

理想
藏书

典藏经典

□融智 编著

让亿万人获得幸福的心灵读本 上

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经

心灵鸡汤 大全集

领悟震撼人心的生活真谛
收获改变一生的智慧箴言

用心触摸生命的多姿多彩
用爱滋养心灵的丰厚充盈

心灵是一间贮藏杂物的货仓，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。

成功没有彩排的机会，每一天都要以正式上场的姿态面对。琐碎的年龄，庸常的日子，烹一逼心灵鸡汤，为疲倦的身心注入新的活力，好运将一路相随。

中国华侨出版社



让亿万人获得幸福的心灵读本

心灵鸡汤

大全集

(上)

融智 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤大全集：全2册 / 融智编著. —北京：中国华侨出版社，2012.6

ISBN 978-7-5113-2353-8

I. ①心… II. ①融… 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079811号

心灵鸡汤大全集

编 著：融 智

出 版 人：方 鸣

责任编辑：绵 绵

封面设计：李艾红

文字编辑：郝秀花

美术编辑：潘 松

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：45 字数：1012千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2353-8

定 价：39.80元(上、下册)

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。在这样争斗不断、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。

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，滋润着我们的灵魂，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。作为“心灵鸡汤”系列的精华本，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世间悠悠流传，让我们的心灵永远纯净如昔。



目录

上

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	5
把任何怀疑的思想驱逐掉	6
坚持下去就会成功	7
信念的力量	8
怀有成为珍珠的信念	9
选准合适的角色	10
积极的心态	11
进取心创造卓越	12
希望让生命之树常青	13
做自己的主人	14
最优秀的人就是你自己	15
生命需要热忱	16
要克服虚荣心	17
恐惧是心灵之魔	18
化解怒气	19
冲动会酿成大祸	20
控制好自己情绪	21
击好下一个球	23
攀比使人生的天平倾斜	23
忘记仇恨	24

急于求成的恶果	25
适时地认识自己	27

第二辑 感谢生命

读懂生命	30
生命岂容虚掷	30
感谢生命	31
活着就是莫大的幸福	32
生命不能被透支	32
心灵的孔洞	33
生命的潜能	34
享受生命的过程	35
生命需要挑战	35
假如今天是我生命中的最后一天	36
人生的起点与终点	38
生命的激情	38
命运不相信眼泪	39
抓住自己的“树叶”	40
过好生命中的每一分钟	42

第三辑 做事先做人

别拿诚信开玩笑	44
我们心里有眼睛	45
金钱换不来尊重	45
万千遗产敌不过一个好名声	46
帮助别人也是帮助自己	47
骨气是笔大财富	48
严守做人这把锁	49
可以贫穷，但不能失去自尊	50
公正让我别无选择	51
成熟的麦穗懂得弯腰	52
勇敢源于信任	53
崇高与卑劣	54
守时是最大的礼貌	55
失误，不应该成为虚伪的借口	56
原则不容更改	57
良心的惩罚	58



挺起你的胸膛	58
没有任何借口	59
弱者同样需要尊重	60
君子当以谦逊为本	60
擦亮自己做人的牌子	62
与人为善	63
苏珊的帽子	63
一场特殊的考试	64
5 万人的名字	65
调查什么	66
不知道	67
偷棋	68
诚实是一笔财富	68
诚实的力量	69
守信与聪明	69
互相感动	70

第四辑 完美人生操之在我

生命完全属于你自己	72
人生的 5 枚金币	73
自己就是上帝	74
把握自己的人生	75
别把命运交给别人	76
走自己的路	76
打好自己手中的牌	77
不过一念间	78
好好活着	79
世界的颜色由你自己决定	79
生命之旅由自己驾驭	80
无法改变别人就改变自己	81
生命的选取在自己	81
为自己播种	82
你自己最伟大	83
坚持自己的价值	84
独一无二的你	85
雕花弓	85
一流鞋匠，二流总统	86

赢人先赢己	87
永远差一分	87

第五辑 走出心灵的围墙

自我解脱	90
心随境转	91
想开一点	91
善待自己	92
跳出心中的高度	93
点亮心中的蜡烛	93
远离囚禁你的塔	94
要生活得惬意	95
打破心灵的围墙	96
抛弃冷漠	96
按自己的曲子跳舞	97
洒脱一点过得好	98
生命的出口	99
摘掉生活的面具	100
保护好你的潜能	101
你的空间无限	102
坚持自己的选择	103
做好你自己	104
盲从的束缚	105
不要画地自限	106
不要给思维拴上辔头	106
不要为自己设限	107

