她上次把我打得很惨，我们的实力相差太远了。”

“我有一个方法，如果你照着我的话做，你便能赢这场比赛。”

“真的吗？请妈妈快点告诉我好吗！”

“你现在闭上眼睛，回想以前你打网球时最精彩的一幕，把那过程从头到尾重演一次，好好地感受胜利的滋味。”

女儿照着妈妈的话做，刚才脸上的绝望不见了，换来的是精神焕发。改变了面对比赛的态度，让她充满了信心和活力。

比赛开始了。女儿信心百倍地踏上球场，施展浑身解数，把对方打得落花流水，顺利地赢得第一场比赛。比赛结束之后，女儿兴高采烈地冲向妈妈。妈妈说：“你打得很好呢！”

“全靠妈妈的指点！坦白说，我最初听到时觉得有点怀疑，没想到那么有效！”女儿兴奋地说着。

当你的心灵只为一种可能的结果所盘踞时，你的心灵便会产生一种魔力，你的思考过程和整个神经系统会将一切的力量都凝聚于产生这个结果。

能利用心灵力量让自己的表现更好吗？当然可以。你可以重复地告诉自己——“我能

做到！我能做到！我能做到！”且在重复这句话的同时，也要想象着你所想要达到的表现水准。不要让任何相反的念头窜入你的心里！忘掉它们！胜利者永远只想着胜利。

信念会在许多方面以化学方式影响我们的心理和生理，让我们更确定成功的到来。我们的心理和生理会呈现的最佳状态包括：进取心更强、更为专注、注意力更为集中、更大的力量、更多的精力以及追求胜利的坚强意志和决心。

一个人，无论做什么事情，都需要持之以恒，坚持到最后才能取得成功，而这种坚持就需要信念来支撑。信念是创造成功和制造奇迹的源泉，让我们坚持自己的信念，再加上百分之百的努力，成功就在前方向我们招手。

相信自己会失败的人，总是相信不好的结果一定会发生，他们并非缺乏信心，错误只在于他们总是将自己的满腔信心放在不想要的事情上！唯有我们所坚信的思想最后才会落实在我们的生活中，这是因为潜意识只接受我们所相信的事物。若想了解我们自己现在拥有哪些坚定的信念，我们只需好好去检视各个生活层面——我们的健康、家庭、职业、朋友、活动以及所拥有的事物等。

心灵感悟

让心灵先到达你想去的那个地方，接下来我们要做的，就是沿着心灵的召唤前进了。听从心灵的召唤，走自己的路，我们的人生由我们自己做主。为了自己的信念，在心灵深处坚持不懈，这就好比在心里嵌上了不竭的热源，还会惧怕表面上的雨雪风霜吗？

心态影响生活

我们的生活状况其实就是我们心境的外部反映，从某种意义上说，有什么样的心境，就有怎样的生活。

有位老太太生了两个女儿，大女儿嫁给伞店老板，小女儿当上了洗衣作坊的女主管。于是老太太整天忧心忡忡，逢上雨天，她担心洗衣作坊的衣服晾不干；逢上晴天，她生怕伞店的雨伞卖不出去，天天为女儿担忧，日子过得很忧郁。后来一位聪明人告诉她：“老太太，您真是好福气！下雨天，您大女儿家生意兴隆；大晴天，您小女儿家顾客盈门。哪一天你都有好消息啊！”老太太一想，果然如此，从此高兴起来，每天都很舒心。天还是老样子，只是脑筋变了一变，生活的色彩竟然焕然一新。

明人陆绍珩说，一个人生活在世上，要敢于“放开眼”，而不向人间“浪皱眉”。

“放开眼”和“浪皱眉”就是对人生两面的选择。你选择正面，你就能乐观自信地舒展眉头，面对一切；你选择背面，你就只能是眉头紧锁，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。

悲观失望的人在挫折面前，会陷入不能自拔的困境；乐观向上的人即使在绝境之中也能看到一线生机，并为此而努力。有位诗人说：“即使到了我生命的最后一天，我也要像太阳一样，