



《心灵鸡汤全集》是你成功奔向自己的理想、轻松而潇洒地生活的一盏明灯。它用世界上最温暖的语言温暖你的心灵，用世界上最感人的故事激励你成功。心灵是一间贮满杂物的货仓，只有经常打扫，才能扫除生命中的羁绊和心灵上的负担，才能拥有一份宁静超然的心境，才能发挥潜能。

心灵鸡汤全集



让亿万人获得幸福的心灵密码

宿春礼◎编著

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，人们不得不竭尽所能地迎接挑战，所承受的压力也越来越大。同时，人们也面临着金钱、权力的魅惑。如果意志不坚定，会在不断的攀比与盲从中逐渐迷失自己的本性，丧失自我，陷入人性的沼泽。生活的繁琐芜杂，工作的重重压力，已经使我们心灵的花朵日趋凋零、枯萎。我们需要滋养、灌溉心灵，拂去心灵上的蒙尘，使其重现往昔的纯净和安宁。



心灵鸡汤全集

第一卷

宿春礼 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤全集 / 宿春礼编著. —北京 : 中国华侨出版社, 2011.8

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1540 - 3

I. ①心… II. ①宿… 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(2011)第 120652 号

心灵鸡汤全集

编 著:宿春礼

责任编辑:英 琦

装帧设计:世纪鼎·夏海波

经 销:新华书店

开 本:710×1030 1/16 印张:50 字数:782 千

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5113 - 1540 - 3

定 价:298.00 元(全四卷)

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

编 辑 部:(010)64443056 64443979

发 行 部:(010)65950319 传真:(010)65950362

网 址:www.oveaschin.com

E - mail:oveaschin@sina.com

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,陷入人性的沼泽。

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,拂去心灵上的蒙尘,使其重现往昔的纯净和安宁。

人心之浩瀚,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。”如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩,那么不管我们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。



前

言



罗斯·斯图特说：“一个故事能改善与他人之关系，移人情性，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。我们汇聚了20年心灵智慧的精华，特推出畅销20周年白金纪念版——《心灵鸡汤全集》。作为“心灵鸡汤”系列的精华本，本书堪称目前最全面、最丰富、最经典的版本，它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。本书收录了数百个精彩动人、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中可以静下心来沉淀自己,审视自己,提高自己。

通过阅读本书,将会使人活得激情满怀,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,它将成为你的终生益友,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昔。



前

言

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/5
- 正确认识自己/6
- 脚比路长/7
- 把任何怀疑的思想驱逐掉/8
- 坚持下去就会成功/9
- 信念的力量/10
- 怀有成为珍珠的信念/12
- 选准合适的角色/13
- 积极的心态/15
- 进取心创造卓越/16
- 希望让生命之树常青/17
- 做自己的主人/19
- 最优秀的人就是你自己/21
- 生命需要热忱/22
- 水温够了茶自香/23
- 要克服虚荣心/25
- 恐惧是心灵之魔/27
- 化解怒气/29
- 冲动会酿成大祸/30
- 控制好自己情绪/32
- 击好下一个球/33

- 攀比使人生的天平倾斜/35
- 忘记仇恨/36
- 急于求成的恶果/38
- 适时地认识自己/40

第二辑 感谢生命

- 读懂生命/44
- 生命岂容虚掷/44
- 感谢生命/46
- 活着就是莫大的幸福/46
- 生命不能被透支/48
- 心灵的孔洞/49
- 生命的潜能/50
- 享受生命的过程/51
- 生命需要挑战/52
- 生命在好不在长/53
- 人生的起点与终点/54
- 生命的激情/55
- 命运不相信眼泪/57
- 抓住自己的“树叶”/58
- 过好生命中的每一分钟/60
- 热情是一笔财富/62



目

录



第三辑 做事先做人

别拿诚信开玩笑/66
我们心里有眼睛/67
金钱换不来尊重/68
万千遗产敌不过一个好名声/69
帮助别人也是帮助自己/71
骨气是笔大财富/72
严守做人这把锁/74
可以贫穷,但不能失去自尊/75
公正让我别无选择/77
成熟的麦穗懂得弯腰/78
勇敢源于信任/80
守时是最大的礼貌/81
失误,不应该成为原谅自己的借口/82
原则不容更改/84
良心的惩罚/85
挺起你的胸膛/86
没有任何借口/87
弱者同样需要尊重/88
君子当以谦逊为本/89

第四辑 完美人生操之在我

生命完全属于你自己/94
人生的5枚金币/95
自己就是上帝/97
把握自己的人生/98
别把命运交给别人/99
走自己的路/100
打好自己手中的牌/102
不过一念间/102
好好活着/103

世界的颜色由你自己决定/105
自己是面镜子/105
无法改变别人就改变自己/106
生命之旅由自己驾驭/107
生命的选取在自己/108

第五辑 走出心灵的围墙

自我解脱/112
心随境转/113
想开一点/114
善待自己/115
跳出心中的高度/116
点亮心中的蜡烛/117
远离囚禁你的塔/118
要生活得惬意/119
打破心灵的围墙/120
抛弃冷漠/121
按自己的曲子跳舞/123
洒脱一点过得好/124
生命的出口/126
摘掉生活的面具/127
保护好你的潜能/128
你的空间无限/130
坚持自己的选择/131
做好你自己/132
盲从的束缚/134
不要画地自限/135
不要给思维拴上辔头/135
不要为自己设限/136