第六辑 给你的心灵洗个澡

战争中的人性	110
好人与坏人	111
心疼的底线	111
生命中不能承受之重	113
严格要求自己	113
心灵的缺口	114
生命的征服	115
自私会毁了幸福	116
解除痛苦的紧箍咒	116



零善良反应	117
尊重别人的回报	119
良心是最后一面镜子	119
净化灵魂的污点	120
嫉妒之火最终会灼伤你自己	122
让心灵软着陆	123
孩子手中的小鸟	124
钥匙	124
1 加 1 大于 2	125
你的鹅卵石呢	126
家庭气氛	127
丢失的玩具	128
骆驼	128
母亲给出的答案	129
一块铁的教训	130
老人和鹰	130
高处有什么	132
瑞恩的井和妈妈的爱	133
勤勉是生存的关键	134
诸葛亮的教子之术	134
睡在总统父亲温暖的怀里	135
受苦教育	136
歌德为儿子写诗	136
从小实践	137
奶奶的桌子	138
孩子的蜕变	138
糕点与女孩	139
人生如卖菜	139
慢行的快艇	140
乌鸦抓羊	141
小玉的“名分”	141
价值	142
抬起头来做人	142
老钟表匠	143

第七辑 阳光总在风雨后

路就在自己脚下	146
失败也是一次机会	147

给自己加油	148
愿望与现实之间	149
不拒绝命运的雕琢	150
给自己一个悬崖	151
希望之灯永不灭	152
别让心态老去	153
“不可能”的成功	154
找到自己的优势	154
永不放弃	155
失败时善于变通	156
耐得住等待，苦尽甘来	157
相信自己的梦想	157
失败时不找任何借口	158
经验帮你少走弯路	159
生命在，希望就在	160
换个角度看人生	161
像斗士一样生活	162
成功的门是虚掩的	163
比别人更努力	164
再坚持一下就成功	164
不懈追求才能羽化成蝶	166
最难战胜的敌人是你自己	167
坚持你的信念	167
每个生命都从不卑微	168
苦难与天才	169
转移和排遣痛苦	170
89岁高龄横渡大西洋	170
充满希望地生活	171
做人生的强者	172
或许那也没什么大不了的	174
用乐观的情绪自救	175
在逆境中开拓人生	176

第八辑 感谢折磨你的人

破茧化蝶的“痛楚”	178
生命的光华在磨砺中释放	179
改变生命的视角	179
没有“不可能”	180



一次突破自我的机会	181
黑暗和光明只在一线间	181
生命不会贬值	182
笑对苦难	183
有勇气就能成功	184
苦难是成长的殿堂	184
用歌声燃起希望	185
麻烦是朋友	186
让苦难也芬芳	187
对冷遇说声感谢	188
别让自己成“破窗”	188
承受压力的生命	189
人生需滚烂泥巴	190
生命需要挑战	190
勇于为过错承担责任	191

第九辑 越过心灵的低谷

不碎的是意志	194
希望永不破灭	195
弯腰的哲学	195
一切都能应付过去	196
生命的滋味	197
蚂蚁人生	198
种一棵“烦恼树”	199
绝望之后必轻松	200
选择坚强地活下去	201
独奏坚强	202
沉浮人生	202
方法总比困难多一个	203
再等待 3 天	204
首先将你的心跳过去	205
将挫折踩在脚下	205

第十辑 越过心灵的冰河

活在今天	208
沙漏哲学	209
忧虑不能改变现实	210

挣脱痛苦的锁链	210
忧虑是健康的大敌	211
自卑是心灵的钉子	212
别抓住自己的劣势不放	214
走出过去的阴影	215
怀旧情结适可而止	216
信心创造奇迹	217
悲观是自酿的苦酒	218
内心有阳光，世界就是光明的	220
孤独永远是一个人的舞蹈	221
痛苦不会永远存在	223
莫被困难吓倒	224
机会只有 3 秒	225
黄油狮子	225
神仙的故事	227
拿起你的鞭子	228
合格的收银员	228
克服障碍的力量	229
再多给自己一次机会	230
寻找机会	231
机会	231
抓住属于你的机会	232

