

心灵鸡汤

xinling jitang

白虹 编著

心灵鸡汤

白虹——编著



江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤 / 白虹编著. -- 南昌: 江西美术出版社,
2018.5

ISBN 978-7-5480-5979-0

I. ①心… II. ①白… 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(2018)第026179号

出品人: 周建森

责任编辑: 陈军 廖静

责任印制: 谭勋

心灵鸡汤 白虹 编著

出版: 江西美术出版社

社址: 南昌市子安路66号 邮编: 330025

电话: 0791-86566274

发行: 010-88893001

印刷: 三河市双峰印装有限公司

版次: 2018年5月第1版

印次: 2018年5月第1次印刷

开本: 850mm×1180mm 1/32

印张: 22

ISBN: 978-7-5480-5979-0

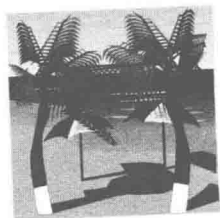
定价: 39.80元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

版权所有, 侵权必究





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。

生活的烦琐芜杂，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，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》。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，并让我们借此茁壮成长。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。



目录

第一章 心态决定命运

成功由心态掌控	001
心态影响生活	003
正确认识自己	004
心境不同结果不同	005
脚比路长	006
把任何怀疑的思想驱逐掉	007
信念的力量	009
怀有成为珍珠的信念	010
选准合适的角色	011
进取心创造卓越	013
积极的心态	014
做自己的主人	016
希望让生命之树常青	017
最优秀的人就是你自己	019
生命需要热忱	020
水温够了茶自香	022
要克服虚荣心	023
恐惧是心灵之魔	025

化解怒气	028
冲动会酿成大祸	029
控制好自己情绪	030
击好下一个球	032
忘记仇恨	033
攀比使人生的天平倾斜	035
急于求成的恶果	036
适时地认识自己	038

第二章 感谢生命

读懂生命	041
生命岂容虚掷	042
活着就是莫大的幸福	043
感谢生命	044
生命不能被透支	045
心灵的孔洞	046
生命的潜能	047
像牛一样活着	048
享受生命的过程	049

生命需要挑战	050	崇高与卑劣	087
生命在好不在长	052	第四章 完美人生操之在我	
命运不相信眼泪	053	生命完全属于你自己	089
人生的起点与终点	054	人生的 5 枚金币	091
生命的激情	055	把握自己的人生	093
抓住自己的“树叶”	057	自己就是上帝	094
过好生命中的每一分钟	059	别把命运交给别人	095
热情是一笔财富	060	打好自己手中的牌	096
第三章 做事先做人		走自己的路	097
我们心里有眼睛	062	不过一念间	098
万千遗产敌不过一个好名声	063	世界的颜色由你自己决定	099
帮助别人也是帮助自己	065	好好活着	100
骨气是笔大财富	066	自己是面镜子	101
原则不容更改	068	生命之旅由自己驾驭	103
可以贫穷，但不能失去自尊	069	生命的选取在自己	104
严守做人这把锁	071	第五章 走出心灵的围墙	
公正让我别无选择	072	心随境转	106
成熟的麦穗懂得弯腰	073	想开一点儿	107
勇敢源于信任	075	善待自己	108
帮助别人就是成全自己	076	跳出心中的高度	109
失误，不应该成为虚伪的借口	078	点亮心中的蜡烛	110
良心的惩罚	080	远离囚禁你的塔	111
挺起你的胸膛	081	要生活得惬意	112
没有任何借口	082	抛弃冷漠	113
弱者同样需要尊重	083	打破心灵的围墙	115
君子当以谦逊为本	084	按自己的曲子跳舞	116
金钱换不来尊重	086		

洒脱一点过得好	117
生命的出口	119
摘掉生活的面具	120
保护好你的潜能	122
你的空间无限	124
做好你自己	124
坚持自己的选择	126
盲从的束缚	127
不要画地自限	128
不要给思维拴上辔头	129
不要为自己设限	130

