

心灵咖啡
COFFEE FOR THE SOUL

停下来 让心灵小憩



胡洁萍◎编著

心灵鸡汤 人生哲理枕边书

道不远人，哲理如是。

领悟哲理，滋养心智。

从容生活，成就卓越。

亿万人隆重推荐的实用哲学读本



印刷工业出版社
GRAPHIC COMMUNICATIONS PRESS

心灵咖啡
COFFEE & THE SOUL

心灵鸡汤

人生哲理枕边书

The Bed Time Story on Philosophy

胡洁萍 编著



印刷工业出版社
GRAPHIC COMMUNICATIONS PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤：人生哲理枕边书 / 胡洁萍编著. — 北京：
印刷工业出版社，2012.4

(心灵咖啡第一辑)

ISBN 978-7-5142-0366-0

I. ①心… II. ①胡… 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274105号



心灵鸡汤：人生哲理枕边书

THE BED TIME STORY ON PHILOSOPHY

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

出版发行：印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编：100036)

制作： (www.rzbook.com)

网址：www.pprint.cn

网店：pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/32 印张：6 字数：90千字

版印次：2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价：16.00元

版权所有，侵权必究



温暖心灵，启迪人生

时光在指尖流转，生活在光阴中继续。每个人都希望自己的人生是完美的，世上的事却总难尽如人意，但是我们可以让自己的人生少留遗憾，多些幸福和快乐。

我们这一生，希望做一个让自己满意的人，希望自己优秀出色，获得成功，赢得精彩，于是我们努力拼搏着……

我们这一生，希望获得更多的财富和成就，希望自己的人生是富足而顺畅的，于是我们努力耕耘着……

我们这一生，希望得到最多的快乐和幸福，希望自己的每一天都过得愉悦和惬意，希望我们身边的每个人也能跟我们一样，于是我们努力付出着……

然而，我们总会迷茫，抑或彷徨。我们的心灵需要不时地慰藉才能继续前行。翻开这本温暖心灵的小书吧，它会让你的生活幸福而美好。

Contents 目录



活着是一场修行 / 6

生活是镜子，你笑它才笑 / 7

拒绝平庸，做最好的自己 / 10

感谢挫折才能成长 / 14

放下过去，才能举起未来 / 17

不完美才是人生，不必追求完美 / 21

每个人都有自己的角色，演好它 / 24

快意人生懂方圆 / 30

学会欣赏别人 / 33

“啡”常语录 / 37



成功可以被创造 / 38

有规划的人生才能走得更远 / 39

心动不如行动，行动才能成功 / 43

思路决定出路：培养与众不同的思维模式 / 48

一切成功都是从失败开始的 / 51

不找借口，不留后路 / 55

聪明的人都懂得未雨绸缪 / 58

对于理想：不抛弃，不放弃 / 62

撕掉身上的“旧标签” / 65

“啡”常语录 / 69



幸福处方 / 70

幸福是条相对论 / 71

所谓惬意，就是别为难自己 / 74

人生有很多路可以走，幸福也是 / 77

给生活加点创意，你也可以与众不同 / 81

如果可以，请换一种活法 / 85

幸福需要自己去寻找 / 88

若要有滋有味，需要小情小调 / 92

“啡”常语录 / 95





健康才是你的资本 / 96

谁亚了你的健康 / 97

用命换钱，还是用钱换命 / 100

给健康的保险才是真正的财富 / 103

为生活做减法就是为健康做加法 / 105

好习惯是身心的最爱 / 110

心病比生理上的病危害更大 / 113

钱追人，人追健康 / 116

“啡”常语录 / 119



驾驭财富是一种能力 / 120

财富观越早树立越好 / 121

让自己增值，你就是自己最大的财富 / 124

金钱最大的好处是让你不用做不想做的事 / 128

驾驭财富需要强大的内心 / 131

钱也是有性格的 / 135

钱是挣出来的，还是攒出来的 / 139

让自己富裕地退休 / 142

“奢侈”有时也是一种理财方式 / 147

“啡”常语录 / 151



有爱的人生才圆满 / 152

爱你的人和你爱的人，你要哪个 / 153

请将爱情进行到底 / 156

“人生若只如初见”只是种理想 / 160

再亲密的夫妻，也要保持适当距离 / 163

爱是付出，请相信 / 168

爱和钱，你要选择谁 / 172

婚姻改变人生，不管是好的还是坏的 / 176

婚姻是围城，需要保卫战 / 181

“啡”常语录 / 183

心灵咖啡
COFFEE & LIESOOL

心灵鸡汤

人生哲理枕边书

The Bed Time Story on Philosophy

胡洁萍 编著



印刷工业出版社

GRAPHIC COMMUNICATIONS PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤：人生哲理枕边书 / 胡洁萍编著. — 北京：
印刷工业出版社，2012.4