第十一辑 放飞美丽的心情

并没有人捆住你	234
体验生活中美好的东西	235
生活需要阳光心态	235
在自我赏识中肯定自己	236
热情让生命流光溢彩	238
灿烂地笑对生活	238
保持心情的弹性	239
上帝给谁的都不会太多	240
生命的化妆品	241
决定心情的是心境	242
弹奏乐观的心曲	243
每天做一件好事	244
生活需要乐观	244
心中的杂草	245

第十二辑 别跟自己过不去

不能改变就接受	248
别把栅栏门带上	248
活出自己的本色	249
学会认输	250
人人都会犯错	251
学会自我安慰	252
学会说“不”	253
原谅生活	254
不拿别人当镜子	255
学会弯曲	256
人生的三重境界	257
别做金钱的奴隶	257

第十三辑 学会选择，懂得放弃

地图人生	260
失去是一种获得	261
学会放弃	262
告别旧我	263
把握命运的伟大力量	264
善于取舍	265
放弃是一种智慧	266
下山的也是英雄	267
放弃是为了更好地选择	268
学会放弃才能成功	269
放下心灵的重负	270
放弃是一种获得	271
脚踏实地是最好的选择	272
为爱而放弃	273
能上架更要会下架	274
关上过去的门	275
人生就是选择和放弃	276
生命之舟需要轻载	277
清理“可能有用”	278
丢掉多余的东西	279
错过花，你将收获雨	279
坦然面对失去	280

目标应只有一个	281
生活无须完美	281
选择适合自己的	282
有一种放弃叫勇敢	283
放弃需要巨大的勇气	284
放弃小利益	285
放手让你更轻松	285

第十四辑 在爱的花园里徜徉

爱情是什么	288
直面现实，不失浪漫	289
珍惜眼前人	291
爱我的人还是我爱的人	292
不完美也幸福	293
好马也吃“回头草”	294
爱其实很简单	295
给爱人自由	296
母爱永恒	297
留一些时间给孩子	298
爱情不可以握得太紧	299
爱需要勇气	300
不要错过爱的季节	301
伟大的亲情	302
不要仇恨而要爱	303
当爱已成往事	304
爱情在于经营	305
天使之爱	306
爱不一定要占有	307
爱的双方是平等的	308
爱是生命最好的养料	309
与家人和睦相处	310
父爱无言	311

第十五辑 沐浴善良的阳光

奉献收获爱	314
及时行善	315
勇敢地付出	316



善行会带来好运	317
给别人一点希望	318
助人即助己	319
仁慈的报酬	320
经受住善恶的考验	321
给人方便即给己方便	323
善意的谎言也是爱	324
给予之心	325
小善铸就大爱	326
爱如同心圆	327
爱心救赎心灵	328
珍贵的同情心	329

下

第十六辑 宽容豁达行天下

该记住的和该忘却的	332
豁达使人宠辱不惊	332
拥抱对手	333
最好的消息	334
过去的就让它过去	335
说理只要三分	335
自己生活，也让别人生活	336
宽容的至高境界	337
宽容带来心灵的安慰	338
宽容铺就五彩路	339
带上宽容出发	340
祈祷彼此相爱	341
以德报怨	342
宽容别人并不难	344
生存不是为了仇恨	344
宽容是财富	345
不要轻易责备	346
懂得宽恕自己	348
以爱包容仇恨	349
多点雅量面对嘲笑	350
平心静气地说声“没关系”	351
宽容是一种气度	352

生气时绕着土地跑 3 圈	354
且咽一口气	355

第十七辑 感恩点亮生命之灯

感恩带来幸福	358
感恩的心	359
常怀一颗感恩的心	359
感恩带来好运	361
感谢帮助你的人	362
感谢养育之恩	362
孝心是无价之宝	363
表达感恩之心	364
为老师干杯	365
真心感激带来好人缘	366
施比受更有福	367
感谢对手	369
做人要知恩图报	369
感谢生活	370
最后一关	372

第十八辑 平常心做卓越事

享受诗意人生	374
净土在心中	375
拥有一颗平常心	375
寻找精神上的寄托	376
不知是福	377
英雄做的平常事	378
保持心灵的弹性	378
难得糊涂	379
一切都会过去	380
将死亡视为另有归宿	381
平淡之中见真情	381
对待非议置若罔闻	382
完美与自然	383
培训平常心	384
无价的尊严	385
什么是真正的男人	386