第六章 给你的心灵洗个澡

战争中的人性	132
好人与坏人	133
心疼的底线	134
生命中不能承受之重	136
严格要求自己	137
生命的征服	139
心灵的缺口	140
自私会毁了幸福	141
解除痛苦的紧箍咒	142
零善良反应	143
良心是最后一面镜子	145
尊重别人的回报	146
净化灵魂的污点	147
嫉妒之火最终会灼伤你自己	151

第七章 阳光总在风雨后

成功属于那些坚忍不拔的人	153
路就在自己脚下	155
给自己加油	156
愿望与现实之间	158
不拒绝命运的雕琢	159
希望之灯永不灭	160
给自己一个悬崖	162
别让心态老去	164
“不可能”的成功	165
找到自己的优势	166
永不放弃	167
失败时善于变通	168
耐得住等待，苦尽甘来	169
相信自己的梦想	170
失败时不找任何借口	171
经验帮你少走弯路	172
换个角度看人生	174
像斗士一样生活	175
成功的门是虚掩的	177
比别人更努力	178
再坚持一下就成功	179
不懈追求才能羽化成蝶	181
每个生命都从不卑微	182
89岁高龄横渡大西洋	183
转移和排遣痛苦	184
充满希望地生活	185

最难战胜的敌人是你自己	186
做人生的强者	187
或许那也没什么大不了的	190
在逆境中开拓人生	191
用乐观的情绪自救	193
失败也是一次机会	194

第八章 感谢折磨你的人

生命的光华在磨砺中释放	196
破茧化蝶的“痛楚”	197
改变生命的视角	198
没有“不可能”	199
黑暗和光明只在一线间	200
一次突破自我的机会	201
生命不会贬值	202
笑对苦难	203
苦难是成长的殿堂	205
用歌声燃起希望	206
感谢折磨你的人	207
麻烦是朋友	209
让苦难也芬芳	210
别让自己成“破窗”	212
人生需滚烂泥巴	212
对冷遇说声感谢	213
对手的“呵护”	214
承受压力的生命	216
生命需要挑战	217
勇于为过错承担责任	218

第九章 别跟自己过不去

不能改变就接受	221
活出自己的本色	222
学会认输	223
人人都会犯错	224
学会自我安慰	226
学会说“不”	227
原谅生活	229
全世界都和你一样不完美	230
人生的三重境界	231
不必完美	233

第十章 越过心灵的低谷

希望永不破灭	235
不碎的是意志	236
弯腰的哲学	237
一切都能应付过去	238
生命的滋味	239
种一棵“烦恼树”	242
绝望之后必轻松	242
选择坚强地活下去	244
独奏坚强	245
沉浮人生	246
方法总比困难多一个	247
再等待3天	249
将挫折踩在脚下	250
天助自助者	250
接受痛苦的雕琢	251

第十一章 趟过心灵的冰河

活在今天	253
沙漏哲学	254
忧虑不能改变现实	256
忧虑是健康的大敌	258
挣脱痛苦的锁链	259
自卑是心灵的钉子	260
别抓住自己的劣势不放	262
走出过去的阴影	264
怀旧情结适可而止	266
悲观是自酿的苦酒	268
信心创造奇迹	270
内心有阳光，世界就是光明的	272
孤独永远是一个人的舞蹈	274
痛苦不会永远存在	277

第十二章 放飞美丽的心情

并没有人捆住你	279
体验生活中美好的东西	280
生活需要阳光心态	281
热情让生命流光溢彩	283
在自我赏识中肯定自己	284
灿烂地笑对生活	286
保持心情的弹性	287
上帝给谁的都不会太多	288
换种心情会怎样	289
生命的化妆品	290
决定心情的是心境	291