(心灵咖啡第一辑)

ISBN 978-7-5142-0366-0

I. ①心… II. ①胡… 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274105号



心灵鸡汤：人生哲理枕边书

THE BED TIME STORY ON PHILOSOPHY

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

出版发行：印刷工业出版社

(北京市翠微路2号 邮编：100036)

制作： (www.rzbook.com)

网址：www.pprint.cn

网店：pprint.taobao.com

全国新华书店经销

开本：720mm×1000mm 1/32 印张：6 字数：90千字

版印次：2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价：16.00元

版权所有，侵权必究



温暖心灵，启迪人生

时光在指尖流转，生活在光阴中继续。每个人都希望自己的人生是完美的，世上的事却总难尽如人意，但是我们可以让自己的人生少留遗憾，多些幸福和快乐。

我们这一生，希望做一个让自己满意的人，希望自己优秀出色，获得成功，赢得精彩，于是我们努力拼搏着……

我们这一生，希望获得更多的财富和成就，希望自己的人生是富足而顺畅的，于是我们努力耕耘着……

我们这一生，希望得到最多的快乐和幸福，希望自己的每一天都过得愉悦和惬意，希望我们身边的每个人也能跟我们一样，于是我们努力付出着……

然而，我们总会迷茫，抑或彷徨。我们的心灵需要不时地慰藉才能继续前行。翻开这本温暖心灵的小书吧，它会让你的生活幸福而美好。

Contents 目录



活着是一场修行 / 6

生活是镜子，你笑它才笑 / 7

拒绝平庸，做最好的自己 / 10

感谢挫折才能成长 / 14

放下过去，才能举起未来 / 17

不完美才是人生，不必追求完美 / 21

每个人都有自己的角色，演好它 / 24

快意人生懂方圆 / 30

学会欣赏别人 / 33

“啡”常语录 / 37



成功可以被创造 / 38

有规划的人生才能走得更远 / 39

心动不如行动，行动才能成功 / 43

思路决定出路：培养与众不同的思维模式 / 48

一切成功都是从失败开始的 / 51

不找借口，不留后路 / 55

聪明的人都懂得未雨绸缪 / 58

对于理想：不抛弃，不放弃 / 62

撕掉身上的“旧标签” / 65

“啡”常语录 / 69



幸福处方 / 70

幸福是条相对论 / 71

所谓惬意，就是别为难自己 / 74

人生有很多路可以走，幸福也是 / 77

给生活加点创意，你也可以与众不同 / 81

如果可以，请换一种活法 / 85

幸福需要自己去寻找 / 88

若要有滋有味，需要小情小调 / 92

“啡”常语录 / 95





健康才是你的资本 / 96

谁亚了你的健康 / 97

用命换钱，还是用钱换命 / 100

给健康的保险才是真正的财富 / 103

为生活做减法就是为健康做加法 / 105

好习惯是身心的最爱 / 110

心病比生理上的病危害更大 / 113

钱逼人，人迫健康 / 116

“啡”常语录 / 119



驾驭财富是一种能力 / 120

财富观越早树立越好 / 121

让自己增值，你就是自己最大的财富 / 124

金钱最大的好处是让你不用做不想做的事 / 128

驾驭财富需要强大的内心 / 131

钱也是有性格的 / 135

钱是挣出来的，还是攒出来的 / 139

让自己富裕地退休 / 142

“奢侈”有时也是一种理财方式 / 147

“啡”常语录 / 151



有爱的人生才圆满 / 152

爱你的人和你爱的人，你要哪个 / 153

请将爱情进行到底 / 156

“人生若只如初见”只是种理想 / 160

再亲密的夫妻，也要保持适当距离 / 163

爱是付出，请相信 / 168

爱和钱，你要选择谁 / 172

婚姻改变人生，不管是好的还是坏的 / 176

婚姻是围城，需要保卫战 / 181

“啡”常语录 / 187

Being alive

活着是一场修行

活着是一场艰苦的修行，也许是意识到了未来要经历的磨难，所以每个人都是哭着来到这个世界上，但是却必须要笑着面对生活。因为，虽然我们无法选择自己的出身，但是我们可以选择自己的人生。我们唯有对生活报以微笑，生活才会回馈我们一份美好。所以，无论如何，请微笑着活着吧！即使是苦涩的修行，也要笑着面对。





Life

生活是镜子，你笑它才笑

生活从来就是公平的，我们给生活什么，生活就会还给我们什么。你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它便对你笑！