第六辑 给你的心灵洗个澡

战争中的人性/140
好人与坏人/141
心疼的底线/142
生命中不能承受之重/143
严格要求自己/144
心灵的缺口/146
生命的征服/147
自私会毁了幸福/148
解除痛苦的紧箍咒/149
零善良反应/150
尊重别人的回报/152
良心是最后一面镜子/153
净化灵魂的污点/154
嫉妒之火最终会灼伤你自己/158

第七辑 阳光总在风雨后

只有泥泞的道路才能留下脚印/160
路就在自己脚下/161

失败也是一次机会/163
给自己加油/164
愿望与现实之间/166
不拒绝命运的雕琢/167
给自己一个悬崖/168
希望之灯永不灭/170
别让心态老去/172
“不可能”的成功/173
找到自己的优势/174
永不放弃/175
失败时善于变通/176
耐得住等待,苦尽甘来/177
相信自己的梦想/178
失败时不找任何借口/179
经验帮你少走弯路/180
生命在,希望就在/182
换个角度看人生/184
像斗士一样生活/185
成功的门是虚掩的/186
比别人更努力/188
再坚持一下就成功/189



目

录

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难,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为产生这个结果而做的努力。

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。

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，就有什么样的生活。



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“皱眉头”。

“放开眼”和“皱眉头”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，总是面对着事物光明的一面。”到处都有明媚宜人的阳光，勇敢的人一路纵情歌唱。即使在乌云的笼罩之下，他也会充满对美好未来的期待，跳动的心灵一刻都不曾沮丧悲观：不管他从事什么行业，他都会觉得工作很重要、很体面；即使他穿的衣服褴褛不堪，也无碍于他的尊严；他不仅自己感到快乐，也给别人带来快乐。

千万不要让自己的心消沉，一旦发现有这种倾向就要马上避免。我们应该养成乐观的个性，面对所有的打击，我们都要坚韧地承受；面对生活的阴影，我们也要勇敢地克服。要知道，任何事物总有光明的一面，我们应该去发现光明的一面。垂头丧气和心情沮丧是非常危险的，这种情绪会减少我们生活的乐趣，甚至会毁灭我们的生活本身。

【心灵感悟】

一个人要想生活幸福，就不能总把目光停留在那些消极的东西上，那只会使你沮丧、自卑，徒增烦恼，还会影响你的身心健康。结果，你的人生就可能被失败的阴影遮蔽本该有的光辉。

心境不同结果不同

古代一个举人进京赶考，住在一家店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞；第三个梦是跟心仪已久的表妹躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，举人第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧！你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都躺在一张床上了，却背靠背，不是没戏吗？”

举人一听，如同掉进了万丈深渊。他回到店里，心灰意冷地收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天就要考试了吗？你怎么今天就要回乡了？”

举人如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种（中）吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”

举人一听，更有道理，于是振奋精神参加考试，果然考中了。

这就是不同心态带来的不同结果。

为什么会这样呢？积极的心态能激发脑啡，脑啡又转而激发乐观和幸福的感觉，这些感觉反过来又增强了积极的心态，这样，就形成了“良性循环”。

积极的心态能激发高昂的情绪，帮助我们忍受痛苦，克服抑郁、恐惧，化紧张为精力充沛，并且凝聚坚忍不拔的力量。

这就从生理学（精神药理学）的角度解释了为什么成功者都是心态积极者，为什么他们能够拿得起、放得下，忍辱负重，乐观向上，义无反顾地走向成功。

相反，消极的心态和颓废的思想则耗尽了体内的脑啡，导致人





心情沮丧;由于心情沮丧,脑啡的分泌量更加减少,于是消极的想法变得越来越严重,这就是“恶性循环”。

【心灵感悟】

树立健康的心态,树立富有生机与活力的心态,这种心态作为一切创造的源泉,作为一种永恒的真理,是一种妙不可言的万用灵药,将使你顿感力量陡增,积极地投入生活。

正确认识自己

一只狐狸早晨起来欣赏着自己在晨曦中的身影说:“今天我要用一只骆驼做午餐呢!”整个上午,它奔波着,寻找骆驼。但当正午的太阳照在它的头顶时,它再次看了一眼自己的身影,于是说:“一只老鼠也就够了。”狐狸之所以犯了两次截然不同的错误,与它选择“晨曦”和“正午的阳光”作为镜子有关。晨曦拉长了它的身影,使它错误地认为自己就是万兽之王,并且力大无穷、无所不能,能吃掉骆驼,而正午的阳光又让它对着自己已缩小了的身影妄自菲薄。

像狐狸这种心态的人,在现实生活中大有人在,对自己认识不足,过分强调某种能力,或者无根无据承认自己无能。这种情况下,千万别忘记上帝为我们准备了另外一面镜子,这块镜子就是“反躬自省”4个字,它可以照见落在心灵上的尘埃,提醒我们“时时勤拂拭”,使我们认识真实的自己。

尼采曾经说过:“聪明的人只要能认识自己,便什么也不会失去。”正确认识自己,才能使自己充满自信,才能使人生的航船不迷失方向。正确认识自己,才能正确确定人生的奋斗目标。只有有了正确的人生目标,并充满自信,为之奋斗终生,才能此生无憾,即使不成功,自己也会无怨无悔。

世界上没有两片完全相同的树叶,人也一样,每个人都是上帝的宠儿。正确认识自己,既看到自己的长处,也认识到自己的不足,为自己正确定位,这样才能充满自信地去迎接机遇和挑战,为