弹奏乐观的心曲	293
特立独行一次	294

第十三章 学会选择，懂得放弃

地图人生	296
失去是一种获得	298
学会放弃	300
告别旧我	301
把握命运的伟大力量	302
善于取舍	304
放弃是一种智慧	306
下山的也是英雄	307
放弃是为了更好地选择	309
学会放弃才能成功	311
放下心灵的重负	312
放弃是一种获得	313
脚踏实地是最好的选择	315
能上架更要会下架	316
关上过去的门	318
人生就是选择和放弃	319
生命之舟需要轻载	320
清理“可能有用”	321
丢掉多余的东西	322
错过花，你将收获雨	323
快乐在放弃后出现	325
生活无须完美	326
选择适合自己的	327
有一种放弃叫勇敢	328

放弃小利益	329
感谢不完美	330
放手让你更轻松	331
坦然面对失去	333
放弃需要巨大的勇气	334

第十四章 在爱的花园里徜徉

爱情是什么	336
直面现实，不失浪漫	338
爱我的人还是我爱的人	340
珍惜眼前人	342
不完美也幸福	344
好马也吃“回头草”	345
爱其实很简单	347
母爱永恒	348
给爱人自由	350
留一些时间给孩子	352
爱情不可以握得太紧	353
爱需要勇气	354
不要错过爱的季节	355
伟大的亲情	357
当爱已成往事	358
不要仇恨而要爱	359
天使之爱	362
爱情在于经营	363
爱不一定要占有	365
爱是生命最好的养料	366
母亲永不卑微	368

与家人和睦相处	369
---------	-----

第十五章 沐浴善良的阳光

奉献收获爱	371
善行会带来好运	373
助人即助己	374
给别人一点希望	376
仁慈的报酬	378
经受住善恶的考验	379
给人方便即给己方便	381
给予之心	383
小善铸就大爱	385
善意的谎言也是爱	386
爱如同心圆	388
爱心救赎心灵	390

第十六章 宽容豁达行天下

该记住的和该忘却的	392
豁达使人宠辱不惊	393
不咎既往，冰释前嫌	394
最好的消息	395
过去的就让它过去	396
说理只要三分	397
自己生活，也让别人生活	399
宽容曾经伤害过你的人	400
宽容铺就五彩路	401
带上宽容出发	402
以德报怨	404

宽容别人并不难	406	做人要知恩图报	447
生存不是为了仇恨	407	感谢生活	448
宽容是财富	408	最后一关	450
不要轻易责备	410	感谢你所拥有的	451
懂得宽恕自己	413		
以爱包容仇恨	414	第十八章 平常心做卓越事	
平心静气地说声“没关系”	415	享受诗意人生	454
多点雅量面对嘲笑	417	净土在心中	455
宽容是一种气度	418	拥有一颗平常心	456
不要太苛刻	421	寻找精神上的寄托	457
别让仇恨的种子“遗传”	423	保持心灵的弹性	459
生气时绕着土地跑3圈	424	不知是福	460
且咽一口气	426	难得糊涂	461
顾及别人的感受	427	一切都会过去	462
宽容使人忘掉仇恨	429	将死亡视为另有归宿	463
		平淡之中见真情	464
第十七章 感恩点亮生命之灯		对待非议置若罔闻	465
感恩带来幸福	431	培训平常心	467
感恩的心	432		
常怀一颗感恩的心	433	第十九章 让心灵快乐地舞蹈	
感谢帮助你的人	435	快乐在我们心里	470
感恩带来好运	436	心就是快乐的根	471
感谢养育之恩	438	快乐藏在手中	472
表达感恩之心	439	快乐的小叫花子	473
为老师干杯	441	快乐的秘诀	476
施比受更有福	442	给予即是快乐	477
真心感激带来好人缘	444	知足常乐	478
感谢对手	446	享受快乐	479

因为快乐，所以快乐	480	每个年龄都是最好的	511
做快乐的主人	481	不再期待明天	512
快乐是心的天堂	482	珍惜眼前	513
快乐藏在点滴之中	484	特别的東西不要珍藏	515
快乐的真谛	485	每天都活在当下	516
快乐不求回报	486	回忆过去不如改善现在	518
		幸福的秘密是现在	519