每个人都希望自己的生活顺风顺水，一路平坦。然而，愿望和现实之间总会有差距，总会有一些人、一些事让我们痛苦不堪，甚至泪流满面，因此我们以为生活是苦涩的。然而真实的情况却是：我们自己忘了笑，忘了对着生活笑！如果我们很讨厌一个人，相应地，对方也不会喜欢我们，因为我们自身所发出的信息是不友善的，对方完全能够感受到这种不友善。所以，我们给对方什么，就会得到什么样的回报。生活也是如此，你想让它对你笑，就需要自己先笑才行。

某个郊外小镇的路口，一位老人静静地坐在那里晒太阳。这时，有一个陌生的年轻人开车驶向这里。他在老人身边停下车，走出来向老人询问：“老先

生，我正在准备搬家。请问这个小镇叫什么名字？风土人情如何？这里的人怎么样？好相处吗？”

老人闻言抬起头来，看了这个陌生的年轻人一眼，淡淡地说道：“在回答你这些问题之前，你能不能先告诉我，你现在住的那个小镇都是怎样的人？他们好相处吗？你住在那里快乐吗？”

年轻人回答道：“哦，别提了，那里简直太糟糕了！我现在住的地方都是粗俗无礼的人。他们自私市侩，简直让人难以忍受，更别说什么快乐了！我真想赶快逃离那里，这也是我想赶紧搬家的原因。”

老人听完年轻人义愤填膺的回答后，平静地对他说：“很遗憾，年轻人，这次你恐怕又得失望了，我们这个小镇上的人跟你现在住的地方的人简直一模一样……”

年轻人听了之后非常失望，只好黯然驱车离去。

几天以后，老人在同样的地方碰到了另外一个问路的年轻人，他向老人问了同样的问题，老人也像上次问之前那个年轻人一样问了他。

然而，这个年轻人的答案却完全不同。他说：“我现在住的那个地方，镇上的人都非常友善，而且





待人热情慷慨，我在那里过得非常愉快。要不是因为这次工作的原因，我还真舍不得离开那里。所以我想找一个和那里一样好的地方定居。不知道这个小镇是不是这样？”

老人笑着回答道：“年轻人，你真幸运，这里正是你想找的地方。这里的人跟你现在住的地方的人一样，慷慨热情，而且友好善良，欢迎你到这里定居！”

于是年轻人开心地搬了进来，他又能像以前一样拥有一群热情友好的邻居了……

这就是我们的生活，它就像一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。这个道理几乎所有的人都懂得，然而真到了用的时候却又不自觉地打了折扣，忘了对生活微笑。常见人们抱怨生活，觉得是它在跟我们作对，却从来没有认真想过，对生活先摆出一张苦脸的其实是我们自己。



哲意人生

Philosophic life

生活是面镜子，你看到的其实是你自己的样子。如果我们想让自己的生活充满阳光，那么就必须先去做那个太阳。当我们将温暖洒向四周时，幸福的光芒才会折射回来。



Life

拒绝平庸，做最好的自己

平庸并不是天生的，而是由于我们自身缺乏对美好事物的坚持造成的，人必须处于不断的更新之中，不断地进行新的自我升级，才能在不断的成长中脱胎换骨，成就最好的自己。

一个人如果希望在别人的心目中确立自己的地位，获得尊敬，得到好评与赞许，那么就应该在学习和工作中更加认真积极，更富有责任心，全力以赴地完成每一件能够让自己成功的事，这样他就会在这种看似平凡的举动中变得不平凡起来。因为在他的信念当中，就是要做最好的自己，用不着跑在任何人的后面！

理查·派迪是运动史上赢得奖金最多的赛车选手之一，一生中他不知经历了多少个惊心动魄的瞬间，经历了多少次难忘的比赛，然而其中最令他难忘的却是第一次赛完车回来向他母亲报告赛车结果时的情



景。当时他兴高采烈地冲进家门大喊：“妈妈，我赢了，我跑到了第二名！”

“你输了！”母亲回答道。

“但是，妈妈，您不认为我跑到第二已经很优秀了吗？这是一个有那么多赛车手参加的比赛，一共有35辆车呢！”

“理查，你用不着跑在任何人的后面！”母亲厉声道。

是的，你用不着跑在任何人后面。这一句话，让理查在接下来的20多年中，逐渐称霸赛车界，他创造的许多纪录到现在也无人能及。

事情往往就是这样简单，一旦你下定决心要取得第一，要做最好的那一个，你就一定能取得不可思议的突破。因为你为自己设定了一个更高更好的自我，这个自我是无法超越的，所以你需要一直处于一种不断追求、不断突破的境界中，这样你本身就已经无可替代、无法超越了。如果你处于一种不断追求、不断突破的境界中，还有谁能企及呢？

因此，每一个想要获得成功的人，都应该尽力提升成就自我的动机，将自我放在一个更高的水平上，