第二十章 希望在，梦就在

抓紧梦想	488
要心中有景	489
自信的支柱	490
任何时候都不要放弃希望	491
谁也阻挠不了我的理想	492
决心的力量	493
为自己点一盏心灯	494
哀莫大于心死	496
播撒希望的种子	497
有梦想就有希望	499
让梦想化为现实	500
给自己树一面旗帜	501
打开梦想之门	502

第二十一章 活在当下

被怠慢了的风景	505
“此刻”冥想	506
快乐无法保存	507
活在今天的方格中	508
把握现在的快乐	509

第二十二章 幸福的钥匙在你心中

幸福的哲学	521
健康是福	522
幸福要用心发现	523
幸福是最大的财富	524
人人都享有幸福	526
你是世界上最幸福的人	527
豁达者的幸福	528
幸福要靠追求	529
自由就是幸福	531
幸福只是一块黑面包	533
最好的幸福	534
学会感受生活中的幸福	536

第二十三章 成功之路在脚下

行动永远是第一位的	538
等待得不到成功	539
另起一行也算第一	540
视角与机遇	541
方向决定成败	542

天下没有免费的午餐	543	恬静的心房	581
行动大于梦想	544	心灵瑜伽	582
为自己创造成功	546	心灵空幽如谷	584
天上会掉馅饼吗	547	修养心灵	586
成功无止境	548		
幻想带不来成功	549	第二十五章 友谊是心灵的甘泉	
一生干好一件事	550	友谊是生命的需要	588
抓住万分之一的机会	551	患难见真情	589
成功就在下一次	552	用真诚之水浇灌友谊之花	590
做好一件平凡事	553	管鲍之交	592
勇敢的诠释	554	真正的友谊是什么	593
		友情是一副灵药	595
第二十四章 让心灵诗意地栖居		距离产生美	596
走慢一些，幸福在你身旁	557	友谊拓宽人生道路	597
亲近大自然	559	莫以小人之心，度君子之腹	599
在行走中顿悟	561	鹿与豺交朋友	600
享受诗意人生	562	患难之交才真诚	603
用心感受每分每秒	564		
回归大自然	565	第二十六章 敞开心扉，学会分享	
把生活当成艺术	567	真正的富有	605
散文人生	569	把爱与人分享	608
在平凡中采撷情趣	570	接受别人的帮助	609
心平气和好做事	572	天堂与地狱	610
为心灵留下一片空白	574	别独享荣耀	611
品味孤独	576	自私者会自吞恶果	613
杂念缠身心难静	578	满足藏在付出的怀抱里	615
找寻内在的平静	579	应该为公共利益做些什么	617
放松的艺术	580	付出爱心就是种下希望	618

拆除心墙	620	为自己而活	653
学会分享	622	在欣赏中忘却	654
接受不可避免的现实	624	假如今天是最后一天	655
过去的就让它过去	626	享受现有的生活	657
		人生没有完美	659
		生活精致离不开品位	661
第二十七章 发现你心灵的力量			
懂得尊重他人	628		
体谅的力量	630	第二十九章 永葆一颗平常心	
学会欣赏	631	控制好自已的欲望	664
不要吝啬自己的掌声	633	人生如吃饭	666
欣赏对手	634	安守本分	667
把“请”挂嘴边	635	嫉妒会导致毁灭	669
永远保持谦逊	637	贪婪到极致是虚无	670
明白尊重的含义	638	人心不足蛇吞象	672
尊重是沟通的基础	639		
自尊是一种动力	641	第三十章 演奏生命的乐章	
希望获得他人的肯定	642	活出生命的价值	674
捍卫尊严的决斗	644	主动赢取机遇	675
生命需要赞美	645	经营你的强项	677
		敢于冒险	678
第二十八章 享受精彩的人生		发挥自身优势	681
珍惜生命	648	命运在你掌中	683
人生无所谓输赢	649	人生需要设计	684
为自己鼓掌	650	在贫穷面前抬起头来	685
拥抱缺憾	652		